Recetario Sierra Oeste

REVALORIZACIÓN y PROMOCIÓN de PRODUCTOS AGROALIMENTARIOS de la COMARCA SIERRA OESTE
a través de la RECUPERACIÓN de RECETAS y PRODUCTOS TRADICIONALES

FADEMUR

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

Comunidad de Madrid
La Suma de Todos
CONSORCIO SIERRA OESTE
Un territorio en acción
FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

Edita: Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR)

Fecha de edición: 9 de marzo de 2015

Número de ejemplares de la edición: 400

Diseño y maquetación: Cristina López y Solid Forest

Imprime: COPY 5

Precio unitario 25,60 euros.

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

Subvencionado por:

Índice

Presentación 2

La Comarca Sierra Oeste de Madrid 3

Importancia de la ganadería y la agricultura 5

El papel de las mujeres en el medio rural 6

Productos locales y Denominación de Origen 7

- D.O. Aceite de Madrid 7
- D.O. Vinos de Madrid 8
- Marca de Garantía Huerta de Villa del Prado 10
- Mieles de Madrid 11
- Queso de cabra Fresnedilla de la Oliva 12

Recetas 13

- Entrantes 14
- Platos Principales 22
- Postres 30

Agradecimientos y colaboraciones 38

Presentación

La Comunidad de Madrid es, gracias a su situación geográfica, una región con la mayoría de los ecosistemas, lo cual permite ofrecer una enorme diversidad de alimentos de calidad reconocida a nivel nacional e internacional. En las zonas rurales siempre ha habido una gran cultura gastronómica, sin embargo, pese a los beneficios de la dieta mediterránea, la falta de tiempo para preparar comidas, sobre todo por parte de la población más joven, contribuye a que las recetas tradicionales caigan en el olvido, perdiendo gran parte de la cultura del municipio.

FADEMUR pone en marcha este programa gracias a la financiación de proyectos en el marco del enfoque LEADER del programa de Desarrollo Rural de la Comunidad de Madrid (2007-2013) cofinanciado por el FEADER y gestionadas por el Grupo de Acción Local Consorcio Sierra Oeste.

El objetivo final del programa es la revalorización y promoción de los productos agroalimentarios de la Comarca Sierra Oeste a través de la recuperación de recetas y productos tradicionales de la zona, para conseguir un mayor aprovechamiento de las producciones agrícolas y ganaderas. Es necesario incidir en la importancia de la ganadería y de la agricultura en la conservación del medio ambiente tanto por el trabajo en aquellos terrenos propicios a desarrollar incendios en ellos, como por el mantenimiento de la superficie vegetal e incluso el aumento de esta con su consiguiente absorción de CO2 y disminución de la contaminación.

El Patrimonio Cultural Inmaterial se define como el uso, la expresión, la representación y las técnicas que junto a otros instrumentos se transmite de generación en generación vía oral y que está presente en una comunidad. También está presente a través de la interacción con la naturaleza y la historia a la vez y provoca el sentimiento de identidad.

Sirva este primer recopilatorio de recetas de la Comarca Sierra Oeste de Madrid para valorizar la actividad agrícola y ganadera y promover la interacción entre las/los productores de la zona, la población consumidora y la red de restauración de la Comarca.

Nuestro agradecimiento a todas aquellas personas que han hecho posible esta publicación.

Junta Directiva de FADEMUR
Marzo de 2015

La Comarca Sierra Oeste de Madrid

Los municipios en los que se va a desarrollar el proyecto son los que pertenecen a la **Comarca Sierra Oeste de la Comunidad de Madrid.** Su territorio alcanza una superficie cercana a los 1.000 Km2, y cuenta con una población de 46.461 habitantes.

La Comunidad de Madrid a pesar de la marcada influencia urbana conserva un medio rural con un rico patrimonio natural y sociocultural.

Datos Geográficos: La Comarca linda con las provincias de Ávila y Toledo, y con las comarcas de la Cuenca del Guadarrama y Comarca Sur.

Los pueblos de la Sierra Oeste se caracterizan por la riqueza de los paisajes, espacios naturales protegidos, diversos ecosistemas, abundancia en flora, fauna, cultura y agua. Los municipios de esta Comarca se encuentran entre las Sierras de Guadarrama y de Gredos. Son terrenos principalmente montañosos aunque con zonas bajas por las que transcurren los ríos Alberche, Cofio y Perales y diversos arroyos, originando valles, vegas y encajados.

El punto más alto de la Sierra Oeste se encuentra en Santa María de la Alameda con 1.420 metros y la parte más baja en Villa del Prado a 510 metros de altitud. Los únicos municipios que superan los 5.000 habitantes son San Martín de Valdeiglesias y Villa del Prado. La belleza natural de la zona radica, entre otras cosas, en que en distancias muy cortas se puede pasar de pinares de pino negral o piñonero a pastizales de montaña. Los ríos y arroyos discurren por bosques de galería compuestos por sauces, fresnos y alisos. Por otro lado, en las zonas más abiertas y secas se pueden encontrar encinares.

Una parte del territorio está considerada como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA). En esta área habitan numerosas especies de animales como el águila imperial ibérica, el búho real y el buitre leonado además de especies cinegéticas para la caza menor y la caza mayor.

Interés Turístico

Zarzalejo, acoge restos de una calzada romana, y de Valdemaqueda. La importancia del agua en estos municipios se plasma, en el primero, en las fuentes del Caño Viejo y del Caño Nuevo y, en el segundo, en el Puente Mocha, de origen medieval. Son muchos quienes todavía se sorprenden al saber que Robledo de Chavela alberga la única sede de la NASA en Europa: la Estación Espacial de Comunicaciones con el Espacio Lejano. Una cita obligada para los amantes de la astronomía, que tampoco pueden perderse el Museo Lunar de Fresnedillas de la Oliva.

La ruta por la comarca continúa por Navalagamella, bañada por el río Perales, cuyo atractivo turístico está formado por un grupo de cinco molinos harineros, la iglesia de Nuestra Señora de la Estrella y la antigua torre del reloj. También de interés resulta Colmenar del Arroyo, que recientemente ha abierto al público el primer búnker de la Guerra Civil visitable en la región, el Blockhaus-13, construido en 1938 en hormigón por el bando nacional. Cadalso de los Vidrios, se puede ver el palacio de Villena y la Casa de los Salvajes o Casón de los Austrias, un edificio solariego con estilo renacentista. Rozas de Puerto Real, municipio regado por el río Tiétar, con una gran variedad vegetal, y del que vale la pena visitar su iglesia de San Juan Bautista, del siglo XV, además de varios ejemplos de construcciones y fuentes, incluida una de época árabe. San Martín de Valdeiglesias, que cuenta con atractivos turísticos como el castillo de la Coralera y el Bosque Encantado, un jardín único que recrea figuras de todo tipo sobre diversas especies de boj y aligustre. Pelayos de la Presa destaca su patrimonio arquitectónico, en especial a causa del monasterio de Santa María de Valdeiglesias, de estilo románico-mudéjar, que está declarado Monumento Histórico Artístico Nacional.

Turismo Natural

La comarca se compone de los municipios popularmente conocidos como los 'pueblos del agua', un entorno natural privilegiado catalogado en su mayor parte como Lugar de Interés Turístico Comunitario –engloba las cuencas de los ríos Alberche, Cofio y Guadarrama– así como Zona de Especial Protección para las Aves, bajo la denominación de Encinares de los ríos Alberche y Cofio. No te puedes perder la Garganta de Picadas. Este recorrido por acuíferos, fuentes y ríos concluye en el pantano de San Juan, conocido popularmente como la 'playa de Madrid' ya que constituye el único embalse de la comunidad en el que se permite el baño.

Importancia de la Ganadería y la Agricultura

Madrid es una comunidad eminentemente urbana y basada en el sector servicios, en la que la agricultura y la ganadería representan solo un 0,1 por ciento del PIB. No obstante, la importancia del sector primario contrasta con este dato, ya que utiliza casi la mitad del territorio de la Comunidad, es fundamental para el mantenimiento del mundo rural y produce alimentos de reconocida calidad.

Los productos del campo madrileño gozan de buena imagen dentro y fuera de la Comunidad. Todos ellos dependen de una pequeña parte de la población madrileña, pues solo un 0,41 por ciento de los trabajadores se dedica al sector primario, que sustenta un 0,1 por ciento del PIB regional. Sin embargo, su importancia va más allá de los aspectos cuantitativos. Tanto la agricultura como la ganadería se consideran sectores estratégicos y prioritarios por muchas razones. Se producen alimentos de calidad, y contribuye a la conservación del medio ambiente y a fijar población en el medio rural. Y es que desde los montes públicos de la sierra de Guadarrama donde pastan las vacas, a los campos de cereal de secano (cebada, alfalfa), que es el principal cultivo que se da en la región, el sector primario ocupa casi la mitad del territorio de la Comunidad de Madrid.

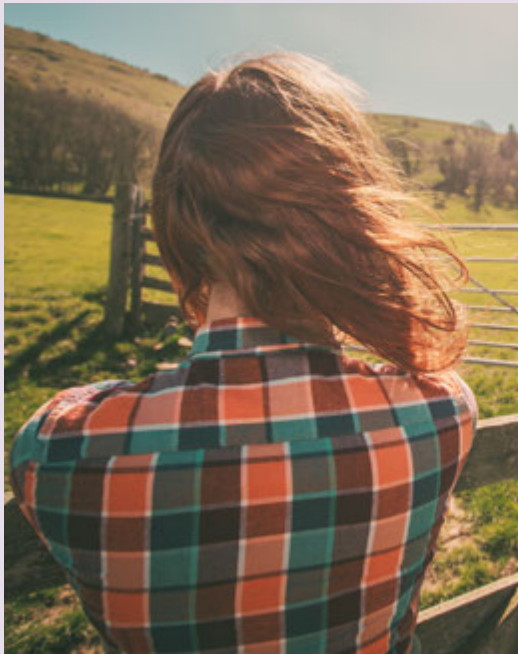
Según los datos de 2012 del Instituto de Estadística de la Comunidad, hay cultivadas 220.000 hectáreas, 199.000 de ellas de secano. El cultivo principal es el cereal de grano, con 71.415 hectáreas, pero también hay 25.000 hectáreas de olivar y 12.000 de viñedo. La superficie destinada a prados y pastizales es de 142.000 hectáreas. Con respecto a la ganadería, en 2010 había 107.000 cabezas de bovino, 92.000 de ovino, 17.000 de caprino y 18.000 de porcino. En total, en Madrid existen 8.284 explotaciones agrarias y más de 4.600 ganaderas, cuya producción asciende a 410 millones de euros, según los datos de la Comunidad.

La Comunidad ha destacado el aumento del empleo en el sector primario en el año 2013. En los dos primeros trimestres del año el empleo creció un 70 por ciento en el sector, mientras que en el conjunto del país bajó un 10 por ciento. La recuperación en los últimos años del empleo en la agricultura y la ganadería no ha logrado, sin embargo, paliar la caída que se produjo coincidiendo con la crisis. La pérdida de peso del sector agrícola ya se inició en los años ochenta, con una economía regional cada vez más orientada al sector servicios. En 1989 había el triple de explotaciones que en 2009. En Madrid, igual que en el resto de España, con el boom inmobiliario el número de explotaciones agrícolas y ganaderas fue disminuyendo, pero en estos momentos se está generando empleo en el sector. Además es un área mucho más profesional, que está produciendo sobre todo productos de calidad.

El papel de las Mujeres en el Medio Rural

Las mujeres juegan un papel fundamental en el desarrollo sostenible del medio rural, ya que suponen un 48,9% de la población de las zonas rurales y ejercen funciones de vital importancia para el mantenimiento de la sociedad rural en el territorio. El mercado de trabajo en las zonas rurales se caracteriza por su bajo grado de dinamismo y escasa diversificación. A ello se une que las pocas oportunidades de empleo existentes, por lo que el trabajo informal, desarrollado en el propio domicilio o en negocios familiares, sin contrato o remuneración fija, es la situación en la que viven muchas mujeres. Otra de las características del mercado laboral es la alta estacionalidad de las actividades que demandan empleo femenino (agricultura, industria agroalimentaria, industria textil, actividades ligadas al turismo rural, etc.). Las condiciones espacio-temporales influyen directamente en las oportunidades de empleo de las mujeres rurales, no solamente por las exigencias de movilidad de ciertos trabajos y por su estacionalidad e irregularidad horaria, sino también por la exigencia y rigidez de las actividades relacionadas con el cuidado de los demás.

La incorporación de las mujeres al mercado laboral supone por lo tanto un progresivo reconocimiento legal, estadístico, social y económico de su trabajo, frente al modelo tradicional consistente en la combinación de una serie de actividades múltiples e invisibilizadas en el campo, en el hogar y en diferentes empresas familiares; en la situación actual, según el estudio “Diagnóstico de la Igualdad de Género en el Medio Rural” realizado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, el 49% de las mujeres declara llevar a cabo alguna actividad remunerada en el momento de la encuesta, frente a un 30% que se dedica exclusivamente a labores del hogar.



La incorporación de las mujeres al mercado laboral se convierte en sí misma en generadora de nuevos puestos de trabajo, ya que parte del trabajo doméstico y de cuidado se transforma en actividad retribuida que realizan otras mujeres; por otra parte y como elemento dinámico muy positivo, el elevado nivel de estudios está produciendo la feminización de profesiones necesarias, cualificadas y con gran interacción social: médicas, profesoras, técnicas de desarrollo, técnicas de igualdad, abogadas, veterinarias o personal de administración local son grupos profesionales que en la actualidad en el medio rural están ocupados por mujeres, adultas-jóvenes, con una elevada proporción de las que trabajan para las administraciones públicas (29%), y por tanto de forma estable. Este grupo es del máximo interés en cuanto proceso de cambio, ya que **la posición de las mujeres en puestos clave de la sociedad es en sí misma un motor de cambio, al tener las generaciones más jóvenes la referencia de otras mujeres ejerciendo puestos de relevancia y liderazgo.**

Productos Locales y Denominaciones de Origen

Dentro de los productos agroalimentarios de la Comarca Sierra Oeste está la **D.O. Aceite de Madrid** caracterizada por su escasa acidez, su color amarillo intenso y brillante con ribetes verdosos y su fragante aroma; la **D.O. Vinos de Madrid** con vinos robustos, ricos en cuerpo y color, muy afrutados y sabrosos, de baja acidez, cálidos y enérgicos; la **Marca de Garantía Huerta de Villa del Prado** que certifica la calidad y el origen geográfico y las condiciones de protección de los productos hortícolas de la zona.

D.O. Aceite de Madrid

La Denominación de Origen Aceite de Madrid ampara al aceite de oliva virgen extra obtenido por procedimientos mecánicos de las variedades de aceituna mayoritarias Cornicabra y Manzanilla, y de las variedades de aceituna minoritarias Verdeja, Carrasqueña, Picual y Gordal, procedentes todas ellas de 97 municipios de la Comunidad de Madrid. Las particularidades propias de los aceites de la región. Una de las señas de identidad más importantes en los aceites de oliva es el contenido en ácido graso oleico (79%). Y también sus bajos contenidos en ácido graso linoleico, lo que se traduce en un elevado coeficiente de insaturación que proporciona gran estabilidad oxidativa.

Comarcas: Comarca Sur, Cuenca Media del Jarama, Corredor del Henares y Madrid Área Metropolitana, Comarca de las Vegas, Campiña del Henares, Cuenca Alta del Manzanares, Sierra Oeste y Sierra Norte.

Variedades de aceituna: Cornicabra en al menos un 40%, conjuntamente con alguna de las siguientes variedades reconocidas: Manzanilla Cacereña, Verdeja, Carrasqueño, Picual o Gordal Sevillana.

Cata: Frutados complejo e intenso, con apreciables y equilibradas percepciones de amargo y picante en boca.

Propiedades Químicas: Acidez menor de 0,5º, un índice de peróxidos menor de 15 y una humedad e impurezas menor del 0,1%.
construcciones y fuentes, incluida una de época árabe. San Martín de Valdeiglesias, que cuenta con atractivos turísticos como el castillo de la Coralera y el Bosque Encantado, un jardín único que recrea figuras de todo tipo sobre diversas especies de boj y aligustre. Pelayos de la Presa destaca su patrimonio arquitectónico, en especial a causa del monasterio de Santa María de Valdeiglesias, de estilo románico-mudéjar, que está declarado Monumento Histórico Artístico Nacional.

D.O. Vinos de Madrid

El prestigio de los vinos de Madrid se remonta a muchos siglos atrás, aunque como Denominación de Origen (D.O.) Vinos de Madrid se crea oficialmente en noviembre de 1990 para agrupar a las 3 subzonas de producción tradicionales de la comunidad.

Subzona de Arganda: Ambite, Aranjuez, Arganda del Rey, Belmonte de Tajo, Brea de Tajo, Campo Real, Carabaña, Colmenar de Oreja, Chinchón, finca "El Encín" de Alcalá de Henares, Estremera, Fuentidueña del Tajo, Getafe, Loeches, Mejorada del Campo, Morata de Tajuña, Olmeda de las Fuentes, Orusco, Perales de Tajuña, Pezuela de las Torres, Pozuelo del Rey, Tielmes, Titulcia, Torres de la Alameda, Valdaracete, Valdelaguna, Valdilecha, Villaconejos, Villamanrique de Tajo, Villar del Olmo y Villarejo de Salvanés.

Subzona de Navalcarnero: El Álamo, Aldea del Fresno, Arroyomolinos, Batres, Brunete, Fuenlabrada, Griñón, Humanes de Madrid, Moraleja de Enmedio, Móstoles, Navalcarnero, Parla, Serranillos del Valle, Sevilla la Nueva, Valdemorillo, Villamanta, Villamantilla, Villanueva de la Cañada y Villaviciosa de Odón.

Subzona de San Martín de Valdeiglesias: Cadalso de los Vidrios, Cenicientos, Colmenar del Arroyo, Chapinería, Navas del Rey, Pelayos de la Presa, Rozas de Puerto Real, San Martín de Valdeiglesias y Villa del Prado.

Características naturales

Los suelos varían de pardos sobre base de granito en la subzona de San Martín de Valdeiglesias, a pobres en nutrientes, sin carbonatos y sobre base de arcilla en la subzona zona de Navalcarnero. El terreno se encuentra entre los 522 y 800 metros sobre el nivel del mar.

El clima es continental con temperaturas extremas que van de los -8 °C de mínima en invierno a los 41 °C de máxima en verano. La pluviometría oscila entre los 461 y los 658 mm, siendo las precipitaciones más frecuentes en primavera y en otoño.

D.O. Vinos de Madrid

Características reguladas

Aunque cada subzona tiene unas características particulares, las variedades de uva autorizadas por el Consejo Regulador de la DO Vinos de Madrid son las siguientes:

Variedades tintas: Tempranillo (también conocida como Tinto Fino o Cencibel), Garnacha tinta, Merlot , Cabernet Sauvignon y Syrah.
Variedades blancas: Malvar, Airén, Albillo, Viura (también conocida como Macabeo), Parellada, Torrontés y Moscatel de grano menudo.

Los tipos de vino permitidos son tintos, blancos, rosados y espumosos.

Los vinos espumosos deben ser elaborados a partir de vinos blancos o rosados siguiendo el método tradicional champenoise. Las únicas variedades permitidas en su elaboración son: Variedades tintas: Tempranillo y Garnacha tinta.
Variedades blancas: Malvar, Albillo, Torrontés, Viura y Parellada.

Comarcas: Comarca de las Vegas, Corredor del Henares y Madrid Área Metropolitana, Campiña del Henares, Comarca Sur, Sierra Oeste, Cuenca del Guadarrama

Regularizaciones del etiquetado

"Crianza", "Reserva", "Gran Reserva", "Sobremadre"

Marca de Garantía "Huerta de Villa del Prado"

En junio de 2007, la Oficina Española de Patentes y Marcas concedió el registro de la marca de garantía "**Huerta de Villa del Prado**". Esta marca de garantía, cuya titularidad ostenta la **Consejería de Economía y Consumo de la Comunidad de Madrid**, pretende dar un mayor valor añadido a los productos de la huerta de Villa del Prado, garantizando al consumidor las características diferenciadoras de los mismos.

Es notoria la trascendencia histórica y natural de los productos hortícolas de la zona de Villa del Prado en la agricultura madrileña, así como la calidad que éstos atesoran. Esto, unido a la existencia de un gran mercado cercano, como es la Comunidad de Madrid, que demanda confianza en todo el proceso de producción y comercialización, induce a la creación de un sello de garantía que certifique la calidad y seguridad de los productos a los que ampara. Surge así la marca de garantía "Huerta de Villa del Prado", que certifica la calidad, origen geográfico y condiciones de producción, y cuya zona de influencia comprende el término municipal de Villa del Prado y parte de Aldea del Fresno.

La marca Huerta de Villa del Prado está destinada exclusivamente a productos agrícolas y, de acuerdo con lo establecido en su Reglamento de Uso, es de aplicación a la producción, envasado y distribución de los mismos. Esta marca podrá ser usada por las empresas que lo soliciten, pero siempre bajo el control y autorización de su titular, esto es, de la Consejería de Economía y Consumo. La utilización de la misma permitirá que el consumidor identifique estos productos hortícolas y los asocie con una calidad garantizada. Para las empresas supone un componente de prestigio, a la vez que pueden beneficiarse de las campañas de comunicación y estrategias colectivas de promoción.

Mieles de Madrid

En Madrid existen cerca de 17.000 colmenas, que producen más de 350.000 kg. de miel. De esta producción el 50% es para autoconsumo, el 35% para venta al por mayor y el 15% de venta local. La flora de la Sierra de Madrid, rica en romero, tomillo, mejorana, brezo, zarza, escaramujo, chupamieles, roble y encina, que junto con las flores de almendros, manzanos y ciruelos y leguminosas, determina las características de las **mieles de Madrid**. La miel al salir de los panales es fluida, pero algunas de ellas, con el tiempo, pueden cristalizar sin que ello suponga la menor pérdida de calidad. Sometida a un proceso de pasteurización, la miel se licua produciéndose una merma de aromas, vitaminas y cualidades nutritivas.

La **Miel de la Sierra de Madrid** se recolecta en las colmenas distribuidas por la zona norte y suroeste de la Comunidad, tierras ricas en pastos y arbolado con abundancia de plantas aromáticas.

Clases de miel

Existen muchas clases de miel atendiendo a su sabor y color, así las mieles claras son florales y las oscuras son mielatos. Hay que destacar las siguientes clases de miel:

- **De romero**: con color ámbar muy claro y aromas florales intensos y persistentes, exquisito sabor y alta calidad.
- **De brezo**, con color pardo rojizo y ligero sabor amargo.
- **De viborera**: con color claro amarillo oro, perfumadas y sabor agradable.
- **De zarza**: con color ámbar anaranjado con notas rojizas, viscosa, muy dulce agradable.
- **Miel multifloral**: de color variable más o menos claro en función de las flores de la cuáles procede, sabor muy dulce y aroma intermedio.

Queso de cabra Fresnedillas de la Oliva

Raza de ganado

Cabra de Guadarrama

Zona de elaboración

Fresnedillas de la Oliva

Origen

En esta área de la sierra existe una datación de la producción quesera a partir de leche de cabra de la raza guadarrameña que queda reflejada en el primer censo de población y de usos y costumbres del Marqués de la Ensenada allá por el año 1750. Posteriormente hay documentos previos a la guerra civil en los años 30 del siglo XX en los que se refleja la producción quesera a nivel domestico como aprovechamiento de los diferentes rebaños de cabra autóctonas en la zona de Fresnedillas, Robledo, el Escorial... No es hasta principio de los años 90 en los que esta tradición de elaboración de queso para consumo familiar, en las épocas de mayor abundancia de leche, pasa a ser comercializada más allá del ámbito familiar con la puesta en marcha de una quesería artesanal que comienza a elaborar un queso de leche pasteurizada a partir del ganado autóctono de la zona.

Tipo de queso

Es un queso de coagulación mixta poco ácida y muy enzimática de desuerado y prensado moderado (compactado). Por tanto es de pasta Compactada. Salado por inmersión en salmuera. Madurado (2 meses), con desarrollo de moho Penicillium candium en superficie. Elaborado con leche pasteurizada de cabra.

Queso Tradicional de España dentro del catálogo del Ministero de Agricultura de Quesos Tradicionales.

Recetario
Sierra Oeste

Entrantes

Queso Frito de Oveja

Aportada por: Queso Oveja Granja Vega Alberche

Cuña de queso de oveja Comarca Sierra Norte	1
Huevos	1 ó 2
Pan rallado	100 g
Albahaca	.
Aceite de oliva virgen extra D.O. Madrid	
Lechuga	.
Tomates cherry	.
Mermelada	.

Quitarle la corteza del queso y cortarlo en porciones triangulares de 1 cm de grosor.

En un plato preparar el pan rallado con una cucharada de albahaca. Mezclar.

A continuación batir los huevos y pasar las porciones del queso por el huevo batido y luego por el pan rallado, procurando que quede una costra de pan gruesa.

Cubrir bien el queso por todos los lados. Luego freirlos en una sartén, con el aceite caliente, hasta que estén doraditos. Procurar que no se doren demasiado porque podría fundirse el queso y abrirse.

Cuando las porciones de queso estén fritas, sacarlas y ponerlas encima de papel de cocina absorbente. Después colocarlas en un plato y decorarlas con trocitos de lechuga y tomatitos cherry. También los puedes servir con un poco de mermelada. Un bocado exquisito con todo el sabor de nuestra sierra.

Sopas Canas "El sabor de Valdemaqueda"

Aportada por: **Mª Teresa Estévez –Presidenta Asociación de Mujeres Valdemaqueda**

Pan de un día para otro	1tacita
Dientes de ajo	2
Leche de la Comarca Sierra Oeste	2 vasos
Pimentón	½ cucharada
Sal	
Agua	

Freímos una tacita de pan cortado en dados pequeños junto con los ajos partidos por la mitad y le añadimos pimentón y agua.

Dejamos cocer y vertemos el caldo resultante sobre el pan cortado en rebanadas finas.

Cuando haya reposado un rato, agregar la leche y poner de nuevo al fuego durante 5 minutos más.

Ya veréis que rápido

Pastel de Coliflor Gratinado

Aportada por: Restaurante Casa Judas

Coliflor de Villamanta	1 kg
Dientes de ajo	2
Mayonesa	250 g
Brandy	½ vaso
Queso rallado	
Aceite D.O. Madrid	

Cocer la coliflor y escurrir, reservar. Freímos el ajo y la machacamos para que se quede más compacta y refreímos. Colocamos en fuente de horno.

Mezclamos la mayonesa y el brandy y un poquito de pimienta molida. Lo mezclados con la batidora y añadimos a la fuente de horno. Extiende por encima de la coliflor.

Añadimos el queso rallado y al horno unos 20 minutos a 180 grados, cuando está tostado.

Rabos de Cordera

Aportada por: Daniel Herranz Sánchez

"Este es un plato muy antiguo elaborado durante años por mi familia. Es un plato típico del mes de marzo de gran tradición, pastoril.
La base del plato son los rabos de cordera ya que el primer viernes de Marzo se procedía al desrabotado. Consistía en cortar parte del rabo de éstas, siempre cordera de raza castellana pues tienen el rabo más fino, con ello se facilitaba la inseminación por el macho así como se evitaba que soltarse suciedad al ser ordeñadas y que tuvieran lesiones a causa de picaduras de insectos como la mosca, la cual provocaba gusaneras.
Se cortaban únicamente utilizando las manos retorciendolos hasta que se desprendían. Parece algo sanguinario pero de ese modo las dolía menos que cortándolo por otros medios, aun el cartílago no estaba formado y se desprendía con facilidad. Esta es una singular receta típica de nuestros antepasados que se hacía en Zarzalejo."

Rabos de cordera	-
Tomates en conserva caseros	1 kg
Pimientos verdes en conserva caseros	5
Cebollas	2
Huevos duros	2
Patatas medianas	3
Sal	
Vinagre	
Agua	
Aceite de oliva o manteca	

La receta en si consistía en cojer los rabos y esquilarlos bien.
Socarral los restos de lana en el fuego, después se limpian con un trapo para quitar los restos de carbón y se sumergen varias horas con agua vinagre y sal.
Se escurren bien sobre un trapo muy limpio para quitarlos el exceso de agua. Después se cuecen en agua con sal hasta que estén blandos, se escurren y se cortan con un tamaño de 5 cm.
Se hace un sofrito con el tomate el pimiento y la cebolla se añaden los rabos de cordera al sofrito y un poco de agua de cocción. Se deja cocer durante 15 minutos para que todo queden integrado.
Se termina friendo unas patatas en aceite o manteca y picando los huevos duros.
También se pueden rebozar los rabos y comerlos igual o únicamente rebozados.
El tomate y los vegetales son en conserva puesto que a primeros de marzo aún no había verduras de la huerta.

Patatas Revolconas

Aportada por: Asociación de Mujeres "La Villa"

Patatas	1 kg
Lonchas de panceta adobada	4
Ajo	.
Laurel	.
Pimentón	..

Pelar y cortar las patatas, ponerlas a cocer en agua con sal, laurel y ajo, las dejamos cocer unos 30 minutos o hasta que estén blandas

Mientras, en otra cazuela vamos haciendo los torreznos, echamos la panceta adobada y les dejamos hacerse hasta que se queden crujientes, cuando estén hechos se sacan, se apaga el fuego, y en ese mismo aceite echamos pimentón y removemos.

Quitamos el agua a las patatas, también quitamos el laurel y el ajo, y las añadimos el pimentón anterior y machacamos, con ayuda de un tenedor, hasta que queden como un puré espeso.

Luego añadimos el aceite que ha soltado la panceta, al que le habíamos añadido pimentón, puede ser dulce o picante, eso será según gustos.

Al final se sirven las patatas acompañadas de los torreznos.

Las patatas revolconas o revueltas, meneadas (meneás) o removidas son patatas rojas cocidas con pimentón, laurel y ajo, se hacen bien cocidas hasta que casi se deshagan, se acompaña de tropezones de tocino.

Es un plato barato y contundente que podemos tomar como entrante, pero que también encontraremos como aperitivo.

Guiso de Setas de Cardo con Magro

Aportada por: **Paqui Estebaranz - Restaurante Casa Antonio**

Magro	1 kg
Setas de cardo (primavera-otoño)	500 g
Cebollas	2
Dientes de ajo	2 ó 3
Vino D.O. Madrid	.
Leche	2 vasos

En una cazuela sofreimos la cebolla picada y los ajos. Incorporamos la carne de magro en trozos.

Añadir al sofrito las setas de cardo.

Una vez sofritas añadir vino D.O Madrid sin llegar a cubrir y dos vasos de leche.

Salar al gusto.

Dejar cocer entre 20-25 minutos.

¡Disfrutad de este plato con mucho sabor!

Gazpacho de Pastores

Aportada por: **Huerta Clarita, Hortalizas Boliches y Francisco González**

Aceite	100 ml
Vinagre	50 ml
Sal	.
Ajo	1 ó 2
Comino	.
Agua	½ l.
Pan duro	½ barra
Tomates	4
Pepino	1
Pimiento Rojo	2

Este era un plato típico de los pastores de la Sierra hecho con los productos de las huertas de Villa del Prado.
Se cortarán en trozos pequeños los tomates, pepinos y pimientos. Se une todo y se deja en la nevera para que se fundan todos los sabores.
Se prepara una emulsión de agua bastante fría, aceite y vinagre, se añade sal, comino y ajo picado. Para finalizar se incorporan las verduras a la emulsión y se pone a refrescar de nuevo.
Un plato muy refrescante y rico a cualquier hora del día.

Platos Principales

Rabo de Choto Serrano

Aportada por: Restaurante Casa Rubitos

Rabo de choto serrano	1 y ½
Cebollas grandes	3
Zanahorias grandes	3
Litro de vino blanco	1
Sal	.
Pimienta negra	.
Laurel	.

Rehogar los trozos de rabo en tres cucharadas de aceite de oliva, previamente sazonados, retirar, y en el mismo aceite pochar la cebolla en juliana hasta que esté doradita, añadir la zanahorias en rajas, y después añadir el rabo, rehogar todo y añadir un poco de pimienta y unas hojas de laurel, añadir el vino blanco que lo cubra bien, cuando hierva, bajar el fuego y dejarlo dos horas y media a fuego muy suave.

Hamburguesas Rellenas de Queso con Tomate Seco y Cebolla Balsámica Caramelizada

Aportada por: Asociación Productores VacaNegra Ganadería y Blog Eva muerde la manzana

4 personas

Carne ecológica Vaca Negra de Cenicientos	1 kg
Cebollas pequeñas, ralladas	2
Tomate seco en aceite de Villa del Prado (escurrido y picado)	60 g
Aceite de los tomates	4 cucharaditas
Albahaca fresca, picada fina (o albahaca seca)	4 cucharadas
Sal	1 cucharadita
Queso de la Comarca Sierra Oeste cortado en cubitos	160 g

Cebolla balsámica caramelizada

cebollas grandes, en juliana (cortada en tiras finas)	2
cucharadas de vinagre balsámico	4

Calienta un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra D.O Madrid en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y saltea hasta que esté blanda y comenzando a dorarse, unos 10 – 15 minutos. Añade el vinagre, salpimenta, baja la temperatura y continua cocinando a fuego lento hasta que la cebolla se haya vuelto de un color marrón oscuro, removiendo de vez en cuando, unos 20 – 25 minutos. Se puede preparar con antelación y volver a calentar antes de servir.

Mezcla la carne picada, las cebollas, los tomates y su aceite, la albahaca y la sal en un recipiente grande, combinando bien con las manos, y deja que la mezcla repose durante unos 20 minutos a temperatura ambiente.

Forma 8 bolas del mismo tamaño, haz una hendidura en cada una de ellas e introduce el queso. Séllalo y aprieta para formar las hamburguesas con un grosor de aproximadamente 2,5 cm. Pincélalas por los dos lados con un poco de aceite de oliva virgen extra D.O Madrid.

Calienta una sartén parrilla (preferentemente de hierro fundido) a fuego medio. Cuando haya alcanzado temperatura, coloca las hamburguesas y cocina hasta que se hayan hecho y el queso se haya fundido, aproximadamente 8 – 10 minutos en total. Para comprobar si el queso se ha fundido, mete un palillo en el centro; si el queso se ha fundido, se quedará pegado al palillo.

Lomo de Corzo con Productos de Invierno

Aportada por: Hotel Restaurante Rincón de Traspalacio

Lomo de corzo Sierra Oeste	600 g
Alcachofas	4
Frutos del bosque	500 g
Cebolla	1
Zanahoria	1
Pimienta negra	.
Coñac	150 dl
Vino tinto D.O. Madrid	150 dl
Romero	.
Grosellas	.
Sal	.
Aceite de oliva virgen extra D.O. Madrid	.

Se limpia el lomo de corzo y se tuestan los recortes a 180ª. Se hace un fondo sofriendo la cebolla junto con la zanahoria y la pimienta, se añade los recortes del corzo, el vino y el coñac. Se deja que reduzca, cubrimos con agua y vamos desgrasando. Lo colamos y ya tenemos el fondo de corzo.

Las alcachofas las limpiamos y las ponemos a cocer con un poco de sal y limón, una vez cocidas y escurridas las pasamos por la thermomix, tiene que quedar un puré espeso, poner a punto de sal y reservar.

Los frutos del bosque los cocemos con el doble de su peso en azúcar, los trituramos y tenemos así un culis, reservar.

El tipo de cocción del corzo, es baja temperatura, terminando con un golpe fuerte de plancha para que tome color por fuera.

Montar el plato y decorar con las grosellas y hierbas aromáticas (romero, tomillo) y ¡a disfrutarlo!

Potaje de Vigilia de San Martín

San Martín de Valdeiglesias

Aportada por: Asociación de Mujeres "CULMANARRE" – Martina Parras

Garbanzos	½ kg
Alubias	½ kg
Bacalao	½ kg
Cabeza de ajo	1
Cebolla	½
Huevos	8
Pan rallado	½ kg
Conejuelas (o espinacas)	½ kg
Gamabas	250 g
Chirlas	250g
Cangrejos	6
Pimentón	
Azafrán	
Aceite de oliva D.O. Madrid	

Se ponen en remojo por separado las legumbres y el bacalao la noche anterior. Se ponen a hervir por separado garbanzos y alubias acompañadas de unos cascos de cebolla, 3 o 4 dientes de ajo y un chorrito de aceite. Por otro lado se pone a hervir el bacalao troceado, con cebolla, ajo, laurel y un poquito de aceite. Se hierven dos huevos. Con el pan rallado y huevos batidos, se forman los rellenos.Cuando la legumbre está cocida, se retira la cebolla el laurel y los ajos y se incorpora a la cazuela donde hemos cocido el bacalao. Incorporamos los rellenos y las espinacas o conejuelas.
Limpiamos las gambas, las chirlas y los cangrejos y lo ponemos en la cazuela. Ahora procedemos a realizar un refrito poniendo en una sartén aceite de oliva virgen extra. Ponemos la cebolla y refreeimos sin que se dore demasiado. En este punto, añadimos un poco de pimentón, unas hebras de azafrán y una cucharada de harina. Se remueve todo y cuando se dore la harina, se incorpora a la cazuela y se deja hervir toda la mezcla 1/2 hora aproximadamente. Se rectifica de sal. Por último se pican los huevos duros y se incorporan a la cazuela.

Mollejas de ternera escalopadas en su propia salsa

Colmenar de Arroyo

Aportada por: Finca Jiménez Barbero y Restaurante Mesón Doña Filo

Mollejas de ternera “La Finca”	500 g
Cabeza de ajo	1
Cebolla mediana	1
Zanahorias	2
Puerros	2
Hoja de laurel	1
Sal al gusto	.

Para la Salsa

Diente de ajo	1
Cebolleta	1
Tomate cherry seco	100 g
Vino manzanilla	100 ml
Caldo de cocción de las mollejas	

Blanquear las mollejas (introducir en agua fría hasta que comience a hervir, retirar y pasar por agua fría), volver a introducir en una cacerola con agua y añadir las verduras ya pochadas, cocer durante 20 minutos aproximadamente. Sacar y dejar enfriar fuera del agua.

Salsa

Pochamos el diente de ajo y la cebolleta partidos ambos en juliana, una vez pochada se incorpora el tomate seco y el vino manzanilla, se reduce a la mitad junto al caldo de cocción de las mollejas de ternera. Tiempo de cocción 15 minutos aproximadamente y se tritura todo en (batidora o similares), posteriormente se pasa por un chino y se espesa con harina de maíz.

Cabrito al Horno

Aportada por: Restaurante Casa Las Meigas

Paletillas de cabrito	4
Patatas	3
Tomates	2
Cebolla	1
Ajos	3
Limones	2
Vino blanco D.O. Madrid	1
Perejil Fresco	.
Pimienta negra molida	.
Aceite de oliva virgen D.O. Madrid	.
Sal fina	.

Primero pelamos y lavamos las patatas. Las cortamos en rodajas grandes y las colocamos en el fondo de la bandeja del horno con un poco de aceite de oliva virgen extra. Luego cortamos en 4 gajos los tomates y los añadimos a la bandeja, encima de las patatas. Ponemos a precalentar el horno a 180º.

A continuación chafamos los ajos con la mano, cortamos a juliana la cebolla. Añadimos a la bandeja las paletillas de cabrito, la cebolla, los ajos chafados con la mano y rociamos cada paletilla con el zumo de medio limón y aceite de oliva.

Seguidamente condimentamos el asado con el vino blanco, perejil picado y un poco de sal y pimienta, a nuestro gusto.Introducimos en el horno y dejamos cocer, dando unas vueltas a las paletillas de vez en cuando y rociándolas con el jugo de la bandeja, para que no queden secas. Si esto ocurriera, podemos abrir el horno y añadir un vaso de agua.

Horneamos alrededor de una hora, hasta que el cabrito esté dorado por ambos lados.

Servimos bien caliente el cabrito con la guarnición de patatas y tomates asados.

Caldereta de Jabalí al Vino Tinto

Aportada por: Restaurante El Asador Avileño de Villanueva de Perales

Carne de jabalí	1 kg
Patatas medianas	3
Pimientos verdes pequeños	2
Pimiento rojo	1
Cebolla (opcional)	.
Aceite virgen extra D.O. Madrid	.
Pimentón dulce	.
Sal	.
Vino tinto D.O. Madrid	.

Consejo: *Si la carne sigue dura después del tiempo puesto anteriormente echamos otro poco de vino y medio vaso de agua y lo dejamos cocer entre 10 y 15 minutos más.*

Cogemos una olla grande y a fuego medio echamos un poco de aceite. Cortamos la carne en dados, la lavamos y escurrimos. Una vez escurrida la carne y el aceite ya caliente echamos la carne en la olla.Dejamos que se cueza en su propio jugo y mientras pelamos, cortamos y lavamos la verdura.

Cuando tengamos la verdura la echamos a la olla y le damos un par de vueltas para mezclar todo bien.

Añadimos el pimentón dulce.Echamos vino hasta que cubra la carne.

Dejamos cocer la carne junto a las verduras aproximadamente 40 o 50 minutos.

Dejamos reposar media hora para que la carne agarre todo el jugo del vino y ya tenemos nuestro guiso.

Postres

Puches de los Santos de Navalagamella

Aportada por: Alojamiento Rural La Aldaba y Almudena Hernández Pérez

Aunque antaño, en tiempos de carestía, se elaboraban con agua, la receta queda más sabrosa con leche. Así que, como ingredientes, necesitamos los siguientes:

Leche de las buenas que hay en la Sierra Oeste de Madrid (los más atrevidos incluso pueden atreverse con la de cabra), harina (antiguamente seguro que procedía de los numerosos molinos de cubo situados en el cauce del río Perales), azúcar, anís en grano, pan del día anterior, aceite, cáscara de naranja o limón, sal y canela.

En Navalagamella, con la llegada de la fiesta de Todos los Santos y el Día de los Difuntos, las casas huelen a anís, cáscara de cítrico y harina tostada. Es el peculiar aroma de "las puches", un antiguo y contundente plato que endulza los paladares de los más golosos y calienta las barrigas de lugareños y visitantes en estas frías fechas. Sentarse en torno a un plato de puches es, además, un símbolo de hospitalidad de las buenas gentes de esta localidad serrana.

Así que, quien vaya a Navalagamella en vísperas del penúltimo mes del año, que no se extrañe si ante sí aparece una invitación a "catar las puches". El consejo es catarlas sin remilgos, pues no se arrepentirá.

Se empieza friendo el pan cortado en daditos en una sartén de aceite bien caliente. Y se retiran escurridos.
Luego, en otra sartén, se tuestan unas cucharadas de harina, como si se fuese a hacer una besamel bien espesa. Y se añade leche previamente hervida con unas cuantas cucharadas de azúcar, una pizca de sal, cáscara de naranja o limón (que se apartará antes de juntar en la masa) y una cucharada de granos de anís.

Se elabora la masa hasta que espese y se pone en un recipiente, colocando encima el pan frito. Se espolvorea con canela al gusto y se toman frías, para no hartarse pronto, con ganas y en buena compañía ¡que aproveche!

Roscones de Carnaval

Aportada por: **Hotel Restaurante Ermita de Santa Ana**

Aceite de oliva virgen extra D. O. Madrid	1 vaso
Vino blanco de la Comarca Sierra Oeste	1 vaso
Huevos batidos a punto de nieve	1
Limón exprimido	1
Esencia de anís	1 cucharadita
Levadura royal	1 cucharadita
Sal	1 pizca
Harina (lo que pida la masa)	600 gramos

Mezclamos todos los ingredientes según están en la lista uno a uno los vamos incorporando. Incorporar la harina despacio y se vca amasando hasta obtener una masa tiene que quedar blandita. Dejar reposar unas 2 horas, tapada con un paño de algodón y en un lugar templado.

Se va cogiendo porciones pequeñas de masa y la vamos estirando con un rodillo. Formamos rectángulos de aproximadamente 4x6 cm (al gusto) y los freímos en abundante aceite de oliva virgen extra caliente. Se nos tienen que inflar y ponemos a escurrir en un papel secante y pasamos por azúcar seguidamente.

Tarta de Queso

Aportada por: Quesería La Cabezuela y Casa de Comidas Taberna Amador

Queso fresco La Cabezuela	400 g
Leche de cabra de la Sierra Oeste	1 l.
Huevos	10
Leche condensada	100 g
Azucar	100 g
Azucar para el caramelo	150 g
Mermelada de frutos rojos	1 bote

Precalentamos el horno a 190º. Hacemos el caramelo calentando el azúcar hasta que quede dorado y lo añadimos al molde. A continuación mezclamos y batimos bien el resto de los ingredientes y lo ponemos en el molde. Lo coceremos en el horno, al baño Mª durante 45 minutos, hasta que quede bien cuajado. Dejamos enfriar y servimos con una buena mermelada de frutos rojos.

Leche Frita

Aportada por: **Hotel Restaurante Rincón de Traspalacio**

8 personas

Leche 1 l.
Maizena 4 cucharadas repletas
Azucar 8 cucharadas
Vainilla 1 pizca
Corteza de limón
Canela en polvo
Harina y huevo (para el rebozado)

Se disuelve la Maizena en la leche fría. Se añade el azúcar (4 cucharadas), la vainilla y la corteza de limón. Se pone al fuego sin dejar de mover hasta que hierva. Con los primeros hervores se espesa y entonces se retira. Se vierte en una fuente lisa, de forma que quede extendida por igual con un grosor no superior a centímetro y medio. Cuando está fría se corta en trozos cuadrados, no muy grandes, que se fríen en bastante aceite después de ser rebozados en harina y huevo. Antes de servir se espolvorea con azúcar mezclado con un poco de canela en polvo.

NOTA:está mejor templada

Retorcidos

Aportada por: Asociación de Mujeres "Las Cardicucas"

Aceite de oliva virgen extra D.O. Madrid	1 l.
Vino blanco D.O. Madrid	1 l.
Almendras	½ kg
Azucar	1 kg
Piñones	¼ kg
Zumo de naranja natural	1 l.
Ralladura de limones	4
Anises molidos	1,5 g
Levadura Royal	4 sobres
Harina	4 kg.

En un recipiente se hecha el aceite, el vino, el azúcar y el zumo de naranja, los piñones los anises y las almendras. Se pone la levadura y se mezcla todo bien con una varilla.

Una vez bien mezclado, seguidamente se incorpora la harina poco a poco y sin dejar de mezclar hasta que la masa tenga consistencia. Se pasa a una superficie plana en la que amasamos y dejamos reposar durante 2 horas.

Enharinamos la superficie donde vamos a extender la masa con un rodillo. Cortamos en tiras no demasiado largas y después las enrollamos en cañas y seguidamente se fríen* en abundante aceite de oliva virgen extra muy caliente, cuando estén dorados se dejan escurrir y se pasan por azúcar.

**Para freír la masa, se necesita aceite de oliva frito con una corteza de naranja y se deja enfriar.*

Bollos de Manteca de Chapinería

Aportada por: **Asociación de Mujeres de Chapinería**

Manteca	½ kg
Huevos	4
Azucar	400 g
Harina	1 kg

Se incorpora la manteca en un recipiente, se calienta y se mezcla. Cuando está líquido se baten los 4 huevos y se añaden al recipiente.
Se incorpora el azúcar y la harina y se mezcla todo hasta obtener una masa suave. Se separan en trozos iguales formando bolas que luego se meterán en el horno a unos 180 º unos 18-20 minutos aproximadamente hasta que estén dorados.

Esta receta se solía preparar en mucha cantidad ya que se podía conservar hasta un año. Los bollos de manteca de Chapineria, se servían en días de fiestas con orujo y anís.

Bollos de San Blas

Aceite de oliva virgen extra D.O. Madrid	1 l
Azucar	½ kg
Harina	2 kg
Manteca	¼ kg
Zumo de naranja	1 vaso
Vino blanco D.O. Madrid	1 vaso
Almendras	1 puñado
Piñones	1 puñado
Anises molidos	1 cucharada
Canela molida	1 cucharada
Orujo	½ copa
Ralladura de limones	2
Levadura Royal	1 sobre

Se pone el aceite a hervir con una cáscara de naranja y un trocito de pan. Cuando estén fritos se deja enfriar el aceite y se cuela en un barreño. La manteca se pone también en una sartén a fuego débil hasta que se derrita completamente y se deja enfriar. En el barreño con el aceite y la manteca se echa el azúcar y el resto de los ingredientes, excepto la harina. Los anises, las almendras y los piñones se machacan previamente.

Se remueve muy bien hasta que el azúcar se ha disuelto en la mezcla. Después se va añadiendo la harina y removiendo a la vez con una cuchara de madera hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos. Si se sigue pegando la masa al recipiente y a las manos se añade un poco más de harina. Se amasa durante unos 15 minutos y después se deja reposar dos horas aproximadamente.

A continuación se extiende la masa en la encimera con las manos dejando un grueso de dos centímetros aproximadamente, se les da forma con los moldes si no se tiene con un vaso pequeño. Se colocan en una bandeja y a continuación se meten en el horno precalentado a 180 grados aproximadamente durante 15 minutos aproximadamente. Una vez sacados del horno se sacan con cuidado de la bandeja y se pasan al azúcar. Se dejan enfriar en un recipiente y se pueden consumir acompañando un café, té o crema de orujo.

NOTA: En condiciones normales en un hogar pueden consumirse dentro de los seis meses posteriores a su elaboración.

Agradecimientos

Desde la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR y el Consorcio Sierra Oeste de Madrid, queremos agradecer a todas aquellas personas que han hecho posible esta publicación, el esfuerzo realizado y su complicidad a la hora de seleccionar las recetas más adecuadas que recogieran ese toque tradicional y esos sabores típicos de la Comarca Sierra Oeste, algunos ya en el olvido.

Agradecemos especialmente la colaboración de los 19 Ayuntamientos de los municipios pertenecientes a la Sierra Oeste de Madrid, las y los Agentes de Desarrollo Local, las Asociaciones de Mujeres de los pueblos, el sector de la restauración, el sector productor agrícola y ganadero y a todas las personas que a título individual y desinteresadamente han colaborado para que este recetario sea una realidad.

Gracias a todos y a todas y esperamos que disfrutéis con todos y cada uno de los platos de este Recetario.

Junta Directiva de FADEMUR y Consorcio Sierra Oeste de Madrid

Recetario Sierra Oeste

FADEMUR

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales
C/Agustín de Betancourt 17, 3ª Planta
CP: 28003 - Madrid
Tfn: 915 541 870 - info@fademur.es
www.fademur.es

Comunidad de Madrid
La Suma de Todos
CONSORCIO SIERRA OESTE
Un territorio en acción
FADEMUR