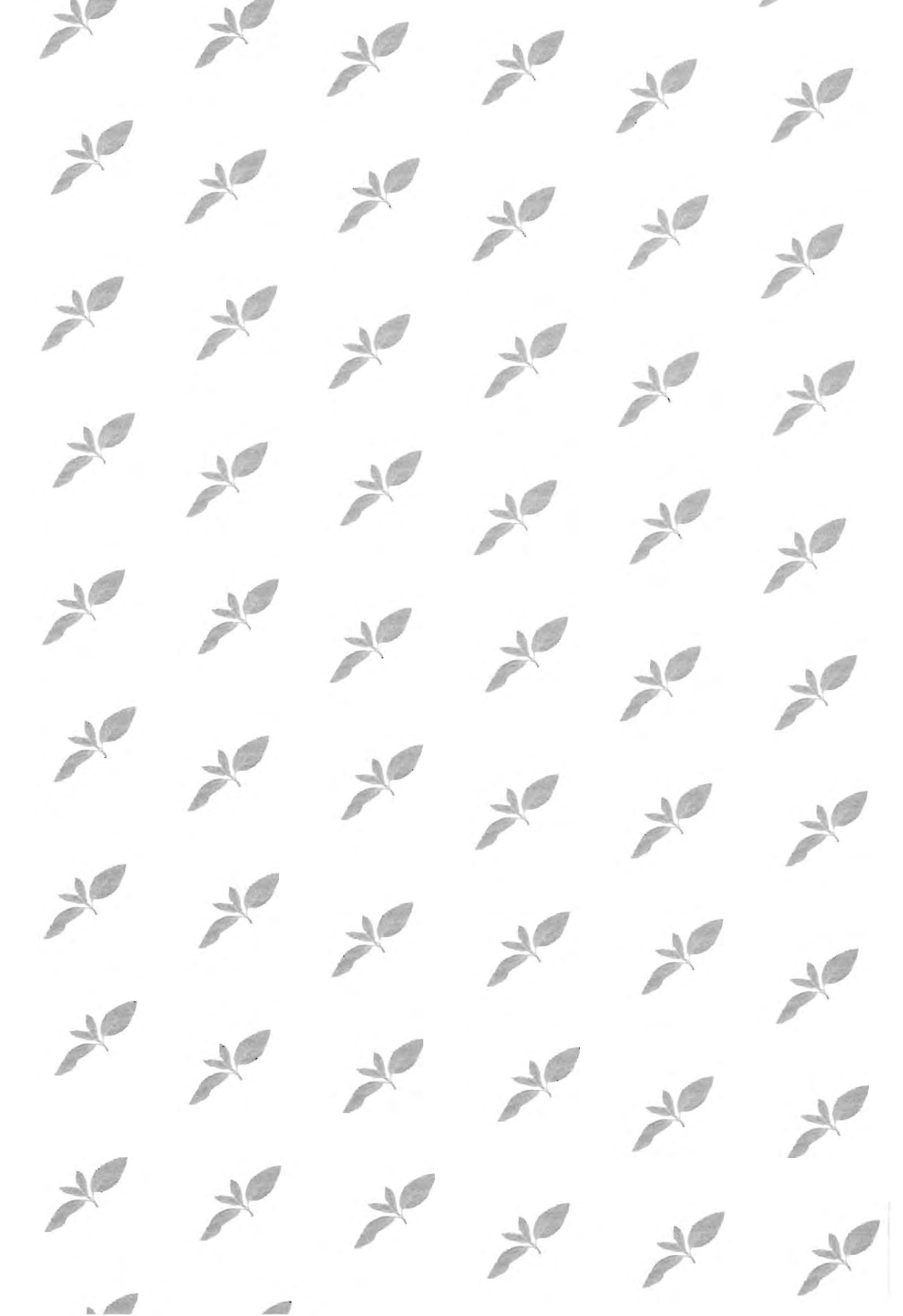


# *El Vuelo de los Aromas*



*Montserrat Gispert Cruells  
Antonio Garrido Aranda*









# *El Vuelo de los Aromas*





# *El Vuelo de los Aromas*

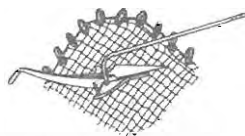


*Montserrat Gispert Cruells*

*Antonio Garrido Aranda*



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
Consejería de Agricultura y Pesca



*El arado y la red*

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de la Consejería de Agricultura y Pesca, Junta de Andalucía.

© JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Agricultura y Pesca. 2004

Publica: Viceconsejería. Servicio de Publicaciones y Divulgación.

Colección: El Arado y la Red.

© De los textos; Montserrat Gispert Cruells.

Antonio Garrido Aranda.

I.S.B.N.: 84-8474-145-1

Depósito Legal: SE-3511-04

Producción: Gráficas Monterreina, S.A. (Sevilla)

## Agradecimientos

**A** los autores agradecemos a la Universidad de Córdoba (España) y a la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de sus respectivos organismos de Intercambio Internacional, el apoyo académico y económico recibido, a lo largo del período de la investigación (2000-2002). A su vez le damos las gracias a la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía por la publicación del texto.

También apreciamos y queremos hacer patente la constante colaboración técnica recibida a lo largo de la elaboración de éste libro, al biólogo y antropólogo Hugo Rodríguez González, y a las biólogas Argelia Díaz Rico y Martha Álvarez Lugo, del equipo de Etnobotánica de la Facultad de Ciencias de la U. N. A. M por su apoyo técnico.





# Índice





PRESENTACIÓN .....	15
PRÓLOGO .....	21
INTRODUCCIÓN .....	25
<b>1. CILANTRO</b> <i>Coriandrum sativum</i> L.....	33
<b>1.1 CULTIVO</b> .....	39
<b>1.2 COCINA</b> .....	40
1.2.1 SOPAS Y CALDOS .....	40
1.2.2 CARNES .....	43
1.2.3. PESCADOS .....	47
1.2.4 VERDURAS .....	50
1.2.5 SALSAS .....	53
1.2.6. HUEVOS .....	54
1.2.7. ARROZ .....	55
1.2.8. TAMALES .....	55
1.2.9. AVES .....	56
1.2.10. MOLES .....	58
1.2.11. POSTRES .....	59
<b>1.3 PROPIEDADES MEDICINALES DEL CILANTRO</b> .....	60
<b>1.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL CILANTRO</b> .....	61
<b>1.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN LAS QUE SE MENCIONA EL         CILANTRO</b> .....	62
<b>2. PEREJIL</b> <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W. Hill.....	63
<b>2.1 CULTIVO</b> .....	66
<b>2.2 COCINA</b> .....	67
2.2.1 SOPAS Y CALDOS .....	67
2.2.2 CARNES .....	72
2.2.3 PESCADOS .....	81
2.2.4 VERDURAS Y ENSALADAS .....	86
2.2.5 VEGETALES .....	88
2.2.6 SALSAS .....	91
2.2.7 HUEVOS .....	95
2.2.8 ARROCES Y PASTAS .....	96
2.2.9 PAN .....	99
2.2.10 AVES .....	99

2.3 PROPIEDADES MEDICINALES DEL PEREJIL .....	108
2.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL PEREJIL .....	109
2.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN LAS QUE SE MENCIONA EL PEREJIL .....	110
2.6 EL PEREJIL COMO ORNATO .....	113
<b>3. LA ALBAHACA <i>Ocimum basilicum</i> L.</b> .....	115
3.1 CULTIVO .....	119
3.2 COCINA .....	120
3.2.1 SOPAS Y CALDOS .....	120
3.2.2 CARNES Y EMBUTIDOS .....	122
3.2.3 AVES .....	124
3.2.4 VERDURAS, LEGUMBRES Y ENSALADAS .....	124
3.2.5 PASTAS .....	127
3.2.6 SALSAS .....	130
3.2.7 PESCADO .....	132
3.3 PROPIEDADES MEDICINALES DE LA ALBAHACA .....	133
3.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DE LA ALBAHACA .....	135
3.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN TORNO A LA ALBAHACA .....	135
3.6 TAXONOMIA DE LA ALBAHACA .....	136
<b>4. EL ROMERO <i>Rosmarinus officinalis</i> L.</b> .....	137
4.1 CULTIVO .....	141
4.2 COCINA .....	142
4.2.1 CARNES .....	142
4.2.2 AVES .....	144
4.2.3 VERDURAS .....	145
4.2.4 PESCADO .....	145
4.2.5 PASTAS .....	146
4.3 PROPIEDADES MEDICINALES .....	147
4.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL ROMERO .....	149
4.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS REFERENTES AL ROMERO .....	149
<b>5. COMBINACIONES DE LAS CUATRO PLANTAS</b> .....	151
5.1 COMBINACIONES DE HIERBAS .....	156
5.1.1 MEZCLA PEREJIL- CILANTRO .....	156
5.1.2 MEZCLA PEREJIL-ROMERO .....	160

5.1.3 MEZCLA PEREJIL-ALBAHACA .....	161
5.1.4 MEZCLA ROMERO-ALBAHACA .....	163
5.1.5 MEZCLA ROMERO-CILANTRO .....	165
5.1.6 MEZCLA ALBAHACA-PEREJIL-ROMERO .....	166
6. COMENTARIOS FINALES .....	169
ÍNDICE POR NOMBRE DE GUIISO .....	175
BIBLIOGRAFÍA .....	185




# *Presentación*





## Presentación

reo que pocas veces he tenido la oportunidad de utilizar con mayor propiedad la consabida sentencia “El libro que tengo el gusto de presentar...”. Porque de esto trata este documentado trabajo: del gusto en la historia y de cómo las mujeres y hombres nos hemos empeñado en la fascinante tarea de dar sabor a nuestras vidas. Y a propósito de sabor: ¡qué poca distancia hay entre saber y sabor!, entre el sabor de los guisos y el saber de su historia, su pasado, su vida. Porque, como descubrirán en estas páginas, los guisos también tienen vida propia.

Montserrat Gispert y Antonio Garrido Aranda también nos invitan a acercarnos y reflexionar sobre uno de los acontecimientos que más trascendencia han tenido para el curso de la Historia. Con el Descubrimiento de América dio comienzo el, probablemente, mayor intercambio de biodiversidad jamás experimentado en tiempos históricos. Especies vegetales de uno y otro lado del Atlántico que habían estado separadas durante millones de años entraron en contacto, con consecuencias favorables y desfavorables, desde la alteración de los ecosistemas a los muchos más positivos frutos que supuso para la alimentación humana.

Los europeos nos trajimos la patata, el tomate, el pimiento o el maíz, pero a su vez cedimos centenares de especies que hoy en día no sólo forma parte de los paisajes de América del Sur, sino que en numerosas ocasiones están firmemente arraigadas en su cultura. Este es el caso, por ejemplo, del humilde cilantro, una umbelífera sin la cual hoy serían impensables las salsas y guisos de las recetas mejicanas. O del perejil, el romero y la albahaca, los otros protagonistas de este libro inaudito que igual podremos situar en el anaquel de nuestras cocinas que en los estantes de las bibliotecas.

Andalucía fue el puerto desde donde embarcarían estas especies aventureras. Hoy, sentimos una especial satisfacción por contribuir a esta empresa singular que desvela parte de nuestra historia y nos ilustra sobre nuestro presente culinario, medicinal y cultural.

*Isaías Pérez Saldaña*  
*Consejero de Agricultura y Pesca*




*Prólogo a  
cuatro sabores*





## *Prólogo a cuatro sabores*

ontserrat Gispert me pide que le haga un prólogo para un excepcional trabajo que ella junto con otro investigador llamado Antonio Garrido Aranda de la universidad de Córdoba, España, han hecho sobre cuatro plantas a quienes la ventolera les empujó tan fuerte que llevaron acabo una peregrinación que fue sembrando sabores a lo largo de su camino.

Romero, Perejil, Cilantro y Albahaca conforman este singular cuarteto que por todas las tierras que atravesó fue cambiando gustos y sugiriendo sabores nuevos. Por lo tanto si yo fuera poeta, en vez de aficionado a la gastronomía, escribiría una cuarteta que con suerte bien pudiera terminar en soneto muy lírico.

Siempre me asombró el talante de ciertas plantas que apenas si los vientos las animan se ponen a bailar por los aires yéndose de tierra en tierra y transformando fórmulas cocineras que consiguen cosas tan singulares como el hecho de que unas papas hervidas sean papas tan distintas que se tardan en reconocer.

El perejil, tan tímido y humilde, es fuerte como un bisonte cuando se trata de atravesar desiertos, subir montañas y dejarse transportar por las aguas de un río. El perejil llega hasta la cocina mexicana como quien no quiere la cosa y si se conserva en una tacita mediana de agua tiene la fuerza diabólica de un guerrero y no se deja someter ni por plantas ni por cocineros sabios.

Dedicar un libro a estas hierbas es un acto de reconocimiento que ha llevado a los autores a un ejercicio de investigación tan lleno de sabiduría como de humildad.

Es fácil, según mi modo de ver las cosas, descubrir en un desierto de Arizona una muela de diplodocus y terminar dándonos noticia de su alimentación, de sus apetencias sexuales e incluso de los metros que medía su cola. Estos trabajos que tienen mucho de ciencia dan una manera heroica del investigador, pero tomar en nuestras manos una hojita de cilantro y llegar hasta el lugar donde creció, por primera vez, es un trabajo en el que la sabiduría y la magia van de la mano.

Vienen estas hierbas desde el Asia remota saltando de receta en receta y llenando de gozo a Marco Polo o a la concubina del gran Vichir; y un día una ola cualquiera hace llegar al cilantro hasta las playas de Veracruz y allí forma parte de un guiso nuevo y singular.

Los dos investigadores que se adelantaron por estas callejuelas de los sentidos tienen las cualidades de un detective y la pertinacia de un aventurero de la alimentación.

Yo que jamás trabajé sobre estas oscuras razones de cómo una cierta hierba demuestra la fuerza de un caballo y galopa sobre desiertos áridos y montañas nevadas confieso que mi imaginación no llega tan lejos como para entender lo que se pudiera llamar, por ejemplo: "el vuelo del perejil".

Incluso podría ir más lejos y llegar a decir, sin que esto sea una afirmación científica, que por ejemplo el cilantro llega a nosotros no sólo de sabor en sabor sino también de aroma en aroma.

Y puesto a dejarme llevar por mi espíritu tan aventurero como poético yo diría que la presencia del cilantro en mi cocina se advierte antes de encontrar una de sus hojas en mi sopa o una de sus semillas triturada entre otras especias.

Leer este libro, para mi, ha sido una fuente de noticias y de imaginaciones y si yo tuviera más tiempo llegaría a escribir, algún día, la historia del Albahaca que cruzó el mar y llegó hasta mi cocina dos siglos después.

Gracias a Montserrat y a su colega Antonio Garrido por haberme abierto las puertas a un cúmulo de asombros y de noticias singulares.

Lamento no haber podido añadir a sus conocimientos ni un solo dato, ni una afirmación, ni una sola noticia. Ellos son los sabios, yo sólo soy el beneficiario invitado a tales agasajos.

Perejil, Cilantro, Albahaca y Romero me acompañan en este camino tan lleno de asombros como de satisfactores.

No es cierto, como afirman los historiadores llenos de conocimientos, que el mundo ha cambiado gracias a las constantes aportaciones de la ciencia. El mundo, por el contrario, fue cambiado gracias al viento.

En los tiempos muy antiguos y acaso también en nuestros tiempos cuando muere un hombre muy rico en el féretro se suelen acomodar algunos símbolos de su magnificencia. Quiero decir que el rico, más bien su cadáver, se acompaña de joyas, de perlas e incluso de oro, incienso y mirra.

No he escuchado nunca que sobre la frente o el corazón del millonario difunto se le haya ocurrido a algunos de sus descendientes colocar una hojita de albahaca y sin embargo esto sería lógico, ya que en Italia, por ejemplo, la albahaca fresca está dentro del paté y en otros delicados sabores.

Los hombres hemos ido perdiendo los verdaderos valores que se encuentran en la naturaleza y hay quien prefiere una pepita de oro en lugar de la albahaca, el romero, el cilantro o el perejil.

En cuanto al romero yo he visto varias veces una ofrenda curiosa y también paseílo casi litúrgico, antes de que salga el primer toro, llevando el matador en su mano derecha un ramito de romero.

Aún cuando el propio torero ni tan siquiera lo sepa esta ofrenda relaciona la antiquísima muerte del toro con el sacrificio y una liturgia que ya se nos ha olvidado.

Perejil, Cilantro, Albahaca y Romero, cuatro puntos cardinales que algunos piensan que están en el cielo y yo pienso que están en la tierra sólo asoman su cabeza para recordarnos que de la tierra nacen todos los sabores y de allí son todos nuestros más preciados tesoros.

Aquí termina mi prólogo cuando en esencia no debía de haber empezado jamás, pero a estos excesos de literatura nos lleva nuestra amistad por los amigos sabios, los investigadores tenaces y la gente que enriquece nuestro mundo personal.

*Paco Ignacio Taibo Lavilla*  
*Ciudad de México a 5 de mayo de 2003*





# *Introducción*







## Introducción

**S**egún Gordon Childe, conocido antropólogo del siglo XX, lo más conservador tanto en sociedades como en los individuos es la alimentación. Es decir, el ser humano mantiene los hábitos heredados aunque tenga acceso a otras fuentes de nutrición. Se trata, pues, de un signo característico de un grupo concreto y diferenciado.

Las hierbas de olor y las especias son el alma de cualquier cocina, no sólo porque convierten un plato en un potencial aromático, sino también porque disimulan y transforman ciertas sensaciones de los productos silvestres animales, vegetales y minerales.

Uno de los propósitos de este estudio estriba en la necesidad de dar a conocer, debido a la ignorancia generalizada que existe tanto en el medio científico como en la ciudadanía, cuáles son los orígenes de las plantas aromáticas que usan en la cotidianidad, cómo pasan de unos continentes a otros o los caminos que siguieron hasta su destino americano, y cuál fue la temporalidad de su utilización.

Otra de las funciones puestas en ejecución por el trabajo ha sido el contar con una base informativa exhaustiva, en la que hemos podido fijar datos muy dispersos, procedentes de distintos tiempos históricos hasta el presente, al igual que con matrices científicas diversas, con lo que se persigue el objetivo final de la interdisciplinariedad.

En nuestro camino heurístico hemos tenido que salvar obstáculos, tanto de tipo conceptual como documental y bibliográfico, por la combinación de variados períodos históricos y culturales, ya que hemos encontrado vacíos significativos de información, quizá debido a

la frecuencia e inconsciencia de su amplio uso. Es decir eran fundamentales para la vida, pero al mismo tiempo tan comunes e imperceptibles que no se reflexionaba sobre dichas hierbas aromáticas, con lo que el conocimiento, al final, quedaba resentido.

El material informativo del que nos hemos nutrido es complejo, y hay que evaluarlo. Nos hemos servido de datos contenidos en los documentos administrativos de los archivos generales (Archivo General de Indias de Sevilla, España, y Archivo General de la Nación de México), crónicas hispánicas (tanto medievales y renacentistas europeas, como las riquísimas de Indias, y particularmente de México), tratadística dietética y nutricional correspondiente a los mundos antiguo, medieval (islámico y cristiano) y americano, descripciones botánicas tomadas desde las primeras elaboradas en Occidente (caso del Dioscórides), hasta las de las floras actuales. En el mismo sentido hemos realizado recopilación de investigación de campo en comunidades indígenas de México (Estados de Guerrero, Chiapas y Oaxaca).

El concepto condimento puede usarse indistintamente para referirse a hierbas aromáticas y especias, ya que ambas tienen como objetivo sazonar la comida, y poseen la virtud de convertir un alimento sencillo en un placer inolvidable.

Las hierbas de olor se distinguen de las especias por tener un menor contenido de aceites esenciales y se usan para condimentar alimentos de sabor más delicado.

La palabra especia proviene del latín *species*, que quiere decir, “frutos de la tierra”. El término especia tiene un gran número de acepciones, dependiendo del punto de vista del que haga la definición. Hablando coloquialmente, especias se puede distinguir de hierbas aromáticas y de otros materiales de plantas usados para propósitos culinarios. Las especias derivan de las diferentes partes de la planta. Por ejemplo, la corteza (canela), las yemas (clavos), los estigmas de las flores (el azafrán), el fruto (los chiles o pimientos), las raíces (el jengibre), las semillas (mostaza, cilantro) y de las secreciones (bálsamos y gomas). La obtención de estas estructuras botánicas florecen normalmente en climas semitropicales y tropicales, en donde se decía que el calor del sol daba fuerza y profundidad de sabor a la especia.

En contraste, las hierbas aromáticas son las hojas y los tallos blandos de ciertas plantas, las cuales mueren al final de cada estación, siendo, por lo tanto, anuales, aunque hay algunas que pueden ser bianuales o perennes. Un ejemplo que rompe el que todas sean herbáceas es el caso del romero [*Rosmarinus officinalis*], que su tallo es semi-leñoso. Usualmente la mayoría crecen y se desarrollan en climas templados.

Otro aspecto de interés es que las plantas herbáceas, como el cilantro [*Coriandrum sativum*, *Coriandrum crispum*], sus hojas se utilizan como hierba aromática y sus semillas como especia.

La recolección de este tipo de hierbas se debe iniciar cuando se trata de hojas antes de la floración; si son flores, a su comienzo, y mejor aún, antes de su apertura, cuando los brotes están a punto de florecer, debido a que éstos son más ricos en principios activos. En general las hierbas de olor se pueden usar frescas, pero también secas para lo que se necesita un sistema de conservación. Al contener las plantas entre el 75-85 % de agua, deben deshidratarse para reducir este porcentaje al 10-12 %. La técnica más antigua y sencilla de secar las plantas es en habitaciones lo más oscuras posibles y ventiladas. Hay un método de desecación de las hierbas muy complejo con cámaras y sistemas de hornos especiales en los que se utiliza ventiladores eléctricos. Una recomendación práctica es que nunca deben ponerse a desecar juntas plantas aromáticas de diferentes especies.

Todas las hierbas de olor deben protegerse de la luz solar o artificial; de cambios de temperaturas bruscos; de la humedad y del polvo. El procedimiento más recomendado es guardarlas en recipientes esterilizados de color oscuro y cierre hermético. La liofilización es el proceso más recomendado para la conservación de sólidos y líquidos, y está basado en la congelación de  $-25^{\circ}$  a  $-40^{\circ}$  C de las plantas. Enseguida se extrae el agua mediante una cámara de vacío, reduciendo la misma de un 2 a un 4 %. El gran inconveniente de este mecanismo es que resulta muy costoso. En la actualidad ya se pueden adquirir ciertas plantas liofilizadas en el mercado.

Los extractos de los aceites esenciales permiten una dosificación más precisa y la obtención de un sabor más uniforme. Por lo tanto, en ese contexto, las plantas pueden ser de origen natural, o bien de síntesis química.

Para el mantenimiento de la biodiversidad de las plantas silvestres estudiadas, es recomendable que se recolecten como máximo una tercera parte, ya que deben dejarse semillas para la propagación natural del año venidero. O bien, en el momento de maduración de las plantas, proceder a la recolección limitada de las semillas "in situ".

Las antiguas civilizaciones occidentales, egipcia, griega y romana, aumentaron los conocimientos sobre hierbas y especias, por su utilidad médica y alimentaria. Quizá la civilización árabe fue la que llevó al cúlmén estas aplicaciones.

El primer libro específico sobre las hierbas procede de China, y está datado entre 2500-3000 a.C.. Los egipcios de la VI dinastía (2323-2152 a.C.) ya tenían un conocimiento profundo

de los usos de las hierbas y especias en medicina, incluso en el arte de embalsamar. Hacia el año 400 a C. los griegos escribieron un tratado sobre las hierbas, cuestión que heredarían los romanos, que fueron consumados especialistas en la preparación de carnes y pescados con especias (vid. para ello el libro de cocina del refinado Apicio).

Las especias jugaron un papel trascendental en la economía y la cultura de las tres partes del mundo anteriores a 1492. El comercio de las especias se inició en Arabia hacia el año 1000 a C.: las caravanas trasladaban a Europa los productos del Extremo Oriente y África. Los árabes conseguían la canela de Ceilán y China y la vendían al mundo mediterráneo, pero guardando gran secreto, de manera que hasta el siglo I a C. no descubrieron los europeos de dónde procedían tan importantes tesoros culinarios y salutíferos. Desde China al Mediterráneo se comerciaban las especias, fundamentalmente a través de la llamada "ruta de la seda", aunque existían otros caminos complementarios, como la "ruta de la canela", que iba de Indonesia a Madagascar. Las expediciones organizadas en Europa desde el siglo XIII al XV, es decir, desde Marco Polo a Colón, tenían entre sus objetivos la consecución de especias. Este hacer girar el mundo alrededor de Europa hicieron de este continente el centro de atracción de las especias. Hasta mediados del siglo XVII los dos elementos más caros del mercado internacional fueron la plata y las especias.



Era tal la importancia cultural de las especias e hierbas aromáticas, que su adulteración se consideraba un delito de tal calibre, que se comparaba con la falsificación hoy día del dinero.

Los aspectos culturales en relación con el aprovechamiento culinario de las plantas a estudiar contemplan comportamientos disímiles a su

introducción en Mesoamérica, por ejemplo la albahaca que pasó de condimentaria a ritual o medicinal. Sin embargo el empleo de alguna de las otras tres hierbas siguió el mismo desarrollo que había experimentado en España (perejil y cilantro). La cuestión se complica mucho más cuando los condimentos introducidos desde Europa se entremezclan con los autóctonos, los africanos y asiáticos, dando lugar a mestizajes muy particulares, que darán lugar a sistemas culinarios de acusada personalidad.

Una cuestión que se observa en la información gastronómica antigua es la imprecisión en el empleo culinario de las hierbas. Es decir que, aunque señalen en ocasiones el uso de algunas de éstas, en otras se refieren genéricamente a "todas las hierbas de olor". En

el mismo sentido, hay datos alimentarios que en vez de indicar la planta a tratar, enuncia las que no deben utilizarse.

Los nombres vernáculos de las plantas, que enunciamos en las principales lenguas hablantes de los idiomas peninsulares (vasco, castellano, gallego, catalán y portugués) y de otros países del mundo (italiano, alemán, francés, inglés y árabe) se pueden prestar a confusión, ya que una planta puede tener uno o varios nombres en cada región o localidad, y también que el mismo nombre se aplique a varias plantas distintas. Para resolver esta confusión, en el siglo XVIII se adoptó el sistema linneano que contempla el binomio género/ especie, empleando la lengua latina en la nomenclatura de las plantas, hasta llegar a conformar un lenguaje universal, sin necesidad de que desaparezcan los nombres vernáculos.

El libro que hemos introducido consta de una amplia y profunda investigación que abarca diversos campos, como la historia, la etnobotánica, la literatura (poesía, teatro, canciones, refranes, cinematografía) y la gastronomía de las cuatro plantas aromáticas, tanto en Europa como en México. El texto se remata con una selección de recetas de cocina de cada una de las hierbas de olor y de las combinaciones de las mismas, entre la inmensidad que conseguimos reunir, del mundo mediterráneo y México. Cierra el estudio una completa bibliografía consultada y actualizada.





*Cilantro*  
*Coriandrum sativum L.*







*Nombres vernáculos: castellano: culantro, coriandro, colentro; portugués y gallego: coentro, coendro, xendro; vasco: martorri; catalán: coriandre, ciliandre, gran xalandri; italiano: coriandolo; alemán: coriander; francés: coriandre; inglés: coriander; árabe: kazzbra o kasbara. La palabra culantro proviene de la alteración popular de la voz latina "coriandrum", que a su vez procede de la griega "coriantron".*

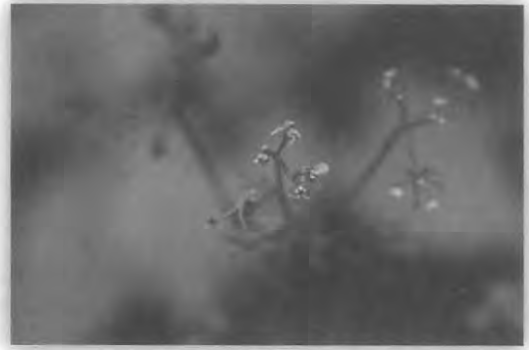


El **culantro** es una planta anual que pertenece a la familia botánica Apiaceae, anteriormente Umbeliferae. El tallo es cilíndrico, erecto y estriado; mide aproximadamente de 50 a 60 cm. de altura. Posee hojas de color verde brillante, alternas y pinadas, las inferiores divididas en pocos y anchos segmentos que recuerdan las del perejil con los bordes dentados, y las superiores mucho más copiosas y finamente divididas en lacinias lineares y agudas. Las flores son blancas o rosadas y están dispuestas en umbelas. El fruto, inadecuadamente llamado semilla, mide de unos 3 a 5 mm. de diámetro, presenta costillas bien perceptibles y es el que se emplea como especia en confituras y postres. Florece de mayo en adelante y fructifica en el verano.



El **culantro** es originario de la macro-región mediterránea y del oeste de Asia; y los frutos han sido usados desde hace unos 7000 años. Se encontraron en tumbas del Antiguo Egipto que datan de unos 3000 años; también en excavaciones realizadas en Grecia, fechadas en la Edad de Piedra temprana. Incluso se hallaron como parte del ajuar de un difunto en una tumba Escita de la cordillera de Asia Central de Altai. El **culantro** se menciona, junto a otras hierbas aromáticas, en los textos cuneiformes de la famosa biblioteca de Nínive, en la época del emperador asirio Asurbanipal (668-627 a. C.). En los Jardines Colgantes de

Babilonia (2000 a. C.) se cultivaban hierbas de olor, entre las que destacaba el *cilantro*. Igualmente, en la Biblia se menciona esta hierba, dedicada antiguamente para conservar la carne, además se cita en el “Exodus”, donde se describe el maná, como pequeñas semillas redondas de color blanco, parecidas a los frutos del *cilantro*.



Los hebreos se valían de la raíz de la planta como hierba amarga en la comida simbólica del ritual de pasaje. Es bien notable que en el famoso “Papiro de Evers”, el más antiguo documento médico encontrado ya se nombraba este fruto, que conocieron los grandes médicos, naturalistas y farmacólogos de la antigüedad, como Teofrasto (siglos III-II a C.), Galeno (siglo II), Plinio (siglo I), Dioscórides (siglo I), etc. En la traducción de Dioscórides, debida a Laguna en el siglo XVI, se lee que “bebida un poco de su simiente con vino paso, extermina las lombrices del vientre y acrecienta la esperma; la cual tomada en mayor cantidad, hace salir de tino y suele ser peligrosa, y así conviene guardarnos de usar della muy a menudo y muy copiosamente”. El comentario de Laguna sobre la obra anterior viene en los siguientes términos: “no me espanto si en nuestra España tenemos tantas cosas de orates, pues comemos en todos los potajes y salsas ordinariamente el *culantro* verde, del cual en todas las partes del mundo se recelan y guardan como de capital enemigo de los sentidos y veneno muy pernicioso”. El mismo científico escribe también de la polémica entre Galeno y Dioscórides sobre la complexión del *culantro*, acerca de si es más caliente que frío, argumentando que: “por diversos respectos podemos llamar al *culantro*, unas veces, frío, y otras veces, caliente”.



En China, durante la dinastía Han (207 a C.- 200 d. C) aparece en pociones afrodisíacas. La obra cumbre de la literatura árabe “Las mil y una noches” mencionan al *cilantro* como afrodisíaco. En la Edad Media se extendió este conocimiento, con la elaboración de filtros de amor.

Respecto de la Península Ibérica, el **cilantro** se introduce con los ejércitos de Roma (siglo I a. C.), conjuntamente con el apio, hierbabuena, salvia, orégano, berros, acelgas, cebollas, y otras hortalizas. En el libro de cocina de Apicio, muy consagrado en su época por los patricios, se contempla que en la realización de platos con carne, la intervención del **cilantro** y su fruto se acerca al cuarenta por ciento de los mismos, alrededor de un treinta para los guisos de pescados, y algo menos para las verduras.

Los andalusíes utilizaban muchos condimentos diferentes, que repetían hasta la saciedad en sus platos, aunque con las combinaciones establecidas, fórmulas tan sabias y refinadas, que contrastan con la actualidad, donde no existen tablas de mezclas de aderezos a disposición de los especialistas de alta cocina. El **cilantro** seco era el más aplicado en la cocina antigua, aunque hoy las preferencias de las culturas magrebíes (Norte de África) y de las islas Canarias (España) van por el **cilantro** verde, al cual se le extraía el jugo, que aromatizaba ciertos preparados líquidos. En los tratados de cocina andalusíes el **cilantro** posee la frecuencia más alta de uso, casi al nivel de la pimienta, que es la primera de las especias.

El **cilantro** trasciende el mundo islámico y lo encontramos en las Andalucías del siglo XV. Por ejemplo, en Córdoba, el **culantro** aparece citado en los inventarios de bienes de los ciudadanos, bien colgado en “sartas” si era verde, o guardado en ollas o talegas si era seco. En el vecino reino de Jaén el **culantro** verde o seco se expendía en los comercios de especieros. Los tratados agrícolas y dietéticos del siglo XVI revitalizaban las antiguas y

conocidas propiedades de **cilantro**, así como las polémicas ya vistas sobre la hierba aromática (Galeno “versus” Dioscórides).



En las primeras descripciones de la naturaleza americana, que se deben a Colón y a otros europeos, al observar el achiote o bija (*Bixa orellana* L.) se hace una curiosa comparación entre sus frutos y los del **culantro**, en cuanto a tamaño, muestra de que la cultura alimentaria española viajaba con los exploradores. Oviedo, en sus extraordinarios textos sobre la geografía americana de los primeros momentos de la conquista (siglo XVI), menciona lo que él considera el **culantro**, al que le encuentra el



mismo sabor que el peninsular. Ello se debía a que frutos y semillas de plantas salían sin control de Sevilla hacia América, portados por los pasajeros de los barcos. Por otra parte las especias, aunque al principio entrarían por el Atlántico al Nuevo Mundo, después de la expansión española al Pacífico, y establecida la ruta Manila-Acapulco, accederían a Nueva España por este puerto.

En la actualidad, Escandinavia y Grecia marinan diferentes tipos de carnes y pescados con el **cilantro**; siendo las semillas secas más apreciadas en el norte que en el sur de Europa, jugando un papel crucial como ingrediente en el polvo de “curry” en la cocina hindú. Así mismo mantiene su importancia en la cocina ibérica, la del Oriente Medio, la de China, la de India, y en la de los países latinoamericanos, siendo fundamental en la cocina mexicana, en donde aparece fresco en muchos platillos, especialmente en salsas como el famoso “huacamole”, en acompañamientos de ensaladas, carnes y pescados. La internacionalización de la comida mexicana ha hecho que el **cilantro**, en principio poco aprovechado por los norteamericanos, esté en proceso de adaptación y en un futuro no muy lejano formará seguramente, parte de su patrimonio cultural alimentario.

Los frutos contienen un aceite aromático que se utiliza para saborizar licores, como: ginebra, chartreuse y el licor benedictino; también se suelen aromatizar mantequillas y quesos.

En la industria de la perfumería, cada vez es más solicitado el fruto del **cilantro**.



## 1.1 CULTIVO,

Esta planta es de fácil cultivo, debe sembrarse en asiento a principios de la primavera, en un lugar protegido de los vientos fuertes, dada la debilidad de los tallos. Con preferencia, en tierras calcáreas y



lugares donde la humedad no es excesiva, ya que los encharcamientos que ocurren en los suelos demasiados arcillosos la perjudican, por lo que es necesario que éstos permitan un buen drenaje. Por ello no prospera en las tierras tropicales bajas. Los frutos se deben recolectar cuando empiezan a tomar un color pajizo, generalmente al final del verano. Se secan en lugares soleados o a la sombra, al aire libre, y deben guardarse al abrigo de la humedad.

La Agricultura Nabatea (siglo X) ya llevaba a la práctica el control biológico tan necesario hoy día, según la sentencia siguiente: “dicese que si tienes carguen las hormigas con el **cilantro** antes de nacer, siembres sus granitos partidos; pues así ni aquellas se los llevan, ni esto les causa daño”.

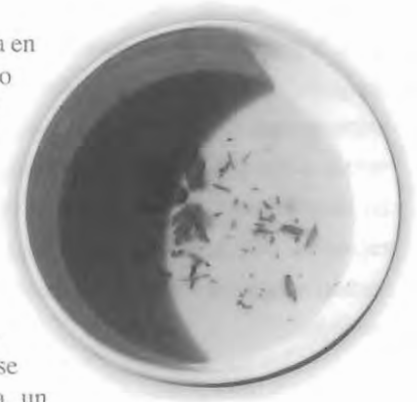


Es relevante explicar que el llamado “**cilantro cimarrón**” (*Eryngium foetidum* L), originario para algunos de China, fue utilizado como sustituto del **cilantro** o **culantro** (*Coriandrum sativum* L.). Según esta hipótesis, los chinos lo habrían llevado a través de Asia, introduciéndolo a Europa en el siglo XVII. A pesar de esta opinión admitida sobre la difusión a occidente, encontramos una perfecta descripción de la planta en Oviedo, para

la primera mitad del siglo XVI, la cual demuestra que ya existía en América. Su precisa observación, dice : “mastuerzo y **culantro**; estas dos hierbas tienen el mismo sabor que el mastuerzo e **culantro** de Castilla; pero son de otra manera de hoja, mucho más anchas y las del **culantro** algo espinosas”. Algunos botánicos confirman la apreciación de Oviedo al considerar el “**cilantro cimarrón**” nativo de México y Centroamérica, en donde crece asociado a vegetación derivada de bosques tropicales perennifolios y subperennifolios, a una altura entre los 2,000 y 3,000 m.s.n.m. Éste se aprovecha como alimento en substitución del **cilantro**, sobre todo en las regiones rurales, aunque su principal empleo es como medicinal .

*HARIRA (receta magrebi actual de orígenes medievales)**Preparación*

En una marmita grande se mete la carne cortada en dados, el tomate pelado y sin semillas triturado en la batidora junto con la cebolla y un poco de agua, los garbanzos – que habrán estado doce horas en remojo-, las lentejas, el apio, y el ajo muy picados, sal, jengibre, así como **cilantro** muy picado. Se cubre todo con 2 litros de agua.



Se cierra la marmita y se cuece a fuego moderado hasta que esté casi en su sazón. Entonces se añade el arroz, una cucharadita rasa de canela, un chorrito de limón, y se agrega de nuevo especias si fuese necesario. Se hierve a fuego moderado durante 10 minutos. Se disuelve la harina en un tazón de agua templada y se agrega a la olla, removiendo todo suavemente durante otros 5 o 10 minutos. Al final del todo, se batan los huevos en un plato y se agregan a la marmita dándoles unos hervores y removiendo bien.

Se salpimentan los trozos de carne y se rehogan junto con la cebolla picada en un poco de aceite hasta que estén dorados. Después se echa un poco de agua y se añade la alcaravea y el cilantro seco. Se quitan las hojas exteriores de la col hasta que aparezcan las hojas blancas y se parten en pedazos proporcionados con los de la carne. 20 minutos antes de retirar la carne del fuego, se añaden en la cazuela junto con un poquito de **cilantro** verde picado. Si se desea, unos minutos antes de apagar, se puede agregar un chorrito de vinagre y un poco de azafrán.

*Inés Elexpuru*

*CHEMOLE DE OXACA**Preparación*

Para una cazuela de a medio un puño de **culantro** tostado, dos dientes de ajo asados, cinco clavos, seis granitos de pimienta, como claco de canela, chiles anchos o pasillas, como quisiere, todo lo dicho molido muy bien y puesto a freír, luego se echa la carne de puerco, chorizos y gallina.

Los chiles van tostados en la manteca y fuego ajonjolí tostado.

*Sor Juana Inés de la Cruz*

## CALDO DE EMPANADA PARA PESCADO

---

### Preparación

Bastante jitomate rebanado, cebollas, sólo los rabos, ajos picados chiles verdes. Se pone a freír y se le echa azafrán, **culantro** tostado. Ese caldillo es para el pescado.

Dominga de Guzmán

## CALDO DE PESCADO

---

### Preparación

Se lava a chorro de agua el pescado y se escurre. Se cuecen las papas en un poco de agua con la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile picados. Cuando el recaudo esté cocido, se agregan el pescado, la sal, tres tazas de agua y pimienta. Se deja hervir hasta que el pescado esté cocido y se añaden las ramitas de **culantro**, las flores de calabaza y se deja sazonar durante dos minutos. Se retira del quemador y se sirve con tortillas de maíz. Rinde para seis personas.

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de cazón en trozos
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 6 jitomates
- ☞ 1 chile guajillo
- ☞ 10 flores de calabaza
- ☞ 3 ramitas de cilantro
- ☞ 3 papas picadas
- ☞ Sal y pimienta al gusto

Dominga de Guzmán

## UNA OLLA BUENA

---

### Preparación

Lava la carne y échala dentro su sal necesaria y espúmala bien y luego échale garbanzos cabezas de ajo, jamón, y aves, y una hora antes de apartarla echas la verdura que será unas cebollas, chícharos frescos, y habas frescas, yerbabuena y **culantro** verde sazónala con pimienta clavo y azafrán.

Sampelayo

## SOPA DE HABAS

---

### Preparación

Limpie las habas. Cuézalas en 8 tazas de agua. Muela el jitomate, la cebolla y el ajo. Fría hasta que sazone, agregue esta salsa junto con el **culantro** a la sopa. Añada sal y pimienta y sirva caliente.

### Ingredientes

- ☞ 2 tazas de habas secas
- ☞ 1 jitomate
- ☞ ½ cebolla picada
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 2 cucharadas cafeteras de cilantro picado
- ☞ Aceite para freír
- ☞ Sal y pimienta

Sampelayo.



## SOPA DE SIERRA CON VERDURAS

### Ingredientes

- 1 kilo de sierra en trozos con cabeza
- Cola y espinazo
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla
- ½ col rebanada
- Papas en cuadritos
- 2 zanahorias en cuadritos
- 4 rabos de cebolla
- 5 ramas de cilantro picado
- ½ bolillo remojado en agua
- 1 huevo
- Hierbas de olor
- Chile verde
- Pimienta y sal al gusto

### Preparación

Se hierve el pescado en suficiente agua con un diente de ajo, media cebolla y hierbas de olor; ya cocido, se muele con un poco de agua de cocción, se mezcla con el pan remojado, huevo y sal y se refrigera. Se cuele el caldo, se agregan las verduras y se pone a fuego mediano. Con la pasta refrigerada se hacen unas bolitas de pescado introduciendo en el centro un trozo de rabo de cebolla, se vierten en el caldo hirviendo y se dejan hervir 10 minutos más. Se apaga el fuego, se añaden el **cilantro** y el chile picado, y se sirve con arroz frito y ensalada verde. Rinde para seis personas.

M. Mena Garza/R. Córdoba Takashima

## CHILCALDO DE BORREGO

### Preparación

Se pone a hervir el agua. Se agrega la carne descuartizada. Una vez cocida se le agrega la salsa, que se hace tostando los chiles sin venas y se muele en el metate con una cebolla, los cominos, los calvos y las pasitas. Para condimentar se pone la yerbabuena y el **cilantro** al final (Rinde para 100 personas).

\* También se puede hacer con carne de pollo.

### Ingredientes

- 1 rollito de yerbabuena
- 3 clavos
- 3 gramos de pasitas
- 5 cilantros
- 5 cominos
- 10 borregos\*
- ½ kilo de chile costeño
- ¼ de kilo de chiles secos

F. Caltzontzin Andrade



## PLATO AL-MISRI

*Preparación*

Se toma la paletilla y se coloca en una fuente de horno, se salpimenta, se espolvorea con **cilantro** seco y tomillo, y se añaden algunas hojas de cidra y brotes de hinojo fresco. Rociar con un chorrito de aceite. Introducir en el horno precalentado y preparar aparte, en un cazo, un poco de agua con azafrán diluido y un par de ajos majados. Regar de vez en cuando la carne con este caldo para que no se seque.

*Ingredientes*

- ☞ Paletilla de cordero
  - ☞ Aceite
  - ☞ Agua
- Condimentos*
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Cilantro seco
  - ☞ Azafrán
  - ☞ Tomillo
  - ☞ Hojas de cidra
  - ☞ Brotes de hinojo
  - ☞ 2 dientes de ajo

Inés Elexpuru

## EL AHRAS

*Ingredientes*

- ☞ 500 gr. De carne picada con algo de grasa
- ☞ 1 huevo
- ☞ 1 cucharada de harina
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ Hojas de ruda (si se tienen)
- ☞ Aceite

*Condimentos*

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Comino
- ☞ Cilantro seco

*Preparación*

Se mezcla la carne picada junto con los ajos majados, la harina, los huevos, las hojas de ruda picadas y las especias. Se forman bolitas como las albóndigas y se fríen en abundante aceite.

Inés Elexpuru



## CARNE DE CORDERO Y ESPINACAS, QUESO FRESCO Y MANTEQUILLA

### Preparación

Se salpimenta la carne partida en pedazos no muy grandes y se sofríe junto con la cebolla picada en un poco de aceite. Cuando se ha dorado, se agregan las especias y agua que los cubra. Se pone a fuego moderado removiendo de vez en cuando. Mientras tanto se habrán lavado bien las espinacas y se habrán picado. Cuando la carne está casi en su sazón, se incorporan a la marmita, junto con el queso fresco desmenuzado y un pedazo de mantequilla, dejándolas cocer durante 20mn. Aproximadamente.

*"Lo hacía en Córdoba en los días de primavera el médico Abu-I-Hasan al-Bunani, Dios se apiade de él y nos perdone a nosotros y a él".*

Inés Elexpuru

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de carne de cordero lechal para guisar
- ☞ 1 cebolla grande
- ☞ Aceite
- ☞ ½ kilo de espinacas
- ☞ 300 gr. de queso fresco
- ☞ Mantequilla

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Alcarea
- ☞ Cilantro seco



## MIRKAS CON QUESO FRESCO (Salchichas)

### Ingredientes

- ☞ 500. gr. de carne picada con algo de grasa
- ☞ 250 gr. de queso fresco o requesón
- ☞ 1 huevo

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Clavo,
- ☞ Cilantro seco
- ☞ Menta
- ☞ Cilantro fresco

### Preparación

Se toma la carne picada y se añade el queso fresco, junto con el huevo batido, sal, pimienta, algo de clavo rayado y **cilantro** seco triturado. A esto se añade unas hojas de menta fresca muy picadas y un ramillete de cilantro fresco también triturado. Se amasa todo bien y se rellena con ello la tripa, atándola después con un hilo fuerte. Se perfora con una aguja, y se fríe en abundante aceite caliente a fuego moderado, para que se dore por fuera y quede hecho el interior. Cortar en rodajas y servir.

Inés Elexpuru

## PLATO ESPESADO AL JUGO DE CILANTRO VERDE

---

### *Preparación*

Se pone la carne de pollo en la cacerola con cebollas majadas, **cilantro** verde y sal, una cucharada de aceite, un cuarto de cucharada de garum y otro tanto de vinagre y de especias; se hace cocer a punto y se hacen albóndigas. Después se espesa con jugo de cilantro verde y, además, con huevos; y se espolvorea con aromáticos.

*Lucile Bolens*

## OTRO CARNERO EN ENSALADILLA

---

### *Preparación*

Se corta en raciones y se pone a cocer con una capa de carnero, otra de jitomates, ajos y cebollas. En una olla se pone a cocerse, le echa también **culantro**, clavo canela y pimienta, su agua y manteca y se tapa la olla con bastante yerbabuena, un poquito de vinagre, se deja en infusión y luego se sazona. En cazuela se pone a cocer trocitos de lechuga, piña, pera, manzana.

*Dominga de Guzmán*

## GANDINGA

---

### *Preparación*

Se hace gandinga del mondongo del chivo, que debe estar perfectamente lavado antes de ponerse a cocer; hay que considerar el tiempo, pues en ocasiones tarda en cocerse. Aparte se pica zanahoria, apio, tomate, cebolla, chile gordo, yerbabuena y **cilantro**; cuando ya está casi cocido, se echa al mondongo y se deja que hierva para que se cuezan las verduras y agarre sabor la gandinga.

*A. Torres Cerdan y D. Careaga Gutiérrez*



## ZIC DE VENADO

### Preparación

La carne, que deberá estar cocida y fría, se desmenuza muy menudita. El resto de los ingredientes se macera durante quince minutos en el jugo de naranja agria y luego se mezclan con la carne.

Se acompaña con tortillas recién hechas y una salsa tamaluda de chile habanero. En el caso de no encontrar carne de venado puede sustituirla por pierna de carnero o por falda de res.



### Ingredientes

- ☛ 1 kilo de carne de venado asada o cocida hasta que esté muy suave
- ☛  $\frac{3}{4}$  de taza de jugo o jugo de naranja dulce y vinagre
- ☛  $\frac{1}{2}$  taza de cilantro muy finamente picado
- ☛ 3 cucharadas de cebollín muy finamente picado
- ☛  $\frac{1}{2}$  cebolla morada muy finamente picada
- ☛ 10 rabanitos muy finamente picados
- ☛ El jugo de 4 naranjas agrias o las necesarias
- ☛ Sal al gusto

Ofelia Botella

## PIES DE VACA O TERNERA

### Preparación

Después de muy limpios los pies de ternera, se ponen a cocer con la sal fina necesaria y la parte de tocino regular, y se sazona con especias, sal, **culantro** y anís en polvo. Sobre esta mezcla se echa vino blanco y otro tanto de carne de cerdo aun caliente, haciendo hebras con la carne de la cabeza del animal para introducirla con lo demás en los intestinos, y se atarán a un tamaño conveniente; se cuecen y ponen al humo.

Manual del Cocinero y Cocinera

## IGUANA EN SALSA DE TOMATE

### Ingredientes

- ☛ 1 iguana mediana
- ☛ 10 tomates verdes
- ☛ 1 ramita de cilantro
- ☛ Chiles serranos al gusto
- ☛ Cominos finamente picada
- ☛ Ajos
- ☛ Aceite para freír
- ☛ Sal al gusto

### Preparación

La iguana se pela, lava y se corta en pedazos. Se pone a cocer con poco agua y sal. Los tomates se cuecen con los chiles verdes. Se licúan con el **culantro**, los ajos y cominos. La iguana se escurre y se dora con aceite. Ya bien dorada, se le agrega la salsa y se deja sazonar.

G. Martínez Campos y E. Salazar Zenil

## ASADO EN BLANCO

---

### Preparación

Se cuece carne de carnero o de ternera machacada; se fríe recaudo y se le muele **cilantro**, clavo de olor, cominos y pan frío en polvo; se le pone poco agua, suficiente manteca y chiles curtidos; se deja hervir hasta que reseque un poco y se saca.

*Eugenio del Hoyo*

## ENYERBADO

---

### Preparación

Untarás una cazuela con manteca; pica poleo, perejil y yerbabuena y pon cuarterones de aves, pedazos de jamón y lomo de puerco y vuelve a picar las dichas hierbas: piña, manzana, rebanadas de cebollas, jitomates rebanados, pimienta, clavo y canela, comino y **culantro** molido en polvo, su sal, un poco de agua y se pone a la lumbre con un poco de manteca; ya que está cocido se le echa azafrán, aceitunas y chilitos.



*Dominga de Guzmán*

## 1.2.3 PESCADOS.

## HINOJADA (de pescado)

---

### Preparación

Se dispone el pescado entero en una fuente de horno engrasada con aceite y se realiza una hendidura en el lomo. Aparte, se pican muy finamente la cebolla y el hinojo, cociéndose durante unos minutos en un cacito con agua junto con la sal y las especias, así como un chorro de aceite. Se introduce el pescado en el horno precalentado a temperatura media y se riega de vez en cuando con el caldo, de manera que no quede seco.



### Ingredientes

- ☞ 1 pescado desescamado y limpio
  - ☞ ½ cebolla
  - ☞ ½ bulbo de hinojo
  - ☞ Aceite
- ### Condimentos
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Cilantro verde
  - ☞ Jengibre en polvo

*Inés Elxpuru*

## BACALAO.

### Preparación

Chiles anchos bien desvenados y remojados, más pan que chiles, se fríen y se le echa clavo, canela y pimienta, **culantro** y vinagre, chilitos, aceitunas, cebollas cocidas y la carne o pescado.

*Dominga de Guzmán*

## MOJARRA EN SALSA DE CILANTRO

### Preparación

Se untan los pescados con el jugo de limón, la sal y la pimienta. Se escurren y fríen en la margarina derretida. Se licúan el **cilantro**, la cebolla, la crema y la maicena disuelta en leche y se agregan al pescado y se deja cocinar. Se añade el queso rallado y se cocina hasta que se derrita el queso. Se sirve con arroz y ensalada verde al gusto. Rinde para cuatro personas.



### Ingredientes

- ☞ 8 filetes de mojarra o tilapia
- ☞ 4 limones
- ☞ ½ manojo de cilantro
- ☞ ½ cebolla
- ☞ ¼ de litro de crema
- ☞ 6 cucharadas de maicena
- ☞ 150 gramos de queso fresco o panela
- ☞ Leche
- ☞ Margarina
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta al gusto

*M. Mena Garza y R. Córdoba Takashima*

## CEVICHE

### Ingredientes

- ☞ 4 docenas de ostión
- ☞ ½ kg de filetes de sierra en cuadritos
- ☞ 3 jitomates medianos
- ☞ 4 chiles jalapeños en vinagre
- ☞ 15 limones
- ☞ 8 cucharadas soperas de aceite
- ☞ 1 cebolla picada
- ☞ 6 cucharadas de cilantro picado fino
- ☞ 10 aceitunas
- ☞ 2 cucharadas cafeteras de orégano
- ☞ 1 aguacate pelado y partido en cuadritos
- ☞ Sal y pimienta

### Preparación

Acomode los ostiones y el pescado en un recipiente de vidrio, agréguele el jugo de los limones y déjelo reposar una hora más o menos, para que tome color blanco. Enjuague el pescado y deseche el jugo.

Regrese el pescado al recipiente, agregue la cebolla picada, el aceite, el **cilantro**, los chiles en rajas, el jitomate picado, el aguacate, el orégano, las aceitunas enteras, sal y pimienta. Revuelva todo muy bien y sirva acompañado con limón partido y galletas de soda.

*B. Fernández; M. Yani y M. Zafiro*

## ESCABECHE DE PESCADO (Siglo XVIII)

### Preparación

Se limpia y hecho en lonjas crudas se fríe en manteca hasta que se cueza bien y se dore; se ponen a hervir agua y vinagre en iguales porciones, con sal; se muele pimienta, canela y **cilantro** tostado; estas especias se le echarán al caldo, proporcionadas al agua y vinagre que tengan; también se le pone unas hojas de laurel; y todo esto se pone en una cazuela al fuego, para que hierva; estando frío el pescado se le espolvorea a cada lonja con las especias molidas; se rocían con el agua y vinagre tibios y se ponen en una olla, para echarle a cada capa de pescado de este vinagre y agua, laurel y especias, y un poquito de aceite de comer; se le puede echar cebolla picada al servirlo, y aceitunas.



Lourdes A. Beltran

## CEBICHE DE CARPA O MOJARRA

### Preparación

Se limpian las carpas o mojarra y se sacan los filetes cortándolos en trocitos muy menuditos, que vuelven a limpiarse con jugo de limón. Se escurren y se dejan reposar durante toda la noche en jugo de limón. Se corta la cebolla, el tomate, el chile y el **cilantro** finamente, y se agrega el curtido, con sal al gusto. Se sirve con tortillas fritas en pedacitos.

### Ingredientes

- ☞ 12 carpas
- ☞ 2 cebollas grandes
- ☞ ½ kilo de tomate
- ☞ 1 macito de cilantro
- ☞ 10 limones
- ☞ 1 chile habanero
- ☞ Sal y pimienta al gusto

Ofelia Botella

## ENSALADA DE MARISCOS

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de camarones
- ☞ ½ kilo de calamares
- ☞ 1 pulpo grande
- ☞ 1 caracol mediano
- ☞ 2 tomates grandes
- ☞ 3 limones (el jugo)
- ☞ 1 cucharada de pimienta de castilla molida
- ☞ 5 ramas de cilantro
- ☞ 1 cebolla mediana
- ☞ 4 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación

Luego de limpiarlos, los mariscos se cuecen por separado; después de cocido, al pulpo se le quita la piel negra. Se pican el caracol, el calamar, el pulpo, el tomate, la cebolla y el **cilantro**. Los camarones se dejan enteros para darle mejor presentación. Una vez que esté todo picado se revuelven, echándole el jugo de los limones, el aceite, la pimienta y la pizca de sal.



Ofelia Botella

### RECETA DE BERENJENAS ESPOLVOREADAS (fritas)

#### Preparación

Se cortan las berenjenas en rodajas de 1 cm. Aproximadamente, a lo largo o a lo ancho y se echan en agua hirviendo durante unos minutos. Se escurren bien y se secan. Se batan los huevos junto con la harina y los condimentos de manera que quede como una "sopa espesa": se introducen en ella las berenjenas, y se procede a freírlas en abundante aceite caliente.



#### Ingredientes

- ☞ 2 berenjenas
- ☞ 2 cucharadas de harina
- ☞ 2 huevos
- ☞ Aceite

#### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Cilantro seco molido

Inés Elexpuru

### ENSALADAS DE HABAS FRESCAS RECETA MAGREBÍ ACTUAL

#### Ingredientes

- ☞ 1 kg de habas frescas
- ☞ Aceitunas negras
- ☞ Limón encurtido
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ Aceite

#### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimentón
- ☞ Jengibre
- ☞ Cilantro verde

#### Preparación

Se pone a hervir medio litro de agua con un buen chorro de aceite, el ajo, un puñado de **cilantro** verde picado y el resto de las especias al gusto de cada cual. Al cabo de unos minutos, se agregan las habas y se cuecen hasta que estén en su sazón. Se reduce la salsa, se sirve y se decora el plato con unas aceitunas negras y unas láminas muy finas de limón confitado. Se debe tomar templado.

Inés Elexpuru



## ZABARDABA DE QUESO FRESCO (*Ensalada*)

---

### Preparación

Se parte el queso en tacos pequeños y alargados y se coloca en los platos que vayamos a servir. En un mortero, se prepara el aderezo con el aceite, vinagre, sal pimienta y orégano.

A continuación se pica el hinojo muy menudo, se añade al aderezo y con él se rocía el queso, espolvoreándose a continuación con el **cilantro** finamente picado.

### Ingredientes

- ☞ 1 kg de queso fresco tipo de Burgos de Villalón
  - ☞ 1 bulbo de hinojo
  - ☞ Aceite
  - ☞ Vinagre
- ### Condimentos
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Cilantro verde
  - ☞ Orégano

*Inés Elexpuru*

## CALABACITAS RELLENAS

---

### Preparación

Se limpian los camarones, se muelen y se rebanan, cebolla, jitomates, y ajo, todo en rebanadas; se pone a freír y se le echa todo recaudo de azafrán, **culantro**, clavo, pimienta y agua; aparte se pica cebolla, jitomate y ajo menudito, se fríe aparte y ya frito se echan los camarones y todas las especias menos cominos, y ya hecho el picadillo, se cogen las calabacitas crudas y se les quita lo de arriba, se enhuecan.



*Dominga Guzmán*

## CALABAZA CON CAMARONES

---

### Preparación

Se pone a cocer la calabaza de Castilla; se sazona y se deshace; hacemos un recaudo que lleve tomate, cebolla, ajo, pimienta, comino, semilla de pipián tostada y chile verde; todo se muele y lo freímos; cuando ya está sazonado agregamos la calabaza y los camarones secos y pelados, los cuales se fríen antes de agregarlos al guiso de calabaza que ya tiene el recaudo; a esta receta se le puede poner, además de semilla de **cilantro**, **cilantro** fresco



*R. Torres Cerdán y D. Careaga Gutierrez.*



## TLATONIL DE ILAMAHETL

---

### Preparación

Se pone a cocer el frijol en un recipiente de barro. Ya cocido, se le agrega el chile molido. La masa se bate, se le agrega y se mueve constantemente para evitar que se pegue. Se pone la cebolla y el ajo molidos, el **cilantro** picado y una ramita de epazote.

Se retira del fuego y se sirve directamente de la olla al plato. (rinde para 15 personas)

### Ingredientes

- ☞ 2 kilos de frijol gordo tierno con o sin cáscara
- ☞ 5 chiles guajillo tostado
- ☞ 15 chiles serranos
- ☞ Ajo
- ☞ Cebolla
- ☞ Cilantro
- ☞ Epazote
- ☞ Sal al gusto
- ☞ Masa al gusto

R. Torres Cerdán y D. Careaga Gutierrez

## ENSALADA DE ZANAHORIA

---

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de zanahoria
- ☞ ½ manojo de cilantro
- ☞ 1 cebolla morado chica
- ☞ Chile verde jalapeño
- ☞ 1 limón
- ☞ Sal al gusto

### Preparación

Se lavan las zanahorias, el chile y el **cilantro**, se cortan en rodajas junto con la cebolla, el cilantro va picado; posteriormente se agrega el jugo del limón y sal al gusto, se le pone un chorrito de agua y se deja reposar por media hora. Se acompaña con pasitas a la vinagreta.

Francisca Aparicio Prudente

## NOPALES EN ENSALADA

---

### Preparación

Cocer los nopales ya cortados. A media cocción, o como se diga y (ojo) añada un objeto de cobre al rojo vivo. Así –dicen- se le corta la baba al nopal. Ya cocidos, escúrralos y déjelos enfriar. Añada luego el jitomate en trocitos y todo lo demás.

Para sazonarlos puede ponerlo aceite de olivo y salsa de soya.

### Ingredientes

- ☞ Nopales medianos
- ☞ ½ kilo de jitomates
- ☞ 1 cebolla picado
- ☞ 1 taza de cilantro
- ☞ 1 pizca de orégano

Cocinero Vegetariano

## SALSA VERDE

*Preparación*

Se ponen a cocer todos los ingredientes, menos la manteca o el aceite, hasta que los tomates estén cocidos y suaves. Se deja enfriar un poco, se licúa y se fríe la salsa en la manteca caliente hasta que esté bien sazonada.

*Ingredientes*

- ☞ 8 tomates
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 cebolla mediana picadita
- ☞ 3 o 4 chiles jalapeños
- ☞ ½ taza de agua
- ☞ Sal al gusto
- ☞ 1 manojo de cilantro
- ☞ 2 cucharadas de manteca de cerdo o de aceite de maíz

Guadalupe Marín

## K' UTBI P' AK

*Ingredientes*

- ☞ 4 a 6 tomates regulares
- ☞ 1 chile habanero
- ☞ 1 cebolla picada
- ☞ 1 manojo de cilantro picado
- ☞ Sal al gusto

*Preparación*

Los tomates se asan sobre carbón; se tamulan con el chile habanero y parte de la cebolla. Después se sazona y agrega la cebolla reservada y el **cilantro**.

Roberto Maldonado Castro

## NI' PEEK'

*Preparación*

Se pican los tomates, la cebolla, el **cilantro** y el chile. Se agrega el jugo de la naranja agria, la sal y se mezcla todo.

*Ingredientes*

- ☞ 2 a 4 tomates
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 manojo de cilantro
- ☞ Chile habanero
- ☞ 1 naranja agria
- ☞ Sal al gusto

Roberto Maldonado Castro



## RECADO DE SALPIMENTADO

### Preparación

Se muele todo menos la cebolla y el perejil que deberán molerse al final para espesar el recado; se deshace en agua y se agrega al pavo.



### Ingredientes

- ☞ 1 cucharadita de pimienta de Castilla
- ☞ 4 clavos
- ☞ 4 o 5 dientes de ajo crudo
- ☞ 5 hojas de orégano
- ☞ 2 ramitas gruesas de canela
- ☞ 1 cucharadita de semilla de cilantro
- ☞ 1 o ½ cebolla si es grande
- ☞ Molida
- ☞ 4 ramas de perejil molido

Ofelia Botella

## SAPICON

### Ingredientes

- ☞ 1 manojo de rábano
- ☞ 1 manojo de cilantro
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 2 naranjas agrias (o dos limones)
- ☞ Sal al gusto



### Preparación

Se desinfectan el rábano, el **cilantro** y la cebolla remojándolos en un litro de agua con unas gotas de cloro. Se enjuagan, picándolos finamente, y agregándoles el jugo de las naranjas o los limones y la sal. Se remueve todo muy bien. Si se desea puede agregarse chile habanero. Debe prepararse momentos antes de servirse. Esta salsa sirve para los caldos de pavo, carne, pollo y pescado.

Ofelia Botella

## 1.2.6 HUEVOS.

## ENJITOMATADAS RELLENAS DE HUEVOS RANCHEROS

### Preparación

Las tortillas se fríen en aceite, se acomodan en un plato extendido, enseguida se agrega un huevo estrellado y se enrolla la tortilla formando un taco, se baña de salsa y se adorna con rebanadas de queso, rajitas de chile y hojitas de **cilantro**.

### Ingredientes

- ☞ 6 huevos rancheros
- ☞ 1 rollito de cilantro
- ☞ ¼ de litro de aceite o manteca
- ☞ 4 jitomates
- ☞ 2 chiles poblanos
- ☞ 6 tortillas grandes
- ☞ 6 rebanadas de queso
- ☞ Salsa

Inés Elexpuru.

## TORA DE ARROZ

---

### Preparación

Lavado bien el arroz ponlo a cocer con sal y espumalo y después échale ajengibre y comino o si no solo pimienta y azafrán estando frío embarras un cazo con manteca y le pones una capa delgada debajo y encima echas el recado que será, fríes en manteca ajos cebolla y jitomate si quieres agregar le echas el pescado cocido y picado en pedazos para que se caliente y se incorpore con el recado y lo apartas de la lumbre y le agregas chilitos enteros tornachiles en cuartos aceitunas, alcaparras si quieres comino **culantro** pimienta y clavo y nuez tápala con otra capa del mismo arroz pero más gordita que la de abajo y ponla a dos fuegos hasta que este de punto. La puedes dar así o variar con azúcar por encima o pan rallado o huevo batido para que tenga buena cara.

*Sampelayo*

## 1.2.8 TAMALES.

## TAMALES DE CHARALES

---

### Preparación

Los charalitos se lavan muy bien y se les quita la cabeza, se pican las cebollas y los ajos muy finito, se cortan los chiles en rajitas, se añade esto a los charales y el **culantro**, y se unen hasta formar una pasta. En una hoja de maíz remojada se ponen dos cucharadas de la pasta, se aprieta y se envuelve cada uno en ocho hojas de maíz. Se acomodan paraditos en la vaporera y se dejan cocer una hora hasta que la pasta se desprenda de las hojas.

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de charales frescos
- ☞ 2 cebollas grandes
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 3 cucharadas de cilantro picado
- ☞ 3 chiles guachinangos
- ☞ 2 manojos de hojas de maíz secas

*Guadalupe Pérez*

## TAMALES DE FRIJOL O CABEZA DE TIGRE

---

### Preparación

Los frijoles se sacan de las vainas, se lavan muy bien y se dejan escurrir; la masa se prepara con sal al gusto, aceite o manteca de cerdo. Cuando ya está suave se le añaden los frijoles. Si le falta consistencia, se le pone un poco de agua. Sobre una hoja de cuero se coloca una bola de esta masa, se le agrega un poco de **culantro** limpio, se envuelven y se ponen a cocer. Se acostumbra comerlos con caldo de pollo o solos, con una salsa de jitomates con chiles verdes y hojas de cilantro. (Rinde para 25 personas.)

### Ingredientes

- ☞ 4 kilos de masa
- ☞ 1 kilo de frijol "en su vaina"
- ☞ 1 kilo de cilantro
- ☞ 1/4 taza de aceite o manteca de cerdo
- ☞ 50 hojas de cuero

*Horacio Castillo Aja*

## TAMALITOS CON FRIJOL NUEVO

### Preparación

Se revuelve la masa con el frijol, la manteca y la sal, enseguida se extiende en forma de tortilla poniéndole una rama de **cilantro** encima; se forman los tamales envolviéndolos con las hojas de huasmole. Al terminar, los tamales se ponen a cocer aproximadamente una hora.

### Ingredientes

- ☞ 2 kilos de masa
- ☞ 2 kilos de frijol tierno desvainado
- ☞ 1 kilo de manteca
- ☞ 1 mazo de cilantro
- ☞ 15 hojas de huasmole

*E.Arias Rodríguez y A. Delgado Calderón*

1.2.9 AVES.

## ABU SALIH AL-RAHBANI

### Preparación

En la que se asa una “oca de la colina”, cuya carne se ha agujerado previamente, introduciendo en algunos huecos ajo, en otros pasta de almendra, en otros nueces enteras y en otros un pedazo de jengibre fresco. Acompaña a este asado una salsa de cebolla picada, ajo tierno, “**agua de cilantro**” (verde), almorí macerado, vinagre, aceite, “canela de la China”, tomillo y comino.

*Inés Elexpuru*

## GALLINA EN SALSA DE HARINA

### Preparación

Se cuece la gallina con agua, sal, pimienta y una cascarita de lima; luego se doran y fríen en manteca, bastantes ajos que se sacan después y en esa manteca se doran tres cucharadas de harina, añadiendo caldo; se le pone orégano, **cilantro** en polvo y la gallina; ya fuera de la lumbre se le añade una taza de vino tinto.



*Manual del Cocinero y Cocinera*



## POLLO EGIPCIO

### Preparación

Se salpimenta el pollo partido en trozos y se espolvorea con las especias; se rehoga en un poco de aceite junto con la cebolla picada. Cuando se ha dorado un poco, se añade un vasito de agua, un chorrito de vinagre, las almendras, los piñones y el **cilantro** verde muy picadito. Cuando está en su sazón, se sirve con su salsa, decorándolo.



### Ingredientes

- ☞ 1 pollo
  - ☞ 1 cebolla mediana
  - ☞ Un puñado de almendras peladas
  - ☞ Un puñado de piñones
  - ☞ Vinagre
  - ☞ Aceite
- ### Condimentos
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Canela
  - ☞ Espliego
  - ☞ Almori
  - ☞ Cilantro verde

Inés Elexpuru

## HECHURA DE GALLINA EN LEBRILLO CON MOSTAZA

### Ingredientes

- ☞ 1 gallina
  - ☞ 2 cebollas
  - ☞ 2 ajos
  - ☞ 1 puñadito de almendras
  - ☞ Aceite
  - ☞ Vinagre
  - ☞ Mostaza
- ### Condimentos
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Alcaravea
  - ☞ Cilantro seco
  - ☞ Cilantro verde

### Preparación

Se lava la gallina frotándola con sal, y se adereza con todas las especias; se rehoga en una cazuela con un poco de aceite hasta que se dore. Mientras tanto, se majan juntos los ajos, las almendras y la cucharada de mostaza; se disuelve todo en un vaso de agua y se añade a la cazuela. Tras 10 mn. de cocción, se añaden las cebollas y el **cilantro** verde finamente picados, así como un chorrito de vinagre. Si fuese necesario, se agrega agua durante la cocción.

Inés Elexpuru

## PICHO MOLE DE CASTILLA

### Preparación

Se compone de tomate muy molido y chile desvenado y mojado y molido y revueltos unos camotes todo en porciones sin demasia.

Y frito en manteca muy bien y luego se toma el caldo en que se coció la carne y se revuelve y deslió bien y luego echa la carne y ponla a fuego manso y sazónalo con pimienta, clavo, jengibre y poco **culantro**.

Sampelayo

## GIGOTE

---

### *Preparación*

Se echa a quemar un diente de ajo y luego se saca. Para una polla de a real se muelen los higaditos, se echan a freír en la manteca y se les pica la molleja muy menudita, se le muele **culantro** tostado, pimienta y vinagre y un pedacito de pan y luego la gallina.

*Domínguez de Guzmán*

1.2.10 MOLES.

## MOLE POBLANO

---

### *Preparación*

Se tuesta iguales partes de chile pasilla y mulato desvenados: se cuece una buena porción de tomates de milpa, se remoja un poco de chile tostado y se muele en unión de los tomates, procurando que todo quede muy molido. Se fríe esto en manteca; se muele clavo, canela y un poquito de **culantro** con un puñado de ajonjolí tostado, se echa en la fritura del chile y se agrega el guajolote: se deja hervir hasta que espesa lo regular, y se sirve con ajonjolí tostado por encima.

*Del Cocinero y Cocinera*

## OTRO MOLE POBLANO

---

### *Preparación*

Pasados dos días de muerto el guajolote, se troza en pedazos cortos; se desvenan una libra de chile pasilla y otra de mulato, y si no hay éste, libra y media de ancho y media de pasillas, se tuestan al comal procurando con cuidado que no se quemen. Se tuesta una taza caldera de pepitas de chile y otro tanto de ajonjolí y se muele todo esto bien; se fríen las raciones del guajolote en crudo, y en unión de el pedazos de codillo y de papada de puerco; así que estén bien fritos, se echa todo lo molido deshecho en competente agua, se echa la sal necesaria y se deja hervir. Así que ya hervido algún tiempo, se muele un chiquihuitillo de tomates cocidos y se echan en la cazuela, cubriendo con agua caliente la carne para que se cueza; y ya que lo esté, se muele media onza de canela, una cuarta de clavo, diez pimientas finas, un puñado de **culantro** tostado y un poco de anís y si estuviere escasa la manteca, se quema la que se necesite y se deja hervir hasta que el mole haya espesado bien; entonces se sirve con ajonjolí tostado por encima.

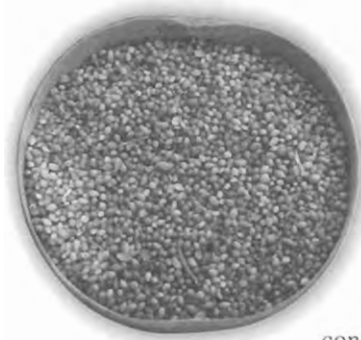
*Del Cocinero y Cocinera*



**CLEMA A LA INGLESA***Preparación*

Se toma la leche que necesita, si son tres o cuatro reales, si es platón grande cuando se pone a hervir, se le echa un puño de **culantro**, una raja de canela, una cáscara de limón entero, la azúcar que corresponde cuatro pellejos de mollejas, que estén secos se martajan y se echan en una servilleta, con las mollejas, tres veces se cuele y se pone la flamenquilla en el rescoldo y allí se echa la leche y se le pone lumbre encima con un comal teniendo cuidado de que no queme, sino que en cuanto cuaje se aparta y se pone advirtiendo la servilleta que no esté rota ni muy tupida.

*Luis Ávila Blancas*

**1.3 PROPIEDADES MEDICINALES DEL CILANTRO**

El papel de especias y condimentos se consideraba corrector, cuyo propósito era restablecer el equilibrio en el organismo. El cilantro seco formaba parte de los platos andalusíes, en especial de la tafaya y de los rellenos. Según Avicena (siglos X-XI) el fruto seco del cilantro es caliente, y verde es frío, aunque entre él y Galeno hay polémica sobre si verde es caliente o frío. San Isidoro (siglo VI-VII) escribe: si su simiente verde o seca se bebiera con vino dulce, actuaría como afrodisíaco, por lo que proscribía su empleo.

De acuerdo con Ibn Masawayh (siglo VIII) hacía efecto beneficioso en el estómago, aunque comido solo podía producir la muerte; al respecto había un gran desacuerdo sobre los efectos de esta hierba aromática. En la opinión de Razi (siglo X) el cilantro fresco permitía conservar los alimentos en el estómago, aún más si se le mezclaba con vinagre. Para Arbuli (siglo XIV) el cilantro seco abría el apetito, siempre que se pusiera poco en las comidas pesadas, mientras que se recomendaba abusar de él en los preparados culinarios ligeros, como la tafaya.

Juan de Aviñón (siglo XV) indica: “el culantro verde es frío y humido, según el Rasis, y dixo Hipócrates que por la amargura que es en él suelta la cámara y por la azedia que es

en él striñe, y si fuera dado después de comer trae sueño; y entra en las viandas en que no ha vinagre y almorí. Dize Isac que mezclado con vinagre amasa la calentura del estómago; y dize Abenrruz que éste ha virtudes diversas y que es caliente en primer grado”.

En las notas de cocina atribuidas a Leonardo da Vinci (siglo XV), hay un apartado en las hierbas dedicado al culantro, en el que se refiere que los frutos, mezclados con miel y zumo de uvas, tal vez con vinagre y azúcar, equilibra los efectos de la bebida alcohólica excesiva; también sostiene que los frutos de culantro troceados e ingeridos por la mujer interrumpen la menstruación.



Alonso de Herrera (siglo XVI) nos transmite que al colocar el culantro verde y mojado sobre hinchazones calientes, las cura, conforta la cabeza, y aprovecha mucho en los desvanecimientos propios del cerebro, y más el seco que el verde, principalmente el mareo que viene de calor, y al que procede de flema; favorece el sueño, más el seco que el verde. El cilantro fresco es afrodisíaco, mientras que el seco lo anula. Alfonso de Varrón recoge que el culantro majado mezclado con vinagre, e incorporado a la carne, es un conservativo que dura toda la época estival

El Dr. Farfán (Siglo XVI) cuenta que “quiebra y deshace las piedras de los riñones, hace bajar la regla, mezclado el polvo con aceite de laurel hace nacer el pelo”.

Gregorio López (Siglo XVII), menciona que mitiga el dolor de cabeza, provoca el sueño, es útil para la fiebre, “cura el fuego de San Antón”, extermina lombrices, resuelve “lamparones y lobanillos” y aprovecha al “temblor de corazón y gota coral”.

A mediados del siglo XVIII, Juan de Esteneiffer lo usa para enfermedades de la pituitaria, dolores de cabeza, vómitos, orina involuntaria, disminución de la leche materna, conciliación del sueño, exterminación de las lombrices, de las calenturas tercianas, “el cancro o saratón”, la salida del ombligo y las quemaduras.

Vicente Cervantes, al final de la centuria ilustrada (siglo XVIII), comenta “que la semilla es algo narcótica y carminativa, se usa en el histérico y para disminuir la leche de las paridas”.

En el siglo XX, Maximino Martínez sostiene que es carminativo, estimulante y eupéctico. En la actualidad, en la medicina tradicional mexicana, se sigue empleando como estimulante, digestivo y carminativo. También se usa como desinfectante intestinal y sudorífico, para calmar los dolores de origen nervioso. Se recomienda mascar culantro verde para quitar el mal sabor de boca, a veces producido por comer ajos o cebollas. Frutos y hojas han servido como bactericidas.

#### 1.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL CILANTRO.

El fruto y las semillas han sido bastante estudiados desde el punto de vista químico. En el fruto se han identificado los flabonoides glicosido de quercetina e isoquercitina; las cumarinas bergapteno, umbeliferona y umbeliterina; los componentes fenólicos ácidos cafeico y paracu-marico; el sesquiterpeno ácido y el esteroide gama-sistosterol.

Las semillas contienen el alcaloide del indol, colina y acetil colina; el triterpeno coriandrinediol; las cumarinas angelicín y psoralén; los esteroides daucosterol y beta-sitosterol; además de un aceite esencial, rico en monoterpenos, entre los que se encuentra el alcanfor, borneol, b-pineno, d-pineno, para-cimeno, para-cimol...

En las hojas se han detectado los flavonoides glucorósidos de camferol, el 3'-4'- dimetoxi y el 3'-metoxi. -quercetin y quercetin, así como vitaminas A y C.

Se ha demostrado que este aceite esencial que se encuentra en los frutos y semillas posee una actividad antibiótica contra un gran número de bacterias patógenas, entre las que destacan: *Staphylococcus aureus*, *Pseudomona aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis* y *Bacillus cereus* y el hongo *Cándida albicans*

#### VALOR NUTRITIVO DEL CILANTRO

**Elementos principales**, F, en 100 g. :

**Energía** 25 kcal.; 106 kj. **Humedad** 1 F, 89.50 %; **Fibra dietética** 1 F, 4.20 g.; **Hidratos de Carbono.** , 1 F, 2.60 g. ; **Proteínas** 1 F, 2.60 g.; **Lípidos Tot.** 1 F.

**Minerales:**

**Calcio** 7 F, 101.00 mg; **Fósforo** 7 F, 55.00 mg; **Hierro** 7 F, 6.10 mg; **Magnesio** 7 F, 26.00 mg; **Sodio** 7 F, 34.00 mg; **Potasio** 7 F, 619.00 mg; **Zinc** 7 F, 0.20 mg.

**Vitaminas:**

**RAE (vit A)** 1 F, 192.00 ug.; **Acido Ascórbico** 1 F, 11.00 mg.; **Tiamina** 1 F, 0.12 mg; **Riboflavina** 1 F, 0.06 mg; **Niacina** 1 F, 1.00 mg; **P. comestible** 70 %.

(M. Muñoz de Chavez., J.A. Ledesma Solano)

## 1.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN LAS QUE SE MENCIONA EL CILANTRO

La literatura española del Siglo de Oro, que transmite la realidad de alimentos y comidas de una forma espontánea y pormenorizada, no es tan abundante en el tratamiento del cilantro, las razones las ignoramos, puesto que gastronómica y dietéticamente con esta hierba aromática preparaban distintos tipos de alimentos. La excepción a este silencio lo tenemos en LA LOZANA ANDALUZA, de Francisco Delicado (siglo XVI), de la que transcribimos dos párrafos donde se hace referencia al cilantro:

“Y si esta mi aguela bivia sabia yo mas que no se, que ella me mostró guisar: que en supoder depredi hazer fideos, en panadillas, al cuzcuçu con garbanzos, Arroz entero seco grasso, albondiguillas Redondas y apretadas con **culantro** verde, que se conocían las que yo hazía en tre ciento, mira Señora Tia? Que su padre de mi padre dezia, Estas son de mano de mi hija Aldonça”.

“Como torna la Loçana y pregunta:

Señoras en que hablays por mi vida? Teresa, en que para mañana querriamos hazer unos hormigos torcidos. Loçana. Y teneys **culantro** verde?. Pues dexa hazer aqui de un puño debuena harina y tanto hazeyte: si lo teneys bueno os hara una almofia llena que no los olvideys a un que murays. Be., prima ansigozeys que no son deperdertoda cosa es bueno porvar quanto mas pues que es de tan buena maestra que como dicen la que las sabe las tañe (por tu vida que es de nostris)”.

Font Quer recoge un antiguo refrán castellano, que dice:

*“Bueno es el cilantro, pero no tanto”.*

El cilantro aparece incluido en dos canciones mexicanas, una de ella denominada

GOZA, GOZA, MARIPOSA,

*No sabes pasear de a una (jay, mi bien!)  
y quieres pasear de a dos  
y luego te quedas sin la una y sin dos,  
mirando al cielo a mi Dios....*

*‘Estribillo*

*Goza, goza, mariposa,  
Dándote la lija  
De que vales gran cosa.  
Ya estará cebolla,  
ya estará **cilantro**,  
ya estará epazote;  
¡ni que olieras tanto!*

Consuelo Castro

A continuación, la letra de una canción ranchera:

*Estribillo*

*¡Y ay, ay, ay,  
¡qué borracho vengo”  
Y ábreme la puerta,  
Que me ando cayendo:  
de ventanas y paredes  
me he venido deteniendo.  
Y ya no siembro hierbabuena,  
porque me salió **cilantro**;  
esta noche duermo en medio,  
porque en la orilla me espanto.*



*Perejil*  
*Petroselinum crispum*  
(Miller) A. W. Hill







*Nombres vernáculos: portugués y gallego: salsa, pxiell; catalán: julivert, juevert, givert; vasco: perresil, perretxile; alemán: petersilie; francés: persil; inglés: parsley; italiano: prezzemolo. La palabra viene del occitano pe[i]ressil, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua.*

**P**el **perejil** pertenece a la familia botánica Apiaceae (Umbeliferae). Es una planta bianual que mide de 40 a 80 cm. de altura, con tallos delgados, estriados y ramosos. Las hojas se dividen en segmentos bastante anchos, y son de color verde oscuro y brillante. Las flores son de un verde amarillento, y están dispuestas en umbelas. El fruto es redondo, de unos dos milímetros de largo, que, cuando madura, se divide en dos medios frutos arqueados. Florece en junio y fructifica durante el verano.



Se dice que el **perejil** es originario de la región este de Europa, donde se encontraron restos de hojas de hace 3000 años. Cerdeña es quien reivindica su origen, cuyas monedas decoró cuando la isla era independiente. Sin embargo en la antigua Grecia ya se conocía el **perejil**, considerado entonces un símbolo de la muerte, y empleado en los ritos mortuorios. Hércules lo escogió como guirnalda, y el ganador de los juegos de Neman fue coronado con un símbolo semejante. Se cuenta que Homero (cronología imprecisa: siglos XII-VII a. C.) dio órdenes que los caballos de sus carros fueran alimentados con **perejil**.

Los romanos no sólo lo incluyeron en su dieta alimentaria, sino que también lo utilizaban en las fiestas, en forma de guirnaldas, para que absorbiese los vapores del vino y evitase

la intoxicación. Se le entregaba a los gladiadores antes de la lucha; al mismo tiempo, los cristianos lo usaban como una dedicación a partir de la crucifixión de San Pedro. Habían muchas más leyendas asociadas con el **perejil**, una de ellas es que plantarlo en el Viernes Santo aseguraba la germinación, y traía mala suerte transportarlo cuando se cambiaba de casa. Otra costumbre decía que nunca se debía picar el **perejil** cuando se estaba enamorado. Hay una más, que es la tradición de poner a la imagen de San Pancracio un ramo de **perejil**, para conseguir bienes materiales.

Existen múltiples menciones al **perejil** en el mundo ibérico bajo medieval (siglos XIV-XV), que contrastan con las nulas referencias en la época anterior andalusí. Es cabal que la planta fue llevada a América, desde los puertos andaluces por los conquistadores españoles, y que se aclimató con facilidad en las nuevas tierras, como especifica en la primera mitad del siglo XVI Oviedo: “Todas las yerbas de hortaliza que llevaron de acá se hacen muy lozanas... como son rábanos, lechugas, cebollas, **perejil**, berzas, zanahorias, nabos y cohombros”.

## 2.1 CULTIVO.

Según la Agricultura Nabatea (siglo X) , “ el tiempo de sembrarlo es en septiembre, febrero y marzo; y esparcido en las acequias y parajes húmedos, en ellos se cría por ser amante de la mucha agua. No sufre el estiércol. Las simientes después de bien arraigadas las matas se limpian ( cuando están sedientas) de las hojas podridas que tuvieren , y luego se riegan, continuando lo mismo hasta que lleguen a su término; y el que quiera trasplantarlas puede ejecutarlo”. La misma obra sostiene que si se desea que el **perejil** sea grande y grueso, el agricultor debe coger las semillas entre tres dedos de la mano, haciendo un atado con un paño de lino, y colocándolas en el hoyo; una vez que el **perejil** germinó, recomienda que se excave junto al pie, y que alrededor se le ponga paja, y sobre ésta, tierra, regándolo a continuación.

Otra forma de cultivo la propone Gabriel Alonso de Herrera, para las primeras décadas del siglo XVI, “el perexil quiere la tierra gruesa y estercolada y muy podrida y húmida. Siémbrese de simiente y su sembrar es principalmente por los meses de diciembre, enero y hebrero, marzo, y por todo el año se puede sembrar(...) Al primer año, o no lleva simiente o lleva poco, por ende lo deben el primer año sembrar y dexar que brote al segundo, y llevará entonces simiente buena, que al primer año, todo es vicio de hoja, quiere sombras o lugar húmido, y si no lo arrancan de raíz, sino que lo siegan dura mucho más tiempo, y la simiente se guarda cinco años”.

A finales del siglo XV, Colón, en sus primeras observaciones sobre la naturaleza americana, explica una curiosa receta sobre el cultivo del **perejil**:

*"... para que nazca al punto el perejil, pon en remojo la semilla en vinagre por espacio de tres días, después llévala debajo del sobaco tres días, y cuando quieras, siémbrales; y después en una hora brota y se come".*

## 2.2 COCINA.

### 2.2.1 SOPAS Y CALDOS.

#### SOPA DE CARNE

---

##### *Preparación*

Fríe en manteca y mantequilla pedacos de jamón, ajos cebolla y jitomate procurando no cargar mucha manteca después echas caldo o de la olla o de asado si tienes y lo sazonas con todas las especias más **perejil** y hierbabuena, si tuvieses chorizos sesos morcillas o longanizas cualquiera cosa echasela procurando que quede por encima, estando todo como llevó dicho y sazonado de sal, haces sopa echando, capa de carne y capa de pan y acabado lo tapas la dejas así no a pongas en la lumbre hasta media hora antes de sirba porque sale más esquisita y entonces la fuerza de la lumbre arriba.

*Sampelayo*

#### SOPA A LA FRANCESA

---

##### *Preparación*

Se pone ternera o vaca, jamón, la vaca en rebanadas y unos jitomates lo mismo, y cebollas, **perejil**, hierbabuena, todo esto se fríe con manteca, clavo y pimienta, o canela. Se pone en fuego lento, con cuidado de que cada vez que se quede el caldo de la olla, se moja si se echa de ver que no lo ha menester, se deja dorar por que si no se echará a perder.

*Luis Avila Blancas*

## SOPILLA O PUCHERO (Rute, Córdoba, Esp.)

### Preparación

En una olla con agua, **perejil**, sal y ajos, se pone el hueso de jamón, la carne, (los garbanzos y el tocino, si así se quiere), para que hiervan hasta que se haga caldo (30 minutos). Se retira del fuego, se saca la carne y se pica. También se pica la sangre frita, el pan y los huevos cocidos. Todo esto se echa de nuevo en la olla hasta que dé un hervor. Se sirve con un poco de zumo de limón y **perejil**.



### Ingredientes

- ☞ 1 hueso de jamón
- ☞ Carne de pavo o de gallina
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ Sangre frita
- ☞ Tostones de pan
- ☞ El zumo de 1 limón
- ☞ Perejil
- ☞ Sal y agua (también se le puede añadir garbanzos y tocino fresco o añejo).

T. Morales Rodríguez/S. Martínez García

## SOPA DE COCIDO (Villanueva de Córdoba)

### Ingredientes

- ☞ Caldo del cocido
- ☞ Olla o puchero donde han cocido los garbanzos y la carne
- ☞ Unas ramitas de perejil
- ☞ 1 diente de ajo pelado
- ☞ Vinagre un chorreón
- ☞ Rebanadas de pan finas de días anteriores

### Preparación

Al caldo caliente y dispuesto para servir, se le pica el ajo menudito, la ramita de **perejil**, se le echa el vinagre y al final se le miga el pan, justo en el momento de comerlo.

T. Morales Rodríguez/S. Martínez García

## SOPA A LA BEARNESA

### Preparación

Se lava col mediana con cuatro lechugas arrepolladas; se las deja escurrir para ponerlas después en una cazuela con los pedacitos de tocino, una tajada de jamón dulce, un salchichón y dos ancas de ganso; se cocerá todo el caldo desalado, añadiendo un manojo de **perejil** y dos cebollas picadas con otros tantos clavos de especia; se escurrirán separadamente a la carne y las legumbres, se desengrasará y pasará el caldo y tomando miga de pan de centeno cortado en rebanaditas delgadas, se hará una corona en un plato o fuente honda, interponiéndolo con ellas el tocino y las lechugas por cuartas partes, y llenando el centro de la corona con una sustancia, sea la que se quiera; se colocará encima el jamón y las ancas de pato, y el salchichón alrededor en rodajas; se dejará tostar éste compuesto á fuego lento, y se servirá cuanto más caliente.

Manual del Cocinero y Cocinera

## SALMOREJO

### Preparación

Se mezcla con la salsa española un vaso de vino blanco, ajos, un manojo de **perejil**, añadiendo los restos de perdices majados con un poco de caldo; se desengrasa y pone á punto, y se pasa por un cedazo de cerda. A un se pueden añadir criadillas en pedacitos menores.

Manual del Cocinero y Cocinera

## POTAJE DE NOCHEBUENA

### Preparación

Poner en una olla los garbanzos y las habichuelas con agua suficiente para cocerlas. Limpiar las ñoras sacándoles las semillas e incorporarlas a la olla junto con el laurel y la cabeza de ajos. Dejar a fuego lento las legumbres, hasta que estén totalmente cocidas. Mientras, ponemos a calentar el aceite en la sartén y sofreímos las cebollas cortadas a rajitas y el tomate, cuando esté, añadimos el pimentón y lo mareamos todo bien mareado y lo echamos a la olla con las legumbres. Seguidamente hacemos un aliño con tres dientes de ajo, el **perejil** y el comino y también lo agregamos a la olla. Ahora, preparamos el bacalao picándolo bien picado, lo ponemos en un recipiente y le agregamos **perejil** picado, dos dientes de ajo picados y huevos batidos ligeramente. Vamos agregando todo el pan rallado que admita hasta hacer una masa. A continuación hacemos con la masa unas bolas o buñuelos que vamos friendo en aceite caliente. Los dejamos escurrir y los incorporamos a la olla cuando las legumbres ya estén totalmente cocidas. Agregar la sal que necesite y la carterita de colorante. Dejar cocer todo junto unos 15 minutos más y ya estará a punto para comer.

### Ingredientes

- ½ kg. de habichuelas remojadas
- ½ kg. de garbanzos remojados
- ½ kg. de bacalao remojado y un poco de salado
- 2 ñoras o pimientos choriceros
- 2 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajo
- 5 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite
- 2 cebollas medianas
- ½ lata de tomate natural
- Perejil
- 1 cucharadita de comino
- 2 huevos
- Pan rallado
- 1 carterita de colorante
- Sal



Cocina Gitana

## POTAJE DE HABAS SECAS

### Preparación

Poner las habas en remojo, un día antes de cocerlas. Escurrirlas y cortar la parte negra de la haba. Poner a cocer. Cuando estén bien cocidas reservarlas. Poner a calentar en la sartén el aceite, y freír en él, primero los ajos pelados, escurridos y ponerlos en el mortero. A continuación coger el pimiento y rajarlo a trozos gordos y freírlo también en la sartén, agregando el tomate. Cuando esté todo en su punto, bien sofrito, marearlo un poco y seguidamente echarlo en la olla con las habas.

Ahora, machacaremos los ajos con el **perejil** y la pimienta. Echar un poco de agua al mortero, remover y verter todo en la olla. Poner también el azafrán y el agua necesarias para que, quede suficiente caldo para cocer el arroz. Poner a hervir y cuando hierva echar el arroz y la sal que uno quiera. Se aparta cuando ya esta cocido el arroz y se come caliente.



Cocina Gitana

### Ingredientes

- ☛ 1 kg. de habas secas
- ☛ ½ kg. de arroz
- ☛ 1 pimiento colorado
- ☛ ½ lata de tomate triturado
- ☛ 1 cucharadita de pimienta molida
- ☛ 1 sobrecito de azafrán
- ☛ Perejil
- ☛ ¼ de litro de aceite de oliva
- ☛ Sal

## SOPA DE GALLINA

### Preparación

Cocidas las pechugas con magro de jamón, se muelen junto con huevos batidos, a dejar una masa espesa.

En aceite requemado con ajo y laurel se fríen cebolla, jitomate y **perejil** bien picados; cuando se han sazonado con la sal necesaria, se agrega suficiente caldo de gallina, un polvito de tomillo, mejorana y pimienta y al hervir este caldillo se va poniendo en él la pasta con una cucharita a formar bolitas que se cuecen ligeramente en el caldillo.

Eugenio del Hoyo

## SOPA FRANCESA

### Preparación

Se fríe bastante cebolla y un diente de ajo en mantequilla, se le pone caldo de puchero y una cucharada de leche y yemas de huevo; se sazona con pimienta y **perejil** y se sirve con cuadritos de pan francés frito.

Eugenio del Hoyo

## SOPA DE TORTUGA

### Preparación

Se cuece la tortuga en trozos regulares, con suficiente agua para que deje caldo, y una vez que la carne empiece a suavizarse, bájese del fuego. En el aceite se ponen a dorar los ajos y se sacan friendo enseguida el jitomate pelado y su semillas, agréguele el caldo y la carne de la tortuga en trocitos pequeños, bajándole el fuego hasta que sazona y agréguele vino de jerez.



### Ingredientes

- ☞ 1 tortuga pinta mediana
- ☞ 3 ó 4 jitomates regulares
- ☞ 1 cucharada de perejil picado
- ☞ 1 cebolla mediana
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 1 taza de vino jerez
- ☞ ½ taza de aceite

Lourdes A. Beltrán

## SOPA DE PESCADO

### Ingredientes

- ☞ 4 nabos
- ☞ La cuarta parte de una col chica
- ☞ 1 pie de apio
- ☞ 3 ó 4 papas
- ☞ ¼ kilo de manteca
- ☞ 2 jitomates regulares
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 1 ramito de perejil
- ☞ 4 pimientas negras
- ☞ 1 cucharada de arroz

### Preparación

Se pone a cocer el pescado rebanado y la cabeza partida, con sal, la mitad de la cebolla y las pimientas enteras; se parten en cuadritos finos las verduras, a excepción de las papas, las que se deberán partir en trozos más grandes; se fríe en la manteca el jitomate, la cebolla restante, el ajo y el **perejil**, todo picado y se rehogan las verduras en esa salsa, menos las papas, durante quince minutos se agrega el caldo del pescado, colado y a media cocción se agrega la carne desmenuzada del pescado, las papas y el arroz, dejándolo sazonar.

Lourdes A. Beltrán



## SOPA DE OSTIONES

### Preparación

Se acitronan la cebolla y los ajos en la mantequilla, se añade la harina y se fríe unos segundos se agregan los jitomates, la sal y pimienta y se deja sazonar 10 minutos o hasta que esté cocido; se añaden el agua donde vienen los ostiones y el caldo de pollo y se deja hervir unos minutos, se agregan los ostiones y el **perejil** y se deja hervir un minuto más. En la sopera se ponen los cuadritos de pan y se echa encima la sopa. Se sirve bien caliente.



### Ingredientes

- ☞ 1 cebolla grande picada
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1/8 de barrita de mantequilla
- ☞ 3 cucharadas de harina
- ☞ 4 jitomates medianos pelados y picados
- ☞ Sal y pimienta al gusto
- ☞ 3 frascos de ostiones (4 litros)
- ☞ 2 litros de caldo de pollo
- ☞ 1/4 de taza de perejil picado
- ☞ 2 bolillos cortados en cuadritos y fritos

Guadalupe Marín

2.2.2 CARNES.

## GLISADO PRIETO

### Preparación

En iguales partes de agua y vinagre, cocerás la carne, luego muele jitomate, canela, clavo, pimienta y puesto a freír con rebanadas de cebolla y **perejil**, bastante desahogado, así que está hecho el caldillo, su azafrán, suve (sic) haciendo como la capirota a una capa.

Sor Juana Inés de la Cruz

## CONEJOS BARIOS

### Preparación

Hecho pedazos y labado ponlo en la olla aparta los hígados y la sangre le pones dentro zebollas ajos cortados y sus especias que seran pimienta y clabo bino o binaigre y sal y estando cocidos toma el hígado y la sangre y dos dientes de ajos y una o (dos) tablillas de chocolate cuatro clavos, **perejil** molido y desleido con binaigre y echalo en la olla con los conejos le das cinco o seis bueltas con la misma y lo dejas a fuego lento.

Sampelayo

## GISO DE CONEJO PARA CARNERO

---

### Preparación

En manteca dora un poco de pan ajos zebolla y poco xitomate deslie dos o tres tablillas de chocolate en binagre y echalo en el giso con el caldo **perejil** y la pimienta, echale la carne cocida y dejalo a fuego manso.



*Sampelayo*

## OTRO DE CONEJO

---

### Preparación

Labados ponlos a cozer en agua y sal, en manteca doras ajos xitomates y espesalo con arina echale alcaparras, **perejil**, poco pimienta azeite y una punta de agrio.

*Sampelayo*

## CONEJOS

---

### Preparación

Prebre en azeite y binagre dora un poco de arina en manteca dora ajos y zebolla hechale unas alcaparras molidas con **perejil** y pimienta desleidas en binagre echalo en el giso y luego echale su azeite y alcaparras enteras y **perejil** picado este giso es dispuesto por el citado fray Daniel.

*Sampelayo*



## MASA DE ALMUERZO DEL AÑO 1776 EN DOS TORTAS

---

### *Preparación*

Cocida y frita la carne de puerco y los chorizos, se frien ajos, zebollas y xitomate, estando se le echa encima **perejil** picado yerba buena clabo canela pimienta nuez, tornachiles en cuatro, azeitunas y otras menudencias si las tienes, y si no hacen falta, menealo todo que se incorpore con la carne y al ponerlo en la tortera pones una capa de masa debajo habiendo primero embarrado el cazo o tortera de manteca y puesto papeles echas el recado y lo pones bien compuesto y por encima antes de la otra tapa pones cuatro terones de huebos duros tapala con la masa. As su borde anchito y ponla en el horno a dos fuegos y que no se queme y de quando en quando la (ilegible) manteca para que salga más tierna la masa y en estando cocida echale por encima azucar molida o gragea.

### *Ingredientes*

- ☞ 6 liuras de arina
- ☞ 2 mantequillas
- ☞ 1 liura de manteca
- ☞ 2 huevos
- ☞ Agua
- ☞ Sal
- ☞ Azafrán
- ☞ Perejil

*Sampelayo*

## COSTILLAS

---

### *Preparación*

Cortas cada costilla de por si y con el rebes del machete le mueles la carne que tiene por el lomo como para el milanés y estando todas las metes en vinagre y sal y después se deja escurrir y se ban empapando en huebo batido y se embarran después en pan rallado o molido y se pone en la tortera o cazo que estara prebenido embarrado con manteca con ajos, zebolla, **perejil** picados y unas ojas de laurel y se ban poniendo bien unidas, después capa de uno y capa de otro, también arriba y abajo llebara su pimienta y estando se pone así a dos fuegos sin caldo, a que doren estando se le echara caldo y vinagre y se dejan con más fuego arriba que abajo.

*Sampelayo*

## ASADURA DE PUERCO

---

### *Preparación*

Esta es tan sustancial y gustosa que con cualquiera frito sale buena, con limón y pimienta, **perejil** y ajos sale buena.

*Sampelayo*

## VENADO EN ALBONDIGAS

---

### Preparación

Picar muy finamente la carne y la cebolla, revolver muy bien, agregar el ajo, las especias y la sal. Todo se mezcla y se forman las bolitas que se cuecen en un caldillo que se preparó con tomate molido, orégano, hierbabuena, **perejil** y sal al gusto.

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de carne de venado
- ☞ 1/4 de kilo de tomates
- ☞ 1 cebolla mediana
- ☞ 1 rama de orégano
- ☞ 1 rama de hierbabuena,
- ☞ 1 rama de perejil
- ☞ Ajo y especias al gusto
- ☞ Sal al gusto

*E. Arias Rodríguez y A. Delgado Calderón*

## GUIISO DE SETAS

---

### Preparación

Después de poner en una cazuela sal pimienta, un poco de nuez moscada, **perejil**, cebolleta muy picada y una o dos cucharadas de vinagre, se echan las setas preparadas y limpias de antemano: se pone todo á un fuego lento y se deja hervir por espacio de un cuarto de hora. Cuando haya que servir las se añade un batido.



*Manual del Cocinero y Cocinera*

## GUISADO DE MEZCLA

---

### Preparación

Se toma la parte inferior de alcachofas medio cocidas y estas hechas trozos, algunas higadillas cortadas también del mismo modo y puesto en una cazuela con manteca, un manojo de **perejil**, cebollas, una cabeza de ajo, sal, pimienta y un puñado de harina, se bate todo suficientemente con caldo ó vino blanco. Al cabo de una hora de cocimiento se desengrasa y sirve por entrada. Si en vez de calda se le echa un batido con yemas de huevo y crema, se prepara este guisado blanco.



*Manual del Cocinero y Cocinera*

## LENGUAS DE CARNERO

---

### Preparación

Después de cocidas en agua con sal, se les quita el pellejo grueso que las cubre, y se parten a lo largo en dos ó tres partes. Se cortan en trozos unas cuantas cebollas, se le añaden ajos, **perejil** y hongos cocidos, se despolvorea todo con harina y se pone á freír: se le despolvorea sal y pimienta suficiente, se echa un poquito de caldo en que se cocieron las lenguas y se echan con un cuartillo de vino de Málaga; se dejan hervir hasta que hayan espesado bien; poco antes de apearlas se les echa ó un jugo de limón, ó un chorrito de vinagre si estuviese fuerte con agua, y luego que dé un hervor se apea.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## CUARTO DE CARNERO CON PEREJIL

---

### Preparación

Después de haber quitado las membranas y pellejos que cubren al cuarto, se pica con **perejil** y se echa inmediatamente en un adobo con sal y pimienta para asarle y servirle con una salsa compuesta de alcaparras, **perejil**, cebolletas, ajos y anchoas picadas muy menudamente: se añaden dos yemas de huevo duras con sal y pimienta, hervirlas durante algunos minutos en caldo, y antes de servirle se le echa zumo de limón.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## IGUANA EN MOSTAZA

---

### Ingredientes

- ☛ 1 iguana pelada, lavada y cortada en pedazos
- ☛ 3 cucharadas soperas de mostaza
- ☛ 3 dientes de ajo
- ☛ 3 ramas de perejil
- ☛ 4 cucharadas soperas de harina
- ☛ 6 rebanadas de tocino picado
- ☛ ½ taza de vino blanco
- ☛ Margarina para freír
- ☛ Sal y pimienta al gusto

### Preparación

La iguana, ya lavada, se cuece en poco agua con sal hasta que se suavice. Se sacan los pedazos de carne y se escurren; se untan con la mostaza dejándolos reposar unas 3 horas. Se enharinan las piezas de iguana, se doran en margarina y se retiran de la cazuela. Por separado se frió el tocino, se añade la cebolla y el ajo y se sigue friendo hasta que estén transparentes. Se vierten las piezas de iguana en la fritura de tocino y se añaden el vino blanco, sal, pimienta y **perejil** picado al gusto. Se cuece a fuego bajo unos 15 minutos.

*G. Martínez Campos y E. Salazar Zemil*

## ALBONDIGAS

*Este es un plato típicamente invernal que aparece en todos los pueblos de la provincia. Presentamos esta receta de Villaviciosa.*

### Preparación

En un recipiente se pone la carne, el jamón, el **pe-rejil** y cuatro o cinco ajos, todo muy picadito. Se añade sal y los huevos crudos y se remueve bien, después el pan rallado o la harina hasta que se consiga una masa moldeable. Debe probarse de sal, porque tiene que estar gustosa.

Aparte, se coloca un puchero con agua al fuego, los dientes de ajo que sobren, sin pelar, laurel o **perejil** y un hueso de jamón fresco.

Cuando empiece a cocer el caldo, se le añaden las albóndigas crudas a las que se habrá dado forma mojando las manos en un recipiente con vinagre.

Al caldo se le puede añadir azafrán en hebra, tostado y machacado en el mortero. Debe cocer a fuego lento durante hora y media aproximadamente.

Se sirve como una especie de sopa con cucharada.

*Variante: (Peñarroya)*

Freír las albóndigas, pasándolas antes por pan rallado o harina.

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de carne de cerdo picada (para cuatro personas)
- ☞ 3 huevos
- ☞ 1 cabeza de ajos
- ☞ jamón serrano (unas lonchas)
- ☞ 1 hueso de jamón
- ☞ Pan rallado (o harina)
- ☞ Perejil

T. Morales Rodríguez y J. Martínez García

## FLAMENQUINES (para 12 Flamenquines)

### Ingredientes

- ☞ 12 lonchas de lomo de cerdo, cortadas bien finas
- ☞ 250 gr. de jamón (picado)
- ☞ 4 dientes de ajo (picados)
- ☞ 1 rama de perejil (picado)
- ☞ Harina
- ☞ Huevo
- ☞ Pan rallado
- ☞ 2 limones
- ☞ Aceite
- ☞ Hojas limpias de lechuga
- ☞ Papas fritas
- ☞ Sal

### Preparación

Poner las lonchas de lomo a macerar con zumo de limón durante unas 4 horas, para que coja sabor. Pasado este tiempo poner cada loncha de lomo bien estirada sobre el mármol de la cocina y espolvorear con un poco de ajo y **perejil**.

Encima ponerle picadillo de jamón y liar el lomo como si fuera un cigarro. Cuando los tengamos todos liados, los pasamos primero por harina, luego por el huevo batido (con una pizca de sal) y por último por el pan rallado. Esta operación la repetimos, volviéndolos a pasar por huevo y pan rallado. Los freímos en abundante aceite caliente. Acompañamos cada flamenquín con una hoja de lechuga y un puñado de papas fritas. Que tendremos preparadas.

Cocina Gitana

## LENGUA EN JITOMATE

---

### Preparación

Se golpea la lengua para suavizarla y se pone a cocer; a medio cocer se saca y se despelleja; se vuelve a poner a cocer con un trozo de jamón; cuando esté bien cocidos se sacan y se rebanan la lengua y el jamón y las rebanadas se bañan en huevo batido y se fríen. Se pone otra cazuela en la lumbre con manteca y se fríen bastantes jitomates, ajo, cebollas y **perejil**, todo bien picado, se echa una capa de agua y se le añade clavo de olor, canela, pimienta, azafrán, cominos y un pedazo de pan remojado con vinagre, todo molido; en este caldillo se ponen las rebanadas de lengua y de jamón y se deja hervir hasta que espese un poco.

*Eugenio del Hoyo*

## SESOS DE RES REBOZADOS

---

### Preparación

Se echan los sesos en agua tibia para limpiarlos del pellejito que los cubre; ya limpios se pasan a agua hirviendo y, después de algunos minutos, se sacan y se echan en agua fría; allí se les echa el jugo de un limón grande o el de dos chicos, un par de cebollas en cuartos, un manojito de **perejil** y unas tres o cuatro hojas de laurel, la sal fina componente y se pone al fuego; cuando estén cocidos se sacan, y ya fríos, se rebanan y se bañan las rebanadas en huevo batido, se fríen y se sirven con salsa de jitomate.

*Eugenio del Hoyo*

## GUISADO DE TERNERA

---

### Preparación

Se pone manteca en una cazuela y ya que esté bien caliente, se fríe ajo, cebolla, jitomate, **perejil** y unas hojas de yerbabuena, todo picado; ya que esté frito, se le echa la carne en rebanadas muy delgadas y otras de jamón; se deja freír y luego se le agrega vinagre de Castilla con una parte igual de agua; se le pone clavo de olor, pimienta y canela molidos; antes de servirse se le pone una taza de vino jerez; el caldo ha de quedar espeso, casi seco; se adorna con chiles curtidos, aceitunas y alcaparras.

*Eugenio del Hoyo*



## LENGUA RELLENA EN FRÍO

---

### Preparación

Se rellena la lengua en crudo con jamón también crudo; se cuece de un día para otro con mejorana, tomillo y laurel; después de cocida se despelleja y se rebana. Se pone por separado huevo cocido en cantidad proporcionada, las claras se pican en trocitos y las yemas se apartan y se muelen; se agrega un poco de harina dorada en buen aceite, se revuelve todo y cuando esté frío, se bate con vinagre y **perejil** picado, siendo esta salsa con que se sirve la lengua; se le pueden añadir chiles curtidos picados.

*Eugenio del Hoyo*

## LENGUA AL VINO BLANCO

---

### Preparación

Después de cocida la lengua y rebanada en rebanadas delgadas, se pone a hervir con una taza de caldo y medio cuartillo (un cuarto de litro) de vino blanco, se sazona con sal y pimienta; cuando la salsa haya espesado un poco, se quitan de la cazuela las rebanadas de lengua y se colocan en un platón; luego se le añade a la salsa **perejil** picado, dos yemas de huevo deshechadas en un poco de caldo de vinagre, se mezcla bien. Se le pone esta salsa ya para mandarla a la mesa.

*Eugenio del Hoyo*

## MONDONGO

---

### Preparación

Se limpia el mondongo a que quede blanco y se pone a cocer con la cabeza de ajo y el chile ancho entero, y la cebolla entera. Una vez cocido, se muele el jitomate, la cebolla, un diente de ajo, la especia y el chile ancho, y se pone a freír junto con la rama de yerbabuena y el **perejil**; una vez frito el recaudo, se agrega el mondongo partido en raciones, con el caldo en que se coció, se añaden los chorizos partidos y el orégano, y se espesa con una poquita de masa diluída en el mismo caldo, se sazona de sal y se agrega la col picada y el plátano rebanado y se deja al fuego hasta que sazone al gusto.

### Ingredientes

- ½ kilo de mondongo con patas de res
- ¼ de col
- 125 gramos de garbanzo
- 1 plátano macho maduro
- 4 chorizos
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 rama de yerbabuena
- 1 rama de perejil
- 1 chile ancho
- Orégano
- Aceitunao
- Alcaparras
- Hiles curados al gusto
- Especia fina, al gusto



*Lourdes A. Beltrán*

## BISTECES RELLENOS DE PLÁTANO

---

### *Preparación*

El plátano macho se pone a cocer, en tanto se prepara la carne con ajo, pimienta y rebanadas de cebolla, dejándola reposar. Aparte se fríe tocino y, en un poco de esa grasita, el plátano picadito, y con eso vamos rellenando los bisteces. Con la grasita que quedó del tocino, freímos tomate molido y agregamos unas rajitas de chiles cuatesmeños o jalapeños, **perejil**. Tantito orégano y su pimienta (todo esto es lo que lleva la salsa). En ésta se colocan los bisteces una vez que están rellenos y se dejan a que se cuezan.

*R. Torres Cerdán y D. Careaga Gutiérrez*

## PULPAS EN REBANADAS

---

### *Preparación*

Rebanadas de jamón, harina, rebanadas de jitomates y cebollas, pimienta y vinagre. Se echa la carne cruda en harina frita ya que está doradita y luego se le echa cebolla, jitomate molido, harto **perejil**, ajos, aceitunas y todas sus especies, ya que se lleva a la mesa se le echa vino.

*Luis Avila Blancas*

## CARNERO DE ENSALADILLA

---

### *Preparación*

Se muelen jitomates y **perejil**; esto se pone a freír con un poco de ajo, se le echa el caldo de la carne, se pone a freír solo el carnero, después de cocido y luego se le echa el caldo y se sazona con todas las especias y azafrán, vinagre; se pica lengua y betabel, zanahoria, garbanzos, aceite, cebollas cocidas, si hubiere fruta: manzana, pera cocida, rebanadas de aguacate por encima.

*Dominga De Guzmán*

## ROLLO DE CARNE DE VACA

---

### *Preparación*

Se hace una cecina nanchita, anchita, se deshoja **perejil**, jitomate picado, jamón hecho rebanadas, se tiende la carne, clavo, canela y pimienta en polvo y sal y se rocía con vinagre, y se le echa del recaudo y jamón ya dicho, y luego se va enrollando y se amarra con un ixtle y se pone a cocer con agua, vinagre, laurel, cabezas de ajo, clavo, canela y pimienta, todo molido, y ya que está cocido se pone una cazuela en la lumbre con manteca y se vacía lo de la olla, ya que consumió se echa a freír y estando todo se saca y se hace rebanadas, se pone en un plátón y se le echa vinagre, aceite de comer, cebolla picada, orégano, chilitos y aceitunas.

*Dominga De Guzmán*

### PESCADO FRITO A LA ESPAÑOLA

---

#### Preparación

Sea salado o blanco, bizcocho molido revuelto con **perejil** picado, pimienta y sal, se revuelve con huevos, según la cantidad de pescado, antes de echarlo en los huevos, se le echa un poco de agrio y se revuelve con los huevos, sacado de allí se rocía con el bizcocho por todos lados y se echa a freír.



*Luis Avila Blancas*

### PESCADO BLANCO ENCARTUCHADO

---

#### Preparación

Rallarás un poco de pan, chícharos después de cocidos, se pone en mantequilla en lugar de manteca y se echa a freír cebolla, ajos picados menudos, un puño de harina, después de frito todo, se echa agua que quede correosa y se echan los chícharos y media naranja y un poco de **perejil** picado y todas sus especies, se le echa al tiempo de echar lo agarre.

*Luis Avila Blancas*

### GUISO DE PEREJIL MOLIDO

---

#### Preparación

Se muelen ajos, pimienta y cominos, y se frien en manteca: se muele **perejil** con un pedazo de pan remojado, y colándose se echa en lo frito, donde se pondrá á hervir el pescado cocido ó sancochado con la sal necesaria. Al apartarlo de la lumbre se le añade aceite y vinagre.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

### MENESTRA DE PESCADO

---

#### Preparación

Se tomarán dos pescadillas, una platija y un trozo de anguila de mar, cortada en trozos, y poniendolos en una cazuela con media libra de aceite; se les añade una pulgarada de **perejil**, un diente de ajo, una hoja de laurel, un poco de hinojo y sal con el agua necesaria: se hace que hierva como un cuarto de hora, y en el momento de servirle se le añade un batido de yemas de huevo.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## ESCABECHE DE BOQUERONES

### Preparación

Después de limpios y abiertos los boquerones, quitando la espina central, se hace una masilla con harina, dos huevos batidos, **perejil** picado y agua para ligar los ingredientes. Se pasan los boquerones por esta masa, que quede un poco líquida y se fríen en abundante aceite hasta que queden bien doraditos.

Aparte, se fríen varios dientes de ajos pelados y se machacan en el mortero con una hoja de laurel y la yema de huevo duro. Se remueve bien con agua y se vuelca sobre los boquerones, añadiendo sal y vinagre para ponerlo al gusto. La clara del huevo duro se corta menudita y se echa por encima: Deben servirse fríos y no excesivamente caldosos.

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de boquerones grandes
- ☞ 3 huevos (uno duro)
- ☞ Aceite de oliva
- ☞ Harina
- ☞ Ajos
- ☞ Vinagre
- ☞ Sal
- ☞ Laurel
- ☞ Perejil



T. Morales Rodríguez y J. Martínez García

## ALBÓNGIGAS DE BACALAO

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de bacalao
- ☞ 2 huevos
- ☞ Pan rallado
- ☞ Pimienta
- ☞ Sal
- ☞ Ajos
- ☞ Perejil
- ☞ 1 decilitro de aceite

### Preparación

Se pica el bacalao, después de cocido y se mezcla con el pan rallado, la sal, la pimienta, los ajos y el **perejil**, todo batido con los dos huevos. Se hacen las albóndigas del tamaño que se deseen, se empanan y se fríen en el aceite. Se pueden guisar con salsa apropiada.

T. Morales Rodríguez y J. Martínez García



## CALAMARES RELLENOS Y AL VINO

---

### Preparación

Se limpian los calamares, sin partirlos. Una vez limpios se pican las patas y las aletas y se les añade gambas cocidas, los dos huevos duros, el **perejil** y el ajo, muy picado. Se le mezcla un poco de pan rallado con lo cual se hace una masa, con todo. Dicha masa sirve para rellenar los cuerpos de los calamares, atravesando con un palillo de dientes, la boca, con el fin de que no se salga el relleno del calamar. Una vez rellenos los calamares, se ponen en una cacerola; se le echa un chorreón de aceite crudo; la cebolla partida a cascots y el vasito de vino blanco oloroso. Se ponen en la candela, a fuego lento durante treinta minutos aproximadamente, pinchándolos, de cuando en cuando, para que suelten jugo. Si al final de la cocción se encontrara la salsa poco espesa, se le añade una poquita de harina tostada y se sirve.

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de calamares
- ☞ 2 huevos
- ☞ Perejil
- ☞ Ajo
- ☞ Cebolla
- ☞ 1 vasito de vino oloroso de Montilla
- ☞ Gambas cocidas
- ☞ Sal



T. Morales Rodríguez y J. Martínez García

## ALMEJAS AL MOJO DE AJO

---

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de almejas
- ☞ 2 cucharadas de maicena
- ☞ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 1 taza con cerveza
- ☞ 4 ajos
- ☞ 2 limones
- ☞ 2 cucharadas de perejil picado
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta al gusto

### Preparación

Se fríen los ajos molidos en aceite bien caliente, se agrega la maicena y se fríe hasta que ésta se dore. Se añade el **perejil**, la cerveza, el jugo de limón y las almejas, y se dejan hervir 15 minutos. Se sazonan con sal y pimienta y se acompañan con arroz y ensalada de verduras. Rinde para cuatro personas.

M. Mena Garza y R. Córdoba Takashima



## CEBICHE DE MANTARRAYA

### Preparación

Se lava la mantarraya y se cuece en agua hirviendo 15 minutos. Se parte en cuadritos, se deja reposar en jugo de limón dos horas, se agregan la cebolla, el jitomate, las aceitunas y se revuelve y se añade el **perejil**, el vinagre, la sal, la pimienta, el orégano y el aceite. Se sirve con galletas saladas o tostadas. Rinde para ocho personas.



### Ingredientes

- ☞ 1 ½ kilos de filete de mantarraya
- ☞ 1 kilo de limones
- ☞ 1 taza de cebolla picada
- ☞ 1 taza de jitomate picado
- ☞ 12 aceitunas
- ☞ 1 taza de vinagre
- ☞ Aceite
- ☞ Salsa picante
- ☞ Perejil picado
- ☞ Orégano
- ☞ Galletas saladas
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta al gusto

M. Mena Garza y R. Córdoba Takashima

## BLANCO DE PESCADA

### Ingredientes

- ☞ 1 ½ kilos de pescada (pescadilla)
- ☞ ¼ kilo de almejas
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 tomate
- ☞ 2 papas
- ☞ perejil
- ☞ Aceite
- ☞ Sal

### Preparación

Se pone la olla con agua suficiente (tiene que quedar caldoso), y se le pone la cebolla, el tomate, el **perejil**, las almejas y unas gotas de aceite. Cuando lleve hirviendo como unos 10 minutos, se le echan las papas cascadas, y se deja hasta que estén casi cocidas. Por último se echa la pescada, cortada a rodajas gordas y se sazona con sal. Dejar otros 10 minutos a fuego lento y ya está lista para comer. Esta sopa es muy buena para enfermos.

Cocina Gitana



## PAPAS CON BACALAO

---

### Preparación

Una vez el bacalao esté desalado se fríe en una cazuela con el aceite, se le añaden las papas cascadas y se marea un poco con cuidado de no romper el bacalao. Se agrega agua que lo cubra y al primer hervor se le echa el majado hecho en el mortero con los ajos, el **perejil**, la miga de pan y las especias. Se sazona y se deja hervir todo junto durante ½ hora aproximadamente. Se sirve en la misma cazuela.

### Ingredientes

- ☞ ½ kilo de bacalao a trozos
- ☞ ½ kilo de papas
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ 1 pizca de pimienta
- ☞ 1 carterita de colorante
- ☞ 1 ramita de perejil,
- ☞ 1 vaso de aceite
- ☞ 1 puñado de miga de pan
- ☞ Sal

Cocina Gitana

## PAMPANO ASADO

---

### Preparación



Este pescado se hace lonjas y entre ellas se pone **perejil** picado, ajo molido y aceite untado con una pluma; así aderezado se pone a asar en una parrilla y en seguida se coloca en el traste en que se ha de freír; en éste se le echa jugo de naranja, ajos, **perejil** picado y frito, salsa, una poca de agua, polvo de pimienta y jugo de naranja. Esta salsa sirve para toda clase de pescado asado.

Lourdes A. Beltrán

## PESCADO JAROCHA

---

### Preparación

Se limpia el pescado y de la parte del centro se limpia muy bien de la piel se sacan ocho filetes, se espolvorean de sal y pimienta, poniéndoles el jugo de limón y una cucharadita de aceite. Se ponen al horno durante 15 minutos, se sacan y se colocan en un platón y se cubre con la mayonesa bien incorporada a la crema, el **perejil** y las aceitunas picadas.

### Ingredientes

- ☞ ¾ kilos de Huachinango
- ☞ 3 cucharadas de crema
- ☞ 3 cucharaditas de mayonesa
- ☞ 3 yemas
- ☞ 20 aceitunas
- ☞ 1 cucharadita de perejil picado
- ☞ Sal al gusto

Lourdes A. Beltrán



## PESCADO EN SALSA DE PEREJIL Y ALMENDRAS

### Preparación

Se tuesta el **perejil** y se muele junto con el pan remojado en vinagre y las almendras, batiendo con una poquita de agua para que se incorpore; friéndolo luego en manteca y, logrando esto, se añade el pescado rebanado y el vinagre, y sazonándolo de sal, se deja al fuego hasta que se cuezan bien el pescado y se espese la salsa.



### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de Huachinango
- ☞ 1 trozo de pan frito
- ☞ 1 rama de perejil
- ☞ 100 gramos de almendras
- ☞ 1 taza de vinagre
- ☞ ½ cucharadita de pimienta en polvo
- ☞ Manteca, la necesaria,
- ☞ Sal al gusto

Lourdes A. Beltran

## 2.2.4 VERDURAS Y ENSALADAS

### CALABACITAS Y CEBOLLAS

#### Preparación

Carne menuda picada, ajos, cebolla, jitomate, **perejil**, yerbabuena cruda (ilegible) un mijon de pan remojado en caldo, jamón picado, clavo, pimienta, pasas, almendras, queso rallado poco estando esto rellenas lo que quisieres y en la tortera puedes hacer lo que en los bollos o en otra cualquiera salsa y ponerlas a fuego manso.

Sampelayo

### OTRAS RELLENAS

#### Preparación

Mudarle en lugar de queso azafrán y dulce, y siempre se le echa a los rellenos huevos crudos y pan seco o rallado para que no tengan mucho jugo hechas y fritas se les hace su salsa aparte.



Sampelayo

## FRIJOLES

---

### Preparación

Limpios los pones a cocer con sal y el día antes por la tarde a las dos horas de la noche déjalos con lumbre sofocada si están cocidos.

Su guiso. Se echa manteca en el cazo fríe en ella zebolla, estando echa el chile a propiado y menéalo y luego los frijoles como cinco o seis cucharadas y que frían bien luego los martajas en el propio cazo estando prosigues echando caldo, y los demás frijoles, sazónalos de sal y pasole, y si quieres un poco de **perejil** picado y yerba buena también le dice bien, procurando al ir menearlos para que no se sienten y lo mismo al calentarlos siempre al repartir su aceite. Si fuesen blancos lo mismos y negros, si los quieres variar en especial en tiempo de (ilegible) bien puedes ajos, cebolla, azúcar o caldo.

*Sampelayo*

## CAPIROTADA

---

### Preparación

Toma manteca y mantequillas fríe en ellas ajos, zebolla y jitomate picado, estando un poco de yerba buena y **perejil** picado, agua, sal, canela entera pimienta clavo molido, nuez un poco antes o después de apartarla o después, échale azafrán necesario luego capa de pan y queso y caldo.

*Sampelayo*

## PAPAS

---

### Preparación

Cocidas y limpias pícalas. Dora un poco de arina, aunque no es necesario ajo y zebolla picado, y échalas dentro y primero su agua, sazónalas de sal, pimienta, comino, **perejil**, yerba buena y mejorana, si ay.

*Sampelayo*



## MOLE DE CHAYOTE

*Preparación*

Se prepara el caldo con jitomate y achiote, se espesa con masa batida en agua; se le agregan el chile, **perejil**, y las rodajas de cebolla. Cuando ya hierven todos los ingredientes se le añaden los chayotes partidos en trozos pequeños.

*Ingredientes*

- ☞ Chayotes
- ☞ Jitomate
- ☞ Cebolla masa
- ☞ Achiote
- ☞ Perejil
- ☞ Chile
- ☞ Aceite y sal al gusto

*E. Arias Rodríguez y A. Delgado Calderón*

## HINOJOS ESPARRAGADOS

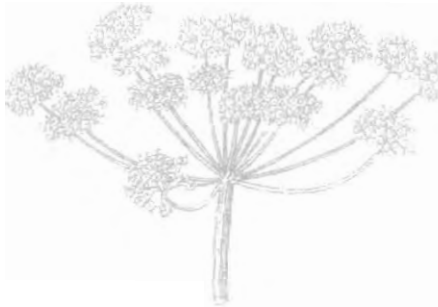
*Ingredientes*

- ☞ 1 ½ de hinojos
- ☞ 2 rebanadas de pan
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 ramita de perejil
- ☞ 1 chorrito de vinagre
- ☞ Huevos
- ☞ Aceite
- ☞ Sal

*Preparación*

Lavar los hinojos y cortarlos en dos mitades. Freír las rebanadas de pan y machacarlas después en el mortero junto con el **perejil**, los ajos y un poco de vinagre. Se pone este aliño en la cacerola junto con los hinojos y agua suficiente para cocerlos. Dejar hervir unos minutos y rectificar el punto de sal y de vinagre. Dejar hervor a fuego bajo, y cuándo ya estén los hinojos cocidos, agregar los huevos crudos (con cuidado que no se rompan) que se desee y dejarlo unos minutos más, hasta que hayan cuajado.

*Cocina gitana*



## CHILES EN NOGADA

*Se cocinan en agosto, el día 28 de San Agustín.*

### Preparación

Se tuestan los chiles y se meten en una servilleta para que suden y se puedan pelar, desvenar y lavar perfectamente no quitándoles el rabo. Toda la fruta, la cebolla, el ajo, las pasas, la biznaga y las almendras se pican en cuadritos regulares para que al freír no se baten con el picadillo de carne. Se le agrega sal y azúcar al gusto para que la mezcla quede delicadamente agri-dulce. Las nueces perfectamente peladas y reposadas en agua con un poco de sal durante algunas horas, se muelen junto con el queso, la crema, el jerez, la leche un poco de azúcar y sal al gusto, debiendo quedarte espesa. Los chiles se rellenan y capean cuidando que queden con buen cuerpo y muy esponjaditos, por lo que tendrás que capearlos casi al momento de servirlos.

### Modo de Servirlos

En un plato ancho disponemos dos chiles bañándolos con la nogada; enseguida adornas con granitos de granada y ramitas de **perejil**, que en conjunto te darán la impresión de estar mirando los tres colores del Pabellón Nacional en su festejo, que se dice es para lo que fueron hechos y también para satisfacer al Santo de don Agustín de Iturbide. Rocíalos (interpretétese por servir) con pulque curado de tuna colorada o de almendra o fresa. Para los paladares no acostumbrados al pulque, podrías servirles vinos rojos y secos.

### Ingredientes

- ☛ 20 chiles poblanos
- ☛ 10 huevos
- ☛ ½ kilo de carne picada de res
- ☛ ½ kilo de puerco
- ☛ ¼ de manzana
- ☛ ¼ de peritas
- ☛ ¼ de duraznos criollos
- ☛ 100 gramos de pasitas
- ☛ 6 dientes de ajo
- ☛ 1 cebolla
- ☛ ½ plátano macho
- ☛ 50 gramos de biznaga en dulce cubierto (sustituye al acitron)
- ☛ 50 gramos de almendras
- ☛ 2 granadas muy rojas
- ☛ 1 rama de perejil
- ☛ 100 nueces de castilla
- ☛ ¼ de crema agria
- ☛ ¼ de queso crema
- ☛ 5 gramos de canela
- ☛ ¼ de vaso chico de jerez
- ☛ ¼ de leche de vaca



*Jesús Flores y Escalante*



## CHICHAROS A LA PORTUGUESA

---

### Preparación

Después de cocidos, cuatro yemas de huevos duros, tres dientes de ajos grandes, un poco de **perejil**, cuartilla de piñones, cominos, nuez moscada, molido todo junto, cuatro cebollas picadas, las echarás en el sartén a freír y allí se echa todo a freír, con un poco de zumo de agraz y agua en hirviendo se echan los chicharos; con pimienta o nuez moscada y **perejil** untado el papel con mantequilla y envocado en el dicho cartucho se pone a asar en las parrillas que no se chamusque.

*Luis Ávila Blanca*

## GAZPACHO

---

### Preparación

Picarás jitomates bastantes, **perejil**, rebanadas de pan tostadas. Una capa de jitomates y otra de pan y estas rebanadas han de estar bien picadas con el cuchillo, le has de echar yerbabuena, azúcar y vinagre, pimienta y ponlo a dos fuegos.

*Dominga de Guzmán*

## FRIJOLES BLANCOS ALCAPARRADOS

---

### Preparación

Se guisan los frijoles y se les echa bastante **perejil** molido, alcaparras y una puntita de canela, un poquito de clavo y de pimienta, todo molido; se le echa un poco de ajonjolí tostado y molido también con lo demás, y un poco de aceite de comer.

*Dominga de Guzmán*

## ENSALADA DE CALABACINES FRITOS RECETA MAGREBÍ ACTUAL

---

### Preparación

Se lavan calabacines sin pelarlos, se cortan en rodajas de ½ cm, se salpimientan, se rebozan en el huevo que se habrá batido previamente en un plato, y se fríen en aceite muy caliente hasta que se hayan dorado. Al retillarlos de la sartén, conviene escurrirlos bien y disponerlos en un plato grande cubierto con un papel de cocina absorbente. Después se disponen en la fuente en la que se vayan a servir, y se rocían con el limón. A continuación se pica el ajo y el **perejil** muy finamente y se espolvorea con ello la ensalada antes de presentarla. Se toma templada.

### Ingredientes

- ☞ 2 calabacines
- ☞ 1 huevo
- ☞ 1 buen chorro de limón

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Perejil

*Inés Elexpuru*

## COCINA FRANCESA

---

### *Preparación*

Este según las aves que fueren se compone de bastantes ajos molidos, jitomates, **perejil**, fragancia lo dicho arriba y después de todo sazonado lo que quisieran de tocinería y aceitunas y chiles y cebollas para adorno, estos cocidos aparte.



*Luis Ávila Blancas*

## COCINA ITALIANA

---

### *Preparación*

Se tomará un poco de apio y se deshojará como el **perejil** y bien remolido, ya que la manteca esté ardiendo, se tomará un poco de harina en la mano y se dejará tostar bien y luego se echará el apio y se dejará freír bien y se le echará el adorno que quisieren con pedazos de jamón, con su fragancia y chorizos en pedazos.

*Luis Ávila Blancas*

## BARBÓN

---

### *Preparación*

Tomarás jitomates picados en **perejil** picados y ajos, todo esto bien picado lo echarás a freír en aceite solo y después le echarás bastante azafrán. Se puede hacer con carne de cualesquiera.

*Dominga de Guzmán*

## SALSAS

---

### *Preparación*

Fríes en manteca jamón en pedazos, harina o pan poco xitomate si quieres zebolla y ajo primero **perejil** picado sazona en echando el caldo con azafrán si quieres echarle sesos dentro.

*Sampelayo*

## OTRA

---

### *Preparación*

Lo mismo y le agregas pimienta y chilitos picados.

*Sampelayo*

## OTRA

---

### *Preparación*

Dora pan tallado y en lugar de ygadillas echa huevos, **perejil**, pimienta, clavo, aceite y vinagre.

*Sampelayo*

## SALSA CRUDA VERDE

---

### *Preparación*

Muele el **perejil** y luego los ajos, azucar, sal, un miajon de pan remojado en vinagre échale comino y luego deslies esto en vinagre templado con agua échale azeite.

*Sampelayo*

## SALSA DE JITOMATES

---

### *Preparación*

Asados o cocidos quitarles el pellejo, muélelos y échale ajo molido , **perejil** picado, pimienta y vinagre.

*Sampelayo*

## OTRA DE YGADILLAS

---

### *Preparación*

Cocidas bien muélelas con yema de huevo y échale **perejil** y ajos clavo, pimienta, vinagre y aceite y cebolla frita y júntalo todo y déjalo a fuego manso, con su caldo.



*Sampelayo*

## SALSA DE PEREJIL FINA

---

### Preparación

Fríe en manteca rebanadas de pan, ajos, **perejil** entero, el pan lo mojas en sustancia de caldo, yemas cocidas de huevos, todo se muele bien, en un cazo fríes un poco de pan molido ajos, cebolla y poco jitomate estando frito echa caldo y deslie todo dentro, y sazónalo de sal, pimienta y clavo y déjalo a fuego manso.

*Sampelayo*

## OTRA DE PEREJIL

---

### Preparación

Fríe unas rebanadas de pan en manteca remojalas en caldo, muélelas y muele **perejil** crudo, con lo demás que dice la otra y le agregas un poco de vinagre.

*Sampelayo*

## SALSA Y GUIISO DE ALCAPARRONES

---

### Preparación

Fríe el **perejil** entero, rebanadas de pan dientes de ajos y lo mueles todo y con ello unas yemas cocidas. Fríe en manteca para darle el pie unos pocos de ajos cebolla, estando échale caldo y desluyelo todo el el cazo y sazónalo de sal, pimienta, vinagre y los alcaparrones, los echas en cuartos y algunos enteros digo los mueles y después a fuego manso.

*Sampelayo*

## SALSA DE CHIRIBIAS

---

### Preparación

Sancochales y fríelas con manteca échale caldo espésalas con yemas y **perejil**, échale sal, pimienta, clavo y canela.

*Sampelayo*

## SALSA DE YEMAS

---

### Preparación

Pon en el cazo **perejil** picado, nuez moscada y zumo de limón o de naranja y bas echando dentro las yemas solas, y las meneas a una mano, todo junto para que no se corten, y luego le echas el caldo y a fuego manso las estas mareando como he dicho asta darle el punto, las tapas o las apartas lo regular es seis yemas para cuatro raciones.

*Sampelayo*

## SALSA

### Preparación

Se pone a cocer el pescado con todos los ingredientes. Cuando suelte el hervor se cuentan 10 minutos y se retira de la lumbre. Se deja enfriar y se desmenuza. Para la salsa, se calienta el aceite, se añade la cebolla y se acitrona, cuando esté transparente se agregan los chiles, se fríen unos segundos y se incorporan los jitomates y el **perejil**. Se condimenta con sal y pimienta al gusto y se deja cocer hasta que el jitomate esté bien sazonado, se añade entonces el pescado desmenuzado y se deja unos minutos para que tome sabor. Se engrasan las conchitas o platitos individuales refractarios con mantequilla y se rellenan, se espolvorean con el pan molido y se ponen encima pedacitos de mantequilla. Se meten en el horno precalentado a 175 °C (350°F) durante 10 minutos y se sirve.



### Ingredientes

- ☞ 4 cucharadas de aceite
- ☞ 1 cebolla grande picada
- ☞ 3 chiles jalapeños picados
- ☞ 3 jitomates grandes pelados despepitados y picados
- ☞ 2 cucharadas de perejil picado
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta al gusto
- ☞ 50 gramos de mantequilla suavizada
- ☞ Pan molido

Guadalupe Marín

## CREMA DE CACAHUATE

### Ingredientes

- ☞ 3 cucharadas de aceite de maíz
- ☞ 2 tazas de cacahuates pelados
- ☞ 1 jitomate grande
- ☞ ½ cebolla mediana
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta blanca al gusto
- ☞ 4 tazas de caldo de pollo
- ☞ 1 taza de crema

### Adorno

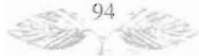
- ☞ Perejil finamente picado
- ☞ Cacahuates pelados

### Preparación

Se calienta muy bien el aceite, se añaden los cacahuates y se fríen durante un minuto sin dejar de menear, se sacan con una cuchara perforada y en la misma grasa se fríe el jitomate molido con la cebolla y ¼ de taza de agua y colado; se sazona con sal y pimienta y se deja hasta que el jitomate se espese y se cueza bien. Se muelen los cacahuates con el caldo de pollo y se le añaden a lo anterior, se deja cocer durante 10 minutos a fuego bajo y se añade la crema. Se prueba de sal y se sirve bien caliente en tazas de consomé adornadas con un poco de **perejil** y unos cacahuates.



Guadalupe Rivera



## SALSA DE PEREJIL, PARA PESCADOS

---

### Preparación

Se pica fino la cebolla y junto con el **perejil**, se fríen en el aceite, en el que previamente se ha quemado el ajo; a medio freír, se le agrega la pimienta, su sal, y un poco de caldo de cabeza de pescado.

### Ingredientes

- ☞ 3 cucharadas de perejil picado
- ☞ 1/4 de taza de aceite de olivo
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 cebolla
- ☞ Pimienta molida al gusto

Lourdes A. Beltrán

## 2.2.7 HUEVOS

## HUEVOS ESTRELLADOS O HUEVOS EN TORTILLA

---

### Preparación

Ten manteca caliente y en una cazuela bátelos y échale pan rallado y su cebolla menuda y **perejil** picado y comino, estando lo echas en la manteca caliente y la volteas y as la ración.

Sampelayo

## HUEVOS VERDES A LA GENOVESA

---

### Preparación

Se mondan un puño de almendras, un poco de **perejil**, unos dientes de ajos, unos cominos, cuatro yemas de huevos duros, un poco de pimienta, todo esto se muele junto, luego se fríe con manteca y se le echa agrió de limón ya que está echo este caldillo, se ponen a endurecer por la mitad se echan en los platos.

Luis Avila Blancas



## HUEVOS AL PLATO

### Preparación

Se engrasan los platitos refractarios con mantequilla, poniendo en cada uno 2 huevos; se sazonan con sal, pimienta blanca, se cubren con el queso rallado y el **perejil**; se les agrega la mantequilla en trocitos y cinco minutos antes de servirlos se meten al horno no muy caliente a que cuajen. Se sirven tiernos de las yemas inmediatamente que se saquen del horno.

### Ingredientes

- ☞ 12 huevos
- ☞ 100 gramos de queso rallado
- ☞ 100 gramos de mantequilla
- ☞ cucharadas de perejil picado

Lourdes A. Beltran

## 2.2.8 ARROCES Y PASTAS

## TORTA DE ARROZ

### Preparación

Cocido el arroz y sazonado de sal, comino y azafrán que salga bien seco se embarra la tortera de manteca y se pone una capa de arroz debajo encima de esta se le echa carne y recado frito, que será ajo, cebolla, tomate, **perejil**, yerbabuena, jengibre, comino, tornachiles, aceitunas y se cubre con otra capa de arroz más gordita que la de abajo la pones a dos fuegos con más lumbre arriba que abajo.

Sampelayo

## ALMONDIGAS ITALIANAS

### Preparación

Pica la carne de pierna, sin pellejo le echas ajos, cebolla, poco **perejil**, yerbabuena. Pimienta, huevos crudos, queso y pan rallado un miajon remojado en sustancia de caldo de azafrán y sal.

Sampelayo



## PASTELON

### Preparación

Pica la carne de puerco y de carnero como para almondigas y ponla a cocer en agua con sal, en almondigas, después las fríes en manteca pedazos de jamón, chorizo si ay y luego ajo y cebolla y jitomate y estando bien frito revuelve la carne de puerco y los chorizos, y apártalo de la lumbre agrégale pasas, almendras, chilitos picados, **perejil** picado, tornachiles en cuartos alcaparras y aceitunas pedazos de acitron, huevos duros en cuartos, todas las especias finas incorpóralo todo bien y prepara un cazo embarrado de manteca y el arroz que tendrás cocido y prevenido como si fuera para torta y le pones al cazo embarrado su capa por abajo y todo lo dicho bien puesto por encima y la vuelves a cubrir con arroz pero más gruesa que la de abajo y ponlo a dos fuegos con lumbre recia arriba porque tarda bastante.

Si le quisieres echar tres o cuatro huevos batidos por encima estando casi cocida para que tenga mejor lustre le irán bien y su poquito de canela, si no le podrás echar azúcar sola molida.

*Sampelayo*

## ARROZ CON MARISCO

### Preparación

Lavar y preparar los pescados. Poner a calentar el agua con la pastilla de caldo (calculamos el agua según la cantidad de arroz que pongamos, con la proporción de una parte de arroz por tres de agua). Mientras en una paellera ponemos a calentar el aceite y cuando está caliente le echamos los tres ajos, los freímos, los sacamos y los ponemos en el mortero junto con los otros dos crudos. A continuación sofreír en la paellera los pimientos troceados, cuando estén sacarlos y reservarlos. Poner el atún y sofreír, después los calamares y la sepia. Sofreír todo. Cuando esté, poner los mejillones, la pulpa de los tomates y los pimientos reservados. Rehogar bien, tiene que quedar bien sofrido. Cuando esté, echar las gambas y machacar en el mortero los ajos, el **perejil**, la pimienta, los dos azafranes y el pimentón dulce. Agregar al final un poco del agua que estaremos calentando aparte, remover y verter en la paellera. Dejar unos tres minutos y a continuación echar el arroz, calculando dos puñados por persona. Marear el arroz y echar el agua necesaria (hirviendo). Cuando esté el arroz, 13 o 14 minutos (vigilar según el tipo de grano), apartar del fuego, dejar reposar y servir.



### Ingredientes

- 2 sepias troceadas
- 4 calamares troceados
- 1/4 kilo de gambas coloradas
- 1/4 kilo de mejillones
- 1/4 kilo de atún, troceado (o un poco más)
- 4 tomates maduros (pequeños)
- 1 pimiento colorado
- 1 pimiento verde
- 5 dientes de ajo gordos, pelados
- 1 ramita de perejil
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán en polvo
- Azafrán en rama
- 1 vaso de aceite
- Arroz para 6 personas
- Agua y sal

*Cocina Gitana*



## ARROZ CON PAVO O LIEBRE

### Ingredientes

- ☞ 1 vaso de aceite
- ☞ 1 pavo de 2 kilos troceado
- ☞ ½ kilo de habas
- ☞ 1 pimiento verde y otro colorada
- ☞ 4 tomates colorados gordos
- ☞ 2 puñados de arroz por persona (y dos puñados más)
- ☞ 4 ajos
- ☞ 1 poco de azafrán en rama
- ☞ 1 carterita de colorante
- ☞ 1 ramita de perejil
- ☞ 1 poco de pimienta
- ☞ ½ cucharadita de pimentón
- ☞ Sal

### Preparación

Poner el aceite a calentar en la cazuela y cuando esté caliente, tostar en él 2 dientes de ajo. Cuando estén reservados en el mortero. Echar entonces en la cazuela los pimientos picados y sofreírlos. Cuando estén, sofreír el pavo, que quede bien sofrido. A continuación agregar las habas y rehogarlas un poco. Ahora agregamos el tomate picado y lo dejamos sofreír bien. Mientras en el mortero machacamos los ajos fritos y los otros dos crudos, el **perejil**, la pimienta, el pimentón, el azafrán en rama, y la carterita de azafrán colorante, junto con un poco de sal. Echar un poco de agua al mortero y mear el aliño, agregándolo seguidamente a la cazuela. Dejar sofreír todo unos minutos a fuego fuerte y seguidamente echar el arroz (aproximadamente una parte de arroz por tres de agua, ya que tiene que quedar un poco caldoso), mear un poco y echar el agua (hirviendo). Dejar hasta que esté el grano cocido pero entero, sacar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir.

Cocina Gitana

## FIDEOS GLISADOS CON ATÚN

### Preparación

Se pone aceite en la cazuela, y cuando está caliente se le añaden los tomates y los pimientos troceados y se rehogan. Agregar las gambas y las cigalas y, cuando estén un poco rehogadas, añadir las almejas bien lavadas. Mareamos todo un poco y ponemos el atún troceado, el pimentón, las papas cortadas a rodajas (ni gruesas ni muy finas) y rehogamos delicadamente para que no se rompa mucho el atún.

Agregamos el ajo y **perejil**, previamente machacados en el mortero, y agua suficiente para que lo cubra todo. Dejamos que hierva y entonces agregamos la sal y añadimos los fideos, cuando estos estén cocidos ya tendremos el plato a punto.

### Ingredientes

- ☞ 250 gramos de gambas
- ☞ 250 gramos de cigalas
- ☞ 250 gramos de almejas
- ☞ 1 rodaja gorda de atún fresco
- ☞ 2 o 3 tomates maduros
- ☞ 3 pimientos verdes
- ☞ Dientes de ajo
- ☞ Perejil
- ☞ 1 cucharadita de pimentón
- ☞ 250 gramos de fideos de cazuela
- ☞ 1 kilo de papas
- ☞ Aceite
- ☞ Sal

Cocina Gitana

## PANECILLOS

### Preparación

Se coge pan rallado, según la cantidad de panecillos que se quieran hacer, se agregan huevos para hacer la masa (los que admita), que no quede ni muy espesa ni muy ligera.

Se pica mucho ajo (una cabeza) y mucho **perejil** picado y se mezcla con la masa. Se sazona con sal.

Se pone aceite a calentar, y se van haciendo unos panes redondos, como albóndigas grandecitas, y se ponen a freír. Se escurren bien del aceite y ya están los panecillos.

### Ingredientes

- ☞ 1 cabeza de ajos
- ☞ Huevos
- ☞ Perejil
- ☞ Aceite



Cocina Gitana

## 2.2.10 AVES

## ALCAPARRADO PARA GALLINA

### Preparación

Dora la harina sin quemarla fríe ajos, cebollas, jitomate y alcaparras molidas y **perejil** picado, clavo, pimienta y vinagre y su caldo.

Sampelayo

## QUELOMELO DE GALLO

### Preparación

Dora bien en manteca jamón harina y fríe encima ajos, cebolla y jitomate estando echas caldo azafrán clavo, **perejil** picado yerbabuena y su sal.



Sampelayo



## GUIISO DE AVES DULCE

---

### *Preparación*

Dora harina en manteca y fríe ajos, cebollas y bastante **perejil** jamón en dados y con el caldo lo (roto) de clavo, pimienta, canela, pasas, almendras, vinagre, vino blanco y azúcar, azafrán.

*Sampelayo*

## ESENCIA DE AVES

---

### *Preparación*

Se majan en un mortero todos los despojos de las aves cocidas o asadas; se ponen luego en una cazuela, añadiendo una cebolla, una zanahoria y un manojo de **perejil**, y se humedece todo con caldo o agua solamente, se le dá la sazón conveniente, y se hace cocer a fuego lento, pasándolo después por un cedazo fino.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## PICHONES GUIRADOS

---

### *Preparación*

Después de pelados y limpios, se muelen unos piñones, unas yemas de huevo duros y un poco de **perejil** e una rebanada de pan tostado y todas las especias. Todo esto se muele junto y se fríen en manteca y se le echa sal y en el agua que se cuecen los pichones se deshace lo molido y se hace el caldillo después de cocidos los pichones se fríen que queden doraditos y se echan en el caldo. Ya que va a la mesa se le echa un poco de vino tinto.

*Luis Ávila Blancas*

## FRICASÉ DE PICHONES O POLLAS

---

### *Preparación*

Se destripan, se ponen aperdigar para el caldo, se echa cebolla, ajos picados, un poco de harina, y se le echa el caldo, y allí se deshace, y allí se echa la carne echando pimienta, nuez moscada luego se tienen unas yemas de huevos, **perejil** picado, vinagre, o limón, para deshacer las yemas y luego se le echa el dicho guisado advirtiendo que no se asiente en dicho sartén.

*Luis Ávila Blancas*

## CHULETAS DE PESCADO A LA GENOVESA

---

### *Preparación*

El pescado robalo después de limpio y cocido se pica bien, se echa en la sartén con un poco de jitomates cebolla picada y todas sus especias y se echa a freír todo junto y después que ya haya enfriado se le revuelven cuatro huevos se tiene un poco de pan rallado con un poco de **perejil** picado, pimienta y sal, harás unas pelotitas al tamaño de un huevo y luego se fríen con un huevo batido; revolcadas en el pan rallado se tiene un poco de **perejil** picado grande y se fríen, desenfriaron las chuletas; este **perejil** sirve para guarnición del plato con rebanadas de limón o naranja que quedara dicho plato muy vistoso y lucido.

*Luis Ávila Blancas*

## PICHONES RELLENOS

---

### *Preparación*

Estos después de bien peladitos y sacada toda la putrefacción sin descuadernarlos, no se lavan se compone el relleno de jamón picado, con un poco de **perejil** y yerbabuena con sus ajos, y esto todo bien picado, con un poco de pan desleído en las manos, con bastante fragancia dentro de la referida y untados unos pliegos de papel en manteca, se asarán en una parrilla.

*Luis Ávila Blancas*

## POLLAS EN CALDILLO

---

### *Preparación*

Se rellenan las aves con **perejil**, cebolla picada, tomillo, mejorana, yerbabuena, un poco de jamón picado, o sal, y todas especias, menos cilantro ni cominos. Se revuelve todo bien ya que esté rellena, se mechan con jamón. Y luego se les cuece buche y estantino con una hebra de hilo, y luego los pondrás en una cazuela con harto caldo para que tengan que cocer, se echan unos rabos de cebolla y unos ajos molidos y todas las especias molidas y una poquita de manteca. Ya que haya consumido el caldo un poco se le muele media tablilla con un jitomate y se le echa, para que tome color, cuando lo llevan a la mesa, se le echa vino blanco y azúcar.

*Luis Ávila Blancas*

## PERDICES

---

### Preparación

Se ponen las perdices a sancochar con jamón, chorizo, cebolla, ajos enteros, bastante **perejil**, orégano, luego que están se les echa vino y vinagre.



*Luis Ávila Blancas*

## GALLINAS MECHADAS

---

### Preparación

Se cogen las gallinas y con la punta del cuchillo se van agujerando y metiendo en los agujeros jamón, ajos, canela, clavos y tapando con **perejil**. Se pondrán a cocer en una olla con vinagre.

*Dominga de Guzmán*

## GALLINAS EN CUARTOS

---

### Preparación

Se pondrán una cazuela con manteca, cebollas, ajos, **perejil**, y yerbabuena que se fría bien y se echará allí tomates molidos y todas las especias. Estarán prevenidas lechugas como para ensalada y ésta se empapará en aguardiente y se echará en el caldo con las gallinas, betabeles en rebanadas y zanahoria picada, aceite, vinagre. Cerrar los platos con alcachofas cocidas, lechugas frescas, rábanos, coliflor cocida y pimienta espolvoreada por encima; se llevará a la mesa con escarolas de chílitos, aceitunas y tornachiles en vinagre.

*Dominga de Guzmán*

## GALLINA DE GUARACHI.

---

### Preparación

Cogerás una cazuela y se cortarán unos dientes de ajo y se frieran en manteca; se frieran los cuartos de las gallinas y se les echará pedazos de calabaza cruda de esa colorada, peras mondadas, piña cocida aparte. Luego se le echa en pedazos, allí dentro, **perejil** cortado y bastante canela y de las otras especias menos azafrán. Se le pondrá comal encima con lumbre y así que esté cocido se le echará vinagre conforme la cantidad, un pedazo de azúcar y almendras.

*Dominga de Guzmán*

## EL ESCONDIDO

---

### Preparación

**Perejil** bien molido con ajo, pimienta, clavo y canela, hecho como masa, se deshace en el caldo de la gallina o de la carne de puerco, se fríen en él las gallinas, se le echa tantito vinagre, aceitunas y tornachiles, cebollas cocidas, y ya en los platos, echa unas gotas de aceite de comer.

*Dominga de Guzmán*

## EL VERDE

---

### Preparación

Se ponen a freír unos ajos con **perejil** y jamón, se echa clavo, canela, pimienta y el caldo de la carne o gallina. Luego la dicha carne cocida y una puntita de vinagre.

*Dominga de Guzmán*

## ENVINADO

---

### Preparación

Molerás unos jitomates, canela, clavo y pimienta, azafrán muy bien molido y frito todo un poco, le echarás **perejil**, luego la gallina, pasas, almendras, chilitos, aceitunas, piña en trocitos y una puntita de vinagre. Se cuece a dos fuegos.

*Dominga de Guzmán*

## OTRO GUIISO DE GALLINA

---

### Preparación

Ya fritas las gallinas se les echa **perejil** desde a freír con ellas y ya frito, se le echa el caldo de las mismas gallinas; se muele un poco de ajonjolí tostado en polvo y se le va echando a la gallina poco a poco y que vaya espesando, puestas todas las especias de clavo, canela y pimienta.

*Dominga de Guzmán*

## LOCO

---

### Preparación

Se cuecen las gallinas aparte. Pones una cazuela con manteca y frieras jitomates y ajos; al jitomate ya molido, se le echa el caldo de las gallinas, manzanas, peras piña rebanada y piña molida, todo esto se cuece en la cazuela con el caldo, jamón, chorizos, luego echarás las gallinas y todas las especias menos cominos, las cebollas, cocidas aparte y deshojadas por encima; se prueba, si le falta dulce se le echa pero ha de quedar agridulce y luego se le echa camote rebanado, plátano y **perejil** con el camote, él solo espesa.

*Dominga de Guzmán*

## PICADO DE PERDIGONES

### *Preparación*

Se preparan los perdigones asados, quitándoles las membranas y tendones: se pica su carne muy menudamente, se hace revenir en una cacerola con manteca, setas, **perejil** y ajo, y se añade una cucharada de harina. Cuando todo esto está bien mezclado, se le echa caldo y vino blanco, se pone en esta salsa el picadillo, y se hace cocer sin que hierva. Se sirve con coscorrones.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## BECADA RELLENA

### *Preparación*

Se abre por detrás para vaciarla, y se pica bien todo su contenido con la mitad de tocino en rebanadas delgadas; se añade **perejil**, zanahorias, sal y pimienta quebrada y relleno. Con esta composición se cubre toda con lonjas de tocino, poniéndola en el asador y sirviéndola como las siguientes.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## BECADA A LO PAISANO

### *Preparación*

Cuando están asadas se hacen pedazos, y se pica todo lo que contiene el cuerpo, excepto las mollejas; se añaden zanahorias, **perejil**; pimienta, un poco de manteca, y dos vasos de vino blanco; se hierva todo añadiendo un poco de raspadura de pan, y al cabo de algún tiempo se colocan las becadas para que vuelvan a calentarse y servir las.

*Manual del Cocinero y Cocinera*



## POLLAS A LA FRANCESA

---

### Preparación

Se pelan en seco las pollas y se golpean bien con un palo, especialmente por la pechuga; después se destripan y lavan muy bien, se untan por dentro y fuera con zumo de limón, sal, pimienta y manteca fría; se les mete dentro un trozo grande de jamón crudo y bien limpio, una cabeza de ajo molida y medio cocida y un poco de vinagre bueno; se ponen en una cazuela y se meten al horno a fuego suave, volteándolas de cuando en cuando para que no se quemen y untándolas alternativamente con manteca o zumo de limón, sal y pimienta, que se repite hasta que estén cocidas, dándoles la última untada con aceite, limón, sal y pimienta.

Se forma una salsa con almendras molidas y yemas de huevo duro que se batan con un poco de vinagre, pimienta y sal; se les echa a las pollas, y por encima bastante aceite y **perejil** picado.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## ROPA VIEJA

---

### Preparación

Se derrite un trozo de manteca, desleído en ella una cucharada de harina, se echan después setas, **perejil** y ajos picados, y se moja todo con una parte de vino blanco y otra de caldo. Confeccionada la salsa se desengrasa y se calienta en ella por espacio de un cuarto de hora los trozos del pollo, pavo ú otras aves y se sirven con coscorrones.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## PICHONES CON GUI SANTES

---

### Preparación

Se echan los pichones en manteca con tocino hecho pedazos; se añade una cucharada de harina, y se humedece con caldo; se pone además un ramillete de **perejil** y por encima de todos los guisantes, que deberán cocerse á fuego lento. Antes de servirlos se les echa dentro un poco de azúcar.



*Manual del Cocinero y Cocinera*

## PAVO EN ASADO (*Almedinilla*) (*Comida típica en desuso*)

### Preparación

Después de desplumar y limpiar el pavo, lo ponemos en un recipiente con la manteca de cerdo, el aceite y todos los ingredientes, lo mareamos durante un rato para dorarlo. A continuación le añadimos el caldo del cocido y lo introducimos en el horno, estando asado una vez que se embebe el caldo. Según el peso del pavo, tendrá una mayor o menor cocción de horno.



### Ingredientes

- ☞ 1 pavo
- ☞ Ajo
- ☞ Laurel
- ☞ Perejil
- ☞ Pimienta en grano
- ☞ Azafrán en hebra
- ☞ Canela en rama
- ☞ Vino
- ☞ Caldo de cocido
- ☞ Manteca de cerdo
- ☞ Aceite de oliva

*Cocina Tradicional Cordobesa*

## POLLO ESTOFADO CON PAPAS

### Ingredientes

- ☞ 1 pollo de 2 kilos y medio
- ☞ 2 kilos de papas
- ☞ 1 tomate colorado
- ☞ 1 cabeza de ajos
- ☞ 1 ramita de perejil
- ☞ 1 cucharadita de pimentón
- ☞ 1 vaso de vino blanco
- ☞ 1 carterita de colorante
- ☞ Aceite

### Preparación

Una vez tengamos el pollo limpio y troceado, ponemos aceite en una cacerola y rehogamos en él los trozos de pollo. Agregamos la pulpa del tomate, los ajos, el **perejil** picado, el pimentón y el colorante, dejándolo sofreír un buen rato. Le echamos el vino y mareamos todo. A continuación le agregamos agua que lo cubra y lo dejamos hervir hasta que la carne del pollo esté cocida, se le agregan entonces las papas troceadas y la sal que necesite. Lo dejamos hervir a fuego medio hasta que las papas estén cocidas y ya estará el plato a punto de servir.

*Cocina Gitana*



## OTRA GALLINA EN PEBRE

---

### Preparación

Se cuece entera la gallina para aprovechar el caldo, luego se asa y se parte en raciones. Se pica el jitomate, la cebolla, el jamón, el tocino y se fríe junto con la especia fina; una vez frito el recaudo se agrega la carne de la gallina con un poco de caldo y se espesa con las yemas molidas, y las almendras molidas, la clara de los huevos se pica fino y se agrega al guiso, poniendo luego **perejil**, las aceitunas, el vinagre, las rajitas de chile, y se deja sazonar, agregando el vino un poco antes de bajarlo del fuego. Debe quedar la salsa un poco espesa.



### Ingredientes

- ☞ 1 gallina
- ☞ 4 jitomates
- ☞ 2 cebollas
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 50 gramos de jamón
- ☞ 25 gramos de tocino
- ☞ 5 huevos cocidos
- ☞ 10 almendras
- ☞ 1 cucharada de perejil picado
- ☞ 1 vaso de vino
- ☞ 1 cucharada de vinagre
- ☞ Especia fina
- ☞ Aceitunas
- ☞ Pasas
- ☞ Chiles colorados en rajitas al gusto.

Lourdes Beltran

## GALLINA EN SALSA DE PEREJIL

---

### Ingredientes

- ☞ 1 gallina
- ☞ 1 rama de perejil
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ Jitomate
- ☞ Cebolla
- ☞ Especia fina
- ☞ Polvo de pan en cantidad necesaria

### Preparación

Se pone a cocer un poco la gallina, partida en raciones. Se muele todo el recaudo, asando previamente los ajos, y se fríe, agregando el polvo de pan para que espese un poco, una vez frito, añádase la gallina, déjese sazonar. Debe quedar un poco seco el guiso.



Lourdes Beltran



### 2.3 PROPIEDADES MEDICINALES DEL PEREJIL.

Los naturalistas y terapeutas de la antigüedad, desde Hipócrates a Galeno, hablan del *petroselinum* como propio para provocar la orina y la menstruación.

Dioscórides, en la traducción de Laguna (siglo XVI), se expresa así, en el libro 3º, capítulo 73:

“Nace el petroselino en unos despeñaderos de Macedonia, y produce una simiente muy semejante al ammi, aunque más olorosa, aromática, y de sabor agudo, la cual provoca la orina y el menstuo, es útil contra las ventosidades del estómago y del intestino llamado colo, y contra los torcijones de vientre. Bébesse contra el dolor de costado, de los riñones, y de la vejiga. Mezclanla en las medicinas contra veneno y en las provocativas de orina”.

A pesar de la escasa utilización gastronómica del **perejil** en la cultura andalusí, según Abu el- Jayr (siglos XII-XII) los provechos son “dexar en la boca un olor grato y suave, después de comido, y exitar en el varón y la muger deseo al coito; por cuya razón es prohibido comerlo a la nodriza para que no se le corrompa, o no se le disminuya la leche, excitándola también aquel deseo”. Según otros autores de la época era confortativo del estómago y digestivo de la comida, y para el que lo ingiriera estaría libre de picadura de escorpión.

En el medioevo el **perejil** era conocido como “hierba de las brujas”, y las que lo cultivaban corrían el peligro de ser denunciadas y condenadas por prácticas heterodoxas.

Sostiene Miguel Savonarola (siglo XV) que el **perejil** es caliente y seco, en segundo o tercer grado; incluso sería más caliente el silvestre que el cultivado. Repite la apreciación de Avicena (siglo X-XI) que facilita la digestión, aunque hace hincapié en que la raíz es de difícil digestión, por lo que había que cocerse y añadirsele canela.

Leonardo da Vinci (siglo XV-XVI), en el renacimiento, indica que las semillas combaten la disentería; sus hojas en infusión, con vino azucarado, resultan un buen diurético; sus raíces cocidas en vino liberan de las piedras biliares, dolores de espaldas y costados. También sostiene que era enemiga de los escorpiones, y podía utilizarse en poción sobre mordedura de perro rabioso.

Para el tratadista de fines del XVI, Núñez de Coria, el **perejil** no debía tomarse como alimento autónomo, sino hacerse salsa con vinagre y miga de pan, con objeto de acompañar carnes y propiciar el apetito. Más adelante, en la centuria siguiente, Sorapán de Rieros reafirma el empleo del **perejil** en ensaladas y salsas, pero señala el daño que produce mezclado con vinagre, que debe corregirse con azúcar.

Gregorio López, también del siglo del Barroco( XVII), relata que “abre y desopila hígado y bazo, provocando la menstruación, deshace las piedras de la vejiga y riñones”. Añade que disminuye la leche en las nodrizas, resuelve ventosidades, y cura apostemas; sana sarna y postillas. Actúa contra la ictericia. Finalmente, refresca la sangre, y calienta los miembros de los temperamentos fríos.

Juan de Esteyneffer, a comienzos del siglo XVIII, sostiene su empleo contra la hidropesía, males de la “pituita”, falta de apetito, cólera, destemplanza del hígado, obstrucción hepática, calenturas y sífilis.

En el siglo XX , Alfonso Herrera, refiere su uso contra la conjuntivitis, antiperiódica, y emenagoga. Maximino Martínez lo reporta como afrodisíaco, antiepiléptico, antipirético, diurético, hemostático, y remedio para la nefritis . Luis Cabrera también indica las propiedades de afrodisíaco, diurético y amenagogo.

## 2.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL PEREJIL

El **perejil** es una de las fuentes más importantes de vitamina A del reino vegetal, ya que contiene 8,230UI por 100 gr. Las hojas frescas tienen un alto porcentaje de hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo y azufre. También es rico en vitaminas C y B.

En estudios farmacológicos se han obtenido, tanto en las hojas como en la semillas, los frutos y las raíces, los siguientes principios activos: “apiol”, algunos “terpenos”, “cumarinas”y el “alcaloide miristicina”, todos ellos tóxicos cuando se consumen en exceso.

### VALORES NUTRITIVOS DEL PEREJIL

Elementos principales F, en 100 g.; Energía 66kcal., 276 kj.; Humedad 1 F, 82.30 %;  
Fibra dietética 1 F, 1.80 g; Hidratos de Carbono. 1 F, 10.90 g ; Proteínas 1 F, 3.10 g ;  
Lípidos Tot. 1 F, 1.10 g;

Minerales: Calcio 7 F, 176.00 mg; Fósforo 7 F, ---,--- mg; Hierro 7 F, 7.20 mg; Magnesio  
7 F, 41.00 mg; Sodio 7 F, 45.00 mg; Potasio 7 F, 727.00 mg ; Zinc 7 F, 0.73 mg

Vitaminas: RAE (vit A) 1 F, 260.00 ug.; Ácido Ascórbico 1 F, 146.00 mg; Tiamina  
1 F, 0.10 mg; Riboflavina 1 F, 0.31 mg; Niacina 1 F, 1.60 mg ;

*(M. Muñoz de Chavez., J.A. Ledesma Solano)*

## 2.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN LAS QUE SE MENCIONA EL PEREJIL

En varias canciones ha hecho aparición el **perejil**, a continuación incluiremos sólo algunos versos en que se encuentra presente.

### NO SABES, CHINA DEL ALMA

*Estribillo*  
*No sabes, china del alma,*  
*Las borandungas que traigo aquí:*  
*Cebollas y chiles verdes,*  
*Jitomates y perejil.*

(Jalisco, 1930)

### COPLA

*Corté la flor de aguacate,*  
*Revuelta con perejil.*  
*Cuando la luna esté tierna,*  
*Te mandaré a pedir,*  
*Para casarme contigo*  
*Por la iglesia y lo civil.*

(Veracruz, 1958)

### DOÑA ANA (Romance tradicional)

*Doña Ana no está aquí,*  
*Está en su vergel,*  
*Abriendo la rosa*  
*Y cerrando el clavel.*  
*Vamos a dar la vuelta*  
*Del toro, toronjil,*  
*A ver a doña Ana,*  
*Comiendo perejil*



MILANO (Canción de juego infantil)

Vamos a la huerta  
Del toro, toronjil,  
A ver a Milano  
Comiendo **perejil**

El gran dramaturgo español del Siglo de Oro, Lope de Vega, refleja el mundo de los sabores y por ende utiliza con frecuencia el **perejil** en sus diferentes significados o metáforas. En el caso siguiente , para denotar sentimientos.

AMAR, SERVIR Y ESPERAR

"Cardenio  
Esso es mejor  
Pues para comer amor  
Suele servir de mostaza"  
"Andrés  
Señor, todo amante maja  
Con favor en **perejil**,  
Y con celos en mostaza".

En LA NIÑA DE PLATA , expresa:

"... que cuando amor es carnero  
celos son su **perejil**..."

En otras de las comedias de Lope, podemos observar la constante referencia al **perejil**.

EL HIJO DE LOS LEONES:

"Flora más bella que natas  
y que guindas y pernil,  
y que truchas con **perejil**..."

AL PASAR DEL ARROYO:

"Carlos  
que buen año de repollos.  
Pues que el **perejil**  
Picará como mostaza,  
Mayo tarda con la traza,  
Primero ha llegado Abril".



En AMAR SIN SABER A QUIÉN, la falta de roturación en las posadas le hace decir:

*"... No ve que se muele ahí  
el **perejil** y mostaza  
Hagome Adán sin higuera,  
Y digo, Vuestra es la falta,  
Pues rótulos no ponéis  
A las cosas desta casa".*

Ya vimos antes entre las propiedades dietéticas del **perejil**, su papel en el mecanismo del apetito, lo que también escriben estos dramaturgos, como Lope de Vega en :

#### LOS MELINDRES DE BELISA

*"Las flaquezas vuestras  
me cargáys a mi,  
tenéis carne y hambre,  
buscáis **perejil** ...".*

Lo mismo sucede con Pérez de Montalbán en :

#### EL HIJO DE SERAFÍN DE SAN PEDRO DE ALCANTARA:

*" **perejil** que abre la gana  
y de color de gitana..."*

Sobre la estética personal de mujeres y varones aparece citada esta hierba olorosa con carácter metafórico. Así como en el caso de Quiñones de Benavente, en :

#### EL TALEGO

*"Bernarda  
Pues yo soy hija del Diablo  
Si tanta mostaza prueuo  
Treviño  
No es mucho cuando en su cara  
Tantos **perejiles** vemos".*

Tirso de Molina también incluye el **perejil**, en:

#### EL CASTILLO DE PENSEQUÉ

*"... oyendo el amor sutil  
de un galán de **perejil**".*



En el argot popular son corrientes los refranes en donde el **perejil** es protagonista, como en:

*"Lo puso como hoja de **perejil**" [insultar]  
"se puso verde como el **perejil**" [asustarse]*

El mundo cinematográfico también refleja la presencia de la planta, como en la película mexicana "Cilantro y **Perejil**", citada en el epígrafe anterior.

En la toponimia aparece esta hierba aromática, como en la recientemente famosa "Isla del **Perejil**", que fue manzana de la discordia entre España y Marruecos en el verano de 2002.

## 2.6 EL PEREJIL COMO ORNATO.



El **perejil** se ha empleado en México y España, desde los siglos XVIII y XIX para adornar platillos. En unos casos, para presentar los manjares, ya sea rodeados de **perejil**, sobre una capa del mismo o decorando la contextura exterior.

Hoy en día para mostrar al público carnes, pescados, embutidos, en restaurantes, mercados y expositores de comercios, se les hace ganar en vistosidad con el engalanamiento de **perejil**.





*Albahaca*  
*Ocimum basilicum L.*







*Nombres vernáculos: castellano: alhábega; portugués: alfavaca, manjericao- folhalarga; catalán: alfábrega, alfabreguera; vasco: albaraka, albaka; alemán: basilienkraut; francés: basilic; inglés: sweet basil; italiano: basilico.*

La **albahaca** pertenece a la familia botánica Lamiaceae (Labiatae). La palabra **albahaca** procede del árabe andalusí “alhabáqa” ( penetrar el cerebro con suave olor), cuyo origen viene del griego “Basilikon”, que significa “cosa real”, ya que por su excelente olor podía ser la reina de los olores u objeto propio de reyes. Linneo (siglo XVIII) tomó el nombre griego para denominar la especie.

Es una planta herbácea anual, muy aromática y perfumada, que mide de 20 a 90 cm. de altura. Su tallo es cuadrado, generalmente de color verde o púrpuro. Las hojas son largas y terminadas en punta, de color verde y con frecuencia púrpura ; en su cara inferior, vistas a contraluz aparecen como puntitos claros traslúcidos, en cada uno de ellos se forma una gotita de esencia. Las flores son de color blanco, rosado o púrpura, y están agrupadas en una espiga en la punta de las ramas. Florece en verano. Los frutos son como pequeñas nueces.



Se piensa que es originaria de la India, de donde pasó a Europa, a través de Oriente Medio. Su empleo culinario es muy antiguo, y fue transmitido por los egipcios, que le atribuían propiedades maravillosas. Sólo la familia real podía cultivar esta planta, y sus ramas debían cortarse con cuchillos o tijeras de oro. Los griegos fueron los encargados de

difundirla a los romanos, y, posteriormente, a los árabes. Aparece en las obras de Plinio y Dioscórides.

Todavía hoy, en algunos países europeos las campesinas conservan la ancestral costumbre de regalar a sus amigas floreros llenos de **albahaca**, tanto para utilizar en gastronomía, como para repeler a las moscas.



Matteoli, en el siglo XVI, expresaba que: “la fragantísima **albahaca** es bien conocida de todos en Italia, pocas son las casas que no la tienen en las ventanas, en macetas, y en los jardines durante el verano”.

Aún existe en el Magreb la creencia de que la **albahaca** es portadora de buena fortuna, y ahuyentadora de animales no deseables. En las bodas beréberes del sur de Marruecos, es frecuente que se haga entrega a los comensales de una ramita de **albahaca**, que no sólo habrá de traerles suerte sino que les evitará ser pasto de los mosquitos, que viven de noche en los oasis magrebíes. Las hojas, en Italia, son consideradas símbolos de amor.



En América, en el territorio conocido como Tierra Firme o continental, Fernández de Oviedo, en la primera mitad del siglo XVI, cuenta que junto a la **albahaca** proveniente de Europa se encontraba “otra natural de aquella tierra, por los montes y en muchas partes la hallan...” (*Ocimum micranthum* W y LLD). En Sudamérica, en el Brasil de mediados del siglo XVI, Joan de Lery, de los supervivientes de la frustrada colonización francesa, menciona tres plantas que le eran familiares: la verdolaga, la **albahaca** y una especie de helecho.

### 3.1 CULTIVO.

La recolección de la planta en la antigüedad estaba vedada a las mujeres, por ser considerada sagrada, e iba acompañada de todo un ritual. El oficiante de la ceremonia debía tener purificada la mano derecha, salpicándola con una rama de encino con agua proveniente de tres fuentes distintas. Las ropas que llevaba el sacerdote habían de ser nuevas, no portar ningún adorno de metal, y no haber tenido contacto con mujeres impuras (que tuviesen la menstruación). Se criaba en las macetas que ya tradicionalmente se les llamaban “albahaqueras”, las cuales se colocaban en el interior o exterior de la viviendas, y se recomendaba que las cuidara una persona con “buena mano”, que debería regarlas con agua fresca y muy limpia. Había un secreto para el buen cultivo de la planta en tiesto, que consistía en llenar la maceta sucesivamente de capas de conchas de caracoles terrestres, alternando con el sustrato de buena tierra (tierra negra de hoja y arena fina de río), dejando en el centro un espacio para introducir el plantel, y, por último, se cubría con tierra.



Para la cultura andalusí la **albahaca** se sembraba en la primavera, de principios de marzo a principios de abril, lo cual debía realizarse a una distancia de treinta centímetros entre cada una de las simientes. En su momento se trasplantaban, colocando tres matas en cada hoyo, y respetando dicha distancia.

En el presente la siembra se hace también en primavera, las primeras hojas nacen entre los ocho y catorce días; inicialmente el crecimiento es lento, pero una vez que las primeras hojas brotan, éste se incrementa significativamente. El trasplante se ejecuta, sobre todo, para la comercialización, y por ser de fácil producción requiere su crecimiento sólo de cuatro a seis semanas. Las ramas laterales se cortan cuando la planta alcanza alrededor de 12 cm. de altura.



La **albahaca** necesita perennemente de agua, en cualquiera de las etapas de su desarrollo.

Con esta planta no deben utilizarse ningún tipo de herbicidas, ya que las hojas absorben los residuos, por lo que en la actualidad existen muchos países que no la aceptan en el mercado por contener dichas sustancias.





La **albahaca** seca no tiene el olor y sabor delicado de las hojas frescas, pero se usa esporádicamente para condimentar salsas.

Una de las hierbas favoritas de los italianos y provenzales fue y es la **albahaca** fresca, sobre todo para la elaboración de patés, la preparación del famoso “pesto” italiano (una de las mejores salsas para pasta, formada por **albahaca** y piñones) y también para sus ensaladas de tomate con mozzarella. Por ello muchas personas preservan las hojas frescas en aceite de oliva.

Las dos cocinas mediterráneas la utilizan en platos a base de quesos, carnes, huevos, pescados y pastas. Además, para dar sabor a algunas bebidas, como el licor de chartreuse.

Tanto en la cocina italiana como en la francesa agregan la **albahaca** al final de las comidas, como en el caso de la sopa de verduras, para mantener la tradición de “conservar la fuerza de la sangre”. Es un elemento fundamental en los platos de pescado azul, mariscos, y algunos particulares de pollo y conejo.

Uno de los ejemplos de su uso en el mundo citadino americano lo encontramos en México en “El manual del cocinero y cocinera del siglo XIX” con el plato de la “vaca encarnada”. Sin embargo es necesario enfatizar su ausencia en la cocina campesina mexicana desde entonces hasta el presente.

### 3.2.1 SOPAS Y CALDOS.

#### SOPA VERDE

##### *Preparación*

Limpiar, lavar y trocear las verduras. Limpiar y picar la **albahaca**.

Verter un buen chorro de aceite en una cazuela y, al mismo tiempo, echar todos los ingredientes. Tapar y cocer 5 min. a fuego lento.

Añadir 1 vaso y medio de agua, salar y cocer sin tapadera, unos 10 min. más, hasta que el agua se haya consumido

##### *Ingredientes (para 4 personas)*

- ☞ 1 cucharada de albahaca
- ☞ 50 gr. de cebolla tierna
- ☞ 1 lechuga mediana
- ☞ 150 gr. de berza
- ☞ 150 gr. de espinacas
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal



Raffaella Carrá



## SOPA A LA ANTIGUA

### Preparación

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas a cuadraditos. Limpiar las ramas de apio, pelar la cebolla y el ajo y cortarlo todo a trozos grandes. Mientras tanto, hervir unos minutos los tomates, pelarlos y cortarlos a dados.

Poner en una cazuela todos los ingredientes; salar y añadir 2 litros de agua. Hervir durante 10 min. A fuego vivo, con la cazuela tapada.

Lavar y cortar a trozos grandes las acelgas, la achicoria y los hinojitos. Incorporarlos a la sopa y cocer 10 min. Más.

Antes de apagar el fuego, echar el pan troceado y dejar que sed ablande.

Sazonar con un buen chorro de aceite y unas hojitas de **albahaca**, y servir caliente.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 250 gr. de acelgas
- ☞ 250 gr. de achicoria
- ☞ 1 manojo de hinojillos
- ☞ 2 patatas medianas
- ☞ 2 ramas de apio
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 6 tomates de pera maduros
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ Unas hojitas de albahaca
- ☞ 250 gr. de pan sentado
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal

Raffaella Carrá

## SOPA DE CALABAZA

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 1 calabaza o 1 rodaja de calabaza que pese unos 450 gr.
- ☞ 2 puerros grandes
- ☞ De 3 a 4 ½ dl. de leche
- ☞ 1 l de caldo de ave
- ☞ 2 ramitos de albahaca fresca o ½ cucharadita de albahaca seca
- ☞ Una pizca de nuez moscada rallada
- ☞ Sal y pimienta recién molida
- ☞ 30 gr. de mantequilla
- ☞ 2 o 3 cucharadas de crema de leche espesa

### Preparación

Limpie los puerros, reservando los extremos verdes y cortando en rodajas finas la parte blanca. Saque las semillas y la parte fibrosa de la calabaza, separe la pulpa de la cáscara y córtela en cubos. Coloque las rodajas de puerro y la calabaza en una cacerola con algunas cucharadas de agua, solo la suficiente para cubrir el fondo del recipiente. Póngalo sobre un fuego lento y deje que las verduras se ablanden y se deshagan. Revuelva de vez en cuando para asegurarse de que no se pegan al fondo de la cacerola. Cuando estén tiernas, trítúrelas con un batidor eléctrico o en molinillo de verduras. Vuelva a colocar la preparación en la cacerola previamente lavada y agregue la leche, el caldo de ave, la **albahaca**, la nuez moscada y sal y pimienta. Corte finamente media taza de la parte verde de los puerros. Derrita la mantequilla en un cazo pequeño, agregue la parte verde de los puerros y fríalos lentamente hasta que estén tiernos. Agregue los puerros y la crema de leche a la sopa un momento antes de servirla. Si desea servirla sopa dentro de la cáscara de la calabaza duplique las cantidades .

Terence. y Caroline. CONRAN



## FILETES DE TERNERA RELLENOS

*Preparación*

Pelar los calabacines, lavarlos, cortarlos a lonchas a lo largo y dorarlos un poco por ambos lados con un buen chorro de aceite.

Salar los filetes de ternera y chocar encima de cada uno 2 lonchas de calabacín, 1 de jamón y 1 queso tipo scamorza.

Sofreír en una cazuela la cebolla pelada y picada fina. Añadir los tomates troceados y unas hojas de **albahaca** fresca. Cocer durante 10 min.

En una bandeja para horno, extender unas cucharadas de salsa de tomate, poner los filetes de carne rellenos y cubrir con un poco más de salsa.

Meter la bandeja en el horno a 180° C y cocer unos 12 minutos.

Servir caliente

*Ingredientes (para 4 personas)*

- ☛ 4 filetes de ternera (600gr.)
- ☛ 4 lonchas gruesas de jamón serrano (100 gr.)
- ☛ 1 queso tipo scamorza
- ☛ 2 calabacines medianos
- ☛ 300 gr. de tomates pera
- ☛ 1 cebolla pequeña
- ☛ 1 manojo de albahaca
- ☛ Aceite de oliva virgen extra
- ☛ Sal



*Raffaella Carrá*

## VACA ENCARNADA

*Preparación*

Se tomará la parte trasera, y después de haberla quitado los huesos y lardeado con pedazos gruesos de tocino, se frota con sal y especia en bastante cantidad; se pone luego en una vasija con tomillo, jengibre en grano, **albahaca**, laurel, clavo de especia, ajo muy picado y ruedas de cebolla. Se cubre la vasija, poniendo en su tapadera un lienzo para impedir todo contacto del aire. Pasados cinco días se pone al fuego, otra vez, se saca y pone en un lienzo atado haciéndolo cocer en una olla con agua, cebollas y un manojo aromático. Esta pieza se puede servir caliente con una salsa española fría con rábanos picados y puesto aparte.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## PERNIL HELADO

---

### *Preparación*

Después de desalarlo se cuece la mitad del perrnil con un puñado de tomillo y de **albahaca**, se pone después en una marmita o cacerola preparada con lonjas de ternera, se echa en vino blanco generoso, caldo, dos limones pelados, y cortados en ruedas delgadas en un gran ramillete, cebollas, dos cabezas de ajo, seis u ocho clavos de especia: tomillo, laurel y **albahaca**, y se continúa este cocido hasta su reducción. Se pasará la gelatina para dejar enfriar el perrnil en medio, y servirlo frío.



*Manual del Cocinero y Cocinera*

## SALCHICHÓN

---

### *Preparación*

Se elegirá la carne magra y corta del cerdo, se añadirá la mitad de su peso de hebra de vaca y otro tanto de tocino que se cortará en pedazos mientras se pican juntas las otras dos: se sazonará echando cinco onzas de sal por cada seis libras de carne preparada, un polvo de pimienta molida, otro tanto de quebrantada, y tres octavas de nitro, cuyo conjunto se mezclará lo mejor que se pueda. A la mañana siguiente se llenan los intestinos de vaca, u otros mas gruesos que pueda haber, machacando bien la carne con un mazo de madera, y se ataran fuertemente cuando estén bien llenos; se ponen en un caldero dejándolos que se bañen en sal mezclada con una parte igual de nitro por espacio de ocho días; después se secan al humo, y se bañan con heces de vino en que se haya hervido salvia, tomillo, laurel y **albahaca**. Cuando estén secos, se envuelven en un papel para conservarlos en ceniza



*Manual del Cocinero y Cocinera*

## POLLO A LA PROVENZAL

*Preparación*

Condimente el pollo con sal y pimienta. Pele y trocee el ajo y los tomates. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande, dore el pollo en toda su superficie y cuando esté dorado baje el calor. Prosiga la cocción a fuego durante ½ hora, dando vueltas a los trozos con frecuencia, luego resérvelos en una fuente caliente.

Mientras, vierta el vino blanco en la sartén, revolviendo y rascando con una cuchara el fondo para despegar todos los trozos que hayan quedado pegados. Agregue el ajo, los tomates, las aceitunas y la **albahaca** u orégano. Deje que la salsa se cueza a fuego lento durante quince minutos, condimente, vierta sobre el pollo y sirva.

*Ingredientes (para 4 personas)*

- ☞ 1 pollo de 1 ½ kg. cortado en cuartos
- ☞ Sal y pimienta recién molida
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 6 tomates
- ☞ 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 1 vaso de vino blanco
- ☞ 12 aceitunas negras
- ☞ Algunas ramitas de albahaca fresca o un poco de albahaca
- ☞ Orégano secos

Terence y Caroline CONRAN.

## 3.2.4 VERDURAS, LEGUMBRES Y ENSALADAS.

MELANZANE E ZUCCHINE AL GRATIN  
(BERENJENAS Y CALABACINES GRATINADOS)*Ingredientes (para 4 personas)*      *Preparación*

- ☞ 4 calabacines
- ☞ 4 berenjenas muy pequeñas
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 3 o 4 tomates rojos
- ☞ Perejil y albahaca frescos
- ☞ Aceite
- ☞ Sal
- ☞ Pan rallado
- ☞ Agua
- ☞ Pimienta negra



Después de haberlos lavado bien se cortan en lonchas en el sentido de la longitud los calabacines y las berenjenas. Las lonchas deberán tener un espesor de aproximadamente medio centímetro o menos. Espolvorear una bandeja grande de horno con un poco de pan rallado y rociar con un poco de aceite; a continuación colocar las verduras y practicar encima de cada loncha unos pequeños cortes transversales. Rociar con sal y eventualmente con pimienta y añadir unos trocitos de tomate, un poco de perejil y, si se quiere, un poco de **albahaca** triturada. Completar con pan rallado y aceite. Poner la bandeja en el horno bien caliente (250°) hasta que se haya formado una pequeña costra encima de las verduras. Para evitar que éstas se sequen demasiado, se puede poner en el fondo de la bandeja un poquito de agua.

Silvia Venturi



## ALBONDIGAS DE FEDERICA

### Preparación

Quitarles el rabo a las berenjenas, lavarlas, pelarlas y cortarlas a trozos muy pequeños. Tenerlas bajo presión con un poco de sal. Estrujarlas bien y cocerlas dos minutos en una sartén tapada, donde se habrá vertido un buen chorro de aceite.

Dejar que se enfríen y ponerlas en un recipiente hondo. Incorporar los huevos batidos, el parmesano, una pizca de nuez moscada molida, la **albahaca** y perejil lavados y picados. Aparte, cortar la mozzarella en dados pequeños. Hacer albóndigas de tamaño medio con la mezcla preparada, y en el centro de cada una, poner dos o tres trocitos de mozzarella. Colocar las albóndigas en una bandeja untada de aceite, rociarlas con el puré de tomate y cocerlas a fuego medio (160° C) unos diez minutos.



### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 3 berenjenas medianas
- ☞ 200 gr. de queso parmesano
- ☞ 3 huevos
- ☞ 8 cucharadas soperas de salsa de tomate
- ☞ 1 mozzarella
- ☞ Unas hojas de albahaca
- ☞ Unas hojas de perejil
- ☞ Una pizca de nuez moscada
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal

Raffaella Carrá

## ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN

### Ingredientes (para 4 personas) Preparación

- ☞ 600 gr. de calabacín
- ☞ 200 gr. de queso parmesano rallado
- ☞ 4 huevos
- ☞ Unas hojas de perejil
- ☞ Unas hojas de albahaca
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal



Lavar los calabacines, pelarlos y cortarlos a trozos muy pequeños. Ponerlos en una cacerola con un poco de sal y cocerlos 5 minutos a fuego medio, cubriéndolos con una tapadera.

Una vez finalizada la cocción, retirar el líquido que hayan soltado los calabacines.

Aparte, batir los huevos y añadir el parmesano y las hojas de **albahaca** y de perejil lavadas y picadas.

Incorporar los trocitos de calabacín y, con la pasta obtenida, hacer albóndigas de tamaño mediano.

Freírlas con abundante aceite unos minutos por ambos lados. Se obtendrán unas albóndigas cremosas y de agradable sabor.

Raffaella Carrá



## TORTA RUSTICA ALLE MELANZANE (EMPANADA DE BERENJENA)

### Preparación

Cortar las berenjenas en rodajas finas, espolvorearlas con sal y ponerles un peso encima, para que pierdan su líquido.

Al cabo de una hora, sacarlas, freírlas con mucho aceite y dejar escurrir.

Mientras tanto se sofríen en la mantequilla el ajo, se agregan los tomates triturados, un poco de **albahaca** y sal, y se deja cocer a fuego moderado. Cuando estén hechos los tomates (cerca de media hora), se dejan enfriar y se incorpora el huevo batido.

Untar con mantequilla una tartera y espolvorearla de harina.

Forrarla a continuación con  $\frac{3}{4}$  del hojaldre descongelado, procurando que los bordes se sobresalgan un poco.

Poner en el interior una capa de berenjenas y una de salsa, rociar con parmesano recién rallado y con daditos de mozzarella.

Repetir esta operación hasta que se hayan terminado los ingredientes, y finalmente cubrir con el resto de la masa, juntando bien los bordes.

Poner en el horno a temperatura moderada (200° C) durante media hora.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☛ 1 lámina de hojaldre
- ☛ 800 gr. de berenjenas
- ☛ 500 gr. de tomates pelados
- ☛ 100 gr. de queso parmesano
- ☛ 100 gr. de queso mozzarella fresco
- ☛ 50 gr. de mantequilla
- ☛ 1 huevo
- ☛ 1 diente de ajo
- ☛ Aceite
- ☛ Sal
- ☛ 1 manojo de albahaca fresca
- ☛ Harina

Silvia Venturi

## CAZUELA BLANCA Y ROJA

### Ingredientes (para 4 personas) Preparación

- ☛ 600 gr. de cebollas frescas
- ☛ 600 tomates de pera
- ☛ 600 gr. de patatas
- ☛ 1 manojo de albahaca
- ☛ Aceite de oliva virgen extra
- ☛ Sal



Pelar y lavar las verduras. Cortar los vegetales a rodajas anchas y disponerlas en una cazuela para horno, formando tres capas: primero una de patatas, después una de tomates, y a continuación una de cebolla, y así sucesivamente hasta que se acaben los ingredientes.

Rociar con un buen chorro de aceite, salar y espolvorear con **albahaca**.

Calentar el horno a 180° C y cocer durante treinta minutos.

Raffaella Carrá

## FRITATA DI PATATE PURÉ DE PATATAS CON TOMATE

---

### Preparación

Se hace un sofrito en una sartén antiadherente con un poco de aceite y mantequilla y la cebolla cortada en tiras.

A continuación se ponen los tomates triturados, la sal, la **albahaca** y se cocer durante cerca de veinte minutos.

Mientras tanto se cuecen las patatas, y cuando estén hechas se pasan por el pasapuré y se mezclan con la salsa de tomate ya preparada. Se remueve bien encima del fuego dándole con una paleta de madera la forma de una tortilla.

Cuando empiece a tostarse ligeramente se le da la vuelta, y tras unos segundos se apaga el fuego. Esta "fritata" se puede comer tanto caliente como fría

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 500 gr. de patatas
- ☞ 200 gr. de tomates pelados
- ☞ 1/4 de cebolla mediana
- ☞ Mantequilla
- ☞ Aceite
- ☞ Sal
- ☞ Albahaca fresca



Silvia Venturi

## 3.2.5 PASTAS

## SPAGHETIS CACIO E PEPE ESPAGUETIS CON QUESO Y PIMIENTA

---

### Ingredientes (para 4 personas) Preparación

- ☞ 300/ 400 gr. de spaghetti
- ☞ 300 gr. de queso manchego curado
- ☞ 5-6 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ Pimienta negra
- ☞ Perejil
- ☞ Albahaca fresca
- ☞ Agua
- ☞ Sal

A la pasta se ponen el queso manchego rallado, la pimienta recién triturada y un poco de perejil y de **albahaca** en trocitos muy pequeños.

Cocer la pasta con agua salada abundante, escurrirla y mezclarla al queso y a las hierbas, añadiendo las cucharadas de aceite y alguna cucharada del agua utilizada para la cocción.

Remover bien y servir enseguida



Silvia Venturi



## ESPAGUETIS CON PIMENTOS

### Preparación

Lavar y secar los pimientos. Asarlos en una parrilla y cortarlos a tiritas, después de haberles quitado la piel y las semillas.

Dorar en una sartén el diente de ajo pelado con un buen chorro de aceite.

Añadir los pimientos, salar y remover.

Incorporar los tomates pelados y cocer 20 min.

Espolvorear con **albahaca** y perejil lavados y picados. Hervir "al dente" los espaguetis y condimentarlos con la salsa de pimientos.

Servir muy caliente.



### Ingredientes

(para 4 personas)

- ☞ 400 gr. de espaguetis
- ☞ 2 pimientos grandes amarillos y rojos
- ☞ 300 gr. de tomates pelados
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 1 manojo de perejil
- ☞ 1 manojo de albahaca
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal

Raffaella Carrá

## ÑOQUIS SENCILLÍSIMOS

### Ingredientes (para 4 personas) Preparación

- ☞ 500 gr. de ñoquis de patata
- ☞ 400 gr. de pulpa de tomate
- ☞ ½ cebolla
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 1 buen manojo de albahaca
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta



Pelar la cebolla y el ajo. Lavar la **albahaca** y arrancar todas las hojas.

Verter un buen chorro de aceite en una sartén y dorar el diente de ajo entero y la cebolla picada.

Añadir el tomate y las hojas de **albahaca**; salpimentar ligeramente.

Cocer unos 30 min. a fuego lento.

Echar los ñoquis en una olla con agua salada hirviendo.

Cuando estén "al dente", escurrirlos, ponerlos en un recipiente hondo y añadir la salsa.

Servirlos enseguida, muy calientes

Raffaella Carrá

## LASAÑAS

### Preparación

Pele y trocee las cebollas y ablándelas en el aceite en una cacerola grande. Agregue la carne y fría hasta que esté dorada. Trocee los tomates y pele y pique el ajo, agréguelos junto con las hierbas a la cacerola y cueza a fuego lento. Si no producen suficiente líquido como para que se cueza en él la carne, agregue gradualmente un poco de caldo, pero siempre un poco menos de lo que piensa que se podría necesitar. Siempre se puede agregar más después. Condimentar con sal y pimienta y cueza a fuego lento durante más o menos una hora.

Precale el horno a 180° C, termostato 4. Mientras tanto, hierva las lasañas y escúrralas. Ponga la leche en un cazo pequeño a fuego lento y deje marinar la hoja de laurel durante unos minutos. Haga una salsa bechamel con la mantequilla, la harina y la leche caliente, condimente con nuez moscada, sal y pimienta.

Cuando todo esté preparado, ponga una capa de carne en una fuente refractaria ancha y enmantecada, después una capa de bechamel, otra con la mitad de la mozzarella y la mitad del parmesano, y después una capa de lasaña. Agregue más carne, más bechamel, más lasaña; después otra capa de carne y bechamel y complete el lato con el resto de los quesos rallados. Hornee durante unos 45 minutos hasta que la superficie esté dorada.

### Ingredientes (para 6 personas)

- ☞ 225 gr. de lasañas
- ☞ 2 cebollas
- ☞ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 450 gr. de carne de buey picada
- ☞ 225 gr. de carne de cerdo picada
- ☞ 350 gr. de tomates frescos pelados o una lata de 400 gr.
- ☞ 1 cucharada colmada de orégano seco y otra de albahaca
- ☞ De 1 ½ a 3 dl de caldo de ave o de ternera
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta recién molida
- ☞ 9dl de leche
- ☞ 1 hoja de laurel
- ☞ 90 gr. de mantequilla
- ☞ 90 gr. de harina
- ☞ Una pizca de nuez moscada
- ☞ 450 gr. de mozzarella rallada
- ☞ 90 gr. de parmesano rallado



Terence y Caroline. CONRAN

## ESPAGUETIS "BELLA NÁPOLES"

### Preparación

Lavar los tomates y hervirlos durante 3 minutos con abundante agua.

Escurrirlos y dejarlos enfriar. Pelarlos y tamizarlos.

Pelar y picar la cebolla tierna y sofreírla en una cazuela con un buen chorro de aceite. En cuanto esté dorada, añadir el concentrado de tomate, remover bien y dejar cocer 5 min. a fuego lento.

Una vez transcurrido este tiempo, incorporar el tomate tamizado y dejar cocer durante unas 2 horas a fuego muy lento.

Remover de vez en cuando la salsa y, antes de apagar el fuego, espolvorearla con abundante **albahaca** picada.

Echar los espaguetis en una olla con agua salada hirviendo y, cuando estén "al dente", escurrirlos.

Mezclarlos con la salsa.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 400 gr. espaguetis
- ☞ 500 gr. de tomates frescos
- ☞ ½ cebolla tierna
- ☞ 1 manojo de albahaca
- ☞ 3 cucharadas soperas de concentrado de tomate
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal

Raffaella Carrá

3.2.6 SALSAS.

## PESTO ALLA GENOVESE

### Ingredientes (para 4 personas) Preparación

- ☞ 12 hojas de albahacas sanas
- ☞ 2 dientes de ajo grandes
- ☞ 1 cucharadita de sal marina o una pizca de sal fina
- ☞ 1 cucharada de piñones
- ☞ 2 cucharadas de parmesano
- ☞ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 30 gr. de mantequilla
- ☞ Pimienta recién molida

Corte las hojas de **albahaca** y póngalas en el mortero. Pele y corte el ajo y aplástelo junto con las hojas de **albahaca** y la sal hasta que obtenga una pasta húmeda. Tueste los piñones a fuego fuerte en una sartén de hierro, hasta que tengan un color marrón pálido.

Agréguelos al mortero, luego incorpore el queso y empiece a agregar el aceite gota a gota. Revuelva todo el tiempo hasta obtener una salsa verde espesa y brillante que despidе un olor increíblemente delicioso e intenso.

Sirva el fragante pesto incorporándolo a tagliatelle o espaguetis bien escurridos y humedecidos con pequeños trocitos de mantequilla y condimentados con parmesano y pimienta. Es un plato para recordar.

Terence y Caroline. CONRAN

## RAVIGOTE

### Preparación

En el procesador eléctrico muele todas las verduras. Agregue la yema de huevo. Poco a poco vierta el aceite hasta que se forme una mayonesa verde. Aliñe con anís, sal y pimienta.



### Ingredientes

- ☞ 1 cucharadita de menta picada
- ☞ 1 cucharadita de perejil picado
- ☞ 1 cucharadita de eneldo picado
- ☞ 1 cucharadita de cilantro
- ☞ 1 cucharadita de estragón picado
- ☞ 1 cucharadita de perifollo picado
- ☞ 1 cucharadita de apio picado
- ☞ 1 cucharadita de albahaca picada
- ☞ 1 cucharadita de berros picados
- ☞ 1 cucharada de alcaparras picadas
- ☞ 1 cucharada de limón
- ☞ 1 yema de huevo
- ☞ ½ taza de aceite de oliva
- ☞ ¼ cucharadita de mostaza
- ☞ ¼ cucharadita de esencia de anís
- ☞ Sal y pimienta

Isabel Allende

## SALSA MIKONOS

### Ingredientes

- ☞ 3 rebanadas de pan de molde
- ☞ 1 taza de leche
- ☞ 1 taza de nueces molidas
- ☞ 1 diente de ajo machacado
- ☞ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ ½ taza de albahaca y cebollín fresco picados
- ☞ Sal y pimienta

### Preparación

Desmigaje el pan y remójelo en la leche. Fría el diente de ajo en el aceite. Junte el pan y la leche, ajo, nueces, **albahaca** y cebollín. Aliñe con sal y pimienta. Cocine 5 minutos hasta que espese. Sirva caliente con los pistachos enteros a último minuto (Si le queda muy espesa puede aclararla con aceite de oliva).



Isabel Allende



## SALSA DE POMODORO (SALSA DE TOMATE)

### Preparación

Se hace un sofrito con el ajo, la cebolla cortada en tiritas y el aceite suficiente para cubrir el fondo de la cacerola.

Se agrega el tomate en trozos o, mejor, triturado, la sal y la **albahaca** y se deja cocer durante una media hora (veinte minutos si el tomate es fresco). Con esta salsa se puede aliñar cualquier tipo de pasta, añadiéndole un poco de mantequilla y de queso parmesano recién rallado.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 1 bolita de mantequilla
- ☞ 1/4 de cebolla mediana
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 500 gr. de tomates pelados
- ☞ Aceite
- ☞ Sal
- ☞ Albahaca fresca

Silvia Venturi

3.2.7 PESCADO.

## LOMO DE URTA DE CONIL AL VINO MARQUÉS DE VILLALÚA

### Ingredientes

- ☞ 1,5 kg. urta, limpia
- ☞ 4 dl de vino (Marqués de Villalúa)
- ☞ 100 gr. harina
- ☞ Sal
- ☞ 1 dl aceite oliva virgen
- ☞ 1 cebolla fresca
- ☞ 2 ramas de albahaca
- ☞ 1 rama de cilantro
- ☞ 3 dientes de ajo

### Preparación

Hacer supremas de 250 gr. con la urta, cinceladas por la parte de la piel. Marcar en plancha bien caliente. Reservar. Poner a cocer durante 10 minutos la espina en agua y vino. Espumar y reservar. Pochar la cebolla y el ajo troceados, en cacerola con aceite. 10 min. Añadir las hierbas, la harina, erogar y añadir el caldo anterior. Echar la nata, corregir la sal, espumar y pasar por el chino sin triturar. Dar un último toque (1 min.) al pescado en el horno a 150° C. Ponerle la salsa por encima con pimienta blanca recién molida y trufa picada.

López Domínguez, receta Cadena Modesto



## DORADA EN COSTRA DE TOMATE Y VINAGRETA DE AMARETTO

---

### *Preparación*

Para la vinagreta reducimos un poco el Amaretto e incorporamos el resto de ingredientes; esto lo reservamos mientras salteamos los espárragos. Los lomos de la dorada los empanamos con la costra que hemos hecho anteriormente mezclando todos los ingredientes, y éstos los haremos en una sartén por el lado de la piel y acabamos en el horno.

### *Ingredientes*

- ☞ 4 lomos de 200 gr.
- ☞ 12 espárragos verde en Juliana

### *Costra:*

- ☞ 1 tomate en daditos
- ☞ 100 gr. pan rallado
- ☞ 2 hojas de albahaca picadas
- ☞ ½ diente de ajo picado

### *Vinagreta:*

- ☞ 300 gr. de Amaretto
- ☞ 1 piel de naranja rallada
- ☞ 50 gr. de almendra picada

*López Domínguez, receta Juan Marcos*

### 3.3 PROPIEDADES MEDICINALES DE LA ALBAHACA.

Laguna, a mediados del siglo XVI, en el capítulo 130 del libro 2, nos traslada a las virtudes de la **albahaca**, escritas por Dioscórides, que dice así:

“El “ocimo” es una hierba muy conocida, la cual, comida en gran cantidad debilita la vista. Es lenitiva del vientre, contra ventosidades, provoca la orina y acrecienta la leche, empero digiérese con dificultad. Aplicada con flor de harina y aceite rosado y vinagre, en forma de emplastro, es útil a los apostemas calientes de los pulmones, y contra las puncturas del dragón marino y de los alacranes. Mezclada ella sola con vino Chio, mitiga el dolor de los ojos. Su zumo, instilado, modifica las nubes y deseca los humores que a los ojos destilan. Su simiente bebida sirven a los que engendran copia de humor melancólico, a los que no pueden orinar y a las que están llenos de ventosidades. Sorbida por las narices, provoca muchas veces a estornudar, y lo mismo hace la hierba. Empero es menester comprimir los ojos cuando el estornudo venir se siente. Algunos repudian el “ocimo” en las viandas y se guardan de le comer, por cuanto mascado y puesto al sol engendra ciertos gusanos. Añaden los africanos que los que hubieran comido el “ocimo”, aunque después sean heridos del alacrán, no sentirán dolor”.

En al-Andalus (siglos VIII-XV), la **albahaca**, en cuanto a medicina, fue considerada un buen estimulante para el sistema nervioso, y se utilizaba como remedio más eficaz contra

los mosquitos, y colocada sobre la almohada se decía que ayudaría a pasar una buena noche.

Leonardo da Vinci, en el siglo XV- XVI, comenta: “tomada en exceso es mala para el estómago, dañina para la vista, peligrosa para el hígado, y, con el tiempo, puede producir locura”.

Francisco Nuñez de Coria, en su “Aviso de Sanidad”, de la segunda mitad del siglo XVI, enfatiza el uso de la **albahaca** en ensaladas, aunque añade su escaso poder nutritivo, y la dificultad para su digestión. La considera caliente en segundo grado, y seca en primero.

Gregorio López, en la centuria barroca, refiere: “como emplasto aprovecha apostemas calientes de pulmones y puntura de alacrán...retiene flujo de esperma, ayuda a la castidad, y mueve el estornudo”.

Juan Olerio, en el siglo XVIII, en su obra “Práctica”, dice sobre esta hierba: “que la virtud que tiene la **albahaca** es que si una mujer fuere atormentada en el parto con vehementísimos dolores, si la pusieran una raíz de esta planta, con su pluma de golondrina en la mano, parirá muy presto, con muy poco dolor”.

En el siglo XX Maximino Martínez la nombra como diurético, y diaforético. Narciso Sousa piensa que posea propiedades sudoríferas en las fiebres.

Algunos autores, en cuanto a la cualidad de la planta la califican de caliente, mientras otras la consideran cordial.

La flor se emplea en la mayoría de las infecciones bucales y de la piel, afecciones de la vejiga, de los riñones, y del cuero cabelludo (granos y caída del pelo), contra ascaris y piquetes de alacrán, várices y corazón.

La **albahaca** en México se encuentra como elemento ritual en el tratamiento de diversas enfermedades culturales, para lo cual se emplean los tallos con las hojas, a través del método tradicional de curación de las “limpias” que suelen aplicarse a las tipologías siguientes: “mal de ojo”, “ojo mal puesto”, “ataque de aire”, “daño”, “espanto” y “susto”, así como ante fenómenos de brujería (“aire”, “mal aire”, “mal viento”).

Es corriente observar en los “altares de muertos”, altares de iglesias, en los camposantos y en establecimientos, tanto urbanos como rurales, la presencia de jarros de **albahaca** en ramos, para ahuyentar los malos espíritus, las envidias y atraer la buena suerte.

### 3.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DE LA ALBAHACA.

Se han confirmado, en algunos experimentos realizados en la India, sus propiedades vermífugas y los efectos antibacterianos que tiene en pacientes con “acné”.

Las partes aéreas de la planta contienen un aceite esencial constituido por mono y sesquiterpenos, derivados del fenilpropano y ácidos orgánicos sencillos. Entre los monoterpenos destacan el linalol, el cineol, y timol. En los sesquiterpenos encontramos el alfa-bisabolol, alfa-bergamoteno, el nerolidol y el alfa y beta- santaleno. De los derivados del fenilpropano están: el eugenol, estragol, metilchabicol, y el estermetílico del ácido transcinámico, así como el ácido acético, propionico y butílico.

Desde el punto de vista farmacológico la acción del aceite esencial sobre diversos microorganismos patógenos ha sido plenamente evidenciada en múltiples estudios sobre bacterias como: *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Pseudomonas aeruginosa*. Se confirma la acción sobre algunos hongos, como: *Candida albicans*, *Trichoderma viridens*, y varias especies de *Aspergillus* y *Fusarium*. También el extracto clorofórmico obtenido de las ramas tiene una actividad sobre la bacteria *Micobacterium phlei*, causante de la tuberculosis.

### 3.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS EN TORNO A LA ALBAHACA.

Se han recopilado algunas canciones en las cuales aparece esta hierba; una de las más famosas es:

#### EL YERBERITO

*¡El yerberito llegó, llegó!...  
también traigo albahaca pa' la gente flaca".*

[Nestor Milli]

El cantautor español Joan Manuel Serrat compuso e interpreta en:

#### MI NIÑEZ:

*"... tenía un balcón con albahaca".*

El mundo de los refranes también cuenta con la presencia de esta planta de olor, en cuanto al origen de su nombre, como en el siguiente adagio:

*"estás hecho un basilisco" [furibundo]*

### 3.6. TAXONOMIA DE LA ALBAHACA.

Existe una gran dificultad para clasificar las más de sesenta variedades de *Ocimum basilicum* L. lo que se atribuye a que es una planta polimórfica y con polinización cruzada, resultando un gran número de subespecies, variedades, y formas.

También hay otras especies, como *O. Sanctum* L., de Malasia, Australia, India y el Oeste de Asia. *O. Canum* Sims., proveniente de Africa, del Este de la India y Bélgica. *O. Citriodorum* Vs., de origen africano. *O. micranthum* Willd., nativa de México y Centroamérica. Todas las enumeradas son plantas anuales.

Las que a continuación se enumeran son perennes y leñosas, entre ellas señalamos: *O. gratissimum* L., del Sudeste de Asia. También, *O. suave* Willd., que se encuentra en India y África. *O. minimum*, de origen asiático.



# Romero

*Rosmarinus officinalis L.*







*Nombres vernáculos: portugués: rosmaniho, alecrinceiro; catalán: romaní, romanill; vasco: romero, erremule; francés: romarin; italiano: ramerino; inglés: rosemary; griego: lobanoti.*

**E**sta palabra proviene etimológicamente de las voces latinas *ros marinus*, “rocío del mar”, que de aquí se contrajo a “romaris”, transformándose luego a “romarius”, y de ahí al castellano **romero**. Sin embargo hay autores que interpretan que procede de la voz griega “rhops”, que significa arbusto, y “marinus”, que deriva de myrinos, que quiere decir “aromático”.

El **romero** se incluye dentro de la familia de las *Lamiaceae* (*Labiatae*), y es una planta perenne, arbustiva, que mide de 1 a 2 metros de altura, y que se mantiene verde todo el año. El tallo es cuadrado y muy ramificado. Las hojas son opuestas, angostas como agujas, de 2 a 3 cm. de largo, por unos 2 mm. de ancho. Las flores se forman en la unión del tallo con la hoja, y son de color rosa a azul violeta. Florece durante todo el año. Los frutos son pequeños, y contienen cuatro semillas.

Es una planta nativa de los países mediterráneos, que crece primordialmente en las laderas y collados de la tierra baja, sobre todo en los terrenos calcáreos, en donde forma parte del paisaje. Se encuentra en la mayor parte de Cataluña hasta los Pirineos, en Aragón, Navarra, Castilla-La Mancha, Valencia, Murcia, Andalucía, Extremadura, y las islas Baleares. No crece en las comarcas del norte y noroeste de la Península Ibérica.



Se cuenta que los faraones egipcios hacían poner un ramillete de **romero** en sus tumbas para endulzar sus viajes al otro mundo. Esta hierba aromática fue conocida por los romanos, quienes lo usaron sobre todo como medicinal. Tanto en una y otra cultura era símbolo de felicidad y amistad.



En la Edad Media Cristiana era símbolo del amor declarado. En aquella época el **romero** formó parte en la composición de un perfume muy famoso llamado el “agua de la reina de Hungría”; a su vez la misma reina Isabel de Hungría afirmaba que el licor azucarado, que también contenía **romero**, le había sido transmitido por un ángel.

El tratadista dietético Savonarola, tan utilizado en el medioevo y renacimiento, indicaba que al **romero** le llamaban “hierba de cazador”, porque con ella se rellenaban las liebres para ser cocinadas, a diferencia del escaso uso que tuvo en la cultura andalusí.

Herrera, en el Renacimiento español, nos señala un dato muy curioso y único en cuanto a las hierbas aromáticas para uso alimentario y a propósito del momento de su colecta dice: “Es asimismo muy bien hacer destas flores, con otras hyerbas oliorosas ensalada, cogendolas por la mañana”.

En los siglos XVI, XVII, y XVIII circulaba una opinión de que un elixir elaborado a base de **romero** daba larga vida y paz en la muerte a los que lo bebían.



## 4.1 CULTIVO.

Según Gabriel Alonso de Herrera (siglo XVI) la mejor época para sembrarlo era el invierno, aunque, si había disponibilidad de agua para regarlo, podía realizarse a lo largo de todo el año. Una vez brotado el **romero** ya no necesitaba tanta agua. Describe otra manera de germinación sin semilla, la cual era: “desgarrando parte de la mata con algo de raíz y trasponerlo, las matas mientras más chicas son mejor, prenden”. Según este autor no se requería utilizar estiércol, aunque si tierra estercolada de mucho tiempo. De Plinio recoge que crecía mucho si se le echaban a las raíces polvo de ladrillo, y desechos de vino.



En la actualidad cuando se cultiva **romero** en regiones frías, se recomienda que lo hagan en recipientes para favorecer la protección de la planta en invierno. Como tolera la poda, se puede mantener, si es necesario, pequeño y compacto. Si los sembradíos son extensivos, es conveniente proteger la planta en inviernos crudos. En verano se pueden tomar esquejes para seguir reproduciéndola.

Herrera, en el renacimiento, sostenía que cuando se plantasen viñas era menester sembrar **romero**, para que las abejas libaran, y produjeran una rica miel de **romero**. También en los tiempos presentes, dicha variedad de miel es muy apreciada, al menos en España.



## 4.2 COCINA.

Al contrario de lo que sucede con la albahaca, las hojas del **romero** se conservan muy bien secas, ya sean trituradas o reducidas a polvo pueden llegar a emplearse como especias. En cambio, cuando las hojas son frescas se usan comúnmente como hierbas aromáticas. Su uso debe dosificarse con cuidado, hasta el punto que un cheff comentó: “la mitad es siempre demasiado”.

### 4.2.1 CARNES.

#### COSTILLAS DE CORDERO EN SALSA DE ACEITUNAS

##### *Preparación*

Verter un buen chorro de aceite en una sartén, calentarlo y echar la cebolla picada y la ramita de **romero** lavada.

Cuando la cebolla esté dorada, añadir las costillas de cordero y saltearlas a fuego vivo unos minutos

Salarlas, rociarlas con un chorro generoso de vino blanco y dejar que éste se evapore.

Mientras tanto, picar las aceitunas negras deshuesadas e incorporarlas a la sartén con las tres cucharadas de tomate, la hoja de laurel y un trocito de guindilla.

Bajar el fuego y cocer 45 minutos.

Una vez finalizada la cocción, poner las costillas en una fuente y cubrirlas con la salsa, después de haber retirado de ésta la ramita de **romero** y la hoja de laurel. La salsa debe quedar espesa.

##### *Ingredientes (para 4 personas)*

- ☞ 8 costillas de cordero
- ☞ 200 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- ☞ 1 cebolla pequeña
- ☞ 1 ramita de romero
- ☞ 1 hoja de laurel
- ☞ 3 cucharadas soperas de puré de tomate
- ☞ 1 chorro generoso de vino blanco
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal
- ☞ Guindilla

Raffaella Carrá

#### JAMÓN DORADO

##### *Preparación*

Se pone a cocer con sus hierbas finas, mejorana, cebolla, tomillo, **romero**, vino el que quisieren, mientras más mejor.

Dominga de Guzmán

## ESCABECHE FINO

---

### Preparación

Se coge la carne de vaca y se hace cecina ancha; se clavetea de pimienta gorda y se le echa un polvito de sal y se enrolla y se amarra y se echa a cocer con agua y vinagre de Castilla y sal, laurel y **romero**, alcaravea y tomillo. Ya que está cocido se hacen rebanadas delgadas y se les echa por encima vinagre y aceite de comer, cebolla menudita y orégano, chilitos, aceitunas.

*Dominga Guzmán*

## ASADO DE CARNE SOBRE CARBÓN

---

### Preparación

En un recipiente grande se adoba la carne con las especias y un poco de aceite, aproximadamente 2 horas antes de proceder a asarla. Se asa al aire libre en una barbacoa a fuego de carbón.

### Ingredientes

- ☞ 2 kilos de chuleta de cordero lechal o recental
- ☞ Aceite

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Romero seco
- ☞ Tomillo

*Inés Elexpuru*

## ESTOFADO ITALIANO

---

### Preparación

Toma los ajos limpios unas matas de **romero**, jamón gordo sal y pimienta lo majas bien en el almirez y lo echas en la olla o lo fríes un poco en manteca pero donde esta la carne ya limpia y a fuego fuerte doras la carne y estando le echas clavos enteros unas cebollas en cuartos y ajos y si no hay vino échale vinagre 2 o 3 cuartillos que para toda la carne que es menester cocerla bien.

*Sampelayo*



## PECHUGAS DE POLLO EN LA SARTÉN

### Preparación

Abrir por la mitad las pechugas con un cuchillo. Ponerlas en una sartén y aliñarlas con la sal y la pimienta.

Añadir los dientes de ajo, el **romero**, un chorrito de agua y rociar con aceite.

Tapar la sartén y freír de los dos lados, dejando que el agua se absorba y las pechugas tomen un color rosado.

Al final de la cocción se añade un poco de vino blanco, haciéndolo evaporar antes de apagar el fuego.



### Ingredientes

- ☞ 4 pechugas de pollo
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ Una ramita de romero
- ☞ Aceite
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta negra
- ☞ Agua
- ☞ Medio vasito de vino blanco

Silvia. Venturi

## POLLO ASADO RECETA MAGREBÍ ACTUAL

### Ingredientes

- ☞ 2 pollos
- ☞ 2 cebollas
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ Aceite
- ☞ Mantequilla

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Jengibre
- ☞ Azafrán
- ☞ Tomillo
- ☞ Romero

### Preparación

Se colocan los pollos lavados y vaciados en una cazuela junto con la cebolla picada, el ajo, un chorro de aceite y las especias. Se cubre con agua y se lleva a fuego

moderado durante  $\frac{3}{4}$  de hora. A continuación se retiran los pollos de la cazuela y se disponen con un poco de caldo en una fuente de horno untada con mantequilla, dorándolos en un grill hasta que estén en su sazón.

Se sirven entonces en una fuente, rociándolos con un poco de salsa y acompañándolos de ensalada o verdura guisada.



Inés Elexpuru



## PATATAS PICANTES

*Preparación*

Pelar las patatas, lavarlas, secarlas y cortarlas a dados pequeños. Ponerlas en una sartén con un buen chorro de aceite y freírlas, añadiendo el diente de ajo, un trocito de guindilla, y la salvia y el **romero** lavados y picados. Cocerlas 10 minutos y servir las calientes espolvoreándolas con una pizca de sal.

*Ingredientes (para 4 personas)*

- ☞ 500 gramos de patatas
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 1 ramita de salvia
- ☞ 1 ramita de romero
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal
- ☞ Guindilla

Raffaella Carrá

## CALAMARCITOS PORTO SANTO STEFANO

*Ingredientes (para 4 personas)*      *Preparación*

- ☞ 400 gramos de calamarcitos
- ☞ Unas cuantas setas frescas
- ☞ 2 cucharadas soperas de salsa de tomate
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ ½ cebolla
- ☞ 1 ramita de romero
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta o guindilla

Lavar las setas y cortarlas a tacos. En el caso de que fueran secas, dejarlas en remojo 15 minutos y picarlas.

Limpiar la ramita de **romero**, el diente de ajo y la ½ cebolla, y cortar ésta a rodajitas.

Sofreírlo todo en una cazuela, con un buen chorro de aceite, hasta que la cebolla y el ajo estén dorados.

Retirar el diente de ajo y echar en la cazuela las setas y la salsa de tomate. Cocer 5 minutos.

Incorporar los calamarcitos limpios y lavarlos. Salpimentar.

Cocer a fuego lento aproximadamente 1 hora y, si es necesario, añadir un poco de agua.

Servir muy caliente.



Raffaella Carrá

## LIEBEN PIZZA

*Preparación*

Extender la masa con un rodillo y ponerla en un molde redondo, ligeramente untado de aceite.

Pelar y lavar las verduras.

Cortar a rodajas finas la patata, ponerla en un colador, colocar éste sobre una cazuela con agua hirviendo y ligeramente salada, y dejar unos minutos.

Siguiendo el mismo procedimiento, hervir la cebolla, previamente cortada a tiritas.

Ecurrir bien y colocar sobre la superficie de la pizza, primero las rodajas de patata y luego las tiras de cebolla.

Rociar la pizza de aceite, salarla y espolvorearla con las hojitas de **romero**.

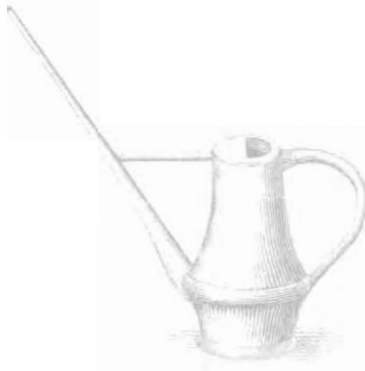
Meter la pizza en el horno, precalentado a 180 ° C, y cocer 15 minutos.

*Ingredientes (para 4 personas)*

- ☞ 1 patata
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 ramita de romero
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal



Raffaella Carrá



### 4.3 PROPIEDADES MEDICINALES.

Dioscórides, siempre a través de Laguna (siglo XVI), nos indica las enfermedades que se curaban con el **romero**:

“Sana la ictericia en un cocimiento hecho con agua y dado a beber antes de que se ejercite el enfermo; habiéndose ejercitado, conviene que tome el baño y que beba vino. Mezclase en medicinas que mitigan el cansancio”. El científico renacentista hace los siguientes comentarios: “es el **romero** caliente y seco, en segundo grado. Su sahumero sirve admirablemente a la tose, al catarro, y al romadizo; quita la casa del aire corrupto y de la peste, y hace huir las serpientes della. Comida su flor en conserva, conforta el corazón y el estómago; aviva el entendimiento, restituye la memoria perdida, despierta el sentido, y, en suma, es saludable remedio contra todas las enfermedades frías de cabeza y de estómago”.

El **romero** era tradicionalmente la hierba de la memoria por eso los estudiantes griegos llevaban una corona de éste en la cabeza en la creencia de que aumentaba la subida de la sangre al cerebro.

Arnau de Villanova, hacia el 1300, fue el primero en obtener la esencia del **romero**, tratando la planta en disolución alcohólica. En su libro de medicina, bajo el pseudónimo de Julián, nos habla de un remedio igual al del bálsamo. Añadía que este preparado era muy efectivo contra las fiebres cuartanas y también como somnífero.

Los antiguos, Hipócrates y Galeno, y Avicena, en la Edad Media, nos señalan la receta contra la llagas, en la que interviene la flor de **romero** como elemento de la solución. Se le atribuyeron grandes propiedades cosméticas en la Baja Edad Media, para rejuvenecer rostros ajados. Alonso Herrera explicaba que las propiedades del **romero** eran tantas, que darían de sí para escribir una monografía. Sólo el hecho de portar la flor significaba alegría. El cocimiento de la flor de **romero** con un trago de vino blanco, servía para los que tenían desmayos, dolor de estómago de causa fría, y mal de corazón. También podían hacerse gárgaras para las enfermedades de la garganta, y el buen estado de los dientes. Para la enfermedades de retención de orina, se aplicaba como emplastos calientes, una vez cocidos en vino, hoja y flor de **romero**. Sostenía que comer la flor en ayunas sanaba las enfermedades del pecho, y alegraba el corazón.

Gregorio López, en el siglo XVII, refiere que con el **romero** “maduran apostemas, clarifica la vista, el sahumero es para la tos, catarro y aire corrupto. Aprovecha la hinchazón de gota, como emplasto sobre vientre quita comezón y ronchas del cuerpo. Limpia y conforta a la madre, y la dispone para concebir”.

En el siglo XVIII, Juan de Esteyneffer describe su aplicación contra la epilepsia, cataratas, tullimiento, ceguera repentina, hidropesía, síncope, obstrucción del hígado, y para fijar la dentadura. Ricardo Rosado, así mismo en la centuria dieciochesca, añade que conforta y recrea todas los miembros del cuerpo, internos y externos, consume la humedades, frialdades, opilaciones y malos contagios. A finales del XVIII, Vicente Cervantes comenta que las hojas son nervinas, tónicas, cefálicas, estomáticas, resolventes, y emenagogas. Eleuterio González, a fines del XIX, reseña su efecto en fumigaciones, unturas y fricciones, fomentos y baños.

Finalmente, en el siglo XX, Alfonso Herrera consigna su uso en infusión, o en forma de tintura compuesta, en fricciones o cataplasmas.

Maximino Martínez en los años treinta del mismo siglo lo reporta para la alopesia, contra la bilis, para lavados vaginales, y como eupéptica.

En el México actual se aplica en enfermedades culturales, como “dolor de aire”, “susto”, “brujería”, y “caída de mollera”. Estas curaciones se realizan en forma de “limpias” en la que el **romero** forma parte de los elementos que entran en contacto con el paciente.

El significado de buena suerte general, y salud en particular, es muy importante en el universo simbólico de la comunidad gitana, que siguen entregando un ramito de **romero** en sus correrías por las calles de las ciudades.



#### 4.4 PROPIEDADES QUÍMICAS DEL ROMERO.

El **romero** se caracteriza por la presencia de un aceite esencial obtenido de las hojas y tallos floridos, el cual es rico en monoterpenos como: el cineol, limoneno, acetato de bornilo, linalol, nerol, eugenol, nerodinol, alcanfor, alfa y beta-pineno. Entre los Flavoi-des se encuentran: la apigenina, diosmina, gencuamina, 6-metoxigencuanina, hispidulina, sinensetina, luteolina., etc. Ácidos fenolicos como el rosmarinico. Los Diterpenos: picrosalvina, ácido carnosolico y rosmariquinona. Contiene , además, resina y taninos. Posee también un alto poder antioxidante que se caracteriza por su habilidad en retardar la oxidacion de grasas, aceites esenciales y carotenoides.

En farmacología, el extracto alcoholico y el aceite esencial del **romero** han mostrado una actividad antibióticas sobre algunas bacterias : *Clostridium botulinum*, y otras especies de *Clostridium* y de *Bacillus*.

#### 4.5 MANIFESTACIONES LITERARIAS REFERENTES AL ROMERO.

Varios autores del siglo XVI y XVII, caracterizan al **romero** según el género de la obra que escriban.

Así Lope de Vega consigna sus cualidades curativas en la comedia

##### EL AZERO DE MADRID

*“Beltrán:*

*· Haga que cuezan romero,  
ruda y tomillo salsero  
en media çumbre de vino  
Y atenselo en un tobillo  
Que podrá dormir mejor”*

El mismo autor hace referencia a las cualidades energéticas y aromáticas del **romero**:

##### EL GALÁN DE LA MEMBRILLA

*“Poleo*

*- Calienta ese horno Pascual.*

*Celín*

*- No hay romero, y el jaral  
quemose aqieste verano.”*



También en:

#### LA BURGALESA DE LERMA

*"Poleo*

*- No soy **romero**, no, ni aduenedizo,  
Antes ando sin penas derramado,  
Y sin almizcleño aromático".*

En los juegos infantiles de México encontramos presente esta hierba aromática.

#### EL HUERTO DE DOÑA ANA

*Entremos a su huerto  
Por malva y perejil,  
Por fresas y **romero**,  
Por flores y alhelí.*

Existe un adagio catalán que expresa:

*"De flors de romani y noyes per casar, tot l'any n'hi ha"  
["De flores de **romero** y de muchachas casaderas todo el año hay"]*

Un refrán castellano dice:

*"de las virtudes del **romero**, se puede escribir un libro entero"*

A partir de esta hierba aromática se ha formado el gentilicio castellano **Romero**, y el catalán **Romaní**.



*Combinaciones  
de las cuatro plantas*







En cuanto a las cuatro especies utilizadas sabemos por estudios palinológicos que están presentes en el complejo arqueológico de la ciudad andalusí de Medinat al-Zahra (Córdoba, España), en torno al siglo X de nuestra Era.

En la Valencia de finales de la Edad Media, y en general en el Reino de Aragón, incluida la Italia del Sur, con la referencia a la obra culinaria del Maestro Rubert (siglo XV, se trata del mismo Nola), se muestra el empleo reiterado del perejil y cilantro, siendo productos comprados cotidianamente.



Una de las obras que ha tenido más largo recorrido gastronómico en el Mundo Hispánico, con gran influencia también en América, es el Libro de Cocina de Martínez Montañón, del siglo XVII, en realidad la comida de la Casa Real que se constituye en modelo y moda, es la que emplea con asiduidad las hierbas aromáticas.

Observamos que en los libros de cocina mediterráneos y lo hispánicos se emplean las cuatro plantas, pero con particularidades que hay que señalar:

En la cocina de lo dulce se usan el cilantro (hoja fresca y fruto), el perejil y el romero, pero no encontramos referencia a la albahaca, se mencionan las cuatro, en los recetarios de Ruperto de Nola (siglo XV) y Diego Granado (siglo XVI), romero, cilantro y perejil se utilizan en el Martín de Como (siglo XV), Francisco Martínez Montañón y Salsete (siglo XVII), cilantro y perejil en Domingo Hernández (siglo XVII) y el Anónimo de la Compañía de Jesús (siglo XVIII), y con uso de perejil en Altamiras (siglo XVIII).

A la vista de las premisas establecidas, podría decirse para la España de los siglos XV-XVIII, como se pasa de un empleo frecuente de casi todas las hierbas, a una restricción mayor, hasta llegar el caso de no utilizarse ninguna en la comida monástica aragonesa (Altamiras).

Para el Nuevo Mundo, en la primera mitad del siglo XVI, Oviedo menciona que el “culantro” se trajo de Castilla, que se adaptó muy bien, sin necesidad de importar la simiente de España. Sin embargo, en caso del perejil, toma la postura opuesta: si es obligatoria la venida de simiente por falta de calidad.

Una fuente fundamental para el estudio del cambio cultural en América, y en concreto en México, son las “Relaciones Geográficas” (1585), que nos ponen en contacto directo, mediante el sistema de encuestas o informes, con la realidad de los primeros años de la colonización. Varios de los interrogantes del cuestionario, 24 y 25 en concreto, preguntaban acerca de las plantas, hortalizas y verduras, llegadas del otro lado del Atlántico, que crecían en los huertos de los monasterios de las órdenes religiosas, y desde allí se transmitían a las comunidades indígenas de los alrededores. Tenemos los ejemplos de Tezucó, Coatepec, Tepoztlán, Uaxtepeque y Epazoyuca, todos en la región central de México, donde encontramos la combinación de perejil y cilantro.

El abasto para la ciudad de México en el siglo XVI tenía en cuenta la producción en chinampas de plantas como el perejil y el cilantro, ampliando los cultivos autóctonos.

En la cocina de las jerónimas, cuyo texto nos ha sido transmitido (según algunas opiniones) por Sor Juana Inés de la Cruz (siglo XVII), aparece la combinación de cilantro y perejil en algunas de las recetas, como es el caso de gigote de gallina, con la utilización local de jitomate (tomate) y chile (pimiento).

El contenido de los libros de cocina novohispanos a partir del siglo XVIII permite observar las combinaciones siguientes:

perejil y culantro aparecen en las albóndigas castellanas, en el tapado, en otros escalfados, en carnero verde, y en “biudo”, todas de la autoría del Hermano Sampelayo (siglo XVIII), cocinero del convento de San Francisco de la Ciudad de México. Perejil y culantro se asientan en el menudo, lampreado, arteletes, otras zanahorias, principio de gallinas y pollos genoveses, correspondientes a Dominga de Guzman, ubicada en el valle de Toluca (también, siglo XVIII).

En el siglo XIX mexicano destacaremos el “Manual del Cocinero y Cocinera”, que emplea las mezclas siguientes:

perejil/ cilantro en las salsas españolas, perejil /albahaca en el cocimiento verde, manos de cerdo y queso de cerdo.

Según del Hoyo, también de la centuria del XIX, combina perejil y cilantro en el platillo lengua empanizada, y perejil/ albahaca en queso de puerco.

La continuidad de la rica comida andalusí se muestra en la cocina del Magreb actual, así lo evidencia el “briuat” o hojaldres de langostinos, que contiene como condimento cilantro verde y perejil; también tenemos el “kafta” o albondiguillas de cilantro, con la misma mezcla, o el plato “sikbay”, con el cilantro seco molido, cilantro verde molido y perejil, así como el “carré” de cordero asado, que lleva un buen ramillete de cilantro verde y otro de perejil.

En cuanto a la cocina mexicana, la mezcla de perejil /cilantro se encuentra representada en la cocina veracruzana, con recetas como caldo de res, caldo de pescado, carne mocha, cocido u olla podrida, o tortitas de huevas.



## 5.1 COMBINACIONES DE HIERBAS.

A continuación reproducimos algunos ejemplos de recetas completas, en las cuales intervienen cada una de las cuatro hierbas aromáticas en diferentes mezclas.

### 5.1.1 MEZCLA PEREJIL – CILANTRO.

#### PLATILLO DE ALCACHOFAS

Las alcachofas se aderezan de esta manera: limpiarlas de las hojas más verdes, de la cáscara del pezón y córtalas las puntas hasta cerca del medio; luego perdígalas en agua, que se les quite el amargor; sácalas y exprímelas y mételas en una olla o asíéntalas en un perol o cazuela con los pezones hacia abajo (...) ponles manteca fresca y cruda y sazónalas con pimienta, nuez y jengibre, y unos clavos enteros, y ponles un poco de vino blanco y un poco de vinagre y agua caliente, o caldo hasta que se bañen y ponle dentro un manojo de **perejil** y hierbabuena, **cilantro** verde, cebollas enteras y sazónalo de sal y un poco de azafrán, y con ello se pueden cocer; tuesta unas rebanadas de pan y sírvelas sobre ellas; pon los pezones hacia arriba y hecharás a mal las hierbas todas, y las cebollas, que con la manteca se hará un caldo espeso que parezca cuajado; si no hubiere manteca, friéras tocino y verduras picadas y las cuajarás con yemas de huevo y un poco de agrio.



*Francisco Martínez Montañó*

#### GIGOTE DE GALLINA

Pon una cazuela untada con manteca y luego una capa de gallina y otra de jitomate, cebollas rebanadas, clavo, pimienta, canela, cominos, **cilantro**, ajos en pedacitos, **perejil** en lonjitas y azafrán, así continuarás y al último, lonjas de jamón y vinagre, y puesto a cocer entre dos fuegos. Después de que está cocido su caldo necesario, chorizones, pasas, almendras, aceitunas, chiles y alcaparrones.



*Sor Juana Ines de la Cruz*

## LA ANGARIPOLA DE LA MODA

Se cogen jitomates, se cortan en rebanadas y unas cebollas en rueditas picadas y tendrán cocidos pies de puerco, lengüita, chorizos, jamón y gallinas; se pondrán en una cazuela con manteca fría embarradas con una capa de jitomates y otra de los pies y se echará clavo, pimienta, canela, **culantro** tostado y molido, chilitos, aceitunas, almendras y piñones; se pondrá otra capa de cebollas y encima la gallina. Otra capa de jitomates y otra de los pies. Se le echará las mismas especias de piñones, pasas y almendras y siempre ha de quedar en la última con las cebollas y jitomates; se les espolvorea **perejil** verde.

*Dominga de Guzmán*

## ALMONDIGAS CASTELLANAS

Pica la carne de pierna y la echas al picarla jamón y sesos si ay, pica **perejil**, yerbabuena, **culantro** verde, ajos, cebolla frita, si quieres huevos y un mijon de pan remojado en leche y a falta con caldo pan rallado clavo, pimienta, azafrán vinagre común aunque no es necesario, la salsa para hacerlas en lo mismo que la de las italianas.

*Sampelayo*

## GALLINAS EN ANGARIPOLA

Se cuecen pies de puerco, lengua, jamón, chorizos y gallinas. En una cazuela embarrada de manteca fría, se pondrá una capa de rebanadas redondas de jitomate, otra de pies de puerco cocidos, con clavo, canela, pimienta y **culantro** tostado, todo molido; chilitos, aceitunas, pasas almendras, piñones y otra capa de ruedas de cebolla; encima se pone la gallina con otra capa de jitomate, otra de chorizos y jamón con las mismas especias, piñones, pasas y almendras, haciéndose que la capa última se componga de cebolla, jitomate y **perejil**. Así se pone a la lumbre, de la que se apartará cuando se haya puesto blanda la cebolla; entonces se le echa bastante aceite y vinagre, advirtiéndose que ni antes ni después se le ha de añadir agua ó caldo.

*Manual del Cocinero y Cocinera*



## ESCALPADOS

Dora harina, ajos, cebollas, **perejil** y **culantro** verde comino azafrán, sal y agua.

*Sampelayo*

## COMIDA COTIDIANA

### Preparación

Se cuece la carne, se le agregan los condimentos; clavo, pimienta, especies, ajo, cebolla, jitomates, **cilantro**, **perejil**, orégano, sal y el achiote.



### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de carne de res
- ☞ Jitomate
- ☞ Cebolla
- ☞ Achiote
- ☞ Cilantro
- ☞ Perejil
- ☞ Orégano
- ☞ Pimienta
- ☞ Clavo
- ☞ Ajo y sal al gusto

*E. Arias Rodríguez y A. Delgado Calderón*

## KAFTA O ALBONDIGUILLAS DE CILANTRO CON HUEVO

### Ingredientes

- ☞ 1 kilo de carne picada de vaca o ternera con algo de grasa
- ☞ 5 ó 6 tomates
- ☞ 2 cebollas
- ☞ Achiote
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 4 huevos

### Condimentos

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta
- ☞ Pimentón
- ☞ Azafrán
- ☞ Cilantro verde
- ☞ Perejil
- ☞ Comino
- ☞ Jengibre en polvo

### Preparación

Se salpimenta la carne picada y se mezcla con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y **perejil** muy picados, así como ½ cucharada de café de jengibre, comino, pimentón rojo y aceite. Si se desea, se puede agregar a la mezcla un trozo de pan duro puesto a remojo y desmigado, así como un huevo batido, con el fin de suavizar la textura de la carne.

Con esta mezcla se moldean bolitas del tamaño de una nuez (conviene hacerlo con las manos humedecidas) que se dejan reposar durante una hora. Aparte, se pica muy finamente el resto de la cebolla y del ajo y se sofríe en un poco de aceite. Antes de que se dore, se agregan los tomates previamente pelados y triturados, el **cilantro** muy picadito y unas hebras de azafrán, se cubre con agua, se cuece durante unos minutos, y se añaden las albóndigas, tapando la cazuela y llevándolo todo a fuego moderado 10 minutos, antes de que esté en su sazón, se cascan los huevos y se echan en la salsa, tapando nuevamente la cazuela y dejándolos escaldar a fuego lento hasta que cuajen.

*Inés Elexpuru*



## CARRÉ DE CORDERO ASADO RECETA MAGREBÍ ACTUAL

---

### *Preparación*

Se limpian las costillas de carré y se desarman con el fin de que se vean los huesos (lo puede realizar el carnicero). A continuación se brida la falda alrededor de las costillas atándolas entre cada hueso, se salpimenta, se unta con aceite y se dispone en una fuente de horno engrasada con mantequilla. Se lleva al horno precalentado a temperatura media.

Anteriormente se habrá realizado un caldo con los trozos de carne y grasa que no se vayan a utilizar para asar, aceite, los ramilletes de **cilantro** y **perejil** atados y el resto de las especias molidas. Se cuece durante una hora y se rocía con él de vez en cuando el asado mientras permanece en el horno.

Servir acompañado de una ensalada o un estofado de lentejas especiadas con comino, clavo, laurel, jengibre y pimentón.

### *Ingredientes*

- ☞ 1 carré de cordero
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 6 dientes de ajo
- ☞ Aceite
- ☞ Mantequilla

### *Condimentos*

- ☞ Sal
- ☞ Pimienta en grano
- ☞ Un buen ramillete de cilantro verde
- ☞ Otro de perejil
- ☞ Jengibre
- ☞ Pimentón
- ☞ Comino

*Inés Elexpuru*



## MENUDO

Se pone a cocer con cebollas, ajos, **perejil**, pedacitos de jamón, tomates, laurel, orégano, **romero**; tiernito cocido con todo lo dicho. Aparte se fríe jitomates, cebollas, perejil y en ello se fríe el menudo y se echa un poco de harina y todas las especias, menos azafrán, tantito vinagre o zumo de limón y agua caliente y sazonarlo bien y el caldo espeso y al tiempo de sacarlo del fuego se baten tres yemas de huevo con zumo de limón, se echa y se menea bien.

*Dominga de Guzmán*

## CHULETAS AL LIMÓN

### Preparación

Poner las cuatro chuletas en una fuente grande.

Lavar y picar el **perejil**, enjuagar las ramitas de **romero** y pelar el ajo, haciéndole varios cortes.

Rociar las chuletas con el zumo de los limones y espolvorearlas de perejil picado; añadir las hojas de romero, el ajo, un trocito de guindilla y sal. Dejar la carne en maceración con estos ingredientes durante 1 hora.

Transcurrido este tiempo, retirar el ajo de la fuente. Echar un buen chorro de aceite en una sartén y cocer las chuletas con el zumo de limón y las hierbas.

Cuando se haya consumido el limón, echar las alcaparras. Dar la vuelta con cuidado a las chuletas y dejar hasta que se obtenga el punto de cocción deseado.

Servir muy caliente. Es un excelente plato de proteínas, aromático y sabroso.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☛ 4 chuletas de ternera con hueso (200 gramos cada una)
- ☛ 2 limones
- ☛ 1 manojo de perejil
- ☛ 4 ramitas de romero
- ☛ 1 cucharada sopera de alcaparras
- ☛ 2 dientes de ajo
- ☛ Aceite de oliva virgen extra
- ☛ Sal
- ☛ Guindilla



*Raffaella Carrá*

**QUESO DE PUERCO***Preparación*

Para un lomo de res hecho cecina, uno de puerco picado en pedacitos chicos, el polvo de una nuez moscada, una ramita de tomillo, **perejil**, mejorana, sal al gusto. media libra (un cuarto de kilo) de jamón picado. Se revuelve todo muy bien; se envuelve en la cecina y se enreda con un kilo para que no se desbarate; se pone a cocer en agua con unas hojas de laurel, mejorana, ruda, **albahaca** y vinagre de yema. Ya cocido, se envuelve en un lienzo y se prensa con bastante peso por varias horas. Luego se puede cortar en rebanadas finas o de grosor al gusto.

*Eugenio del Hoyo*

**MANOS DE CERDO***Preparación*

Después de dividir las manos en dos partes y puestas en una faja de tela, se ponen a cocer en una marmita con ajos, **perejil**, tomillo, salvia, laurel, **albahaca**, sal y pimienta; se mojan con mitad de vino y mitad de agua, y se cuecen a un fuego suave por espacio de veinte y cuatro horas.

*Manual del Cocinero y cocinera*

**QUESO DE CERDO***Preparación*

Después de haber deshuesado enteramente una cabeza de cerdo, se corta la carne que contiene en hebras más o menos largas y gruesas separando lo gordo de lo magro; é igualmente se cortan las orejas, poniéndolo todo con laurel, tomillo, **albahaca**, anises majados y **perejil** picado todo menudamente; especias:, sal, pimienta y nuez moscada, y la corteza y zumo de un limón, se extiende la piel de la cabeza en una fuente arreglando por encima las hebras, mezclando las gordas y magras con un poco de pella y criadillas cortadas en hebras; se cubre el todo, de la piel y se cose, haciendo cocer este queso en una marmita; cuando está á punto, se saca del fuego, aun tibio y se pone en un molde de hoja de lata o de estaño para darle una figura agradable.

*Manual del Cocinero y Cocinera*

## BERENJENAS A LA PARMESANA

### Preparación

Corte las berenjenas en lonchas a lo largo, de unos 5 mm. de espesor y páselas por harina. Dórelas por ambos lados en el aceite, que habrá calentado en una sartén, por tandas, secándolas bien, y pasándolas a una fuente a medida que se doran.

Pele y trocee los tomates, la cebolla y el ajo, y corte en tiritas las hojas de **albahaca**. Caliente el aceite de oliva en una cacerola, introduzca la cebolla y el ajo picados y cuando se hayan ablandados agregue los tomates, la mitad de la albahaca, y la mitad del **perejil**. Condimente con sal y pimienta y cueza a fuego lento unos 30 minutos, o hasta que la salsa se haya espesado. Precaliente el horno a 180° C, termostato 4.

Mientras la salsa esté cociéndose, corte la mozzarella en cubitos. Cuando todo esté preparado, llene una fuente refractaria, ovalada, enmanteada, colocando en el fondo una capa con la mitad de las berenjenas, seguida por la mitad de la salsa, y algunos cubitos de mozzarella. Espolvoree con la mayor parte de la albahaca restante, el perejil y una parte del orégano, repita la operación colocando encima capas de berenjenas, salsa y mozzarella. En la superficie, espolvoree con el parmesano y el resto de las hierbas. Hornee de 25 a 30 minutos, hasta que esté bien caliente y empiece a dorarse. Sirva caliente

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 900 gr. de berenjenas
- ☞ Harina para rebozar
- ☞ 1,2 dl. de aceite de girasol
- ☞ 900 gr. de tomates
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 12 hojas de albahaca fresca
- ☞ 5 o 6 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 2 cucharadas de perejil picado
- ☞ Sal y pimienta recién molida
- ☞ 350 gr. de mozzarella
- ☞ 1 cucharada de orégano seco
- ☞ 30 gr. de parmesano rallado



Terence y Caroline CONRAN



## SETAS Y PIMIENTOS

### Preparación

Corte las setas muy finas, y corte los pimientos en tiras pequeñas. Pele y pique el ajo. Ablande los pimientos en aceite en una sartén pequeña, agregue las setas y el ajo, el vino, el zumo de limón y tres cucharadas de agua. Incorpore el tomillo, la **albahaca** y el **perejil**, y condimente con sal y pimienta. Cueza a fuego lento, de 10 a 15 minutos, o hasta que las setas estén cocidas. Deje enfriar y coma este plato frío, con pan y mantequilla. Es un excelente primer plato para un almuerzo de verano



### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 225 gr. de setas
- ☞ 2 pimientos rojos o amarillos
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☞ 3 cucharadas de vino tinto
- ☞ 1 chorrito de zumo de limón
- ☞ 1 ramita de tomillo
- ☞ 1 manojo de albahaca picada
- ☞ 2 cucharadas de perejil picado
- ☞ Sal y pimienta recién molida

Terence y Carolin. CONRAN

## 5.1.4 MEZCLA ROMERO - ALBAHACA

### CALDO DE VEGETALES

#### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 1 puerro picado en trozos grandes
- ☞ 1 cebolla cortada en cuatro
- ☞ 1 nabo cortado en torrijas
- ☞ 2 calabacines medianos cortados
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ 2 zanahorias grandes picadas
- ☞ 4 tallos de apio
- ☞ 1 taza de champiñones
- ☞ 2 tomates grandes partidos
- ☞ 1 pimiento rojo o verde picado en trozos grandes
- ☞ Laurel
- ☞ Tomillo
- ☞ Romero
- ☞ Albahaca
- ☞ Una pizca de pimienta
- ☞ Comino y páprika

#### Preparación

Los vegetales que sobren de esta cocción, después de colar el caldo, no se usarán para juegos eróticos, sino para una deliciosa salsa. Páselos por la licuadora y agrégueles una taza de champiñones picados y fritos en mantequilla y una cucharadita de limón. Pero volvamos a su caldo. Puede usar todos los vegetales que no alcanzó a usar en la semana, aunque no estén muy frescos, pero si bien lavados.

Preparación en olla normal: Cocine a fuego suave por 1 hora en olla tapada. Cuele en un trapo, enfríe.

Preparación en olla a presión: Cocine a fuego suave por ¼ de hora. Cuele y enfríe.

Isabel Allende



## POLLO ESTILO COLABUCCI

### Preparación

Lavar y picar juntos la salvia, la **albahaca** y abundante **romero**.

Limpiar y picar la "rucola" y dejarla aparte.

Pelar el ajo.

Lavar el pollo, quitarle la piel y trocearlo. Frotarlo con el ajo y rociarlo con un vaso de cerveza sin alcohol. Espolvorearlo con las hierbas picadas anteriormente y dejarlo macerar en una cazuela de barro unas 3 horas.

En el momento de la cocción, calentar una olla antiadherente a fuego muy vivo. Quitarle al pollo la mayor parte de las hierbas que lo cubren, meterlo en la olla y removerlo varias veces con una cuchara de madera.

Bajar el fuego y rociar el pollo de vez en cuando con unas cucharadas soperas de cerveza sin alcohol.

Transcurridos unos 15 min., salpimentarlo y cubrirlo con la "rucola" picada.

Tapar la olla y cocer 10 min. a fuego medio.

Una vez finalizada la cocción, destapar la olla y subir el fuego para que se evapore el líquido. El pollo debe quedar bastante seco.

Servir muy caliente en una fuente.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☛ 1 pollo de 1 kg.
- ☛ 1 manojo grande de romero
- ☛ 1 manojo de salvia
- ☛ 1 manojo de albahaca
- ☛ 5 manojos de "rucola"
- ☛ 1 diente de ajo
- ☛ 1 botella y media de cerveza sin alcohol
- ☛ Sal
- ☛ Pimienta



Raffaella Carrá



## CARNE CON MANZANAS Y BERENJENAS

*Preparación*

Se adoba la carne con todas las especias y 1 cucharada de aceite, se deja reposar durante 1 hora. En una cazuela se sofríen la cebolla y los ajos finamente picados; cuando comienzan a transparentarse, se agrega la carne, erogándola a su vez hasta que éste dorada. Se vierte entonces un vaso de agua y se tapa, removiendo de vez en cuando.

20 mn. antes de estar en su sazón, se incorporan las berenjenas y las manzanas peladas y partidas en trozos grandes. Se agrega más agua si fuese necesario, se tapa y se cuece a fuego moderado, removiendo con cuidado de vez en cuando, de manera que no se deshagan las berenjenas ni las manzanas.

*Ingredientes*

- ☞ 1 paletilla de cordero en trozos
  - ☞ ½ kilo de berenjenas
  - ☞ ½ kilo de manzanas reineta
  - ☞ 1 cebolla
  - ☞ 2 ajos
  - ☞ Aceite
- Condimentos*
- ☞ Sal
  - ☞ Pimienta
  - ☞ Cilantro seco
  - ☞ Tomillo
  - ☞ Romero
  - ☞ Jengibre
  - ☞ Canela

*Inés Elexpuru*



*Perejil*

## FAISÁN A LA CAZADORA

*Preparación**Faisán*

Limpiarlo, lavarlo, trocearlo, ponerlo en una sartén, taparlo y cocerlo 5 min. a fuego lento, removiéndolo de vez en cuando. Verter en una cazuela un buen chorro de aceite, añadir la cebolla pelada y picada, las dos hojas de salvia, la ramita de **romero** y el diente de ajo entero.

Dorar todos los ingredientes y añadir el faisán. Salar y cocer 10 min.

Rociar la carne con medio vaso de vinagre y subir el fuego para que se evapore enseguida.

*Salsa*

Poner en remojo las setas durante varias horas para que se ablanden. Escurrirlas, trocearlas y reservarlas en un plato. Verter un buen chorro de aceite en una cacerola con la cebolla, el apio y el ajo picados, después de limpiarlos y lavarlos. Sofreírlos un poco y añadir los tomates, las setas y la **albahaca**.

Salpimentar y cocer 10 min. a fuego medio.

Verter la salsa en la cazuela donde está el faisán.

Es un plato muy rico en proteínas, excelente para comerlo en los meses de más frío

*Ingredientes (para 4 personas)*

- ☛ 1 faisán de 1 kg.
- ☛ 1 cebolla grande
- ☛ 1 diente de ajo
- ☛ 1 ramita de **romero**
- ☛ aceite de oliva virgen extra
- ☛ Sal
- ☛ Pimienta

*La Salsa*

- ☛ 50 gr. de setas secas
- ☛ 500 gr. de tomates pelados
- ☛ 1 cebolla grande
- ☛ 1 diente de ajo
- ☛ 1 cucharada de **perejil**
- ☛ 2 hojas de **albahaca**
- ☛ 1 ramita de apio
- ☛ Aceite de oliva virgen extra
- ☛ Sal
- ☛ Pimienta



Rafaella Carrá

## RIGATONI EN SALSA

### Preparación

Limpia, lava y corta a trocitos el apio, la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el ajo. Sofreírlo todo en una sartén, con un buen chorro de aceite, hasta que se ablanden un poco.

Añadir el **romero**, la salvia, el **perejil**, la **albahaca** y los tomates pelados. Remover durante unos minutos. A continuación, incorporar el concentrado de tomate y ¼ de litro de agua. Salpimentar. Dejar que el agua se consuma y pasarlo por el pasapurés.

Echar los rigatoni en una olla con agua salada hirviendo. Cuando estén "al dente", escurrirlos y mezclarlos con la salsa.

Servirlos

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 400 gr. de rigatoni
- ☞ 200 gr. de tomates pelados
- ☞ 1 pimiento
- ☞ 1 rama de apio
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 zanahoria
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 ramita de **romero**
- ☞ 1 ramita de **salvia**
- ☞ 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- ☞ 1 manojo de **perejil**
- ☞ 1 manojo de **albahaca**
- ☞ Aceite de oliva virgen extra
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta

Raffaella Carrá

## SALSA AL POMODORO

### Preparación

Se pelan los tomates, después de haberlos sumergido durante unos segundos en agua hirviendo.

Se cortan y se dejan escurrir durante una media hora en un colador.

Se ponen en una cacerola, añadiendo la sal y las especias trituradas. Cocer durante unos diez minutos.

En el momento de aliñar la pasta se añadirá un poco de aceite de oliva crudo.

### Ingredientes (para 4 personas)

- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 500 gr. de tomates frescos pelados
- ☞ **Perejil**
- ☞ **Romero**
- ☞ **Albahaca**
- ☞ **Salvia**
- ☞ **Orégano**
- ☞ Aceite
- ☞ Sal
- ☞ Agua

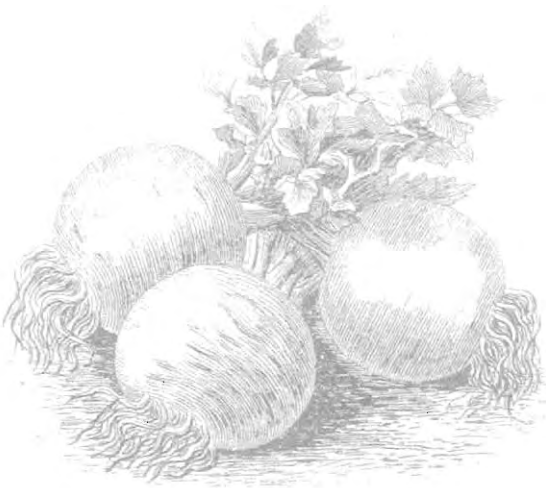
Silvia Venturi



La proliferación de libros de cocina históricos, desde la Baja Edad Media, pero, sobre todo, en el siglo XX, no hace posible estudiarlo en extenso, por lo que optamos por presentar un pequeño muestrario de las combinaciones de las cuatro hierbas de olor en recetas concretas a través del tiempo.

SIGLOS	LIBRO DE COCINA	RECETA
XV	RUPERTO DE NOLA	POTAJE DE CULANTRO PRIMO BERENJENAS EN CAZUELA SALSA DE PEREJIL
XVI	MIGUEL DE BAEZA	CONFITURA DE CULANTRO ENTREFINO
XVII	MARTINEZ MONTIÑO	PLATILLO DE ALCACHOFAS CÓMO SE GUISA AL-CUZCUZ CARBONADILLAS DE TERNERA ESTOFADA
	EL COCINERO RELIGIOSO ("SALSETE")	LECHUGAS AHOGADO COLES
XVIII	HERMANO SAMPELAYO	ALBÓNDIGAS CASTELLANAS OTROS ESCALFADOS CARNE VERDE
	DOMINGA DE GUZ- MÁN	MENUDO ANGARIPOLA DE LA MODA LAMPREADO
XIX	RECETARIO DEL COCINERO Y COCINERA	MANOS DE CERDO QUESO DE CERDO COCIMIENTO VERDE
	DEL HOYO	LENGUA EMPANIZADA QUESO DE PUERCO
XX	RECETARIO MAGREBÍ	KAFTA O ALBONDIGUILLAS DE CILANTRO HECHURA DE VERDURA Y ESPÁRRAGOS CARRÉ DE CORDERO ASADO
	EL ARTE DE LA COCINA	ACEITE A LOS CINCO AROMAS
	LA COCINA JAROCHA	TORTITAS DE HUEVA
	RECETARIO INDÍGENA DEL SUR DE VERACRUZ	CALDO DE RES CARNE MOCHA O COCIDO YUCA CON POLLOS EN ESPECIA

*Comentarios  
finales*







La información diversa, a la hora de convertirse en un texto argumentado, nos ha llevado a descubrir la gran discrepancia entre los tratadistas de diversas épocas, e incluso entre los contemporáneos, acerca de las cualidades de las cuatro hierbas de olor a estudiar: fría, caliente y cordial. Quizá la frase que ejemplifica estas diferencias sea el refrán recogido por Font Quer, el cilantro es bueno, pero no tanto. Algunos autores mantenían que la ingestión excesiva del cilantro, podía llegar a producir la muerte.

Los límites conceptuales entre las hierbas de olor, condimentos y especias no están claros, ni desde el punto de vista teórico, ni desde el empírico. Las hierbas aromáticas han sido consideradas anuales, no obstante rompe este patrón el romero, que es un arbusto que supera el ciclo bianual. La controversia también se da con el cilantro, que cuando es fresco, es empleado como hierba de olor, y su fruto seco como especia. A mayor abundancia, las hojas secas pulverizadas de estas plantas, excepto la albahaca, que se recomienda fresca, se utilizan como especia.

Hemos observado las continuidades y rupturas de estas cuatro hierbas a lo largo de la historia. Junto a su aplicación alimentaria en origen, anotamos el importante papel ritual y medicinal de las mismas, que, incluso, matizan el imaginario hasta extremos fuera de lo racional, y hasta, caer una vez más, en las contradicciones. Así, cilantro y perejil se consideran afrodisíacos por casi la generalidad de los autores, mientras la albahaca propicia la buena suerte. El romero, quizá, sea el ejemplo más claro de estos aspectos





rituales, que llevan a la cara amable de la vida: amistad, amor, felicidad. Sin embargo, he aquí, la doble faz de esta lectura imaginaria: perejil, romero y albahaca, acompañaban al muerto en su tránsito al otro mundo. Alguna ruptura alimentaria nos sorprende bastante, como el caso del cilantro, hierba fundamental en la culinaria andalusí, que se resiente después de la conquista de Al-Andalus, pero que alcanza un éxito extraordinario en la cocina latinoamericana en general, y la mexicana en particular. En la actualidad casi se desconoce el cilantro en Andalucía.

Una vez concluido el viaje de estas plantas occidentales hacia América, y adaptadas al medio y a las culturas mesoamericanas, contemplamos que romero y albahaca perdieron la continuidad alimentaria en el mundo rural, pero reforzaron su carácter ritual y medicinal hasta el presente. No obstante, en las cocinas criollas más occidentalizadas en la época colonial, mantuvieron un cierto papel, hasta llegar a su implantación común en las comidas propias de un mundo urbano de “estatus” económico superior, y en la actualidad en la cocina internacional que se practica en la mayoría de las ciudades de México.

Otra de las cuestiones a subrayar, sería el empleo de las flores frescas de albahaca y romero, que se preparaban en distintos tipos de ensaladas y conservas, muy generalizadas desde los griegos, paulatinamente desaparecidas en occidente, y que no han vuelto a hacerse presente. En cambio, sí se ha mantenido en el tiempo la siembra de romero entre las vides, en la creencia de que la miel obtenida, era considerada de la más alta calidad, cuestión refrendada en nuestros días.

Desde hace una generación se está ponderando en la literatura científica el valor del control biológico para mantener una flora, una fauna y un ambiente sin contaminantes. Nosotros hemos podido constatar que a partir de la Edad Media ya eran recomendados los frutos del cilantro como insecticida contra las hormigas.

Es interesante que al poner de manifiesto la efectividad de estas cuatro plantas aromáticas desde la apreciación experimental, sus principios activos convalidan su empleo en la medicina tradicional tanto del pasado como del presente, haciendo hincapié en la acción bactericida y funguicida.

Algunas de estas plantas han ido perdiendo importancia en ciertas culturas alimentarias, al mismo tiempo que su riqueza en la literatura oral y escrita ha disminuido. A su vez, estos testimonios culturales del pasado, confirman las valoraciones científicas más actuales.

Tanto en la literatura, como en la geografía y en los nombres patronímicos se refleja la realidad de la comida, de esta manera encontramos textos de muy diversas épocas, en los que aparecen los platos nacionales, como en los ejemplos teatrales de A Solís, “Euridice y Orfeo”, en que se menciona el perejil; así como la isla nombrada “Del Perejil” (en la costa norteafricana) o “El amor médico” de Tirso de Molina, con la presencia del cilantro.

En el caso de los patronímicos el nombre más recurrente es el de “Rumaní” (romero en catalán). Además, Romero es un apellido muy frecuente, tanto en España como en México.

En el género cinematográfico hemos ubicado la película “**Cilantro y Perejil**” (México, 1997), dirigida por Rafael Montero, con los actores: Demián Bichir y Arcelia Ramírez. La interdisciplinariedad, objetivo buscado por nosotros, se ha derivado de la búsqueda y reflexión científica de la información muy dispersa, de diferentes campos del conocimiento, que ha confluído hacia la vertebración de una explicación lo más totalizadora posible del comportamiento de estas cuatro hierbas aromáticas, desde los orígenes de la civilización occidental, al presente.





*Índice*  
*por nombre de guiso*





## A

ABU SALIH AL-RAHBANI .....	56
ALBONDIGAS.....	77
ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN .....	125
ALBONDIGAS DE FEDERICA .....	125
ALBÓNGIGAS DE BACALAO .....	82
ALCAPARRADO PARA GALLINA.....	99
ALMEJAS AL MOJO DE AJO .....	83
ALMONDIGAS CASTELLANAS .....	157
ALMONDIGAS ITALIANAS .....	96
ARROZ CON MARISCO .....	97
ARROZ CON PAVO O LIEBRE .....	98
ASADO DE CARNE SOBRE CARBÓN .....	143
ASADO EN BLANCO.....	47
ASADURA DE PUERCO .....	74

## B

BACALAO .....	48
BARBÓN .....	91
BECADE A LO PAISANO .....	104
BECADE RELLENA.....	104
BERENJENAS A LA PARMESANA .....	162
BISTECES RELLENOS DE PLÁTANO.....	80
BLANCO DE PESCADA.....	84

## C

CALABACITAS RELLENAS .....	51
CALABACITAS Y CEBOLLAS .....	86
CALABAZA CON CAMARONES.....	51
CALAMARCITOS PORTO SANTO STEFANO .....	145
CALAMARES RELLENOS Y AL VINO .....	83
CALDO DE EMPANADA PARA PESCADO.....	41
CALDO DE PESCADO .....	41
CALDO DE VEGETALES.....	163
CAPIROTADA.....	87
CARNE CON MANZANAS Y BERENJENAS .....	165

CARNE DE CORDERO Y ESPINACAS, QUESO FRESCO Y MANTEQUILLA .....	44
CARNERO DE ENSALADILLA .....	80
CARRÉ DE CORDERO ASADO RECETA MAGREBÍ ACTUAL .....	159
CAZUELA BLANCA Y ROJA .....	126
CEBICHE DE CARPA O MOJARRA .....	49
CEBICHE DE MANTARRAYA.....	84
CEVICHE.....	48
CLEMA A LA INGLESA .....	59
COCINA FRANCESA .....	91
COCINA ITALIANA .....	91
COMIDA COTIDIANA .....	158
CONEJOS.....	73
CONEJOS BARIOS .....	72
COSTILLAS.....	74
COSTILLAS DE CORDERO EN SALSA DE ACEITUNAS .....	142
CREMA DE CACAHUATE.....	94
CUARTO DE CARNERO CON PEREJIL.....	76

## Cñ

CHEMOLE DE OXACA .....	40
CHICHAROS A LA PORTUGUESA .....	90
CHILCALDO DE BORREGO.....	42
CHILES EN NOGADA .....	89
CHULETAS AL LIMÓN .....	160
CHULETAS DE PESCADO A LA GENOVESA .....	101

## D

DORADA EN COSTRA DE TOMATE Y VINAGRETA DE AMARETTO.....	133
--	-----

## E

EL AHRAS .....	43
EL ESCONDIDO .....	103
EL VERDE .....	103
ENJITOMATADAS RELLENAS DE HUEVOS RANCHEROS .....	54

ENSALADA DE CALABACINES FRITOS RECETA MAGREBÍ ACTUAL . . . . .	90
ENSALADA DE MARISCOS . . . . .	49
ENSALADA DE ZANAHORIA . . . . .	52
ENSALADAS DE HABAS FRESCAS RECETA MAGREBÍ ACTUAL . . . . .	50
ENVINADO . . . . .	103
ENYERBADO . . . . .	47
ESCABECHE DE PESCADO . . . . .	49
ESCABECHE DE BOQUERONES . . . . .	82
ESCABECHE FINO . . . . .	143
ESCALPADOS . . . . .	158
ESENCIA DE AVES . . . . .	100
ESPAGUETIS “BELLA NÁPOLES” . . . . .	130
ESPAGUETIS CON PIMIENTOS . . . . .	128
ESPAGUETIS CON QUESO Y PIMIENTA . . . . .	127
ESTOFADO ITALIANO . . . . .	143

## F

FAISÁN A LA CAZADORA . . . . .	166
FIDEOS GUIADOS CON ATÚN . . . . .	98
FILETES DE TERNERA RELLENOS . . . . .	122
FLAMENQUINES . . . . .	77
FRICASÉ DE PICHONES O POLLAS . . . . .	100
FRIJOLE . . . . .	87
FRIJOLES BLANCOS ALCAPARRADOS . . . . .	90
FRITATA DI PATATE . . . . .	127

## G

GALLINA DE GUARACHI . . . . .	102
GALLINA EN SALSA DE HARINA . . . . .	56
GALLINA EN SALSA DE PEREJIL . . . . .	107
GALLINAS EN ANGARIPOLA . . . . .	157
GALLINAS EN CUARTOS . . . . .	102
GALLINAS MECHADAS . . . . .	102
GANDINGA . . . . .	45
GAZPACHO . . . . .	90
GIGOTE . . . . .	58
GIGOTE DE GALLINA . . . . .	156

GISO DE CONEJO PARA CARNERO .....	73
GUISADO DE MEZCLA.....	75
GUISADO DE TERNERA.....	78
GUISADO PRIETO .....	72
GUIISO DE AVES DULCE.....	100
GUIISO DE PEREJIL MOLIDO.....	81
GUIISO DE SETAS.....	75

## H

HARIRA .....	40
HECHURA DE GALLINA EN LEBRILLO CON MOSTAZA .....	57
HINOJADA (DE PESCADO) .....	47
HINOJOS ESPARRAGADOS .....	88
HUEVOS AL PLATO.....	96
HUEVOS ESTRELLADOS O HUEVOS EN TORTILLA .....	95
HUEVOS VERDES A LA GENOVESA .....	95

## I

IGUANA EN MOSTAZA.....	76
IGUANA EN SALSA DE TOMATE .....	46

## J

JAMÓN DORADO.....	142
-------------------	-----

## K

K'UTBI P'AK .....	53
KAFTA O ALBONDIGUILLAS DE CILANTRO CON HUEVO .....	158

## L

LA ANGARIPOLA DE LA MODA.....	157
LASAÑAS .....	129
LENGUA AL VINO BLANCO .....	79

LENGUA EN JITOMATE .....	78
LENGUA RELLENA EN FRÍO .....	79
LENGUAS DE CARNERO .....	76
LIEBEN PIZZA .....	146
LOCO .....	103
LOMO DE URTA DE CONIL AL VINO MARQUÉS DE VILLALÚA .....	132

## M

MANOS DE CERDO .....	161
MASA DE ALMUERZO DEL AÑO 76 EN DOS TORTAS .....	74
MELANZANE E ZUCCHINE AL GRATIN .....	124
MENESTRA DE PESCADO .....	81
MENUDO .....	160
MIRKAS CON QUESO FRESCO (SALCHICHAS) .....	44
MOJARRA EN SALSA DE CILANTRO .....	48
MOLE DE CHAYOTE .....	88
MOLE POBLANO .....	58
MONDONGO .....	79

## N

NI' PEEK' .....	53
NOPALES EN ENSALADA .....	52

## Ñ

ÑOQUIS SENCILLÍSIMOS .....	128
----------------------------	-----

## O

OTRA DE PEREJIL .....	93
OTRA DE YGADILLAS .....	92
OTRA GALLINA EN PEBRE .....	107
OTRAS RELLENAS .....	86
OTRO CARNERO EN ENSALADILLA .....	45
OTRO DE CONEJO .....	73
OTRO GUISO DE GALLINA .....	103
OTRO MOLE POBLANO .....	58

## P

PAMPANO ASADO.....	85
PANECILLOS .....	99
PAPAS.....	87
PAPAS CON BACALAO.....	85
PASTELON .....	97
PATATAS PICANTES .....	145
PAVO EN ASADO .....	106
PECHUGAS DE POLLO EN LA SARTÉN .....	144
PERDICES .....	102
PERNIL HELADO.....	123
PESCADO BLANCO ENCARTUCHADO.....	81
PESCADO EN SALSA DE PEREJIL Y ALMENDRAS.....	86
PESCADO FRITO A LA ESPAÑOLA .....	81
PESCADO JAROCHA .....	85
PESTO ALLA GENOVESE.....	130
PICADO DE PERDIGONES .....	104
PICHO MOLE DE CASTILLA .....	57
PICHONES CON GUIANTES .....	105
PICHONES GUIADOS .....	100
PICHONES RELLENOS .....	101
PIES DE VACA O TERNERA .....	46
PLATILLO DE ALCACHOFAS.....	156
PLATO AL-MISRI .....	43
PLATO ESPESADO AL JUGO DE CILANTRO VERDE .....	45
POLLAS A LA FRANCESA .....	105
POLLAS EN CALDILLO .....	101
POLLO A LA PROVENZAL.....	124
POLLO ASADO RECETA MAGREBÍ ACTUAL.....	144
POLLO EGIPCIO.....	57
POLLO ESTILO COLABUCCI.....	164
POLLO ESTOFADO CON PAPAS .....	106
POTAJE DE HABAS SECAS .....	70
POTAJE DE NOCHEBUENA .....	69
PULPAS EN REBANADAS.....	80

## Q

QUELOMELO DE GALLO.....	99
QUESO DE CERDO .....	161
QUESO DE PUERCO .....	161

## R

RAVIGOTE.....	131
RECADO DE SALPIMENTADO .....	54
RECETA DE BERENJENAS ESPOLVOREADAS (FRITAS) .....	50
RIGATONI EN SALSA .....	167
ROLLO DE CARNE DE VACA.....	80
ROPA VIEJA.....	105

## S

SALCHICHÓN.....	123
SALMOREJO.....	69
SALSA .....	94
SALSA AL POMODORO .....	167
SALSA CRUDA VERDE.....	92
SALSA DE CHIRIBIAS.....	93
SALSA DE JITOMATES .....	92
SALSA DE PEREJIL FINA.....	93
SALSA DE PEREJIL PARA PESCADOS .....	95
SALSA DE POMODORO .....	132
SALSA DE YEMAS.....	93
SALSA MIKONOS .....	131
SALSA VERDE .....	53
SALSA Y GUISO DE ALCAPARRONES.....	93
SALSAS .....	91
SAPICON .....	54
SESOS DE RES REBOZADOS.....	78
SETAS Y PIMIENTOS.....	163
SOPA A LA ANTIGUA .....	121
SOPA A LA BEARNESA.....	68
SOPA A LA FRANCESA.....	67
SOPA DE CALABAZA .....	121



SOPA DE CARNE .....	67
SOPA DE COCIDO .....	68
SOPA DE GALLINA .....	70
SOPA DE HABAS .....	41
SOPA DE OSTIONES .....	72
SOPA DE PESCADO .....	71
SOPA DE SIERRA CON VERDURAS .....	42
SOPA DE TORTUGA .....	71
SOPA FRANCESA .....	70
SOPA VERDE .....	120
SOPILLA O PUCHERO .....	68

## T

TAMALES DE CHARALES .....	55
TAMALES DE FRIJOL O CABEZA DE TIGRE .....	55
TAMALITOS CON FRIJOL NUEVO .....	56
TLATONIL DE ILAMAHETL .....	52
TORA DE ARROZ .....	55
TORTA DE ARROZ .....	96
TORTA RUSTICA ALLE MELANZANE .....	126

## U

UNA OLLA BUENA .....	41
----------------------	----

## V

VACA ENCARNADA .....	122
VENADO EN ALBONDIGAS .....	75

## Z

ZABARDABA DE QUESO FRESCO (ENSALADA) .....	51
ZIC DE VENADO .....	46

## *Bibliografía*





- ☞ ACUÑA, René [edición] (1982-1988): *Relaciones geográficas de siglo XVI*. Universidad Nacional Autónoma de México/Instituto de Investigaciones Antropológicas. México. 10 vols.
- ☞ ALLENDE, Isabel (1997): *Afrodita. Cuentos, recetas y otros afrodisíacos*. Plaza y Janés. Barcelona, España.
- ☞ ALONSO DE HERRERA, Gabriel (1970): *Obra de Agricultura*. Edición y estudio preliminar de José Urbano Martínez Carreras. Biblioteca de Autores Españoles/ Ediciones Atlas. Madrid.
- ☞ ANDERSON, Frank J. (1977): *An illustrated history of the herbals*. Columbia University Press. New York.
- ☞ APARICIO PRUDENTE, Francisca (2000): *Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla*. CONACULTA/ Cultura Indígena y Popular, 24. México.
- ☞ APICIO (1974): *L'Art culinaire*. Texto y traducción J. André . Belles Lettres. París.
- ☞ ARGUETA VILLAMAR, R. (coord.). (1994). *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*. Tomo I, II y III. Instituto Nacional Indigenista. México.
- ☞ ARIAS RODRÍGUEZ, E. y DELGADO CALDERÓN, Alfredo [2000] *Recetario indígena del Sur de Veracruz*. CONACULTA / Cultura Indígena y Popular, 11. México.
- ☞ AVILA BLANCAS, Luis (1999): *Gastronomía mexicana del siglo XVIII*. Restaurante "El Cardenal". México.
- ☞ AVIÑÓN, Juan de (1885): *Sevillana medicina*. Imprenta de Enrique Rasco. Sevilla, Esp.
- ☞ BAEZA, Miguel de (1592): *Los quatro libros del arte de la confitería*. Juan Brocar. Alcalá de Henares, España.
- ☞ BELTRÁN, Lourdes [1960]: *La cocina jarocho*. Editorial Pax- México. México.
- ☞ BENAVIDES BARAJAS, L. (1992): *Al- Andalus. La cocina y sus Historia*. Edición Clásica Dulcinea. Motril, Granada.
- ☞ BERDONCES, Dr. Joseph Lluís (2001): *Especias y Plantas Aromáticas. Guía completa de condimentos que refuerzan los sabores y la salud*. Océano. Barcelona.
- ☞ BOLENS, Lucie (1990): *La cuisine andalouse, un art de vivre (Xie-XIIIe siècle)*. Albin Michele, Paris.



- ☞ BOTELLA, Ofelia [2000]: *Recetario Popular de Campeche*. CONACULTA/ Cultura Indígena y Popular, 14. México.
- ☞ CALTZONTZIN ANDRADE, Teresa (2000): *Recetario Chocholteco de Oaxaca*. CONACULTA, n° 30. México.
- ☞ CASTRO, Pepi et alii (1996): *Cocina gitana*. Icaria/Cocinas de Allí- Aquí. Barcelona, España.
- ☞ CARCER Y DISDIER, Mariano de (1995): *Apuntes para la historia de la transculturación indoespañola*. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- ☞ CARRA , Raffaella (1993): *Las recetas de Raffaella*. Ediciones B. Barcelona
- ☞ CASTILLO AJA, Horacio (1999)] *Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla*. CONACULTA / Cultura indígena y popular, no. 6. México.
- ☞ CHILDE, Gordon (1966): *Los orígenes de la civilización*. Fondo de Cultura Económica. México.
- ☞ COLÓN, Cristóbal (1989): *Textos y documentos completos*. Prólogo y notas de Consuelo Varela. Alianza. Madrid.
- ☞ CONRAN, Terence y Caroline (1982): *Libro de Cocina. Como elegir, preparar, cocinar y servir buenos alimentos*. Círculo de Lectores. Barcelona.
- ☞ CROSBY, Alfred W (1991): *El intercambio transoceánico. Consecuencias biológicas y culturales a partir de 1492*. Universidad Nacional Autónoma de México. México
- ☞ CRUZ GARCÍA, Elpidia Elena (2000) *Recetario nahua de Milpa Alta*, D.F. CONACULTA / Cocina Indígena y Popular, 19. México.
- ☞ CRUZ, Sor Juana Inés de la (1996): *Libro de cocina. Convento de San Jerónimo*. Selección y transcripción atribuida a ----. Instituto Mexiquense de Cultura. México.
- ☞ DELGADO, Carlos (1985): *Diccionario de gastronomía*. Alianza. Madrid.
- ☞ DESENTÍS OTÁLORA, Aline (comp. e introducción): *El que come y canta...Cancionero gastronómico de México*[1999]. Tomo I. CONACULTA. México.
- ☞ Diccionario de la Lengua Española (1992). Real Academia Española. Vigésima primera edición.
- ☞ DZIEZAK, Judie D. (Ed.): "Spices", Food Technology, January 1989.

- ☞ *El cocinero vegetariano. Recetas para dejar de comer (carne)*[1989]. Grijalbo. México.
- ☞ ELEXPURU, Inés (1994): *La cocina de al-Andalus*. Alianza Editorial. Madrid.
- ☞ *Enciclopedia de la plantas que curan*[1984]. Tres libros e fascículos. San Pablo, Brasil.
- ☞ *Enciclopedia Mundial de la Nutrición y la Salud*, vol. 6.
- ☞ FERNÁNDEZ DE OVIEDO, Gonzalo (1991): *Historia general y natural de las Indias*. Biblioteca de Autores Españoles. Madrid.
- ☞ FERNÁNDEZ DE OVIEDO, Gonzalo (1996): *Sumario de la natural Historia de las Indias*. Biblioteca America/ Fondo de Cultura Económica. México.
- ☞ FERNÁNDEZ, Beatriz L. , YANI, María y ZAFIRO, Margarita (1984): *Y la comida se hizo*, 1 y 3 Trillas. México.
- ☞ FLORES Y ESCALANTE, Jesús (1994) *Brevísima historia de la comida mexicana*. Asociación Mexicana de Estudios Fonográficos. México.
- ☞ FONT QUER, P. (1980): *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Labor, Barcelona.
- ☞ GARCÍA RIVAS, Herberto: *Enciclopedia de plantas medicinales mexicanas*.
- ☞ GARZA GUAJARDO, Celso (2000): *Aromas y sabores de Nuevo León*. CONACULTA / Cocina Indígena y Popular, 29. México.
- ☞ GILBERT, Linda (2001): *Cilantro and Coriander*. New York Spring- Summer 2001 Collections ELLE.com (<http://www.bpe.com/food/columns/gilbert/cilantro.htm>).
- ☞ GIRONELLA DE´ANGELI, Alicia y DE´ANGELI, Jorge (1991): *El Gran Libro de la Cocina Mexicana*. Larousse. México.
- ☞ GONZÁLEZ DE COSIO, Manuel [1984]: *Especies vegetales de importancia económica*. Contribución a su conocimiento. Porrúa. México.
- ☞ GONZÁLEZ TURMO, Isabel (1995): *Comida de rico ,comida de pobre. Evolución de los hábitos alimenticios en el occidente andaluz (siglo XX)*. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Sevilla. Sevilla.
- ☞ GUZMÁN, Dominga de (1996): *Recetario de doña Dominga de Guzmán*. Siglo XVIII. SAMBORNOS / Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. México.

- ☞ HERNÁNDEZ IÑIGO, Pilar (1999): *La alimentación en Córdoba a fines de la Edad Media*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Córdoba.
- ☞ HERNÁNDEZ LÓPEZ, Josefina y MERLÍN ARANGO, Roger (2000): *Recetario Chinanteco de Oaxaca*. CONACULTA, n° 20. México.
- ☞ HERNÁNDEZ M., CHAVEZ A., y BORGES H.. 1987. *Valor nutritivo de los alimentos mexicanos*. Ed. INN, México. 34 pp
- ☞ HOYO CABRERA, Eugenio del (comp.)[1998]: *La cocina jerezana en tiempos de López Velarde*. Fondo de Cultura Económica. México.
- ☞ Instituto Nacional Indigenista, 1994. *Atlas de las plantas de la Medicina Tradicional Mexicana*. Tomo I, II y III, Ed. INI. México, 1786 pp
- ☞ Instituto Nacional Indigenista, 1994. *Flora Medicinal Indígena de México*. Tomo I, II y III, Ed. INI. México, 1591 pp
- ☞ KING, Eleanor Anthony (1975): *Bible Plants for American gardens*. Dover Publications, Inc. New York.
- ☞ KIPLE, Kenneth & ORNELAS, Kriemhild Conoè (Edited) [2000]: *The Cambridge World History of Food*. Cambridge University Press. Cambridge, G.B., 2 vols.
- ☞ LAGUNA, A. (1955): *Pedacio Dioscórides Anarzabeo acerca de la materia médica y de los venenos mortíferos*. Tip. Emporium. Barcelona.
- ☞ LE STRANGE, Richard (1977): *A History of Herbal Plants*. Angus and Robertson, Publishers. Londón.
- ☞ LEIVA CÓRDOBA, Francisca (2001): *Vocabulario cordobés de la alimentación* (ss. XV y XVI). Servicio de Publicaciones, Universidad de Córdoba. Córdoba.
- ☞ LÓPEZ DOMINGUEZ, Eduardo (2001): *Recetas de Sevilla*. Consorcio "Turismo de Sevilla". Sevilla.
- ☞ MALDONADO CASTRO, Roberto (coor) (2000) *Recetario maya del Estado de Yucatán*. CONACULTA/ Cocina Indígena y Popular, 17. México.
- ☞ MALDONADO, Celerina (1999): *Recetario tradicional. Celaya, fines del XIX*. CONACULTA/ Colección de Recetarios Antiguos. México
- ☞ *Manual del cocinero y cocinera tomado del Periódico Literario "La Risa"* (1849). Imprenta de José María Macías. Puebla, Mex.
- ☞ MARÍN, Guadalupe (1994): *Las fiestas de Frida y Diego*. Editorial Promesa. México.



- ☞ MARTÍN BEJARANO, S. (1992) *Manual práctico de la carne*. Ed. Martín Macías. México.
- ☞ MARTINEZ CAMPOS, Gabriel y SALAZAR ZENIL, Esperanza (2000) *Recetario Colimense de la Iguana*. CONACULTA / Cultura Indígena y Popular, 25. México.
- ☞ MARTINEZ LLOPIS, MANUEL. (1997): *Historia de la Gastronomía española*. La Val de Onsera/ Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Huesca, España
- ☞ MARTÍNEZ MONTIÑO, Francisco (1763): *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*. María Ángela Martí. Barcelona.
- ☞ MARTINEZ, Maximino (1969): *Las plantas medicinales de México*. Editorial Botas. México.
- ☞ MATUS DE SUMOHANO, Edith V. (1993): *Libro de cocina de la mujer tabasqueña*. Villahermosa, Tabasco, México.
- ☞ McHOY, Peter y WESTLAN, Pamela [1998]: *La Biblia de las hierbas. El nuevo libro de consulta de las hierbas*. Könemann. Barcelona.
- ☞ MENA GARZA, Mario Horacio y CÓRDOBA TAKASHIMA, Ramona Lourdes [2000]: *Recetas de pescados y mariscos de Sonora*. CONACULTA / Cultura Indígena y Popular, 28. México.
- ☞ MOLDENKE, Harold and MOLDENKE, Alma (1952): *Plants of the Bible*. The Ronald Press Company, New York.
- ☞ MORA PÉREZ, Victor M. et alii (1996) *Los hongos morelenses*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Cuernavaca, Morelos. México.
- ☞ MORALES DE LEÓN, Josefina, et al. (2000): *Tablas de composición de alimentos mexicanos*, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. México.
- ☞ MORALES RODRÍGUEZ, María Teresa y MARTÍNEZ GARCÍA, Juana Rosa (1998): *La cocina tradicional cordobesa*. Diputación Provincial de Córdoba. Córdoba.
- ☞ MUÑOZ DE CHAVEZ, Miriam y LEDESMA SOLANO, José Angel (2002): *Tablas de valor nutritivo de alimentos*. Mc Graw Hill Interamericana. México
- ☞ NAVARRO GALLEGOS, Deyanira (1998): *La cocina tradicional de Durango*. Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia. Durango, México.
- ☞ NOLA, Ruperto de (1529): *Libro de guisados, manjares y potajes intitulado Libro de Cocina*. Miguel de Eguía. Logroño.



- ☞ PAHLOW, M. (1979): *El gran libro de las plantas medicinales. La salud mediante las fuerzas curativas de la naturaleza*. Everest, Madrid.
- ☞ PÉREZ SAN VICENTE, Guadalupe (2000) *Repertorio de tamales*. CONACULTA/ Cocina Indígena y Popular, 15. México.
- ☞ RÍOS, Alicia y MARCH, Lourdes (1997): *El Arte de la Cocina Española*. Blume. Barcelona.
- ☞ RODRÍGUEZ MOLINA, José (1996): *La vida de la ciudad de Jaén en tiempos del Condestable Iranzo*. Ayuntamiento de Jaén, Servicio de Publicaciones. Jaén.
- ☞ RODRÍGUEZ MOLINA, José (1997): *La alimentación en el antiguo Reino de Jaén, siglo XV y XVI*. Servicio de Publicaciones. Universidad de Jaén.
- ☞ ROSENBERGER, Bernard (1996): "Dietética y cocina en el mundo musulmán occidental". En *Cultura Alimentaria Andalucía-América*. U.N.A.M. México.
- ☞ SAMPELAYO, Gerónimo (2000): *Libro de cocina del hermano fray Jerónimo de San Pelayo*. México, siglo XVIII. CONACULTA/ Colección Recetarios Antiguos. México.
- ☞ SIMÓN PALMER, Carmen (sf.): "Especias, condimentos y hierbas aromáticas en el teatro del Siglo de Oro". En prensa.
- ☞ SOROBE, Victor Manuel (edic.): *El Cocinero Religioso ("Salsete")*. Gobierno de Navarra. Pamplona.
- ☞ STURTEVANT'S, : *Notes on edible plants*.
- ☞ SWEET, Muriel (1962): *Common edible and useful plants of the west*. Naturegraph Company, Healdsburg, California, USA.
- ☞ TORRES CERDÁN, Raquel y CAREAGA GUTIERREZ, Dora Elena (2000): *Recetario afroamericano de Veracruz*. Cocina indígena y popular, nº 3. CONACULTA / Instituto Veracruzano de Cultura. México.
- ☞ TOUSSAINT- SAMAT, Maguelonne (1991): *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 6: La sal y las especias. Alianza. Madrid.
- ☞ VALDÉS GARCÍA, Alejandrina y HERNÁNDEZ RUIZ, Héctor [2000] *Recetario nahua de Zongolica*, Ver. CONACULTA/ Cultura Indígena y Popular, 31. México.
- ☞ VENTURI, Silvia (1989): *El libro de la cocina italiana*. Alianza Editorial. Madrid.

- ☞ VINCI, Leonardo da (1996): *Notas de cocina de Leonardo da Vinci*. Temas de Hoy, Madrid.
- ☞ WATSON, Andrew M (1998): *Innovaciones en la agricultura en los primeros tiempos del mundo islámico*. Servicio de Publicaciones Universidad de Granada. Granada.
- ☞ WOOT- TSUEN WU LEUNG. 1979. *Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina*. Ed. Interamericana, México. 150 pp
- ☞ WREN,R.C.: (1989) *Enciclopedia de Medicina. Herbolaria y preparados botánicos*. Grijalbo.









### *Colofón*

Animados por los vientos, la edición *El Vuelo de los Aromas*, se terminó de imprimir en los talleres tipográficos de Gráficas Monterreina, el día 21 de agosto de 2004; con la esperanza de que sus aromas vayan esparciéndose de tierra en tierra por las callejuelas de los sentidos, y así encontrar los verdaderos valores que se encuentran en la naturaleza.

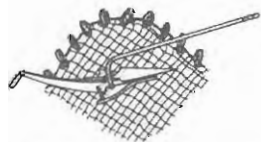












*El arado y la red*