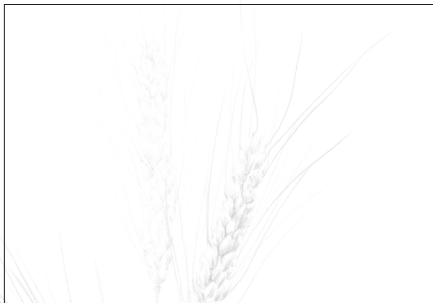


“

”

Ingredientes  
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo

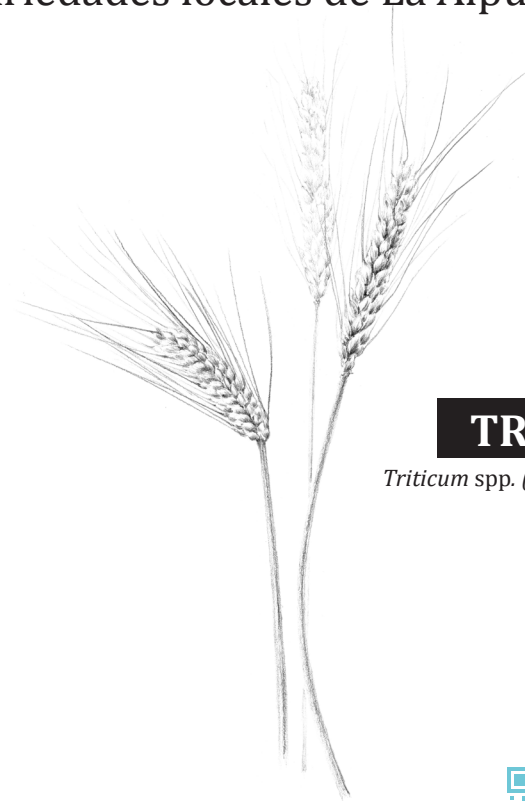


Describe tu receta paso a paso:



# Mi recetario

## Variedades locales de La Alpujarra

**TRIGOS***Triticum spp. (Poaceae)*

Conoce más en:

## TRIGOS

¿Qué sería de nuestra gastronomía tradicional sin los trigos? Es difícil imaginar una mesa sin pan o, antaño, sin unas migas que llevarse a la boca...

Y hablamos de trigos en plural porque existen varias especies dentro del género botánico *Triticum*, cada una con historias culturales y gastronómicas a cuál más interesante.

Los trigos se encuentran entre los primeros cereales que cultivamos los seres humanos: se conocen restos de escaña menor (*Triticum monococcum*) de más de 10000 años de antigüedad en yacimientos turcos situados en el Creciente fértil, una vasta región en forma de media luna (de ahí lo de «creciente») que abarca tierras del actual Oriente próximo, Turquía e Iraq.

En La Alpujarra se conocen distintas variedades tenidas como locales, tanto de trigo duro como de panadero, entre ellas las conocidas como 'Alonso', 'Aurora', 'Candeal', 'Cañivano', 'Duro', 'Del gobierno', 'Moro', 'Piche' (o 'Pichi'), 'Racimal', 'Raspinegro' y 'Salmerón'. De todos ellos, uno de los más valorados es el cañivano, o así lo indicaría el dicho popular que reza así: «Todos los trigos correrás... y al cañivano volverás».

Actualmente varios municipios, como Lanjarón, Pórtugos o Ugijar, han recuperado la fiesta de la Parva, que consiste en separar el grano de la paja, trillando el trigo cosechado en las eras del pueblo. Se pretende así evitar que se pierdan las tradiciones relacionadas con el cultivo del cereal que, hasta hace relativamente poco, todavía seguían vivas.

### TEMPORADA

Al conservarse relativamente bien, tanto el grano como la harina se consumen todo el año. Se siembra en otoño (ya lo dice el refrán: «en noviembre, el que quiera pan, que siembre»); siega en agosto o septiembre.

### ¿SABÍAS QUE...?

Los antiguos romanos celebraban un festival llamado *Fornacalia*, en honor de la diosa de los hornos. En él se tostaban granos de escanda (que en latín se conocía como far), y se rogaba para que los panes horneados durante el año sucesivo no se quemasen.



### Migas

#### ¿Qué necesitas? (para 4 personas)

4 tazas de café de harina de sémola  
2 vasos de agua  
1 o 2 ajos  
2 o 3 cucharadas de aceite  
Sal

#### ¿Cómo se hace?

Ponemos en la sartén el ajo troceado con aceite para que se fría, dejamos enfriar un poco y añadimos agua caliente y una pizca de sal.

Cuando empieza a hervir el agua, añadimos la harina de sémola poco a poco y removemos con la rasera o espumadera hasta amasarla bien.

Dejamos hervir a fuego lento de media hora a tres cuartos, sin dejar de remover con la rasera, hasta que la sémola se aglutine formando pequeñas bolitas doradas.

Puede servirse con panceta, longaniza, cebolla asada, ajos asados, pimiento verde frito, tomate seco frito, pescado asado o seco, pero también ensaladas, gazpachos, o un sencillito acompañamiento de aceitunas y buen vino.

### Papaviejos

#### ¿Qué necesitas? (para 4 personas)

1 kg de harina  
250 g de azúcar  
6 huevos  
1 vaso de leche  
Canela  
Aceite

#### ¿Cómo se hace?

Batimos los huevos y los mezclamos con la leche y un poco de sal. Agregamos la harina y amasamos hasta que quede una masa manejable, ni dura ni blanda. Ponemos abundante aceite en la sartén y, cuando esté bien caliente, echamos porciones de masa con la cuchara. Después de fritas las rebozamos con el azúcar y la canela.