

Talleres jóvenes y mayores intercambiando memorias

TEJEMOS

ESCRIBIMOS

RECORDAMOS

PINTAMOS

JUGAMOS

CELEBRAMOS

VIAJAMOS



Dse
Diputación
Sevilla



PROYECTO LOCAL DE
"JUVENTUD" "COMUNICAR ES
EMPODERAR"

PRESENTACIÓN

Promovido por nuestro Ayuntamiento y a través del área de Mayores y familia.

Comenzamos los talleres en abril, como una aventura de mayores, todas dispuestas a progresar. Después de conocernos todas, organizamos varios talleres en función de las necesidades propuestas, en nuestro caso, diversión, entretenimiento, recuerdos, y por qué no, repasar lo que algún día aprendimos o no habíamos tocado nunca.

Surgió que nos inscribimos a un concurso de cartas para mayores que se organizaba a través de las redes, y resultó que todas querían participar, de aquí se construyó algo maravilloso que son las cartas que mostramos en esta revista y que con mucho cariño todas escribieron. Se recordaron viajes, vivencias, experiencias, recetas, recuerdos con amigas, maestras, infancia, familias...Una infinidad de hermosas palabras.

Otra de las actividades fue lo que diariamente hacíamos dos días a la semana, fichas para la estimulación cognitiva y los dibujos de mandalas, que a todas les relajaba.

Nuestros días divertidos y además para estimular nuestra atención, ¡Bingooo!; qué de risa propiciaban esas bolas tan pequeñas, que resultaban al final un original regalo, nuestra estrella son "Los delantares".

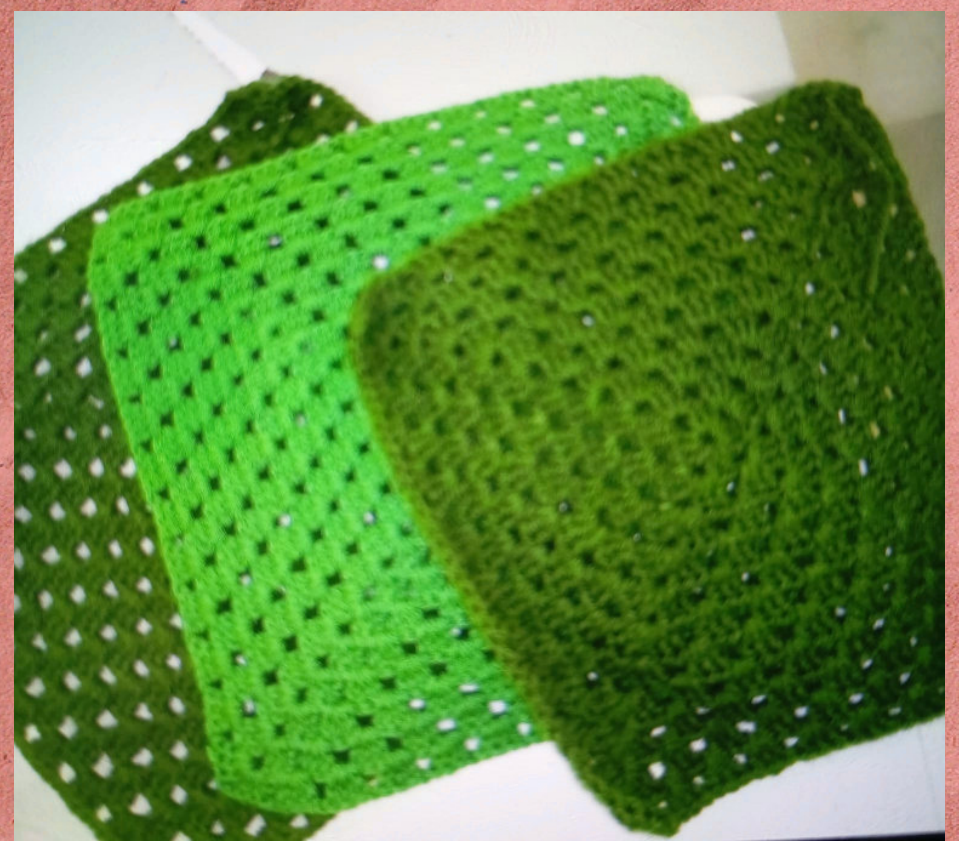
Como nuestras chicas son bastante activas, no dudaban en celebrar algunos cumpleaños y demostrarnos sus habilidades culinarias con bizcochos, flores, tartas y el té que nos ofrecía nuestra chica marroquí, Nawel.

De las actividades más laboriosas mostramos una de las más apetitosas en un recetario, que es "De oro", puesto que es único en nuestra localidad, dada la edad de algunas de nuestras chicas, contamos con edades comprendidas de 39 a 92 años, una franja maravillosa para compartir experiencias y talleres. Surgiendo a partir de esta conexión más y más habilidades compartidas.

El grupo de "Las chicas del crochet, a las que se les ha ocurrido seguidas de una servidora, la genial y locura idea de hacer un gran y gigante "Arbol de Navidad", pues siguiendo este objetivo, se reúnen estas maravillosas chicas todos los viernes a tejer, tejen lana, tejen ideas, tejen viajes, tejen todo lo que se les ocurre, charlan y tejen, comparten experiencias y a la vez se van conociendo, porque entre ellas, hay mujeres unas un poquito más jóvenes y otras con más experiencia, se enseñan unas a otras diferentes puntos, pero además sugieren nuevas propuestas y hacen intercambio de habilidades. Empiezan tejiendo, conociéndose y compartiendo algo dulce, un pestiño, una bizcocho..".,,,Un te quiero una sonrisa y una adiós....."

LAS CHICAS DEL GANCHILLO

EMPIEZAN CON EL ÁRBOL



23-04-2024 Puebla de los
Infantes (Sevilla)

Bacalao a la catalana
Sofrito de cebolla, tomate, ajo,
pimiento.

Se le echa alcachofa, guisantes y se frie
el bacalao enharinado. Se aparta, se le
echa caldo de tetrabrik de pescado en el
sofrito. Cuando hierve un ratito, echas el
bacalao, que está espesito.

Cueces unos huevos, los abres a la
mitad y los pones por encima.

Angelita, te mando esta receta para
que te la aprendas con mucho
cariño, tu hermana,
María Cuenca



La Puebla de los Infantes 23-04-2024

La primavera, es la mejor estación del año, por lo menos para mí, me gusta por las plantas, que empieza a florecer, está todo muy verde, la temperatura es la mejor, aunque con esto del cambio climático ha cambiado mucho.

Me gusta y me entretengo mucho con las plantas, es muy importante, da vida y los olores son muy agradables.

Deseo que todos pongamos de nuestra parte para que no cambie el planeta y cada estación del año tenga la temperatura que le corresponde.

Cuidemos del planeta, con mi mayor deseo,

Mercedes Saravia



23-4-2024 Puebla de los Infantes

A mis queridos nietos que los quiero y adoro mucho. Son muy cariñosos y me quieren mucho.

Mi Fede, el mayor, tiene 27 años.

Rubén, su hermano, tiene 18 años.

Celia, tiene 21 año.

Manuel Ángel, tiene 19 años.

Mariela, tiene 13 años.

Huertas, tiene 10 años.

Gabriela, tiene 7 años.

Irene , tiene 2 años.

Curro, tiene 2 años.

Gabriel tiene 2 años.

Horus, tiene 6 años.

No sé si lo entiendes.

Cómo hago el guiso de patatas:

Ajo, cebolla, pimienta, tomate , 1 hoja de laurel, sal , pimienta y aceite.

Ahora hago los roscos:

3 huevos

1 vaso de aceite frito con cáscara de limón, raspadura de limón

Otro de zumo de naranja

2 sobres de levadura Royal

Harina la que admita.

Con cariño, espero que hagas estas recetas.

Gabriela



Día 23 del 4

La Puebla de los Infantes

Querido nieto Antonio y Pastor, Os escribo estas letras para deciros que estoy en la memoria. Hoy es el día del libro y la rosa .

Estamos escribiendo recuerdos. Cuando éramos pequeños jugábamos al catre, esconder y el pilla, eran los juegos que había antes.

No teníamos juguetes como hay ahora como tú y ustedes, juguetes de toda clase.

A la escuela no fui, porque no me gustaba sentarme en el sardiné de la Belicas hasta que salía de la escuela.

Antes los padres no te obligaban como ahora y yo con 11 años me metí con mi madre a la aceituna. Cuando uno tenía hambre y frío , vendía leche con un cantarillo y una medida de medio litro.

Con cariño de tu abuela Mercedes



23 de Abril

Puebla de los Infantes

Tagarninas:

Se va al campo a coger las tagarninas

Se pelan hasta el final

Se pican y se guisan

Se le echan ajo, laurel y pan frito.

Cuando están las tagarninas tiernas, se le echa el majado del pan frito, el ajo, laurel y el pimentón.

Carne con tomates:

Se pica la carne

Se le echa una poquita de cebolla, se marea y cuando esté tierna, se le echa el tomate frito.

Rosalía Saravia



La Puebla de los Infantes, a 23-04-2024

Quieren que escriba algo sobre mi vida, pero ¿desde cuándo, de pequeña o desde "chica"? ... o ¿desde que estoy en la Puebla?, pero voy a decir que desde chicos, empezamos a dar el callo, había tanta necesidad...que con 8 años me pusieron a servir y me daban al mes 100 pesetas. Luego con el tiempo empezamos a salir para la capital de Madrid y así fuimos llegando los cuatro hermanos más mayores, quedan con mis padres los dos más pequeños. Ya después de todo esto, mis padres fueron respirando y pagando las deudas que había, que no eran pocas.

Hoy gracias a Dios, todos tenemos nuestras vidas, bien, dentro de lo que cabe, no sé que más poner, bueno, aquí en la Puebla de los Infantes estamos desde 1977 y he de decir que muy bien, aunque los principios no fueron muy buenos, con cariño de

Isabel Calderón



Abril a 23 de 2024 La Puebla de los Infantes

A mi querido nieto Jesús, te quiero con mucho cariño y a María y estoy muy orgullosa de ti, porque eres un nieto muy bueno, muy estudioso y cariñoso. Sólo te pido que sigas así, estudiando, y te formes un hombre de provecho y un hombre de bien y quieras mucho a tu padre y a mamá y no te olvides del sacrificio de los esfuerzos de tus padres, porque yo, tu abuela o ésta, porque los hijos es el capital y los nietos el capital, mi fortuna, os quiero a todos mucho.

Tu abuela con cariño Huertas, que es tu abuela



23-4 - 2024 La Puebla de los Infantes

Hoy he visto en la tele una receta que me ha enseñado un detalle:

Es poner un filete de lenguado, otro filete de salmón ahumado y otro encima de lenguado, resultando ser un sandwich.

A parte se hace una mayonesa con unas hebras de azafrán y unas gotas de vinagre y poner aceite de oliva, luego poner por encima de los sandwiches y meter a gratinar. Se sirve con una salsa hecho con mucha cebolla y unos ajos, todo muy picadito, freirlo lentamente y agregar un poquito de pimentón. Para formar una salsa, se le añade poco a poco caldo de pescado. Seguir cocinando, por último ponerle para que espese un poquito, no mucho, ponerle harina de maíz con agua diluido. Buen provecho con cariño.

Amparo Saravia



Puebla de los Infantes

Martes 23 de
abril 2024-05-17

Soy una persona jubilada que vive en un pueblo muy bonito de la Sierra Norte de Sevilla.

Mi pueblo se encuentra localizado entre la Vega del Guadalquivir y la Sierra Norte de Sevilla. Estamos rodeados de otros pueblos : Constantina, Las Navas de la Concepción y Peñaflor.

Es un pueblo muy pequeño pero muy acogedor. La Patrona es la Virgen de las Huertas, sus fiestas empiezan el 15 de agosto con su salida en procesión.

Tenemos una Semana Santa muy bonita.

Las candelas son el día de la Candelaria y la concentración de paramotores.

El primer domingo de junio, celebramos la romería. Su gastronomía son los faisanes, las setas, las tagarninas con habas y la carne de venado.

Es un pueblo que tiene mucho turismo y todos los que lo visitan les encantan y quieren volver a visitarlo.

Mi pueblo es La Puebla de los Infantes.



Con cariño , Ana Villanueva

Puebla de los Infantes, a 23 de abril de
2024

Querido hijo, te escribo estas letras para decirte que estoy en el colegio y tengo de compañeras muy buenas, Carmen, Mercedes, Ana, Huertas y Dolores, pero el recreo todavía no lo hemos empezado. Ya hacemos deberes y jugamos al bingo. Yo canté un bingo y gané un regalo. Del Pueblo, está tranquilo, tu hermano está sembrando el huerto y tiene ganas que vengas a ayudarlo.



Trini Liñán

Hoy es el día del libro, 23 de abril

Puebla de los Infantes

Me gustaría ser escritora, pero no he ido ni a la escuela, lo poco que sé lo he aprendido en el centro de adultos. Me lo pasaba muy bien. Todos los días aprendemos cositas del móvil, porque no lo se manejar. No entiendo nada, para mí es un mundo. Mi nieto con 9 años, cuando viene me enseña muchas cosas, luego se me olvidan pero si lo tocamos mucho al final aprendemos a usarlo. Nos cuesta mucho trabajo porque tiene muchas cosas, pero es lo que hay, tendremos que aprender. A ver si viene algún cursillo y podemos aprender más cosas, que es importante. A mí me gustaría manejar el móvil, pero me da miedo tocarlo porque tiene tantas cosas que no sabes meterte y se escucha que pasan muchas cosas, hasta poner foto tuya truncada.

Bueno, a ver si aprendemos y se nos quita el miedo, porque somos mayores y esto es un mundo para nosotros, pero si ponemos empeño, seguro que algo aprendemos.



Antonia Agredano Parras

Manuela Agredano Silva
Día 24 -Mayo- 2024

Acabo de venir de un taller, en el cual me lo paso muy bien, con la encargada de dar el taller, y con las compañeras que asisten a él. De camino a casa he comprado el chusco, como se decía antiguamente, o sea, el pan.

He llegado a casa, y no he puesto la tele, estoy escribiendo esto que no sé por dónde saldrá, lo que si se, es que solo escucho los pajarillos de piar, y luego nada, siento que estoy tranquila en paz con el mundo, conmigo misma, es una sensación placentera, me gusta, me hace falta este momento y espero que vengan muchos como este, los necesito. Hay un perro ladrando, me gusta escucharlos, es un animal que da mucho cariño y compañía a las personas, todo lo que los seres humanos necesitamos.

Estar sola a veces, callada, todo en silencio, gusta estar a todas, sola no, eso ya es completamente diferente y pesado de llevar.

Nos necesitamos unos a otros, aunque parezca que no, somos seres que necesitamos socializarnos, relacionarnos, hablar, escuchar, que nos escuchen, tomar algo juntos, pasear, un hola, un qué tal, como te va, un abrazo, dos besos, un te he echado de menos, una amiga o amigo de siempre y para siempre. Todo esto nos hace más falta que todas esas cosas que nos compramos, acumulamos, y todos esos hechos que nos dan la verdadera felicidad. Todo esto lo digo bajo mi punto de vista de sentir y ver las cosas.

En este mundo hay tantas formas de ver lo que yo he expuesto aquí como personas somos en él.

Al final, esto es lo que ha salido, este escrito, espero le guste a mucha gente, a la que no, pues espero conquistarla en el siguiente " a todo el mundo no le puedes gustar", pero no pasa nada, mis mejores deseos para todos los humanos y para todos los seres vivos de este planeta.

Besos y abrazos infinitos



Puebla de los Infantes a 23 -05-2024

Querida amiga Ángela, te escribo cuatro letras para decirte que como andas de salud, pues ya llevamos bastante tiempo sin vernos ni saber de ti. Por aquí, tengo que decirte que estoy bien y añorando el tiempo que estuvimos juntas en el colegio de Da Fermina, años muy felices. Espero que me contestes y me cuentes algo de tu vida. Tengo 4 nietos preciosos y muy cariñosos, en las horas libres me gusta contarles mi infancia, que fue bastante buena con la maestra Da Fermina, que siempre lo recordaremos con cariño, en espera de la tuya, se despide tu amiga,
Mercedes Garrido Prada



Adelina Rodrigo Jiménez

La Puebla de los Infantes 23-04-2024

UN GUIISO DE* PATATATAS

Pongo algo de carne, agua, aceite.
Ponemos todo junto al sofrito, pimientos,
ajos, cebolla.

Después corto las patatas y echo la
carne al sofrito y cuando esté todo se le
echan las patatas.



La Puebla de los Infantes, a 15 de Mayo
2024

Inés Martínez Santana

Querida hija Inés:

Como ves, aunque tengo mala memoria,
no me olvido de que hoy es tu
cumpleaños y
aniversario de tu boda 19 años.

Deseo que seas muy feliz como antes,
ahora y para siempre.

Tu madre que te adora

P.D. :Besos a los niños , mis nietos y al
yernazo que tampoco me olvido de él.



Lola Santana, la suegra.

Hola José, yo tengo que escribir una carta para un premio, y me dirijo a ti, que sé que te ríes.

Pero no se la enseñes a nadie que hago lo que puedo.

José no sé que ponerte, pero quiero que me busques una receta de mi madre, que tu madre también la sabe, pregúntale a ella.

Abrazos, cuando vaya
hablamos. Un abrazo
para todos y a Elena,

Francisca

Puebla de los Infantes, a 15 de mayo
del 33 (2024)



PUEBLA DE LOS INFANTES A 23 DEL 4 DE 2024

Hoy es mi primer día de colegio a mis 86 años, pero como dice el refrán, nunca es tarde si la dicha es buena.

Soy Carmen Morgado y ahora os voy a contar en qué echo el tiempo.

Ahora voy a preparar una carne de monte, los ingredientes que lleva son: tomillo, romero, cebolla, tomate, ajo, flor de jarilla, laurel, orégano, no más, la especias que cada uno le quiera echar.

Ya he dado una receta de comida.

Ahora una de cada una, por ejemplo, torta de manteca: llevan 500 gramos de manteca, un litro de aceite frito, un kilo de azúcar, 4 huevos, unos 4 kilos de harina aproximadamente. Hay que tenerla aproximadamente 4 horas en reposo.



Puebla de los Infantes a 15 de mayo 2024

Me llamo Ángeles, tengo 91 años y me gusta mucho la lectura.

A mi edad me manejo muy bien, hago todas las faenas de mi casa. No dependo de nadie.

Espero seguir lo mismo que estoy , que Dios me conserve tan bien como estoy de memoria,

Ya que me he apuntado a la clase de la lectura para no perder la memoria.

Me despido de vosotros

Con un fuerte abrazo.

Ángeles Silva



Nuestro refranero local , desde 1950

Aunque es difícil saber , exactamente cuántos refranes existen, si que es verdad, que de ellos, registrados o no, en La Puebla de los Infantes, las personas mayores hacen mucho uso de los refranes cuando hablan o se dirigen a otras personas, refiriéndose con ellos bien al tiempo, a cualquier problema que se comente, son formas de expresión popular muy recurrentes para comunicarse. Entre los muchos que existen, nuestras mayores han querido recordar los más usados en nuestra localidad, y dícese de paso:

" A quién buen árbol se arrima , buena sombra le cobija"

•
"El hábito no hace al monje". La apariencia de una persona no determina quién es.

- "Una golondrina no hace verano". Una persona sola no consigue lo mismo que cuando está acompañada.
 - "Poco a poco, se anda lejos". Yendo despacio en la vida es cómo se afianzan los logros.
 - "Haz bien y no mires a quién". Hacer el bien por el mundo repercute en nosotros.
 - "El que a hierro mata, a hierro muere". Cuando nos portamos mal con alguien, podemos recibir de nuestra misma medicina.
 - "Un clavo saca otro clavo". En las relaciones personales, cuando una se termina a veces otra nos puede ayudar a salir del hoyo.
-

- "Matar moscas a cañonazos". No se puede exagerar en la reacción, sino actuar en la justa medida.
- "Agua que no has de beber, déjala correr". Lo que no te interesa, déjalo ir.
- "Cada palo que aguante su vela". Que cada uno lleve sus problemas y se enfrente a lo que tiene que enfrentarse sin cargárselo a los demás.
- "Del agua mansa libreme Dios que de la brava me libro yo". A veces las cosas no son lo que parecen y las apariencias engañan.
- "Como se vive, se muere". Como hemos vivido, llegaremos al fin de nuestros días.
- "A enemigo que huye, puente de plata". Cuando el adversario nos abandona, hay que facilitarle la huida.

"Hacer leña del árbol caído". Cuando una persona cae, muchos se aprovechan.

- "En boca cerrada, no entran moscas". A veces mejor guardar silencio.
- "En casa del herrero, cuchillo de palo". Aunque las cosas a veces parecen evidentes, no lo son.
- "Más sabe el diablo por viejo que por diablo". Los años dan mucha sabiduría.
- "A lo hecho, pecho". Hay que afrontar las decisiones que toma cada uno.
- "A buenas horas, mangas verdes". Cuando algo que era necesario sucede, pero a destiempo.
- "Ande yo caliente, riase la gente". Mientras uno esté bien, que piensen los demás lo que quieran.
- "Ojos que no ven, corazón que no siente". A veces es mejor no saber

Todos aprendemos...



RECORDANDO Y HACIENDO.

Rescatando nuestras recetas, las chicas cocineras

Flores de "La Chacona"

"Frutas de sartén"

Ingredientes

5 huevos

Medio vaso de leche

Medio vaso de agua

Un vaso de harina

Miel calentita

Elaboración:

Se pasa por la batidora todos los ingredientes ..

Mientras, se pone el aceite de girasol a calentar, introducir los moldes para que se vayan calentando, durante toda fritura deben calentarse en el aceite los moldes.

Se van bañando en la masa y después se introducen en el aceite . Así todo el proceso hasta terminar mojándolos en miel o un poco de azúcar y canela.

Receta de Carmen Morgado "La Chacona"

ROSCOS DE NARANJA (Ana Fernández)

INGREDIENTES:

Un huevo (medida del cascarón para todos los ingredientes)

Un cascarón de aceite de girasol

Un cascarón de leche

Un cascarón de azúcar

Dos cascarones de zumo de naranja

Un sobre de levadura Royal

Harina Yolanda la que admita (debe quedar blandita)

Raspadura de limón.

ELABORACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes y se deja reposar la masa media hora aproximadamente.

Se recomienda freír en aceite de girasol, y el truco para que no se pegue en las manos es ir mojándolas de aceite para dar la forma.



CROQUETAS DE PESCADO, DE CARMEN DIMAS

INGREDIENTES:

Una rosada entera

Un tazón de harina

Un tazón y medio de caldo

ELABORACIÓN:

Se hierve la rosada en agua, con un chorrito de aceite de oliva y sal.

Se incorpora en una sartén aceite y una cebolla bien picadita hasta que esté pochada. Se mezcla con el pescado y la harina.

Seguidamente se va echando el caldo, hasta que vaya hirviendo y despegando la masa.

Una vez esté fría la masa, se van pasando las croquetas por huevo y pan rallado.



CALABACÍN EN LONCHAS

INGREDIENTES:

Jamón serrano , york ó paté
y lonchas de queso.

ELABORACIÓN:

Se cortan en láminas los calabacines, una vez lo hayamos lavado.

Mientras se enciende el horno a 180 grados, durante 10 minutos.

Seguidamente se rocían las láminas de calabacín con aceite y sal y se extienden en la bandeja del horno.

Una vez apartado, se van montando con cada uno de los ingredientes loncha a loncha y se termina con queso rallado o mozzarella en el microondas .

Receta aportada por Lola Santana

LENTEJAS CON CHORIZO

INGREDIENTES:

Una Cebolla, dos o tres ajos, un tomate, un pimiento morrón, una patata , una zanahoria.

Medio Chorizo, sal, una hojita de laurel, un chorreón de aceite de oliva.

Medio kg de lentejas, agua.

ELABORACIÓN:

Hacemos un sofrito con todas las verduras y lo pasamos por la batidora. Seguidamente echamos en la olla las lentejas el chorizo, laurel , la patata troceada y la zanahoria igualmente, la sal y se cubre todo de agua. Dejar en la olla hervir una media hora hasta que las lentejas se pongan tiernas.

Receta aportada por Mercedes Garrido.



CUSCUS MARROQUÍ

INGREDIENTES:

Carne de pollo, cordero..

Sal, mantequilla marroquí o la que tengas, aceite de oliva un chorreón.

Un trozo de calabaza, dos o tres zanahorias, dos o tres patatas, uno o dos tomates, dos cebollas, un pimiento, perejil, col.

Un paquete de cuscus de medio kg, cúrcuma, jengibre

Un paquete de garbanzos de medio kg, pimienta, azafrán.

ELABORACIÓN:

Después de tener en remojo los garbanzos, se pone todo en la olla a presión durante media hora o cuarenta y cinco minutos.

Se separa la carne, y en esa agua de cocción se cuecen las verduras, añadiendo más agua.

Mojamos el cuscus, se le añade sal, aceite y esperar a que seque, después se pone al vapor, se tapa con un paño de cocina, se saca y vuelve ese proceso de secado y vapor 3 veces.

Se le rocía el aceite y la mantequilla al servirlo.

Se presenta en una fuente o plato grande, poniendo la base de cuscus, y la carne la verdura y los garbanzos por encima, se puede rociar con caldo y lo suelen beber acompañado de una leche fermentada que consumen en Marruecos.



Receta aportada por NAWAL

TAGARNINAS CON HABAS ,de Ana Villanueva

INGREDIENTES:

Medio kilo de habas secas

Un kilo de tagarninas(Cocidas)

Una cabeza de ajos

Una hojita de laurel, comino, pimentón , sal y aceite para guisarlas.

ELABORACIÓN:

Hervir por un lado las tagarninas y por otro las habas ya peladas, después de tenerlas toda la noche en remojo.

Se marean los ajos picados y se incorporan , las tagarninas hervidas, las habas hervidas y todos los demás ingredientes, se cubre un poquito con agua para mezclar y terminar de enternecer las habas hasta que gusten, más enteras o más trituradas.

El tiempo aproximado de coción de todo es de una hora.



ROSCOS DE LA ABUELA

INGREDIENTES:

Un huevo

Un paquete de levadura royal (para 3 huevos)

Una poquita de canela, raspadura de limón, una copa de anís.

5 cucharadas de aceite frito (de cascara de limón, matalauva)

5 cucharadas de azúcar

5 cucharadas de leche

Harina de trigo de repostería (la que admita)

ELABORACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes

Dejar reposar toda la masa durante 3 horas.

Se fríen en aceite de girasol y se espolvorean con azúcar y canela.

Receta aportada por Chari García Fernández.



ARROZ CON POLLO DE CAMPO

INGREDIENTES:

Un pollo de campo

Medio vaso de aceite de oliva

Medio vaso de vino blanco

Un tomate, una cebolla, tres o cuatro ajos.

Un kilo de arroz, agua y azafrán.

ELABORACIÓN:

Se trocea el pollo y se marea con el aceite de oliva.

Seguidamente se hace el sofrito con las verduras y se le añade al pollo con el vaso de vino, después se cubre de agua y se deja una media hora hasta que se ponga tierno.

Cuando esté el pollo se le echa el kilo de arroz y se le echa el agua para enternecerlo.

Receta aportada por Aurora Castaño.



BIZCOCHO CASERO

Receta elaborada por Mercedes Molina

INGREDIENTES

6 huevos
3 huevos pesados de harina
3 huevos pesados de azúcar
Raspadura de limón
Una cucharadita de polvo de hornear
Un vaso pequeño de aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Batir a punto de nieve las claras de huevo e incorporar las yemas, el azúcar, aceite, todos los ingredientes.

Se pone el horno a 180 grados, durante tres cuartos de hora aproximadamente.

Una vez horneado y sacado del horno, se espolvorea con azúcar glas por encima.



MIGAS DE ANA FERNÁNDEZ

INGREDIENTES:

4 PANES

MEDIO LITRO DE ACEITE DE OLIVA

UNA CABEZA DE AJOS

MEDIO KILO DE PANTETA

MEDIO KILO DE PIMIENTOS

SAL

AGUA PARA REGAR EL PAN

ELABORACIÓN:

PONER A CALENTAR AGUA EN UN CAZO HASTA QUE ESTÉ TEMPLADA. SEGUIDAMENTE SE MOJA UN POCO EL PAN COMO SI LO ESTUVIERAS REGANDO. MIENTRAS LO TAPAS CON UN PAÑO Y VAS PONIENDO EN EL ACEITE LOS AJOS. LOS PIMIENTOS Y LUEGO LA PANCETA, SOFRERIRLO SIN DORAR, POSTERIORMENTE SE SACAN Y SE VA ECHANDO EL PAN REMOJADO. LA SAL SE ECHA EN EL AGUA CALIENTE ANTES. SE REMUEVEN CONSTANTEMENTE PARA QUE NO SE PEGUEN. ESTARÁN LISTAS CUANDO SE VEAN OSCURAS Y A GUSTO DE CADA UNO, MÁS O MENOS PASADITAS. ANTES DE APARTARLAS SE LE ECHAN LOS INGREDIENTES ANTERIORES QUE HEMOS FRITO, PARA REHOGARLOS CON LAS MIGAS.



SE PUEDEN ACOMPAÑAR CON UN ALIÑO DE NARANJA

PESCADO EN BLANCO

INGREDIENTES:

Dos patatas troceadas
Rosada
Pescada
Almejas
Mahonesa

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir todo el pescado, un poco de sal al gusto, y con el caldo templado se incorpora la mahonesa. Cuando el caldo esté blanco se le añade una copa de Jerez.

Receta aportada por María Jesús Díaz.



TARTA DE QUESO, PITUFO

INGREDIENTES:

PARA LA BASE:

UN PAQUETE DE GALLETAS MARÍA
CANELA

TRES CUCHARADAS DE MANTEQUILLA

PARA LA CREMA:

DOCE QUESITOS

UN LITRO DE LECHE ENTERA

2 SOBRES DE CUAJADA

ELABORACIÓN:

SE TRITURAN LAS GALLETAS SE INCORPORA LA CANELA Y LA MANTEQUILLA, TODO BIEN MEZCLADO. Y SE PONE EN EL MOLDE EN EL FRIGORÍFICO.

SE CALIENTA TODO PARA LA CREMA BIEN BATIDO ANTES, SE INCORPORA EL COLORANTE AZÚL Y SE PONE EN EL MOLDE. CUANDO SE ENFRÍE AL FRIGORÍFICO.



RECETA APORTADA POR MARIA JESÚS DÍAZ

ENSALADA DE REPOLLO O COL

INGREDIENTES:

UNA COL

AJOS

PIMENTÓN

SAL, VINAGRE

ELABORACIÓN:

Se pican los ajos y se marean un poco con aceite y pimentón.

Cuando esté picada la col finita, en juliana mejor, se le rocía el sofrito anterior y se aliña con sal y vinagre.

(Truco granadino : echar la col picada antes en agua caliente, para ablandarla durante 10 minutos, se escurre para aliñarla después.)

Receta aportada por Rosalía Saravia y el truco es de su hermana Amparo Saravia.



RIÑONES A LA PLANCHA

INGREDIENTES:

UN KILO DE RIÑONES
SAL, AJO, ACEITE Y PEREGIL.

ELABORACIÓN:

SE LAVAN BIEN LOS RIÑONES, Y SE CORTAN EN LÁMINAS.

SE EXTIENDEN EN UN PLATO Y SE LES ECHA LA SAL, AJO Y PEREGÍL PICADO.

DESPUÉS SE ROCÍA LA PLANCHA CON ACEITE Y CUANDO ESTÉ CALIENTE SE ECHAN, SE LES DA VUELTA Y VUELTA.

SE SIRVEN EN UN PLATO CON UNAS RODAJAS DE LIMÓN.

RECETA APORTADA POR FRANCISCA AGREDANO



ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES:

500 GRAMOS DE MACARRONES
500 GRAMOS DE LANGOSTINOS
1 LATITA DE BERBERECHOS
UN CUARTO DE GAMBAS
MAHONESA

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir agua y se cuecen los langostinos. Después se cuele el caldo y en él se cuecen los macarrones, cuando estén al dente se escurren bien. Se le añade los langostinos a trocitos, la lata de berberechos. Seguidamente cuando enfríen le echamos la mahonesa y se mete en el frigorífico hasta que se pongan en la mesa para comer.

Receta aportada por Ana Romero Zalamea



COLES CON HABAS SECAS

INGREDIENTES:

MEDIO KILO DE HABAS

UNA COL

SAL, PIMENTÓN MOLIDO, COMINO, LAUREL

AJOS, LAUREL

ACEITE Y AGUA

ELABORACIÓN:

PONER LAS HABAS LA NOCHE ANTERIOR EN REMOJO PARA POSTERIORMENTE PELARLAS.

DESPUÉS SE CUECE, SE ENJUAGA LA COL Y SE CORTA A TROCITOS. PELAMOS LOS AJOS Y SE CORTAN PARA FREIRLOS EN EL ACEITE. SE ENJUAGA UNA HOJA DE LAUREL Y SE INCORPORA A LOS AJOS PARA QUE TOMEN EL SABOR, SE ECHA LA COL TROCEADA, SE REHOGA CON LOS AJOS, Y SE LE AÑADE EL AGUA, PIMIENTO MOLIDO, SAL Y COMINO.

SE PONE A HERVIR Y AL FINAL SE LE ECHAN LAS HABAS HASTA QUE SE PONGAN TIERNAS.



RECETA APORTADA POR ANA VILLANUEVA

ALMORRAQUE DE MARUJA "LA GITANA"

INGREDIENTES:

Unas lonchas de jamón para picarlo y un par de huevos duros
3 barras de pan
3 kg de tomates
2 dientes de ajos
Aceite de oliva, medio vaso y otro medio de girasol
un puñado de sal
Agua al gusto

ELABORACIÓN:

Se mezcla en la batidora todos los ingredientes menos el jamón y el huevo que se pone al final cuando esté hecho. Se sirve rociando un poquito de aceite por encima y se acompaña con pan para mojar.

RECETA APORTADA POR MARUJA SILVA BRAVO



HABICHUELAS ESPARRAGADAS

Para un kilo de habichuelas verdes:

Se lavan las habichuelas y se les quita los bordes. Después se trocean al gusto de cada una.

Por otro lado freir una cebolla , unos dos ajos, y una rebanada de pan. Se reserva y se tritura.

En una olla se ponen las habichuelas , se les cubre de agua , una poca de sal y se incorpora todo lo que hemos pasado por la batidora anteriormente, añadimos una hoja de laurel y esperamos a que se pongan tiernas.

Cuando estén hechas, le estrellamos dos huevos. Comer calentitas acompañadas de un buen pan.

Receta aportada por María Silva.



POLLO EN SALSA

INGREDIENTES:

- Un pollo limpio y troceado
- Un vaso de vino
- Un vaso de aceite
- Una hoja de laurel, dos pimientos verdes, uno rojo, una cebolla, varios ajos, un poco de pimienta.
- Un vaso de agua o dos para cubrir.

ELABORACIÓN:

Ponemos en una fuente o recipiente el pollo troceado y le incorporamos, la pimienta, el laurel, la sal y el vino. Lo ponemos a macerar en el frigorífico desde el día antes.

Lo freímos y lo reservamos.

A continuación hacemos un sofrito con todos los demás ingredientes y los pasamos por la batidora.

Incorporamos el pollo con todo el sofrito en una cacerola o sartén grande y cubrimos con el agua. Dejar cocer hasta que esté todo tierno.

Receta aportada por Maruja Silva Bravo "La Gitana".



RECETA :

SEVICHE (RECETA DE LA COCINA DEL CÓNSUL AMERICANO EN SEVILLA)

INGREDIENTES:

UNA MERLUZA FRESCA

EL ZUMO DE 3 O 4 LIMONES (UN VASO)

SAL

PROCEDIMIENTO:

QUITAR LA PIEL Y LAS ESPINAS A LA MERLUZA, CORTAR A TIRAS EL PESCADO LIMPIO Y TROCEARLO DEL TAMAÑO DE MEDIO PULGAR , COMO 2 O 3 CM.

ROCIARLO CON UNA POQUITA DE SAL Y MACERARLO CON EL VASO DE LIMÓN, LO TIENES QUE CUBRIR. POSTERIORMENTE, METERLO EN LA NEVERA TAPADO Y CONSUMIRLO AL DÍA SIGUIENTE, ACOMPAÑADO DE ENSALADA.

RECETA APORTADA POR CONCHA GODOY RUIZ, COCINERA DEL CÓNSUL AMERICANO EN SEVILLA , NATURAL DE PALMA DEL RÍO , RESIDENTE EN LA PUEBLA DE LOS INFANTES DESDE QUE SE CASÓ .

Viaje cultural a Cádiz

Y como en todos los grupos, este nuestro tan magnífico no iba a ser menos, y gracias a una ayuda prestada para el transporte y organización de nuestro Ayuntamiento, nos montamos en un autobús con destino a Cádiz. Ciudad preciosa dónde las haya, y con una chispa y humor encantadores.

Allí quedamos con Lola "La Piconera", que además de ponernos a todas a cantar, nos enseñó las calles, plazas y edificios más emblemáticos que ella conocía, y muchos de los cotilleos que en su época se chismorreaba, incluida ella en el ajo.





El día del bingo regalo



Nuestros dibujos de mandalas y acuarela



Celebramos cumpleaños y tomamos
nuestros pasteles mientras hacemos tareas



Repasamos para no olvidar



La visita del Alcalde, cantando "Bingo"



LAS CHICAS DEL GANCHILLO TERMINAN EL ÁRBOL



Os deseamos felices fiestas y feliz 2026

Colaboran:

Encarni Ariza - Coordinadora

Juan Carlos Carmona - Editor

Ainhoa Bernaza - Imagen

José Ignacio Martínez - Textos

Carmen Castro - Intermediadora en entrevistas

Samuel Parras - Intermediador en entrevistas

Nuria Martínez - Intermediadora en entrevistas

Diputación de Sevilla - Subvención para la creación de revistas a través del proyecto

"Comunicar es empoderar"

Ayuntamiento de La Puebla de los Infantes.

Agradecimientos:

A todas las mujeres que aportaron sus experiencias, conocimientos y memorias.



TODA LA ACTUALIDAD DEPORTIVA



**CADA MIÉRCOLES A LAS 11:00
EN ONDA PUEBLA (107.0 FM)**

ElDesmarque
Cucharro

