



Medi**terr**ánea

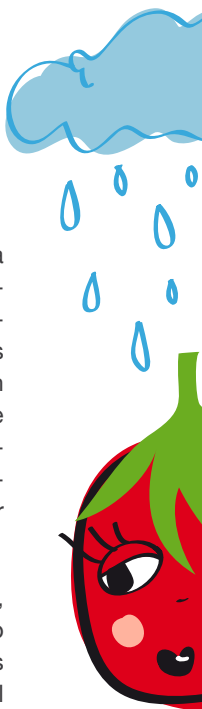
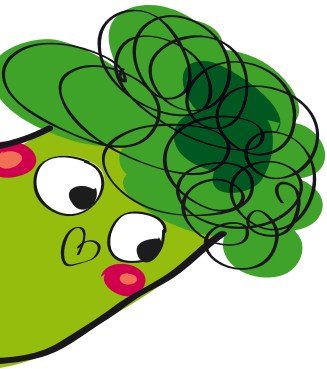
los valores de la dieta mediterránea



# RECÉTAME TU HISTORIA



♪ Proyecto de Cooperación



Con esta publicación pretendemos hacer protagonistas a los niños y niñas de las diferentes comarcas que con tanta ilusión presentaron sus trabajos, historietas, dibujos e ilustraciones al concurso “**RECÉTAME TU HISTORIA**”, resultado que hemos intentado reflejar en cada una de las páginas de este libro. Un andar por nuestras seis comarcas, un viaje increíble dentro de nuestra alimentación, nuestra forma de cocinar, nuestros productos y tradiciones, nos ha permitido descubrir un gran potencial de futuros defensores de nuestra identidad rural y por extensiva, de los valores que en éstas se encuentran.

Los niños y niñas habéis investigado sobre alimentación, dieta mediterránea, costumbres y tradiciones. Habéis recogido recetas e investigado productos locales. Todo ello lo hemos echado a la olla y al fogón a fuego lento ha ido cocinando el tiempo justo, y con emoción, servimos este “**plato-libro**” que como todos los buenos, hay que compartir con vuestra familia, amigos y vecinos.

Como ingredientes principales de este plato-libro encontraréis: personajes como la familia tomatina, Champi, Olivón, etc, el origen de nuestras recetas, un kilo de refranes, un litro de alimentos de nuestras huertas y bosques, todo regado con historias y tradiciones de algunos de nuestros pueblos.

Al final de su lectura descubriréis el valor incalculable de este libro que sois vosotros y vosotras, los niños y niñas de las **seis comarcas de la provincia de Albacete: Sierra del Segura, Campos de Hellín, Mancha Júcar-Centro, Monteibérico-Corredor de Almansa, La Manchuela y Sierra de Alcaraz-Campo de Montiel.**

Esperamos que todos/as disfrutéis de la lectura de este libro, y lo compartáis con cuantas personas queráis, los valores que encontraréis en él han formado parte de nuestra cultura desde tiempos inmemoriales.

**UN GRACIAS GIGANTE Y SANO.**

Promueve GDR Campos de Hellín  
GDR Sierra del Segura  
GDR La Manchuela  
GDR Sierra de Alcaraz y Campo de Montiel  
GDR Mancha Júcar-Centro  
GDR Monteibérico-Corredor de Almansa

Financia Programa LEADER

Diseño y maquetación CARTEL [www.cartel-arte.com](http://www.cartel-arte.com)

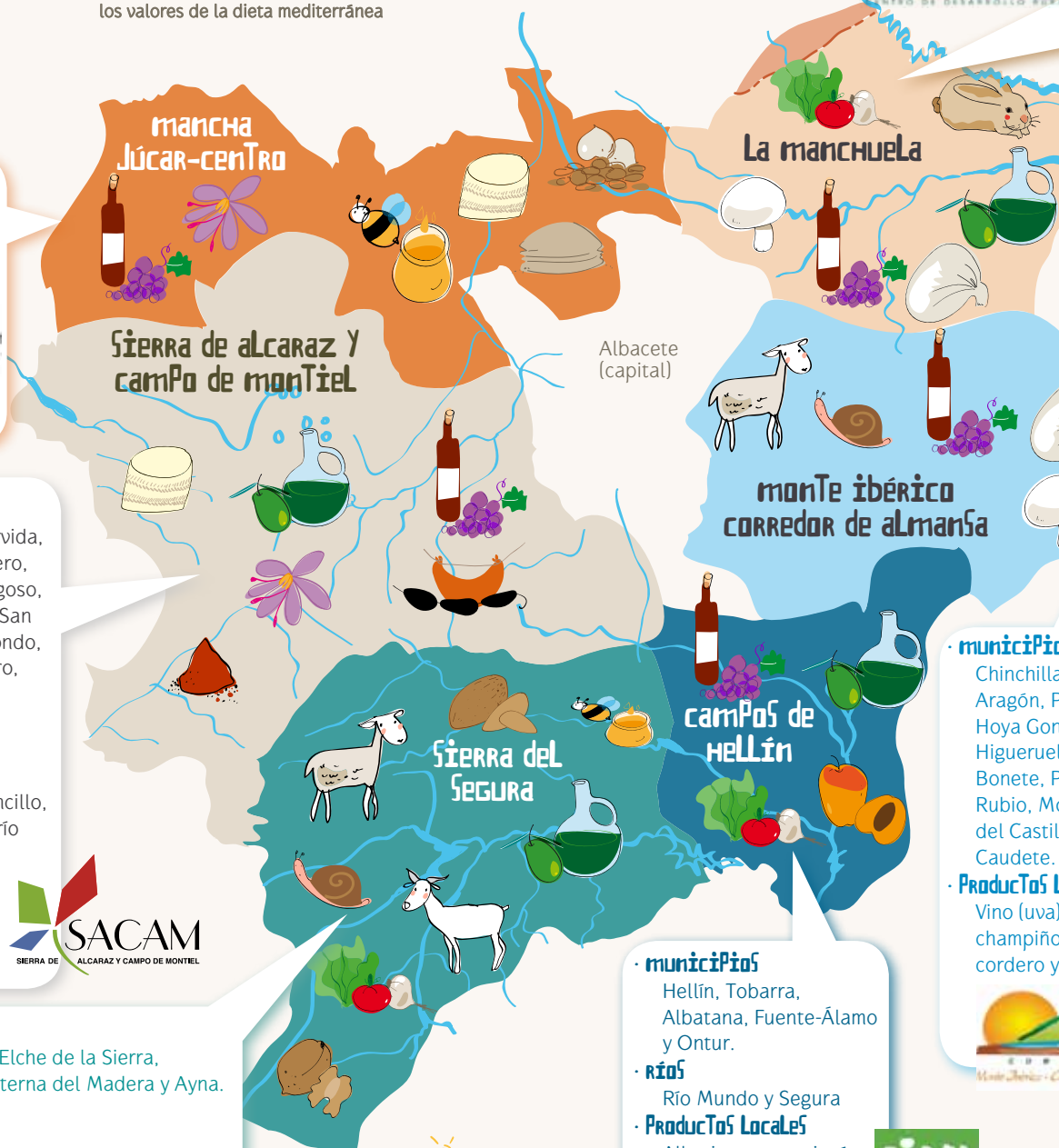
Ilustraciones Conchi Hinojosa Jiménez

Depósito Legal AB-XXX-2015

# Nuestras comarcas

**Medieterránea**  
los valores de la dieta mediterránea

**CEDER**  
**LA MANCHUELA**  
CENTRO DE DESARROLLO RURAL



## · municipios

Barrax, Fuensanta, La Gineta, Minaya, Montalvos, La Roda, Tarazona de la Mancha, Villalgordo del Júcar y Villarrobledo.

## · ríos

Río Júcar.

## · Productos

Miguelitos de la Roda, vino, queso, champiñón, azafrán, legumbres y miel.



## · municipios

Alcadozo, Alcaraz, Balazote, Bienservida, Casas de Lázaro, Cotillas, El Balletero, El Bonillo, La Herrera, Lezuza, Masegoso, Munera, Ossa de Montiel, Peñas de San Pedro, Peñascosa, Povedilla, Pozohondo, Pozuelo, Robledo, Salobre, San Pedro, Vianos, Villapalacios, Villaverde de Guadalimar y Viveros.

## · ríos

Río Guadalimar, río Guadalmena, río Córcoles, río Sotuelamos, río Alarcón, río Pinilla, río Jardín, río Don Juan y río Lezuza.

## · Productos Locales

Aceite de oliva virgen extra, queso manchego y de cabra, embutidos artesanos, azafrán, pimentón y vino.



## · municipios

Yeste, Nerpio, Férez, Socovos, Letur, Elche de la Sierra, Molinicos, Riópar, Liétor, Bogarra, Paterna del Madera y Ayna.

## · ríos

Río Mundo, Segura y río Tus.

## · Productos Locales

Aceite, miel, cordero segureño, cabrito celtibérico, almendra, nuez de nerpio, caracoles y hortalizas de huerta (tomate, pepino, pimienta de en rastro...)



## monte ibérico CORREDOR DE ALMANSA

## · municipios

Chinchilla de Monte-Aragón, Pozo-Cañada, Hoya Gonzalo, Higuera, Alpera, Bonete, Pétrola, Corral-Rubio, Montealegre del Castillo, Almansa y Caudete.

## · Productos Locales

Vino (uva) y champiñón, aceite, cordero y caracoles.



## · municipios

Hellín, Tobarra, Albatana, Fuente-Álamo y Ontur.

## · ríos

Río Mundo y Segura

## · Productos Locales

Albaricoque moniquí, aceite, vino, hortalizas de huerta (tomate, coliflor, brocoli, zanahoria...)



## · municipios

Abengibre, Alatoz, Alborea, Alcalá del Júcar, Balsa de Ves, Carcelén, Casas de Juan Núñez, Casas de Ves, Casas Ibáñez, Cenizate, Fuentealbilla, Golosalvo, El Herrumblar (pertenece a la provincia de Cuenca), Jorquera, Madriguera, Mahora, Motilleja, Navas de Jorquera, Pozo Lorente, La Recueja, Valdeganga, Villamalea, Villa de Ves, Villatoya y Villavallente.

## · ríos

Río Júcar, Cabriel y Valdemembra.

## · Productos

Champiñones y setas, conejo, almendra, hortalizas de huerta, vino/vid y olivo.



La leyenda

Nuestras comarcas

Nuestras comarcas

# La importancia de La dieta mediterránea



¡HOLA!

¡Somos La FRUTi Pandi!

mi nombre es brocolín

Ya... Ya... Soy olivia...

¡Y Yo rabanoSkY!

Pues Yo Soy Tomatina, La más Guapina... JeJe!

...Y os vamos a contar un montón de cosas...

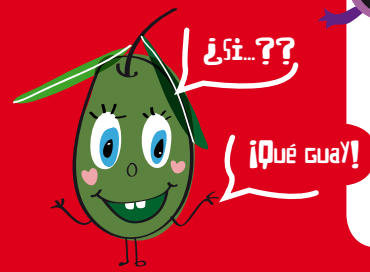


...mmm... no!

¿Sabéis qué es La dieta mediterránea?

La Dieta Mediterránea son las comidas que se han cocinado desde hace muchos años en los países que rodean ese precioso y cálido mar Mediterráneo, pero no sólo en sus orillas, sino también en los campos y montañas del interior.

Las gentes de esos países cultivan los productos que cocinan, y pastorean a los animales que luego les dan carne, leche, huevos,... para hacer todavía más ricos y variados los platos que comemos.



¿Si...??

¡Qué Guay!

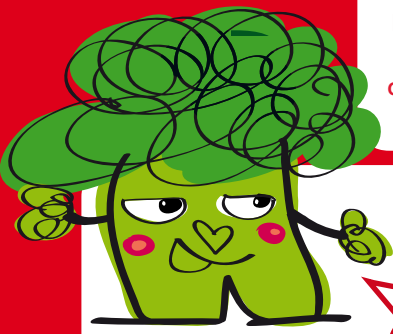
Los agricultores y ganaderos siempre han intercambiado semillas y animales para tener más variedad de productos.



Así se relacionaban y aprendían unos de otros cómo mejorar el cuidado del huerto y del corral.



Lo podemos tomar en crudo en ensaladas, salsas y tostadas o cocinado para la elaboración de platos calientes.



Pero la Dieta Mediterránea no es sólo la comida, el **agua es imprescindible** para nuestra vida y tenemos que cuidar de no contaminarla.

**¡Hay que beber muchas veces;**

Mejor antes o después de las comidas, cuando comemos mejor tomar zumos naturales o agua, los mayores pueden tomar un poquito de vino.

Para que la Dieta Mediterránea sea todavía más saludable, debemos hacer un poco de ejercicio ¡todos los días!



**¡Así, nuestro cuerpo y nuestra mente estarán sanos!**

Por todo esto la Dieta Mediterránea ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, que es un organismo internacional que trabaja para que todo el mundo esté sano.

# Recétame tu HISTORIA





# Con mi abuela

Soy Hugo, esta tarde voy a ir a casa de mi abuela a hacer los deberes.

- ¡Hola abuela! vengo aquí a hacer los deberes, ¿qué estas haciendo?

- *Estoy preparando unos gazpachos para comer mañana... me acuerdo... que hace muchos años..., cuando era como tú hacíamos estos gazpachos en el campo, íbamos al campo con los hombres para todo el día...*

Cuando faltaba un ratito para comer, preparábamos la lumbre con unos sarmientos y piñas secas que habíamos recogido, después sacábamos las trébedes y poníamos la sartén.

Echábamos el aceite traído de la almazara de nuestras olivas y freíamos el conejo, las perdices, el tomate y los ajos. A veces hasta echábamos setas y niscalos recién cogidos.

- Abuela, ¡qué hambre me esta entrando! Sigue, sigue...

- *Espera, espera, que aún no he terminado.*

Cuando estaba bien frito, le añadíamos el agua y esperamos a que hirviese. Entonces, recogíamos hierbas aromáticas como el tomillo y el romero. Ya estaba preparado para echarle la torta.

Era hora de llamar a todo el personal. Apartábamos los gazpachos de la lumbre y hervían el caldo.

- EEEEEHHHHHHHHH!!! ¡Todos a sus cucharas, que se pasan los gazpachos!

- ¿Y os lleváis los platos?

- *No, poníamos la sartén en medio y comíamos alrededor, se sacaba la bota para el vino y las redomas para el agua.*

- Abuela, ¿estos gazpachos son iguales que antes?

- ¡Uy,uy,uy! Ni punto que ver.

- ¿Qué es lo que ha cambiado?

- *Pues muchas cosas, por ejemplo: hacíamos la torta en nuestros hornos de piedra, la carne era fresca y sobretodo, el fuego no era esta vitrocerámica. ¡Ah! Y otra cosa, vente mañana a comer que los vas a probar.*

- Me encantará comer esos gazpachos, tienen buena pinta. Y gracias por contarme esta historia tan bonita sobre tu tiempo atrás.

# Gazpacho manchego

Ahora, la tradición de los gazpachos se hace el primer martes de octubre en la rambla, la gente se junta en familia y amigos, se manchan la cara con tizne de las sartenes.

Después de comer, la gente se sube a un palo que, en su punta hay que colgado un jamón, el primero que lo coja se lo queda. También, a la gente la tiran al pilón.

Antiguamente, estos gazpachos en su variedad se preparaban en los crudos días de inviernos, para la gente, sobre todo del campo; pastores y ganaderos; otra variedad era la torta cenceña hecha en los ladrillos de la lumbre, torta que los antiguos pastores hacían sin levadura y sobre la que echaban los gazpachos. También las tortas de gazpachos, a las que se les restregaba un ajo y se le ponía aceite y sal, recién salidas del horno, estaban de rechupete.

En la época de Miguel de Cervantes ya se hablaba de los gazpachos y por eso la publicó en el libro de Don Quijote de La Mancha. Hay un dicho que dice: "que de los gazpachos se come hasta la cuchara y el plato".



## Ingredientes:

- 1 torta de gazpachos
- 1/2 pollo troceado
- 1/2 conejo troceado
- 1 pimiento verde
- 4 ajos
- 3 tomates troceados
- 6 guisicanos

## Preparación:

- 1º. Se cortan las tortas de gazpachos a una medida pequeña.
- 2º. Se sofríe el medio pollo y el medio conejo; con los ajos, la sal, el pimiento (en trocillos) y el tomate.
- 3º. Se pone todo a cocer con agua.
- 4º. Se añaden los gazpachos cortados.
- 5º. Se dejan hervir durante 25 minutos.
- 6º. Se apartan del fuego y se dejan reposar durante 10 minutos. Y listos para comer.

Aula 4º Primaria  
CRA Los Almendros  
CARCELÉN-ALATOZ \* LA MANCHUELA

# EL CORTE

El corte es una fiesta con los tractores que se hace sobre las 9.00 de la mañana en San Isidro. Acude mucha gente para ver como se hace y también vienen y participan nuevos agricultores, y como no, los jurados. Se hace en la Mantalosa, una aldea que esta a las afueras de Alatoz y la prueba consiste en que el que haga la línea mas recta, gana el concurso, pero ya te digo yo que no es fácil.

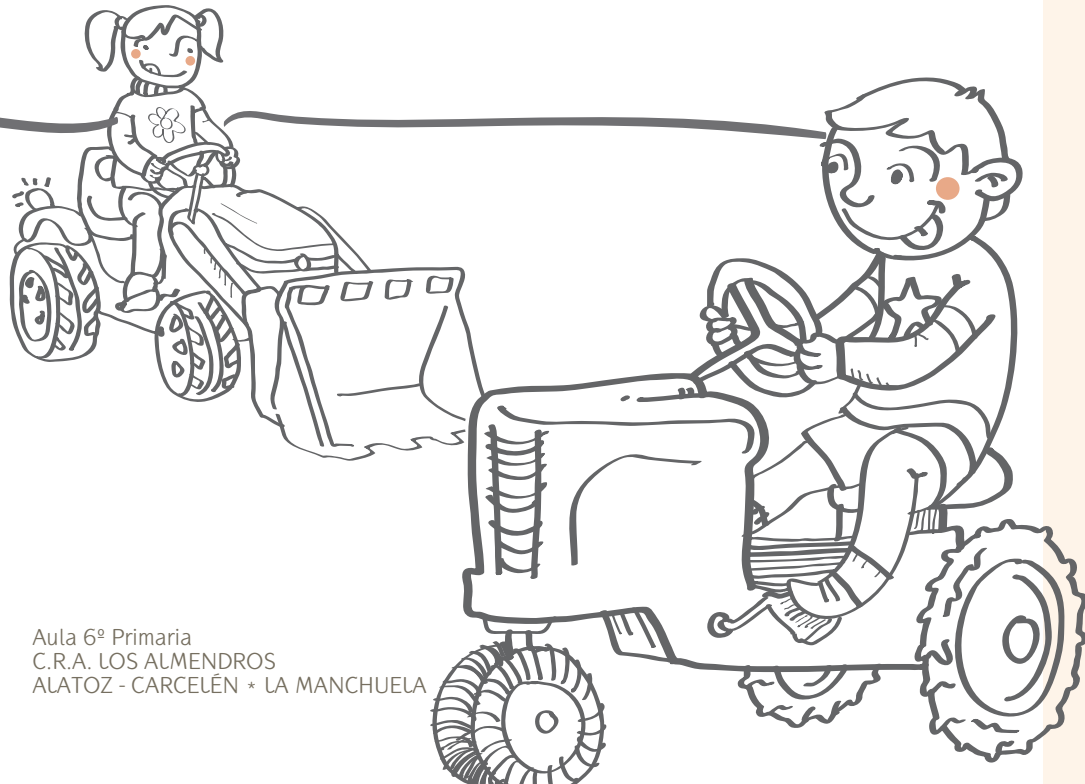
Esta tradición se hace desde hace muchísimo tiempo. Hay 4 premios, pero antes de dar los premios, desayunamos habas y ricos gazpachos de la dieta mediterránea con toda la gente que hay. Todos comemos pero yo no como mucho, lo único que hago es jugar mis amigos.

Después nos vamos a Fuente Vieja a comer patatas fritas con huevos y unas migas que lo prepara la comisión de fiestas de Alatoz.

Después de un buen rato, entregan un par de botellas de vino a cada concursante y los premios y el vino a los ganadores.

Es un día muy especial para la familia ya que mi tío también participa en el corte, le veo como lo hace y hay varias veces que ha ganado.

Nos los pasamos todos muy bien, ya que es tradición nuestra y no la queremos perder de nuestro pueblo.



Aula 6º Primaria  
C.R.A. LOS ALMENDROS  
ALATOZ - CARCELÉN \* LA MANCHUELA

# La madre de LOS GURULLOS

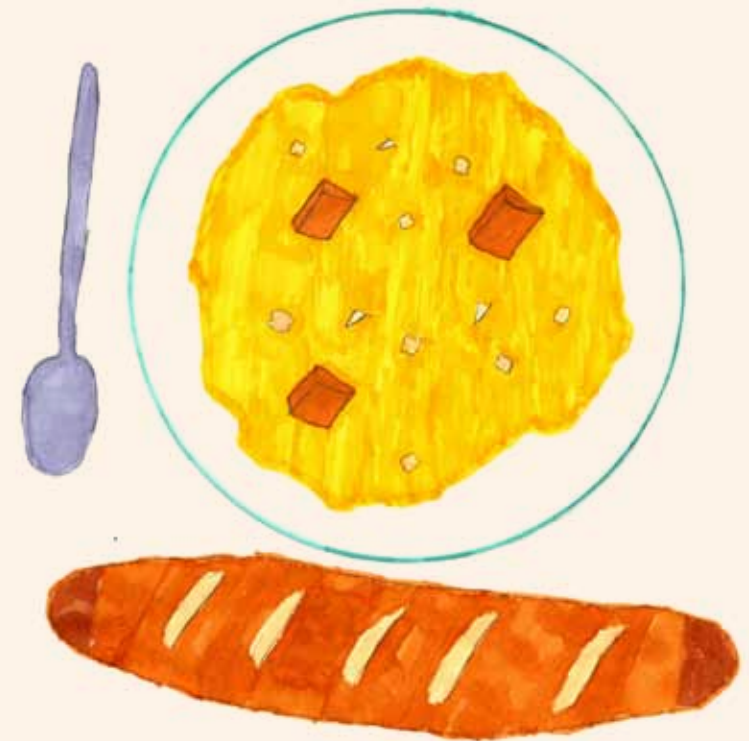
Mi madre me ha contado una historia sobre los gurullos, que son una masa que se hace con agua, harina y sal parecida a la del pan; su forma es como la del arroz pero más grande. Para hacerlos se hacen pellizcos a la masa con los dedos índice y pulgar y se secan unos días sobre un paño de harina. Luego se hace un guiso de garbanzos, trigo, patatas, hinojo y gurullos.

Un día mi bisabuela estaba haciendo un guiso de gurullos y olvido apagarlo a tiempo. Entonces se pegaron todos en el fondo, formándose una gran bola de masa.

Mi abuela preguntó:

- ¿Qué ha pasado?

- ¡Ha aparecido "la madre de los gurullos"! Decía mi bisabuela.



Aula 6º Primaria  
C.R.A. Nuestra Señora del Rosario  
VALDEGANGA \* LA MANCHUELA

# La Familia Tomatina Y La Fábrica de chuches

Hace mucho tiempo, en un pueblo de la Sierra del Segura, vivía un viejo agricultor llamado Artemio. Cuidaba mucho de su huerta, ya que era lo único que tenía. Todas las mañanas se levantaba muy temprano para labrar sus tierras y mantener sus hortalizas y verduras frescas.

Un día, recibió una llamada de su familia, que vivía muy lejos de allí. Querían comunicarle que iban a venir a visitarle por su cumpleaños, ya que no lo veían hacía dos años.

Artemio se puso tan contento que decidió prepararles una comida típica de su tierra con los productos que había cultivado, y pensó que de postre les prepararía una deliciosa macedonia de frutas.

A la mañana siguiente, y loco de alegría, Artemio fue a su huerta a recolectar los ingredientes para su Ajitomate, lleno de entusiasmo abrió la verja y...¡ohhh! ¿Pero qué le ha pasado a mi huerto?- dijo Artemio con sorpresa.

El viejo agricultor se acercó a ver sus hortalizas y se dio cuenta de que se estaban muriendo. Preocupado y muy triste se volvió a su casa intentando entender que había pasado. Desde su ventana, Artemio observó que una gran nube de humo se acercaba a su cuidado huerto y desconsolado pensaba que ya no podría hacerle a su querida familia la receta que tanto les gustaba.

Mientras tanto en el huerto de Artemio, una familia de tomates, llamada "la familia Tomatina" que había estado observando lo ocurrido decidieron ayudar a su querido agricultor...

Así, ese mismo día, papá y mamá Tomate junto con su hijo mayor Tom, la hija mediana Tomata y el pequeñín Tommy se pusieron en marcha y muy decididos, emprendieron camino para ver de donde salía ese extraño humo para encontrar los ingredientes que necesitaba Artemio.

Tras largas horas de viaje se encontraron con un amable señor al que llamaban Don Ajete. Tom le contó la dramática historia y éste muy encantado se ofreció a ayudarle así como a formar parte de la rica receta de Artemio, solo poniendo como condición que resolvieran la siguiente adivinanza:

***"Verde fue mi nacimiento  
de negro luto vestí,  
grandes ruedas me atormentaron  
y en oro fino me volví"***

Tom se dio cuenta enseguida de que a quien tenían que buscar era a las aceitunas, así que siguieron su camino junto al señor Don Ajete.

Después de andar un buen rato, se encontraron a la orilla del camino un enorme olivo. Ellos le contaron su historia, y el olivo les dijo que les prestaría algunas de sus olivas para poder hacer el aceite del Ajitomate si acertaban otra adivinanza:

***"En el campo me crié  
atada con verdes lazos,  
el que llora por mí  
me está partiendo en pedazos."***

Papá y mamá Tomate charlaron durante un momento y al instante se dieron cuenta de que era la cebolla. Continuaron su camino junto con las aceitunas y Don Ajete, hasta que se toparon con una huerta donde estaba la Señora Cebollona. Ella les dijo que les acompañaría en su viaje si acertaban el siguiente acertijo:

***"Pi pi cantan los pájaros,  
miento y digo la verdad,  
por muy listos que seáis  
no lo vais a averiguar."***

Tomata pensando y pensando adivinó que el siguiente amigo que tenían que buscar era Don Pimentón, el pimiento. Siguieron por un sendero todos juntos y al atravesar un río se encontraron a un pimiento tomando el sol que estaba más rojo que la familia Tomatina.

Ellos le contaron su historia y Don Pimentón se ofreció también a ayudarles. Por suerte, él tenía unos amigos que se llamaban la fruti-pandi, que estaba formada por: las cerezas Gemeliers, la piña Herminia, Don Meli-melón, la manzana Manzanilla y Doña Banana. Todos juntos se dirigieron hacia el humo, donde descubrieron que era una enorme fábrica de chucherías.

Al llegar allí los recibió una familia de ositos de gominola, que estaban muy gordos porque llevaban mucha azúcar por todo el cuerpo y muchos productos malos para la salud.

Tras hablar durante unos minutos, la familia Tomatina les explicó que los productos tóxicos





que usaba la fábrica para hacer las chuches contaminaban el medio ambiente y que la huerta de su viejo agricultor Artemio se estaba muriendo por el humo que expulsaba. Los ositos de gominola entendieron la historia, pero había un gran problema, si cerraban la fábrica, ellos desaparecería para siempre. Pero las frutas, tuvieron una magnífica idea. Se ofrecieron a darles trocitos de su cuerpo para que pudieran hacer las golosinas con jugo de fruta natural. Se alegraron mucho porque habían encontrado la solución, así que volvieron a buscar a Artemio tan contentos que fueron cantando todo el camino:

**“Toma tomate, tómatelo,  
ia, ia, oooooo”**



La familia Tomatina, las hortalizas y la fruti-pandi llegaron finalmente a la casa de Artemio. Éste se puso loco de alegría cuando los vio a todos, y se puso manos a la obra.

Cogió una fuente, echó los tomates, el pimiento rojo a tiras, añadió el ajo partido, la cebolla, el aceite, le puso un poco de sal y lo metió en el frigorífico. Después partió las frutas cuidadosamente y las metió en un bol para hacer la macedonia.

Cuando la familia llegó y probó la comida que con tanto cariño había hecho Artemio, dijeron que eran los mejores platos que habían probado en toda su vida. Además se dieron cuenta de que el pobre hombre vivía muy solo y decidieron quedarse un tiempo con él porque la vida en el pueblo también les gustaba mucho.

**“Y colorín colorado,  
los productos del Mediterráneo hemos saboreado”**

# el Salvador de Las Verduras, marcos aguado

En un huerto en la Sierra del Segura, estaban tristes frutas y verduras.

Cuando su dueño fue a recogerlas,  
ellas se pusieron muy contentas

les esperaba un largo viaje,  
metidas en sus cestas.

Llegan a la frutería  
hermosas y con brillo

por ser frutas del día.

Para el pobre frutero no hay consuelo.  
Nadie se acerca a su frutería.  
A donde van, es a la hamburguesería.

Sin saber qué hacer,  
para que le vayan a comprar  
desesperado comienza a gritar.

Tomates de Liétor con aceite, pan y jamón,  
qué ricos son.

Patatas del Pardal, en hervido o potaje,  
qué buenas están.

Lechugas de Férez, bien sabrosas  
con miel y nueces.

Cerezas de peñarubia,  
que no necesitan lluvia.

Y en Elche, nos encontramos  
con el aceite de oliva,  
que riega y acompaña a  
todas las comidas.



Las verduras tienen sus sospechas de que sólo se acuerdan de ellas por las frases hechas:

¡No me importa un pimiento!  
¡Vete a freír espárragos!  
¡Estás más rojo que un tomate!  
¡Esa chica te ha dado calabazas!

Si supieran que las verduras son sanas, las comerían varias veces a la semana.

La cebolla, además de quitar los granitos, se añade a todos los sofritos.

La persona que come zanahoria es muy lista, le pone a los guisados y mejora la vista.

El tomate, a parte de tener un color muy llamativo tiene la fama de ser depurativo.

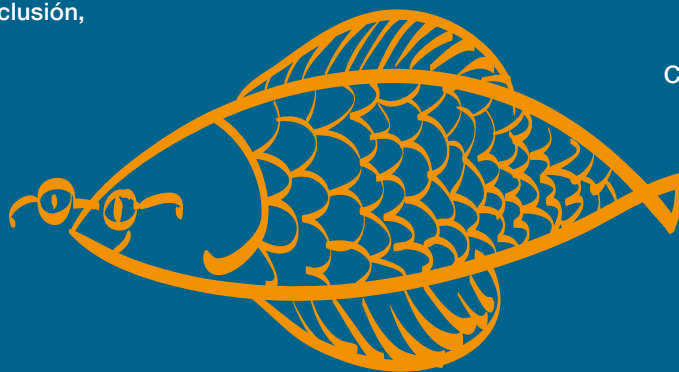
Aunque el ajo nos suena a repetición, nos ayuda a todos a tener una buena digestión.

-“Estas son sólo unas cuantas propiedades pero todos saben que somos buenas para todas las edades.

Todas las verduras reunidas llegan a la conclusión, llamar al mago de la cocina, que es el rey del fogón.

Éste se llama Marcos Aguado, que además de utilizar verduras, usa carnes y pescados.

Después de mucho buscar, lo consiguen encontrar.



Como era lógico, a este cocinero lo encontraron entre los pucheros.

Después de hablar con él y contarles sus penas. Accede a ayudarlos para que los niños las saboreen en comidas y cenas.

Le explican que la calabaza es la que más triste está, necesitan su ayuda para poderla animar.

“Vuestra amiga calabaza puede ser rica en purés, potajes, pucheros y pasteles, cocinada en guarnición con los jureles”.

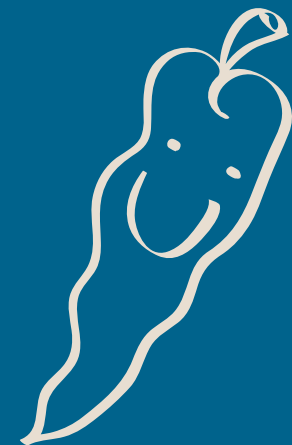
“Señor Aguado, siempre lo consideramos como un mago, usted con nosotras hace que la gente como sano.

Marcos Aguado, para el todo el mundo instruir, en la tele empezó a salir.

Todos los días con sus chistes y de forma espontanea, se extendieron por todo el mundo las recetas de la dieta mediterránea.

Con aceite de oliva, verdura, carnes y pescados, se hace un menú sano, rico y equilibrado.

Y como fin de esta historia, si bien queremos comer, a Marcos Aguado tenéis que ver.



# antonio el ayniego

Érase una vez hace ya muchos años, existía un hombre que era agricultor, se llamaba Antonio. Aquel hombre cultivaba y sembraba sin maquinas, por que en esa época no había, todo su trabajo era manual y por eso, trabajaba muchas horas, se sol a sol, vamos. Para sembrar utilizaba una pareja de bueyes para ayudarle, el los llamaba Vanessa y Curro. También tenía una perra blanquita con el pelo largo y un ojo negro, se llamaba Estrella y lo acompañaba todo el día en su trabajo en el campo. A veces, hablaba durante mucho rato con ella y le contrataba sus preocupaciones y su alegría si las cosechas eran buenas. El hombre sembraba lentejas, cebollas, berza, trigo, patatas...

El hombre vivía en la Peña del Obispo, que era una casa en la imponente montaña de Ayna, un pueblo que, a pesar de haber perdido gran parte de sus habitaciones, no ha perdido belleza. Por este pueblo, Ayna, pasa un río, se llama el río Mundo. Todos los días el hombre transportaba el agua desde le rio hasta su huerto en cantaros, en burros o en mulas.

Antes, el hombre cuando recolectaba la aceituna, en diciembre, guardaba la aceituna en manzanilla en orzas, echaba la aceituna en abril y ¿sabéis lo que pasó? Que a unos invitados que llegaron a casa, les ofreció las olivas y menudas caras ponían de "asquete" ¡puag!. Nunca más le volvió a ocurrir

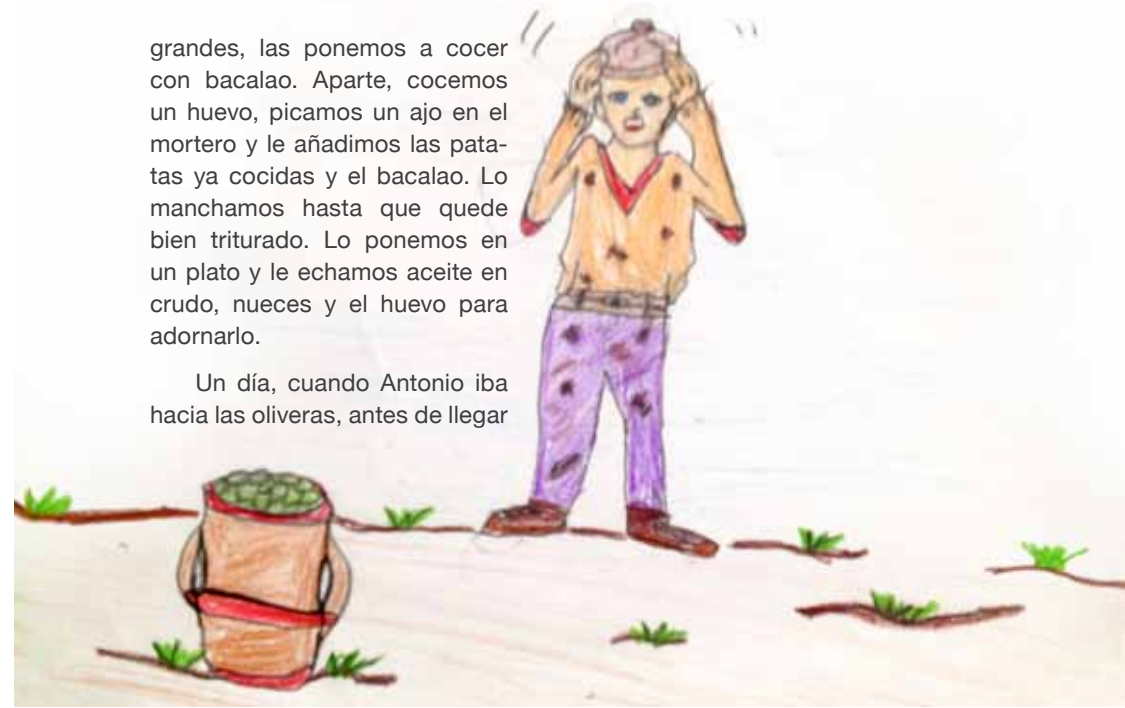
le salían unas olivas... ¡buenísimas! También cocinaba trigo en un mortero le quitaba la cáscara, lo cocía como si fuera ahora arroz y de ahí se podía alimentar.

En casa de Antonio, se seguía una tradición, cada vez que nevaba su mujer, Bienvenida, cocinaba un plato que a todos les encantaba. Se llamaba "Atascaburras" y se hacía así : Primero, se preparaban los ingredientes, patata, huevo, bacalao, nueces, ajos y aceite. Después se pelan las patatas y se hacen en trozos



grandes, las ponemos a cocer con bacalao. Aparte, cocemos un huevo, picamos un ajo en el mortero y le añadimos las patatas ya cocidas y el bacalao. Lo manchamos hasta que quede bien triturado. Lo ponemos en un plato y le echamos aceite en crudo, nueces y el huevo para adornarlo.

Un día, cuando Antonio iba hacia las oliveras, antes de llegar



en su yegua, Vanessa y con su perra Estrella, se tropezó con una piedra y cayó al río. Cuando cayó, la perra que era muy lista, lo arrastro del brazo hasta la orilla, estaba muy mojado y cuando volvió a casa, su mujer Bienvenida le dijo ¿cómo se te ocurre bañarte en el rio en invierno? La mujer le hizo una sopa caliente para que se calentara, pero aun así pillo, un resfriado... cada vez que estornudaba, bienvenida que tenía muy malas pulgas meneaba la cabeza y solo decía ¡ si es que...!

Días después cuando paso por el mismo lugar, Antonio pensó en poner una valla, no lo hizo nunca y mas de vez estuvo a punto de volver a navegar.

Cuando paso el tiempo pasó tuvo siete hijos, cuatro hijas y tres hijos y los saco adelante a los siete.

El hombre siguió trabajando en la agricultura hasta que se jubiló, cuando se jubiló, la agricultura era mas moderna y podía alimentar a sus siete hijos.





# ataScabURRAS

Cuenta la leyenda que el plato surgió en una gran nevada, cuando unos pastores no tenían para comer nada más que patatas y unas raspas de bacalao y las machacaron mezclándolo con las migajas sin espinas, pero al ver que no era suficiente empezaron a echar aceite de oliva y moverlo con el mortero. La mezcla engordó y se pegaron una comilona tal que al acabar dijeron *“estoy harta hasta las burras”* y de ahí el nombre.

Es un plato tradicional de la sierra y se suele comer cuando caen las primeras nieves, incluso se dice que para que salgan buenos, debe usarse nieve derretida para cocerlo. Las exquisitas y pequeñas nueces de la sierra se añaden para adorar y completar un plato nutritivo. Como todos los platos de campo, es mejor no usar platos y comer directamente del mortero.

Para un buen Atascaburras preparar, esto es lo que necesitarás...

## ingredientes:

- Patatas
- Bacalao
- Ajos
- Aceite de oliva
- Para adorar: nueces y rodajas de huevo duro

## PreParación:

1. Cocer las patatas con piel unos 30 minutos y por separado, el bacalao 5 minutos.
  2. Reservar una taza del caldo del bacalao.
  3. Picar los ajos, pelar las patatas y desmigalar el bacalao.
  4. En un mortero, machacar los ajos, incorporar la patata y mezclar.
  5. Añadir el bacalao y mezclar bien.
  6. Añadir el aceite sin dejar de remover. Si quedase muy espeso, añadir un poco del caldo del bacalao.
- Servir en los platos adornado con rodajas de huevo, nueces y un chorro de aceite.
  - Tiene que quedar con la consistencia de un puré.



# del mosto al arrope

Fuente Álamo es un pequeño pueblo agrícola destacando entre sus principales cultivos la vid, que ocupa unas 7.000 hectáreas y cuenta con una gran variedad de uva como: la monastrel, garnacha, tintorera, cencibel, además de blancos, macabeos, etc. Antiguamente gran variedad de frutas, por las que las amas de casa tenían que ingeniárselas preparando postre para el invierno. Para ello utilizaban los productos que el campo les ofrecía: el mosto de la vid, membrillos, manzanas, calabazas, melones (que cultivaban en secano), almendras, huevos y harina.

Se guardaban: uvas envueltas en papel, se colgaban en cuerdas y duraban hasta Navidad.

Miel conservada en orzas.

Además de las ya mencionadas manzanas y membrillos, el postre que realmente duraba todo el año era el arrope, cuyos ingredientes eran asequibles para todos: mosto de uva, membrillos, melones, calabazas, manzanas y almendras.

La forma de hacerlo es la siguiente, según la receta de mi abuela:

Primero se ponía el mosto de la uva en una caldera y se le hacía hervir hasta que se quedaba reducido a la mitad. La noche anterior se partía la calabaza, el melón, la manzana y el membrillo a rodajas y se metía en agua de cal durante 12 horas, al cabo de las cuales se lavaban bien y se metía en el mosto haciéndole hervir hasta nuevamente redujese y se quedaba espeso.

Cuando estaba hecho se guardaba en orzas y se podía comer a lo largo del año mojando pan.

Era costumbre llevar un plato a todas las vecinas para que lo probaran.



Aula 5ªA Primaria  
C.P. Don Quijote y Sancho  
FUENTE ÁLAMO \* CAMPOS DE HELLÍN

# Una historia de frutas en Santiago de Mora

Érase una vez el mago Merlín que se encontraba atrapado en una máquina del tiempo, nada más y nada menos que trecientos años.

Un día, por casualidad, logró liberarse de dicha máquina del tiempo en la maravillosa localidad tobarreña de Santiago de Mora.

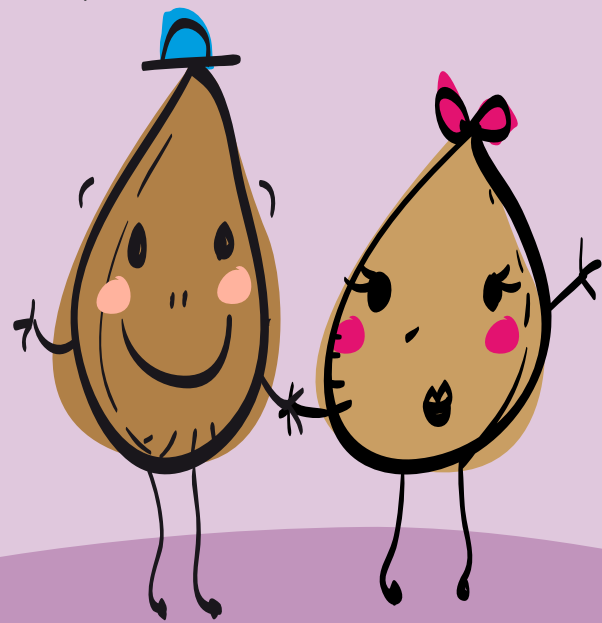
Justo en ese preciso instante de la liberación, se encontró un pequeño objeto ovalado de color marrón. Como era mago, le dio vida propia a dicho objeto ya que no encontró a nadie más por allí que pudiera ayudarle a saber donde estaba.

Cuando el pequeño objeto ovalado de color marrón cobró vida, le dijo al mago Merlín que él era una almendra y que se llamaba concretamente “Almendri Man”, que le enseñaría un poco el pueblo y le diría cuales eran los productos y platos típicos de la zona, antes de ayudarle a volver a su tierra.

Y que, naturalmente, le ayudaría a arreglar su máquina del tiempo.

Pero antes de todo esto, fue a buscar a su novia “Pepa” y juntos le enseñarían todo lo mencionado anteriormente. El mago Merlín aceptó encantado la invitación.

“Almendri Man” y “Pepa” le dijeron al mago Merlín que ellos eran almendras, que provenían de un árbol llamado almendro y que en la zona había muchos. Que ahora, con la primavera, estaban todos llenos de flores.



Le explicaron que la recolección de este fruto se lleva a cabo en verano: en Agosto y en Septiembre.

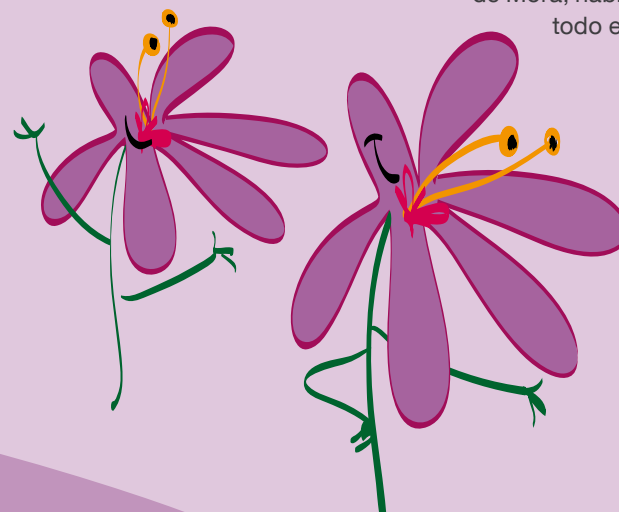
Subieron a la máquina del tiempo, que ya estaba arreglada, y se fueron al mes de Junio a presentarle a “Pepón” y a “Don Albaricoque”, que eran dos amigos albaricoques que siempre estaban jugando al balón. Ellos le comentaron que son una fruta muy rica que se recoge de unos árboles llamados albaricoqueros en el mes de junio y que hay que hacerlo en su momento justo, porque si no, o estarán muy maduros, y entonces no se podrán ni comer ni vender.

El mago Merlín estaba sorprendidísimo con las explicaciones de sus nuevos amigos y les pidió que siguieran informándole de más productos de la zona.

A continuación subieron de nuevo a la máquina del tiempo y fueron hacia finales de octubre y primeros de noviembre. Allí le presentaron a “Florida” y a “Emmily”, dos flores de azafrán muy coquetas que enseguida le saludaron con gran alegría. Ellas le explicaron que su recolección era en esas fechas y que sus estigmas rojos eran muy valiosos y que se utilizaban en alimentación para dar color y sabor a las comidas.

Por último, para terminar con el paseo, fueron en la máquina del tiempo a la época de la recogida de la oliva (diciembre – enero). Allí le presentaron a “Olivón” una oliva muy simpática que le explicó que las olivas se pueden coger, ó bien como olivas para comer ó bien para hacer aceite. Y que allí, en Santiago de Mora, había una almazara dónde se encargaban de todo este proceso de elaboración de aceite.

El mago Merlín, agradecidísimo de todo este paseo e información, les dijo a los nuevos amigos que le había entrado un poco de hambre, que si podían decirle qué productos o platos típicos se podían comer allí.



Aulas 3º,4º,5º,6º Primaria  
C.R.A. Laguna de Alboraj  
ALBATANA \* CAMPOS DE HELLÍN

# al Final Las aceitunas molan

Pablo era un niño de 11 años que vivía en Villarrobledo (AB). Su madre y su padre eran arqueólogos e iban y venían a Albacete a trabajar todos los días. A él lo cuidaba el ama de llaves de la casa, que también era su niñera y la cocinera de la casa.

Pablo era un niño muy delicado a la hora de la comida, no le gustaban un montón de cosas, pero sobre todo odiaba las aceitunas, el aceite y todo lo que estaba cocinado con éste.

A sus padres les ofrecieron una estupenda oferta de trabajo en Manchester que duraba un año. El problema era, que sus padres no podían llevar a Pablo con ellos y decidieron dejarlo en la granja de su abuela Antonia. A Pablo no le gustaba para nada la idea de dejar a sus amigos, su colegio y su vida en Villarrobledo. Lo que Pablo no sabía era que en la granja de su abuela no había solo animales, si no muchísimas hectáreas de olivos.

Cuando llegó allí, todo se le hacía raro, el trato con los animales no fue fácil pero se acabó acostumbrando. Cuando llevaba dos semanas allí, su abuela le dijo que en cuatro semanas aprendería todo sobre las aceitunas, cómo se recolectan y su proceso hasta que llega a las casas de los consumidores. La primera semana recolectó aceitunas, ese trabajo era costoso pero no le disgustó demasiado. La segunda semana fue a la almazara donde apartó las hojas, los palitos y extrajo el hueso de las aceitunas que luego serían para las estufas de hueso de aceituna. La tercera semana también fue a la almazara pero su trabajo fue la elaboración del jugo de aceitunas. Por último y en la cuarta semana trabajó en el embotellado del aceite.

Cuando terminaron estas cuatro semanas se quedó muy satisfecho con su trabajo y al final le acabaron gustando las aceitunas y el aceite.

Sus padres volvieron una semana después y Pablo les pidió que si se podía quedar el resto del año con su abuela.

# el Pan

Manuel es un anciano de Fuente- Álamo, que en su juventud se ganaba la vida como jornalero realizando trabajos en el campo.

Es alegre, buen conversador, detallista y excelente narrador. Tiene buena memoria y sus ojos se iluminaban cuando le preguntaban por las faenas del campo de su época. Contestaba así :

Fuente Álamo es un municipio agrícola del que podemos destacar una serie de oficios o “faenas”, tareas del campo que de alguna forma han ido cambiando a lo largo de los años debido al “progreso”, la mecanización, etc....

Un ejemplo de ellos es **LA SIEGA**, labor que hoy en día se hace en un buen periodo de tiempo, y con poco esfuerzo, debido a las cosechadoras. La siega antiguamente empezaba sobre el mes de mayo, y a ella se dedicaban “los segadores”, una cuadrilla de ocho a nueve hombres; las mujeres no participaban, éstas iban luego a espigar, es decir, a recoger las espigas que se quedaban en los surcos. El producto que recogían era para ellos, por eso previamente debían pedir permiso al “amo” del bancale.





Como decía antes, los segadores, dirigidos por un *mayoral*, que era la persona encargada de organizar el trabajo y que daba las órdenes, marcaba el horario, que normalmente era de “sol a sol”, es decir, de las 6 a las 7 de la mañana a las 8 de la tarde. En esta jornada se descansaba varias veces para echar un cigarrillo o una “bebida” de agua o vino. Se descansaba 1/4 de hora y ésto era muy reparador, sentándose en el surco del bancal al “solanero” del mes de junio. La siega es así, consistía en recoger la cosecha de trigo, cebada o centeno que se cortaba en el bancal y se recogía en “haces” atados con “bencejos” (trozos de sogu con un nudo en cada punta) de esparto que fabricaban los pastores y los chiquillos (éstos hacían una “jareta” de 20 “brazas” y de ella se iban sacando los “bencejos”). Después de segar la mies, la ponían en “caballones o tresnoles” que dejaban en el bancal hasta la “TRILLA”, que era de julio a agosto. El “amo” la “acarrea” en un carro tirado por un par de mulas hasta la era.

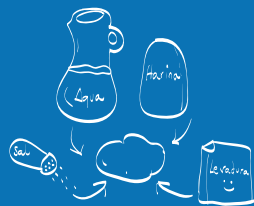
Aquí empezaban otra labor. “**LA TRILLA**”.

Se iniciaba “tendiendo” las haces de mies en la era, y más tarde, con un “trillo” o las carrozas que tiradas por las mulas se daban vueltas hasta que la “parva” estaba “trillá”. Ésto era muy divertido para los niños y niñas, que se subían en una carroza, y así, ayudábamos a nuestros padres a trillar. Después, se amontonaba la parva y aventándolas con una horca se separaba el grano de la paja. Se “arribaba” el grano con la criba para dejar la cosecha lo más limpia posible de paja y se envasaba en sacos o “costales” para subirlo a la cámara y cargados a las espaldas de los hombres, y allí se guardaba el alimento para las mulas, como las gallinas, los cerdos... El trigo se llevaba al molino y se conseguía harina para hacer pan, que se fabricaba en las propias casas.

Recuerda Manuel que aquel pan duraba toda la semana, sin estropearse, y que algunas veces se prestaban las vecinas y se lo devolvían cuando lo amasaban. Y lo hacían así:

### elaboración del Pan.

Por la noche se hacía una pequeña bola de “creciente” con harina y agua. Al día siguiente, se deshacía la creciente en agua caliente, se añadía levadura, sal, el agua y la harina. Se amasaba en la artesa hasta quedarse la masa en su punto. Se le dejaba reposar y después se modelaba los panes. Se colocaban en el tablero mientras se encendía el horno, se dejaba calentar, se barría y se metía el pan al horno hasta cocerse.



Manuel está cansado. Aquí termina su relato que espero que os guste.

Aula 5ªA Primaria  
C.P. Don Quijote y Sancho  
FUENTE ÁLAMO \* CAMPOS DE HELLÍN

# el maravilloso día del cordero

El día del cordero, es una fiesta tradicional en Marruecos. En esta fiesta sacrificamos al cordero para disfrutar de su carne tan rica como es. Este día es especial principalmente porque se junta la familia y los amigos para celebrarla. En este día las personas tienen que ir bien vestidos.

La comida que principalmente queremos describir es: “**La barbacoa del cordero**”.

Esta comida es típica de su día, a todo el mundo le gusta por su rico sabor.

Hasta este año nosotros estamos ilusionados porque nos dejaron participar en este sacrificio. Después del sacrificio le quitamos la piel que nos sirve luego. Seguidamente cortamos la carne en pedacitos, algunos grandes y otros pequeños. A continuación lo cocinamos para destacar este día tan bonito en el que tenemos la oportunidad de que la familia se junte.

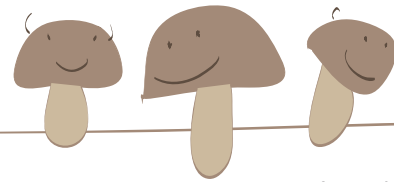
La piel de la que hemos hablado anteriormente, os diremos ahora para que sirve: Primero lavamos la piel, cuando se seca la piel realizamos grandes alfombras. A continuación adornamos las alfombras para que queden bien en nuestras casas.

Al venir algún visitante a tu casa podrá ver lo bonito que ha quedado. Bueno, la receta de la que queremos hablar que es “la barbacoa de cordero” es muy sencilla y que podéis hacer en vuestras casas. **¡Animaos a cocinarla!**



Aula 5ª Primaria  
C.E.I.P. Miguel Hernández  
LA RODA \* MANCHA JÚCAR-CENTRO

# Champi y amigos



Una tarde de primavera, estaban en el patio de su abuela, Rita y Nacho, regando las plantas y disfrutando de los primeros rayos de sol, mientras su abuela les preparaba unas torrijas que le salían buenísimas. Para hacerlas, la abuela cortaba una barra de pan en rodajas, ponía la leche a calentar con azúcar y batía dos huevos. Después, introducía las rodajas de pan en la leche, las pasaba por huevo y por último las freía. Por último, las colocaba en una fuente y se espolvoreaban con azúcar y canela.

Cuando acabaron de merendar se fueron con las bicicletas a la plaza pues habían quedado con sus amigos allí. Al llegar estaban ya sus amigos y Andrea venía con un chico que no conocían y se presentó como Nicolás.

Nicolás les contó que era de Rusia y que su padre se había venido a trabajar a España pues le gusta el estilo de vida mediterránea, sus comidas, el buen tiempo para salir a hacer deporte, salir con la familia, etc.

También les contó que ahora vivían en una casa rural y que su padre trabajaba en una fábrica de champiñón.

Los niños le dieron la bienvenida y a partir de ese momento también pasaba a formar parte de su club, y le enseñaron su mascota, Champi, un champiñón aventurero y gracioso.

Los niños, subidos en sus bicicletas se fueron a enseñar el pueblo a su nuevo amigo y se dirigieron a la fábrica donde trabajaba su padre. Al llegar se encontraron con el papá de Carlos y éste como regalo de bienvenida le dio una bolsa con champiñones y un calendario de recetas. Mientras descansaban se pusieron a leerlo y entre todos decidieron que las más ricas eran el champiñón al ajillo y el arroz con champiñones.

Reanudaron su paseo y se dirigieron hacia la fuente “La Teja”. De camino pasaron por una huerta en la que estaba el tío de Rita y Nacho recogiendo algunos alimentos. Los niños se pararon con él y Nicolás le preguntó que hacían ellos con las lechugas, el tomate, la berenjena y los pimientos. El señor le contó que aparte de ensaladas, aliñadas con buen aceite de oliva, se podía hacer tortilla paisana, buenísima y les invitó el fin de semana a comer unos gazpachos manchegos que se hacían con conejo, perdiz, ajos, pimientos, tomates maduros, champiñones, laurel, tomillo y torta de gazpacho. Se despidieron y estuvieron jugando el resto de la tarde con su mascota Champi.

Al anochecer regresaron a casa. Nicolás les contó a sus padres que le gustaba mucho el pueblo donde habían ido a vivir, le dio un abrazo a su padre y un beso a su madre por elegir ese sitio y el estilo de vida mediterráneo. También les presentó a Champi y que ahora pertenecía a un club de niños muy simpáticos.

Sus padres estaban felices como él, y para celebrarlo, prepararían para el día siguiente unas gachas, una receta que le había dado una vecina en la que se fríen unas tajás de tocino, la harina de guija y pimentón. Se añade agua y sal y se van dando vueltas muy despacio, a fuego lento hasta que hierve.

Nicolás se fue a dormir contento y soñando con otro día como aquel.





# Sanolandia

Hace muy poco tiempo, en un lugar llamado Sanolandia, vivían dos “sanolianos” llamados **Zanahorio** y **Frutina**.

**Zanahorio** era gracioso, fuerte, divertido, amable, naranja y, sobre todo, con muy buena vista.

**Frutina** era simpática, agradable, guapa, buena y, sobre todo muy colorida. Unos días iba de rojo como las fresas y las sandías; otros días iba de verde como las peras y los melones; otros días iba de amarillo como los plátanos y el limón, y otros días iba de naranja, como las mandarinas y las naranjas.

La vida era sana y agradable en Sanolandia, de ahí el nombre del país.

Toda la gente comía fruta, verdura, hortalizas y, en general, comida sana. También comían chuches, bollos, chocolate... pero moderadamente, no todos los días.

La vida era tranquila en Sanolandia, había tiempo para todo: para estudiar, para jugar, para dormir, para trabajar y... también para comer. Todos comían con tranquilidad, pero un día una fábrica muy grande y muy contaminante se instaló en el pueblo. Esa fábrica trajo muchas más tiendas. Todo el mundo comenzó a ir más deprisa; todo se hacía con prisa. No había tiempo para nada; ni para estudiar, ni para jugar, ni para dormir, ni para trabajar... ni para comer.



Todos comían con rapidez. Ya no servía el cocido de la abuela, ni las alubias de mamá, ni la tortilla de patatas de papá, ni las gachas del abuelo, ni las migas de la tía... Ya no había tiempo para eso. En el pueblo se había instalado **Hamburgueso** y **Pizzina**.

Habían abierto restaurantes por todo el pueblo. Ofrecían comida rápida, porque la comida también tenía que ser rápida. No había tiempo para nada. De repente, todo el mundo empezó a engordar.

Esto no cabía en la cabeza de Zanahorio y en la de Frutina. No entendían porque la gente ya no comía ni verdura, ni otras cosas sanas y engordaba sin parar.

Un día cualquiera de primavera, había dos bodas en el pueblo: ¡Se casaban Hamburgueso y Pizzina, y Zanahorio y Frutina! ¡Vaya lío! Todo el mundo estaba invitado y el problema vino en el menú... Hamburgueso y Pizzina querían comer hamburguesas, pizzas, helados, patatas fritas, salchichas... y Zanahorio y Frutina querían comer ensaladas, frutas, verduras. Ninguno se ponía de acuerdo.

-¡Yo quiero hamburguesas! –decía Hamburgueso.

-¡y yo pizza! –decía Pizzina.

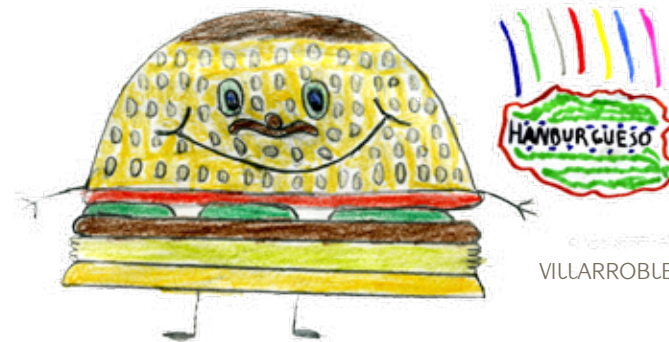
-¡Nada de eso! ¡ Sólo comida sana! –dijo Zanahorio.

-¡Eso, Eso! ¡Mucha fruta! –dijo Frutina.

Después de mucho tiempo de discutir, llegaron a un acuerdo. La gente podría comer comida muy sana y un poquito de comida rápida, porque así el pueblo estaría mejor. La comida rápida no era mala si no se comía todos los días.

Desde ese día, todo el mundo volvió a la normalidad, a comer sano y tranquilamente y algún día la comida rápida, incluidas hamburguesas y pizzas vegetales.

**Y colorín colorado, fruta afrutado, este cuento alimentario ha terminado.**





# el concurso

Había una vez tres amigas llamadas Ana, Victoria y Alexandra. Un día por la tarde, estaban paseando por el parque como siempre, y de repente encontraron un cartel que ponía:

CONCURSO de la dieta Mediterránea  
Mañana a las 19.00 h de la tarde  
Tel. 517 178 59 02

¡Qué guay! Dijeron todas. Entonces Alexandra preguntó:

- **¿Nos apuntamos?**
- **¡Claro que sí!** -contestó Ana.
- **Pero, ¿qué es la dieta mediterránea?** -preguntó Victoria.

Entonces Ana contestó:

• **La dieta mediterránea es una dieta compuesta por: frutas, frutos secos, cereales, aceite de oliva y otras cosas más que nos ayudan a mantenernos sanos.**

- **Vale gracias por explicármelo Ana, ¡vamos a apuntarnos!** -dijo Victoria.
- **De nada** -contestó Ana.

Y las tres fueron a una oficina indicada para apuntarse al concurso de la dieta mediterránea. Pero antes se lo preguntaron a sus padres y ellos les dejaron participar. Al día siguiente por las mañana las tres se reunieron en el parque y Alexandra dijo:

• **Bueno chicas, cada una debe preparar un plato diferente. ¿Supongo que sabréis cocinar? ¿Qué plato va hacer cada una?**

Victoria pensó un plato y dijo:

• **Yo haré huevos cocidos con salchichas y limón que será una carita sonriente.**

- **Yo haré una tarta en forma de casita de chocolate** -dijo Ana.
- **¿Y tu que harás Alexandra?** -preguntó Victoria.
- **Yo haré una ensalada en forma de flor** -contestó.

Después de estar hablando cada una se fue a su casa a preparar su comida. Llegaron las 19:00. ¡Hora de ir al concurso! Las tres amigas llegaron a un gran edificio y entraron en una gran sala. ¡Era impresionante lo que vieron! Una mesa larga para colocar los platos y muchas sillas para el público. También había cámaras ¡Saldrá por televisión! Llegaron sus contrincantes, que eran Emma y Belén.

Todos se sentaron en sus puestos y el presentador habló:

- **Buenas tardes a todos, os doy la bienvenida a este concurso de la dieta Mediterránea. Por favor estad atentos porque voy a decir las normas:**
- **Los participantes deben preparar y traer aquí su plato.**
- **No se pueden hacer platos iguales, en este caso pondremos una pregunta.**



- **El ganador rescribirá una caja de caramelos.**

Estos son nuestros participantes con sus platos.

Aquí tenemos dos tartas una en forma de casita y triángulo y ... ¡Oh no hay dos caritas sonrientes! Que son de Emma y Victoria.

- **Oh no, seguro que a Emma le ha salido mejor** -dijo Victoria. Pero Ana y Alexandra le tranquilizaron.
- **No te preocupes a lo mejor la pregunta será fácil y ganamos la caja de dulces.**
- **Gracias por tranquilizarme chicas** -contestó Victoria.
- **Bueno** -dijo el presentador.
- **Como tenemos dos platos iguales, de Emma y Victoria, según nuestras reglas debemos hacer una pregunta, pero antes de eso como se han esforzado mucho cada equipo se apunta un punto.**
- **¡Bien!** -dijeron las cinco participantes.

Después, Emma se acercó a Victoria y dijo:

- **Aunque has hecho el mismo plato que yo te deseo suerte.**

Victoria se quedó impresionada pero le contestó lo mismo.

- **Yo también te deseo buena suerte.**

El público aplaudía y al cabo de unos minutos el presentador dijo:

• **Esta es la pregunta final del concurso, quien la acierte tendrá una caja de caramelos. La pregunta es la siguiente:**

• **¿Qué alimentos componen la dieta mediterránea? Cinco minutos para pensar...** Los dos grupos estaban susurrando entre ellos. Pasaron los 5 minutos y el presentador dijo:

- **Se acabó el tiempo. Emma y Belén decir la respuesta.**
- **Los alimentos son: las frutas y las verduras** - contestaron.
- **Vale ahora Ana, Victoria y Alexandra, decir la respuesta.**
- **Los alimentos son: frutas, verduras, frutos secos, cereales, aceite de oliva, garbanzos, guisantes y lentejas** -dijeron.

El público estaba esperando entusiasmado. El presentador cogió su micrófono y dijo:

- **Las ganadoras son Ana, Victoria y Alexandra.**

La sala se llenó de aplausos y de alegría. Las tres amigas recibieron su premio, pero la mitad de los caramelos se los dieron a Emma y a Belén, porque también eran buenas y se habían esforzado mucho, Ana, Victoria y Alexandra fueron felices a sus casas pensando en lo divertido que fue el concurso.



# La mejor cocinera

María era una niña de once años que vivía en un pequeño pueblo. Allí la gente tenía sus huertos y se cultivaban muchos productos sanos y buenos: ajos, acelgas, patatas, cebollas, fresas, tomates, pepinos, espárragos... sus padres eran unos excelentes cocineros. Decían que era muy importante comer bien y variado todos los días. Hacían comidas estupendas como: lentejas, crema de calabaza, potaje, huevos rellenos, habichuelas estofadas, gazpacho manchego... lo que más le gustaba a ella era el cocido.

Los domingos toda la familia se reunía en casas de los abuelos. Faustino e Isabel. El abuelo sabía muchos refranes que iba enseñando a sus nietos y que les recordaban a la importancia de la buena alimentación:

**“Si bien como y mejor duermo no estoy enfermo”**

**“Pan, uvas y queso saben a beso”**

**“Por San Pedro saca el ajo y planta el puerro”**

**“Para San Antón busca la perdiz y el perdigón “**

**“Tripa Vacía, corazón sin alegría”**

**“Quien tiene higos, tiene amigos”**

**“Una manzana al día el medico te ahorraría”**

Les contaba cosas de cuando era niño, de cómo vivían y sus costumbres: *“Cuando yo era pequeño se hacía la matanza en las casas. Se criaba el gorrino y cuando era grande venía el matarife. Le clavaba un cuchillo en el cuello para desangrarlo, después se quemaba la piel del animal para quitarle los pelos. Luego lo abrían en canal y lo despechaban. Con la carne se hacían los chorizos, salchichones... con la sangre se hacían las morcillas. Las patas traseras se salaban para obtener los jamones.”*

También les contaba como iban en el otoño a recoger azafrán y después en las casas “mondaban” la flore con mucho cuidado para sacarle los “pelillos” que luego tostaban y vendían en muy buen precio. Recordaban el abuelo tradiciones que se iban perdiendo como la celebración de San Reventón, les decía *“antes de empezar la cuaresma hacíamos una fiesta en la que comíamos toda la carne que sobraba en las casas. De esta manera ya podíamos ayunar y estar sin comerla los cuarentas días que e faltaban hasta la Pascua”*

La abuela en los días especiales les hacía arroz con pollo. En un viejo papel tenía apuntada la receta.

## ingredientes:

- Ajo
- Cebolla
- Pimiento
- Tomate
- Aceite de oliva
- Pollo
- Arroz
- Azafrán

## receta del arroz con pollo de la abuela

### modo Preparación:

Se corta el pollo en trozos, se le echa sal y se fríe en aceite de oliva. Se reserva. En ese mismo aceite se sofríe un ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate, todo bien picado. Cuando está todo blandito se le pone pollo y se mezcla bien. Añadimos agua y lo dejamos cocer a fuego lento. Después echamos arroz con unos “pelillos” de azafrán.

Un día hicieron en el pueblo un concurso de “platos típicos”. María pensó que podía participar con su familia y les animó a ello. Se le ocurrió preparar lo siguiente: “ajo mataero”. Llegó el día del concurso. La abuela puso los ingredientes en la mesa y la niña, muy nerviosa, ayudó a cocinar. Al terminar se dirigieron a la competición y los asistentes se quedaron impresionados con su plato.

Cuando los jueces iban a probar su receta algo inesperado ocurrió:

¡Unos chiquillos estaban jugando y tiraron la comida! Menos mal que fueron previsoras y habían hecho más cantidad. Rápidamente pusieron el alimento.

Por fin llegó el fallo del jurado. El alcalde recibió el sobre con el ganador.

Se acercó y dijo:

**“La familia ganadora es... la de la receta de... ¡ajo mataero!”**

María se puso muy contenta y se dispuso a recoger el premio: libros de recetas sobre “la dieta mediterránea” y una gran cesta con productos de la huerta del pueblo”.

Así es como la niña comenzó a guisar y se aficionó a la comida tradicional. De mayor se hizo una gran cocinera y dio a conocer estos platos por todo el mundo.



Aula de 5º a 6º Primaria  
C.E.I.P. Margarita Sotos  
SAN PEDRO \* SACAM

# ¡AL RICO POSTRE mediterráneo!

Llanos era la típica tía con el pelo largo, buena hora y muy buena cocinera. Todo lo que sabía lo había aprendido de su abuela. Su afición en la cocina era la repostería y todo lo apetecible que se pudiera hacer en ella. Pero ahora quería aprender cosas nuevas sobre la dieta mediterránea.

Se aproximaban las fiestas de verano y Llanos con el delantal bien apretado, comenzó a cocinar desde muy temprano.

En primer lugar se dedicaba a las ensaladas, palto típico en una comida veraniega y mediterránea. Después, realizo pollo al horno y pescado en salsa para que a sus sobrinos no dieran la lata.

Para este día, la tía quería hacer un postre con frutas y hortalizas, pero sus sobrinos estaban cansados de comer siempre lo mismo y decían:

**- Tía Llanos, este postre lo comemos todos los días, queremos algo especial.**

Llanos respondió a sus sobrinos:

**- Este postre va a ser innovador, como un paisaje de verano con un sol radiante, con naranjas, plátanos y tomates.**

Seguidamente, como Llanos tenía mucha imaginación, se puso manos a la obra para conseguir todos los ingredientes. Primero se marcó un poco para organizar ese fabuloso postre, pues necesitaba de todos los ingredientes de la dieta mediterránea para hacer un buen deleite.

Cuando empezó a preparar la mesa para hacer su fabuloso postre, nadie sabía de lo que se trataba si de un plátano o una manzana. Sus sobrinos estaban muy ansiosos por saber de lo que se trataba y miraron por la mirilla de la puerta.

El postre tenía forma de paisaje, como de isla desierta con palmeras, leones, ratones y un gran sol de verano. El paisaje tenía en el centro un cartel que ponía "Para mis mejores sobrinos".

Y en el bordillo del paisaje frutas formando gusanos con todo detalle. Llanos abrió la puerta y todos sus sobrinos se acercaron al postre y se quedaron sorprendidos. Les dio mucha pena comérselo, pero cuando se acercaron a el todos hicieron fotos a aquel postre nunca visto. Llanos era una repostera que había aprendido elaborar sorprendentes postres con productos de la dieta mediterránea.

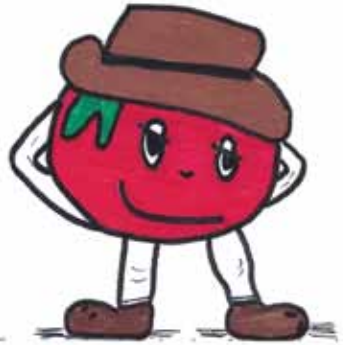
Todos los niños se sintieron muy agusto con el postre que les había preparado la tía Llanos y al terminar de comérselo todo le dieron las gracias por haber realizado aquel maravilloso manjar de verano.



Aula de 3º a 6º Primaria  
C.R.A. Pozohondo  
POZOHONDO \* SACAM



# el Sueño cumplido



Os voy a contar una historia que paso hace mucho tiempo en un huerto de un pequeño pueblo, donde un anciano cumplió su sueño

En un terreno que tenia a las afueras del pueblo, comenzó a plantar arboles frutales y a sembrar todo tipo de hortalizas que hicieron que poco a poco el huerto creciera.

El hombre estaba muy ilusionado con su huerto. Casi todos los días iba desde el pueblo al huerto en un bicicleta muy antigua que heredo de su padre.

Cuando llegaba al huerto, regaba los arboles frutales y las hortalizas y cavaba según las necesidades del mismo. Todos los domingos, se reunia la familia para comer una rica paella que preparaba su mujer.

¿Queréis saber que rica paella comían todos los domingos? Pues bien, os voy a dar la receta.

## Paella hortelana ( Para 8 Personas )

**ingredientes** • 1 puñado de arroz (1 por cada comensal)

- 150 Gramos de judías verdes
- 100 gramos de guisantes
- 100 gramos de setas
- 2 pechugas de pollo
- 4 cascarras de pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Sal y colorante



## elaboración

1. Cocer las cascarras de pollo con agua y sal. Una vez cocidas, reservar.
2. Picar muy fino el pimiento, la cebolla, el tomate y los ajos y rehogarlos
3. Partir el pollo en trozos y freírlo.
4. Mezclar el pollo frito con las verduras y añadirle el caldo de las cascarras. Echar las judías verdes y los guisantes. Dejar que hierva
5. Echar el champiñón, el arroz, la sal y el colorante. Dejar cocer 15 minutos.
6. Apartarlo del fuego y dejar reposar otros 5 minutos.
7. ¡ A comer!



**Truco:** echarle una cucharada de amor y un tazón de cariño.

A los cuatros años el hombre cae enfermo y muere.

¿Quién se encargaría ahora del huerto?

Pues desde ese momento, su hijo quiso cuidar del huerto como antaño lo hizo su padre.

**Actualmente el huerto sigue en pie y todos los domingos se sigue comiendo una rica paella hortelana.**

*Nota: Esta historia sucedió realmente*



Aula de 3º a 6º Primaria  
C.R.A. Camino de Anibal  
LEZUZA \* TIRIEZ \* EL BALLESTERO-  
SACAM

# el Trabajo en el campo

Mi abuelo me cuenta que antes, cuando trabajaban en el campo segando, trillando o rozando, mi abuela les llevaba la comida allí deonde estuviesen.

Migas, gachasmigas, ajo de harina, potajes de garbanzos o habichuelas con cardos o collejas eran lo mas habitual. Además de productos de la matanza.

De postre, casi siempre, no podía faltar la ensalada que ella llamaba “*ensalá*”. Este plato consistía en un gran cuenco en el que se le echaba agua fresca con vinagre, sal y unas gotas de aceite de oliva. En esa mezcla se añadían trozos pequeños de pepino o de lechega. Resultaba muy digestiva y todos comían con una cuchara del mismo cuenco. Según el gusto de cada cual se añadían mas o menos cantidad de los ingredientes anteriores.

Este postre era típico del verano pues, refrescaba mucho. También en esas comidas se tomaban tomates partidos por la mitad con aceite y sal gorda.

El motivo de que mi abuela les llevara la comida al campo en el que estaba trabajando era que podían comer caliente como si estuviesen en casa. Lo acompañaban con tragos de vino casero en una bota.



Aulas de 3º a 6º Primaria  
C.R.A. Calar del Mundo \* VILLAVERDE DE GUADAUMAR \* SACAM

# un PLATO muy diferente

Érase una vez en el pequeño municipio de Marín, dos niños hermanos, llamados Rubén y César.

A ellos les gustaba mucho cultivar verduras.

Un día los niños decidieron ir al campo con sus abuelos. Después de una mañana muy divertida, de corretear por el bosque y trepar por los árboles, los niños tenían hambre y fueron a casa de la abuela, que les estaba esperando con la mesa puesta y un gran plato de atascaburras en el centro.

Los niños se quedaron sorprendidos al ver esa comida tan abstracta, pero la probaron y les encantó. A los niños se les ocurrió la brillante idea de preparar el plato para poder seguir con la tradición culinaria de su pueblo. Entonces decidieron pedirle la receta a su abuela. Ella le dijo:

**- Primero, tenéis que buscar los ingredientes: patatas, el bacalao, el aceite, los huevos, unas cuantas nueces, un poco de sal y ajo.**

También les dio un folio donde ponía la preparación y decía así:

**- Después, debéis de cocer unas patatas junto con los huevos, al acabar la cocción, las patatas se machacan, después el bacalao se desmigaja.**

**- Se trocea el ajo. Cuando ya esté todo hecho, se mezclan en un plato junto con el aceite.**

**- Para finalizar debéis trocear unas cuantas nueces que sirvan para decorar. ¡Y ya está listo un plato tradicional de la gastronomía de Castilla – La Mancha!**

Los niños quitaron la mesa corriendo, y se fueron al huerto de su abuelo, donde había gran cantidad de verduras: pimientos, coliflores, pepinos, patatas...

Pero a ellos solo les importaban las patatas. Estas son muy buenas y son hidratos de carbono.

Guardaron las patatas en una bolsa y siguieron buscando mas ingredientes. Para ello, fueron a dar una vuelta donde estaban las nueces. Después, fueron a la “granja de la abuela”, allí le pidieron unos cuantos huevos y los echaron a la bolsa.

Cuando terminaron, fueron al pueblo donde pararon en una pescadería para comprar el bacalao. En la tienda había gran cantidad de pescados. Fran el dependiente les explicó que el bacalao tiene muchas proteínas y es un pescado muy salado, ya que vive en el mar.



Al terminar de coger el bacalao, fueron a la cooperativa a por una botella de aceite de oliva, donde el dependiente Oscar le dio la botella y les dijo:

**- Este aceite es el más valioso de la cooperativa. Además tiene grasas naturales que son muy buenas.**

Después de coger todos los ingredientes, fueron corriendo a la casa de su abuela para preparar el plato.

Al llegar, se dieron cuenta que les faltaba el ajo y la sal. Pero la abuela se los prestó. Empezaron a cocinar siguiendo las instrucciones que la abuela les había apuntado en el folio.

Rubén empezó a cortar las patatas. César las iba echando junto con los huevos en la olla de agua hirviendo. Una vez cocidas las patatas, Rubén las machacó. César desmigajó el bacalao. Los dos estaban muy atareados y la abuela les troceó el ajo. Después los dos juntos mezclaron todo en un plato junto con el aceite. Para decorar pusieron unas cuantas nueces por encima y unos trozos de huevo.

¡El plato les quedó genial! Los niños estaban muy contentos ya que por primera vez habían preparando un plato ellos solos.

**¡Y colorín colorado el atascaburras quedó preparado!**



# un Planeta deSalimentado

Es un planeta que tenía una alimentación muy mala, vivían unos extraterrestres. Debido a esa alimentación, los habitantes del planeta se pusieron enfermos.

Decidieron buscar por todo el universo un planeta que tuviera una alimentación equilibrada. Buscaron por muchos planetas, pero no les convencía esa alimentación.

Llegaron al planeta Tierra y observaron que tenían una dieta muy variada y equilibrada, tenían frutas, verduras...

En un pueblo de La Mancha encontraron a un agricultor que les explicó lo bueno que es la dieta mediterránea, es muy variada y les gustó tanto que decidieron que se llevarían lo necesario para cultivar esos alimentos en su planeta.

Se llevaron tierra, trigo, semillas, animales...

Al tener una dieta mediterránea, siempre estuvieron sanos y felices.

## ensalada de ESPÁRRAGOS

### ingredientes:

- 1 manojo de espárragos.
- 2 huevos.
- ½ taza de mahonesa.
- 1 cucharada de perejil.
- Jugo de limón.
- Sal y pimienta.

### elaboración:

- Quitar los tallos de los espárragos, lavar y hervir las puntas en agua, sal y jugo de limón.
- Colar y dejar enfriar. Hervir los huevos y reservar.
- Ligar las puntas de espárragos con la mahonesa, decorar con las rodajas de huevo duro y perejil picado.

*Nota: si lo prefieres, puedes decorar la ensalada con especias, como el orégano o aliñarla con aceite y vinagre de Módena.*



# Había una vez una aldea...

Hace muchos años, en un pueblo cercano, hubo una familia que después de una lluvia torrencial, se quedó sin casa y sin dinero. Apenas podían alimentarse y mucho menos tener hijos hasta que un día decidieron trasladarse a una aldea cercana aparentemente abandonada para tener un techo donde vivir, sin saber que aquella visita traería una gran sorpresa.

Ya habían llegado cuando una tormenta les sorprendió y tuvieron que refugiarse en un granero, de pronto oyeron unas voces:

**-¡Viva, Viva! ¡María, esta lloviendo!**

En aquella oscuridad les apareció ver una pareja de ancianos dando saltos de alegría. La familia salió de su escondite y preguntó:

**-¿Qué pasa? ¿A qué viene tanta alegría? Me imagino que sabéis que hemos venido en son de paz pero de ahí a que deis saltos de alegría.**

**- ¡La lluvia, hijo, la lluvia!** –exclamó el anciano. **Ha sido un invierno muy seco y cuando ya dábamos nuestras cosechas por perdidas acaba de caer esta agua tan valiosa. Todos nuestros cereales necesitan agua para crecer y este calor tan temprano estaba acabando con ellos. “Si a la golondrina en marzo ves, mal año de espiga es”. Afortunadamente esta noche ha llovido y “abril llovedero, llena el granero”, esperemos que siga lloviendo algunos días más.**

El anciano les invitó a pasar para secarse y comer algo porque les vio cara de hambre. En aquella mesa había todo tipo de alimentos: carnes, huevos, pescado, leche y una gran variedad de frutas y verduras. **“Pan, uvas y queso, saben a beso”.**

Él comentó que con sus años estaba tan joven porque se había alimentado muy bien toda su vida y con una dieta muy variada:

**- Antiguamente no había tanta comida en las mesas, yo recuerdo que nos íbamos a trabajar al campo muy temprano y parábamos a almorzar para comer gachas, gazpachos, migas, pan y tocinos... “A buena hambre, no hay pan duro”, “el que tiene vergüenza ni come ni almuerza”. Esta comida nos daba fuerza para aguantar todo el día hasta que se pusiera el sol y volver a casa porque antiguamente trabajábamos duro para aprovechar todas las horas de luz.**

Durante la cena estuvieron hablando de los acontecimientos que habían ocurrido para llevar a aquella familia a buscar una vida mejor en una aldea, que ellos pensaban que estaba abandonada. La pareja de ancianos ya parecían cansados, no tenían familia que pudieran cuidar de aquellas tierras una vez que ellos no estuvieran y les ofrecieron que se hicieron cargo de ellas, a cambio ellos les darían techo donde vivir y al mismo tiempo un trabajo digno en el campo. Ellos aceptaron encantados y prometieron aprender todo lo necesario siguiendo las pautas de los ancianos.

A la mañana siguiente, fueron a ver el milagro que la lluvia había hecho aquella noche, los tallos de la siembra comenzaban a salir **“En abril sale la espiga a relucir”** después llegó **“el agua de mayo, pan para todo el año”** Tras una primavera dura y trabajosa, vino el calor del verano, el grano maduro y enseguida se pusieron a cosecharlo ya que **“aguas por San Juan, quitan vino y no dan pan”**.

Al mismo tiempo que cuidan el trigo y la cebada, también aprendieron a cuidar las viñas. Sobre febrero y marzo, podaron las cepas para que los sarmientos cogieran fuerza y tuvieran más uva y cuando llegara el otoño pudieran vendimiar para hacer el vino. La vendimia antiguamente era una gran fiesta.

Además, en el tiempo libre también pusieron un huerto. Las semillas se plantaron durante los meses de abril y mayo y durante el verano las hortalizas maduraron; tomates, pepinos, calabacines, pimientos, sandías, melones... Sólo había que encargarse de que tuvieran suficiente agua, y que los conejos no se comieran esos tallos verdes tan tiernos que tanto les gustan. Y por supuesto, tener la suerte de que una lluvia torrencial, muy probable en esta zona, no arrasara las plantas.

Afortunadamente, todo se recogió y elaboraron muchas conservas para todo el año. También aprendieron la gran cantidad de platos que se podían hacer aprovechando estas hortalizas: **tortilla de patata, puré de verduras, gazpachos, pimientos rellenos, moje de pimientos o de tomate, cuscús, tallín, pisto** y multitud de platos más.

Así fue como esta humilde familia ayudó a la pareja de ancianos, y al cabo de unos años heredaron aquellas tierras, tuvieron hijos y todavía hoy esta aldea sigue con el mismo esplendor que en aquellos tiempos, gracias a la paciencia y dedicación que los trabajadores del campo tienen con él.



# A Todo cerdo Le llega su San Martín

“A todo cerdo le llega su San Martín”, éso decía mi abuela... Siempre estaba contándome historias y ese día empezó a hablarme de “la matanza”. No me parecía una historia muy divertida, pero acabo siendo de lo más interesante...

Mi abuela compraba los gorrinos pequeños y los engordaba en casa con las sobras de la comida. Cuando pesaban mas de cien kilos los mataban, coincidiendo con los días más fríos del invierno. Ese día hacían fiesta; venían los amigos y la familia y pasaban el día comiendo, bebiendo y cantando mientras los hombres mataban al cerdo y lo dejaban desangrándose; más tarde, los hombres troceaban el cerdo y las mujeres picaban y amasaban la carne, añadiéndole las especias correspondientes para cada tipo de embutido. Usaban las tripas para embutir la carne que luego eran separadas con cuerdas. Hacían salchichón, chorizo, longanizas, jamón... que a mi abuela le encantaba y decía:

“Por Nadal, tu puerco en sal”. Los metían en cámaras para que la carne no supiera mala. Y así, el día de Navidad tenían mucha carne y podían celebrarlo por todo lo alto. Cuando terminó de contarme la historia me fui a contársela al abuelo y él me contó otra que empezaba así:

Una noche estaba mi abuelo con un amigo suyo de Fez y le contó como hacían allí la matanza. Dijo que compraban un cordero, ataban sus cuatros patas y le ponían cara al sol. Con un cuchillo grande, de derecha a izquierda le cortaban, le dejaban salir la sangre mala y su alma. Le quitaban las patas y la piel, lo colgaban y lo dejaban un día secándose. Luego lo cortaban para hacer salchichón, chorizo de cordero.. utilizaban la lana de oveja para hacer bonitos jerséis.

Esa historia me pareció muy curiosa. Cuando vi a mis amigos les conté las historias que mis abuelos me habían enseñado. Y ellos me contaron otras muy interesante, como :

- Que con la lana del cordero se puede hacer una mochila de lana.
- Que el cerdo es un animal mamífero que vive mas de cien años.
- Que el cerdo come de todo.

Y también me enseñaron unos cuantos refranes, como:

- “Por Santa Catalina, mata a tu cochina”.
- “Por San Andrés, chico grande a de caer”.
- “Por la Concepción, mata a tu cebón”.
- “No llenarás bien la panza, si no haces una buena matanza”.

Pero a mí y a mis amigos nos gustaron más la de mis abuelos.

## Recétame tu dibujo







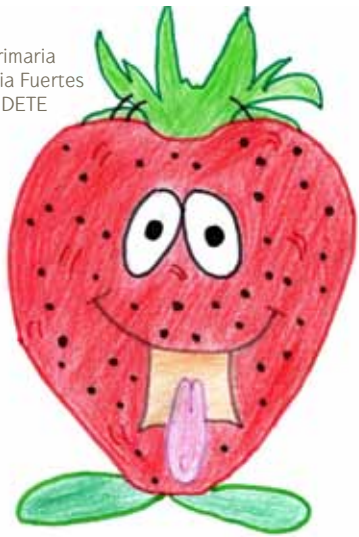
4 ° Primaria  
C.E.I.P. San Roque  
VILLALGORDO

6 ° Primaria  
C.E.I.P. Miguel Hernández  
LA RODA





6 º Primaria  
F.P. Gloria Fuertes  
CAUDETE



**La PecoSa**

**¡Hola!!  
Yo me llamo  
SuPer  
mandarino**



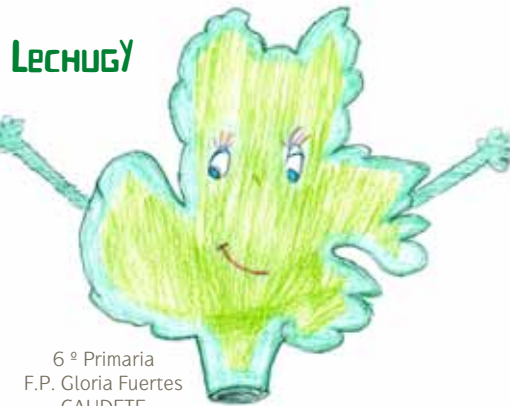
6 º Primaria  
C.P. Vera Cruz  
ALPERA

**LenH**

6 º Primaria  
C.E.I.P. Pablo Picasso  
BONETE



**TeJaS**



**LechugY**

6 º Primaria  
F.P. Gloria Fuertes  
CAUDETE



**Sr. PePini**



6 ºA Primaria  
C.P. Alcalde Galindo  
CHINCHILLA

**Sr. PLaTanini**



**¡Siguiendo La dieta  
mediterránea  
Te Pondrás Sano Y Fuerte  
como un Puente!**

4 º Primaria  
C.P. Virgen de Consolación  
MONTEALEGRE



**naboSqui**

6 º Primaria  
C.P. José Lloret Talens  
ALMANSA



6 ºA Primaria  
C.P. Alcalde Galindo  
CHINCHILLA



**OLivia**

6 ºA Primaria  
C.R.A. Los Molinos  
HIGUERUELA-HOYA GONZALO



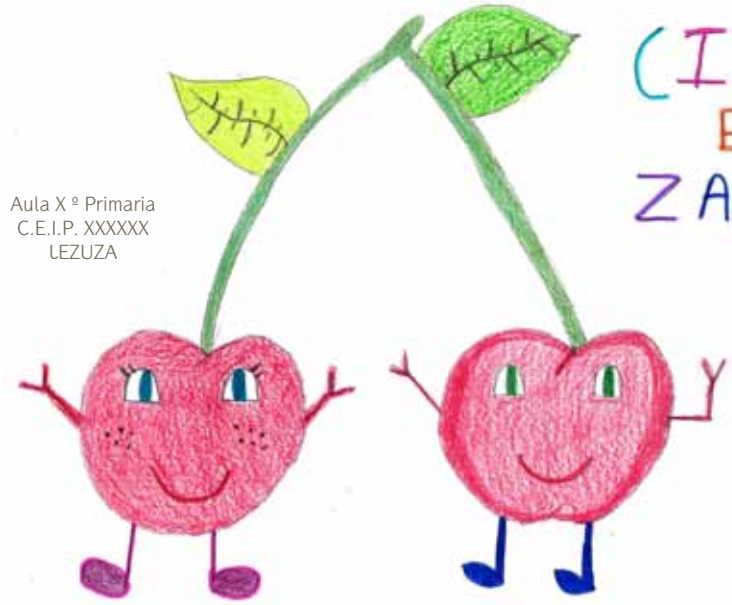
aJilón



5º y 6º Primaria  
C.E.I.P. Margarita Sotos  
SAN PEDRO

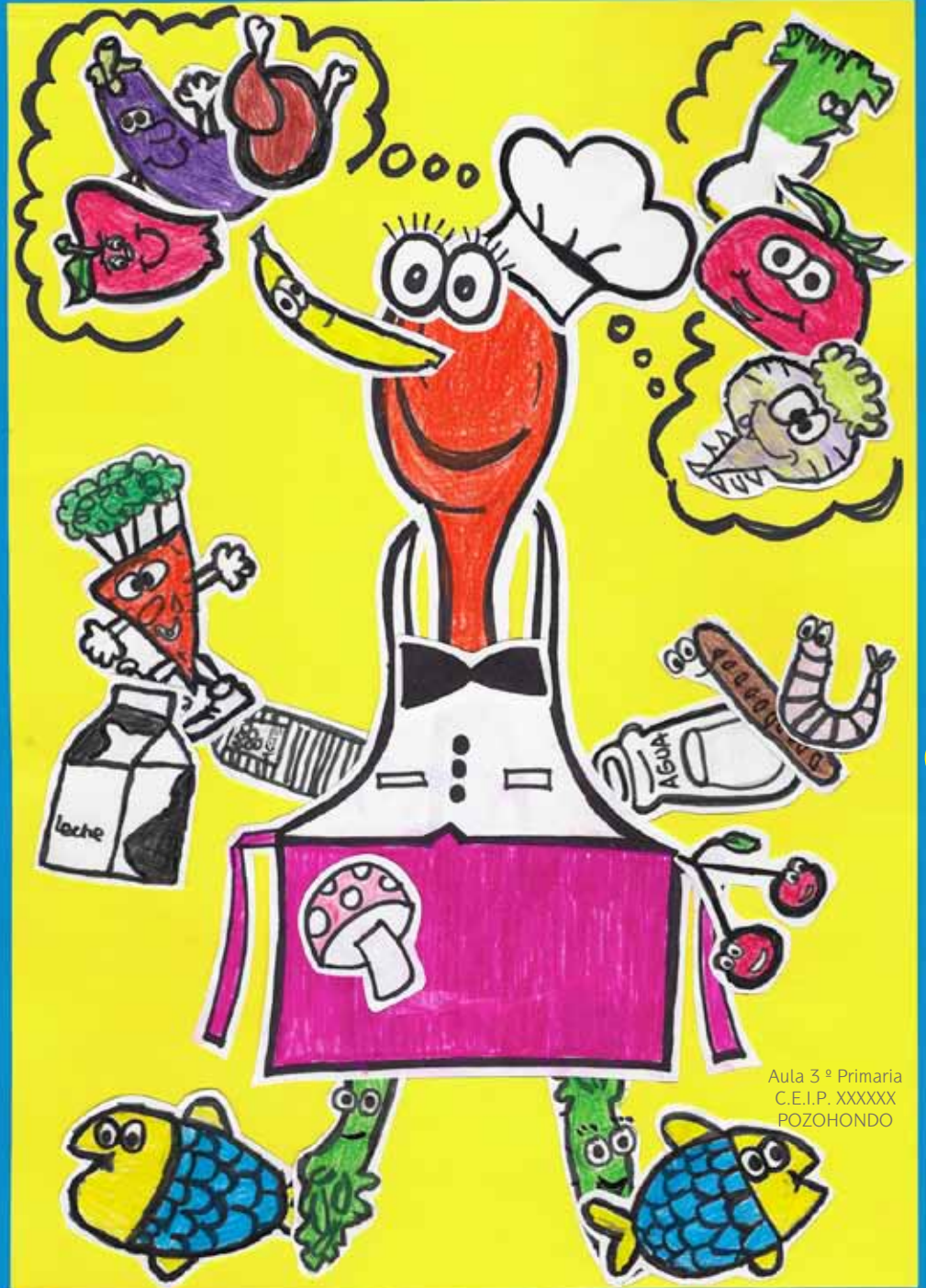
PEPIMALÓN

CIRI  
E  
ZARO



Aula Xº Primaria  
C.E.I.P. XXXXX  
LEZUZA

DIETÓN CUCHARÓN...



Aula 3º Primaria  
C.E.I.P. XXXXX  
POZOHONDO

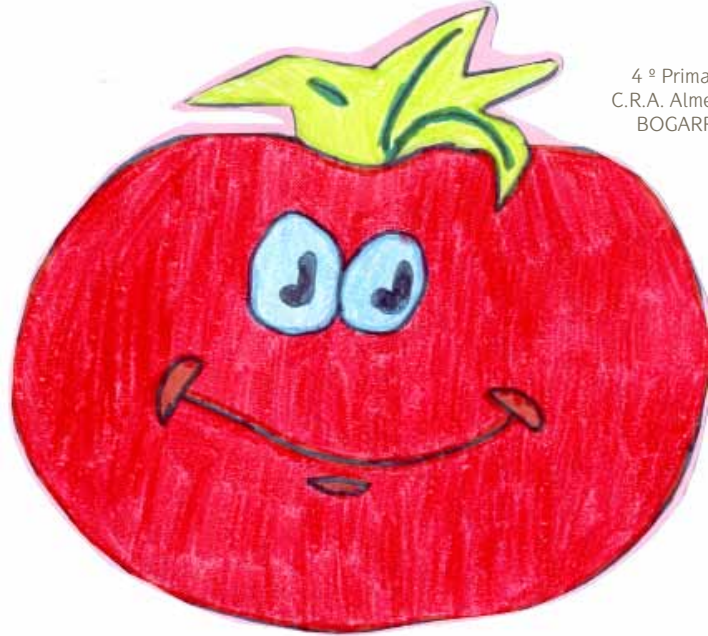




## La Familia SIERRA



6.º Primaria  
C.C. Cristo Crucificado  
ELCHE DE LA SIERRA



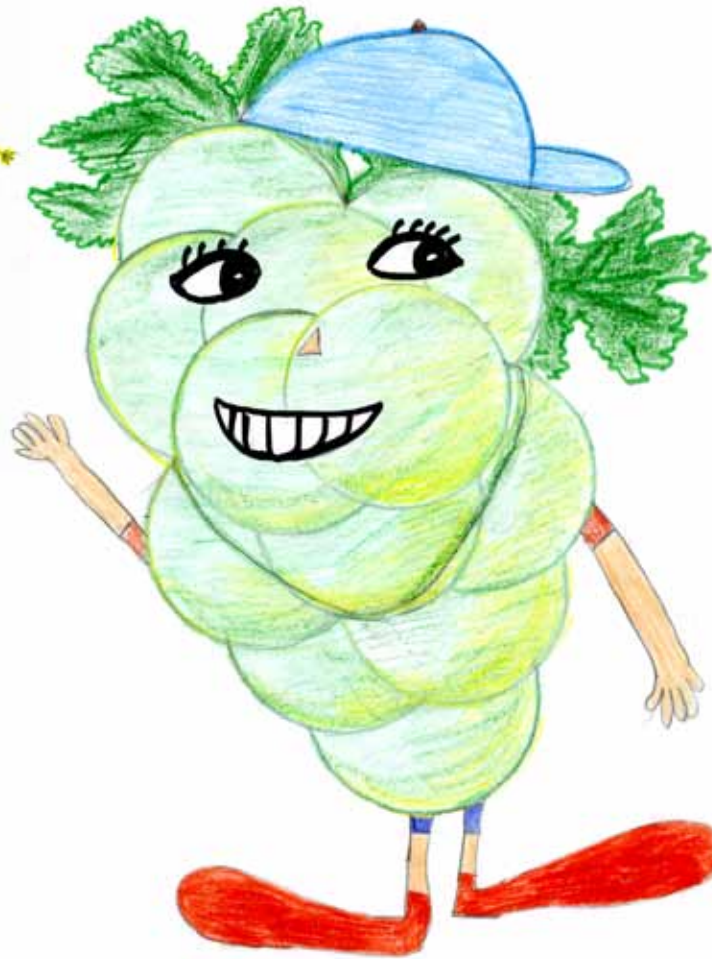
4.º Primaria  
C.R.A. Almenara  
BOGARRA



esPigui

mainetes

BROCOLÍN



zanorio

5 º Primaria  
C.P. Don Quijote y Sancho  
FUENTE ÁLAMO

5 º Primaria  
C.P. Don Quijote y Sancho  
FUENTE ÁLAMO





6 ° Primaria  
C.E.I.P. Nuestra Señora de Gracia  
MAHORA

verdosa

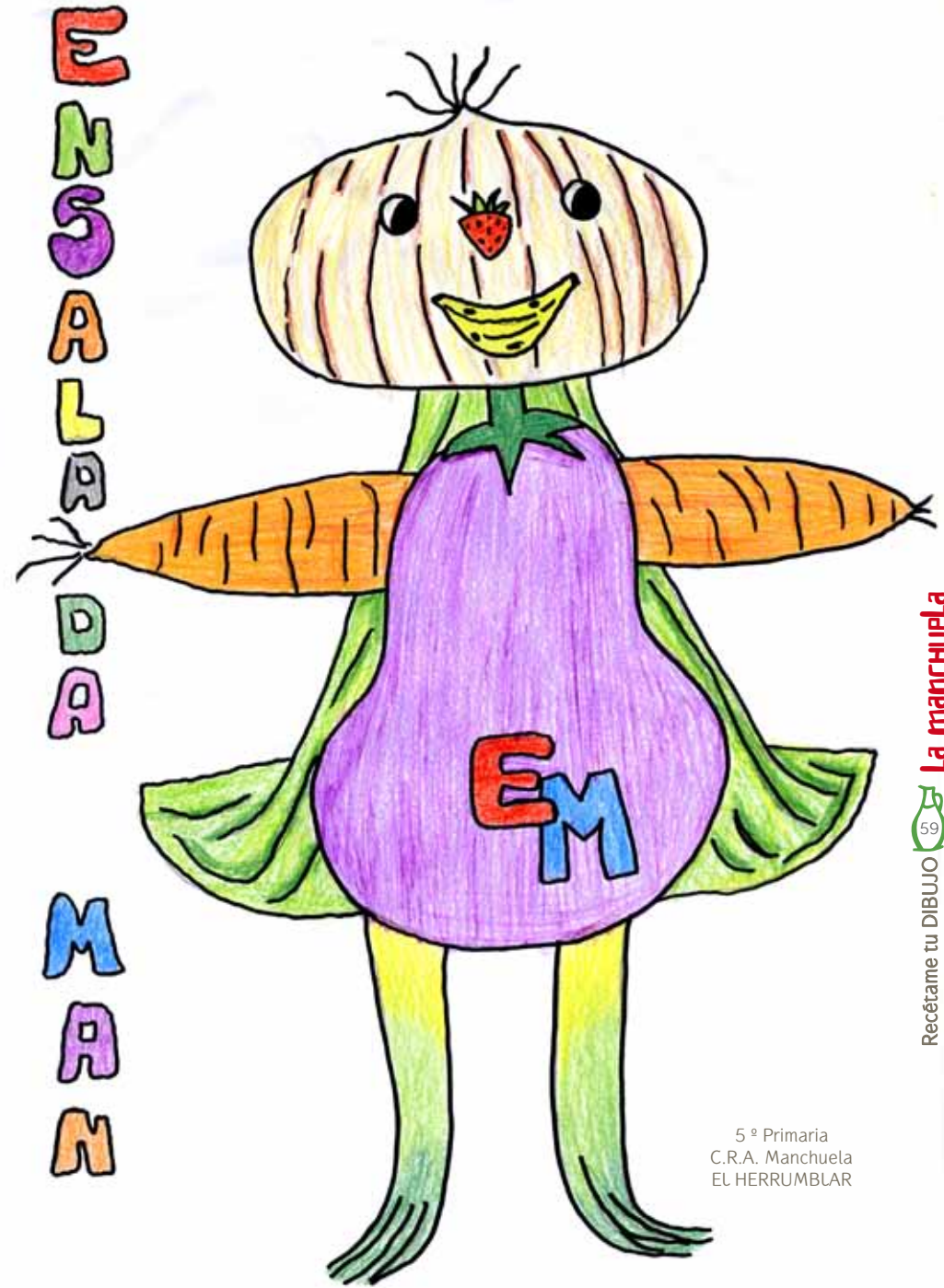


rosa del  
azafrán

6 ° Primaria  
C.R.A. Los Almendros  
ALATOZ

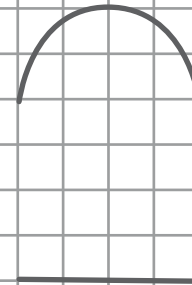
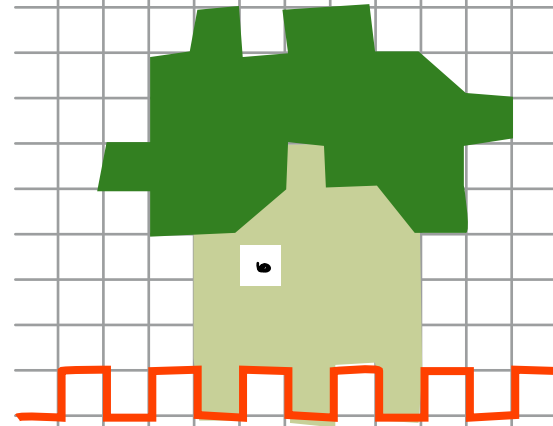
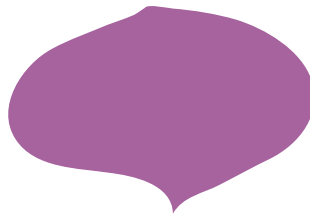
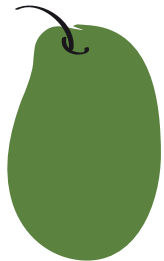
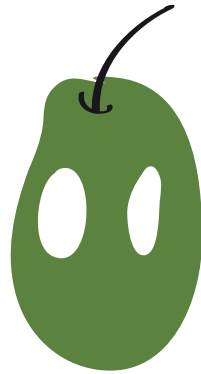
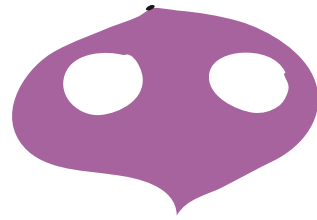


5 ° Primaria  
C.R.A. Los Almendros  
ALATOZ-CARCELÉN



5 ° Primaria  
C.R.A. Manchuela  
EL HERRUMBLAR

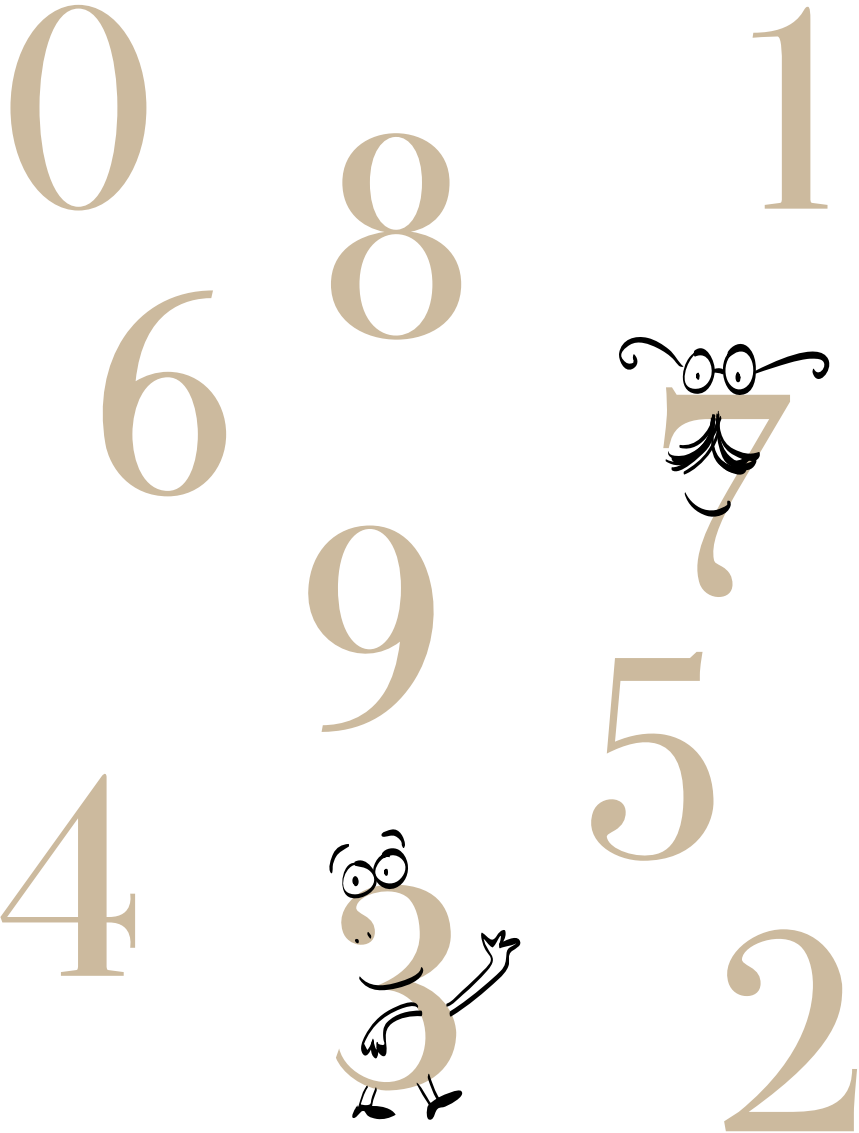
Termina de dibujar a nuestros  
Personajes. Puedes cambiar su look  
Para que sean más molones...



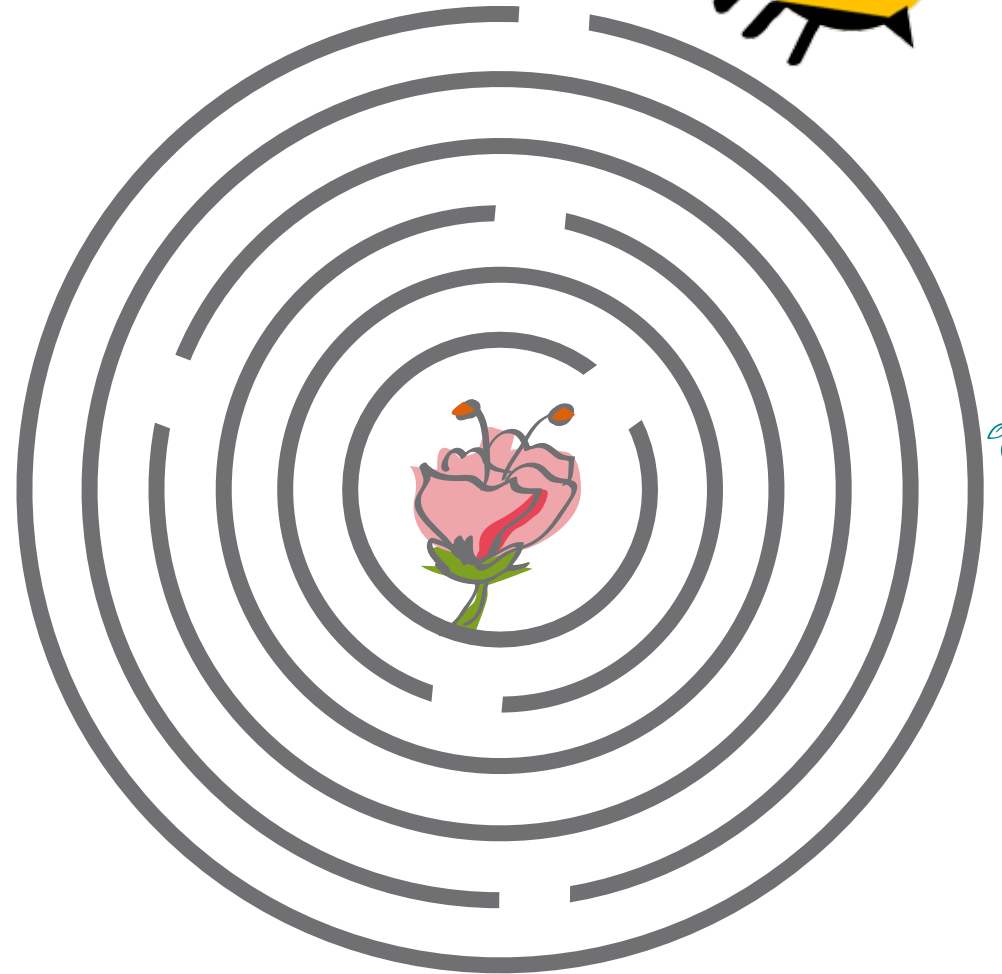
con la ayuda de la cuadrícula del  
fondo, dibuja a la Fruti Partí en  
un castillo donde todo puede pasar...

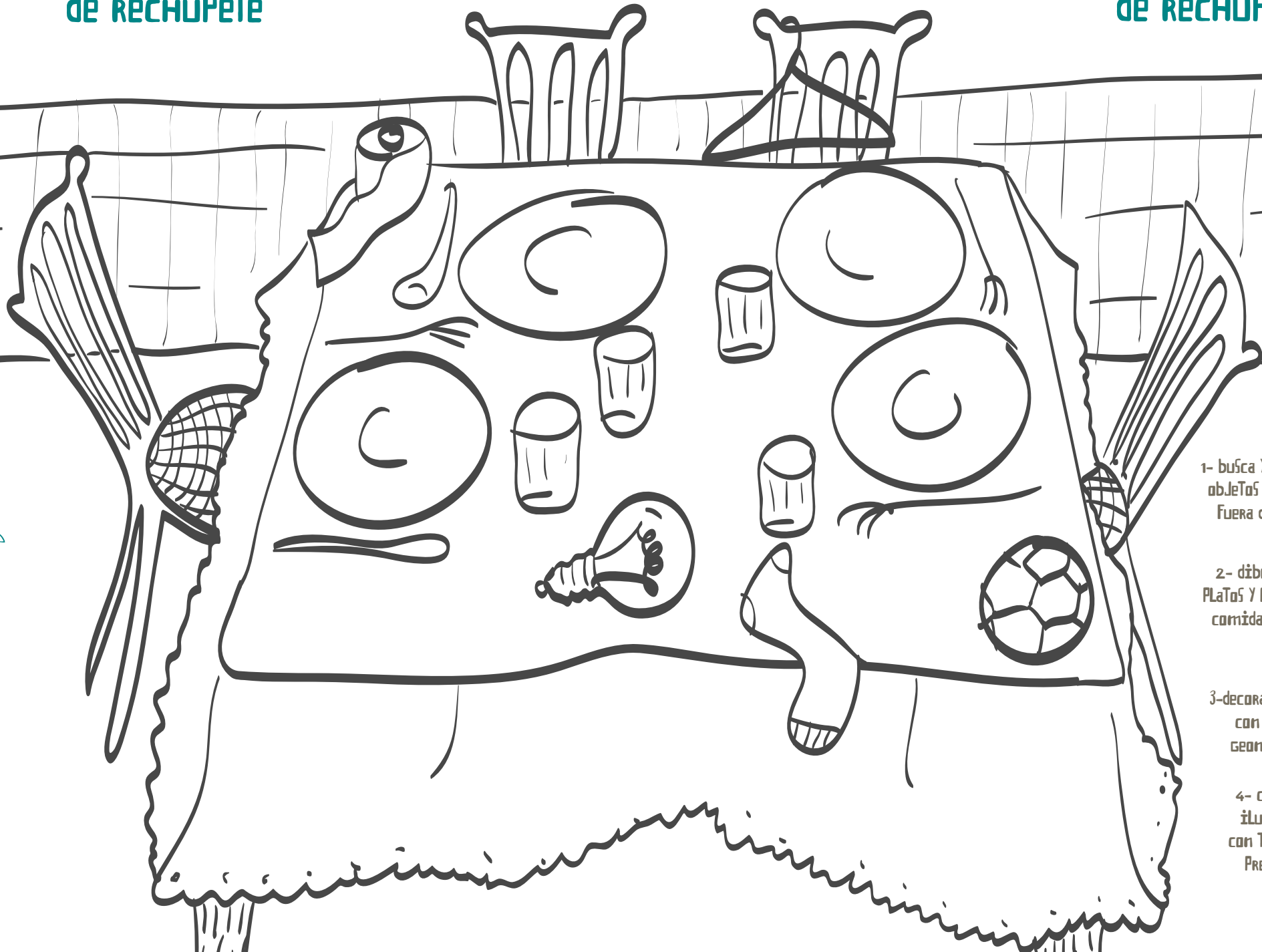


hazLe Piernas, oJas, boca, brazos  
a ESTOS números Para que Sean unos  
PERSONAJES SuPER CHULOS



ayuda a estas abejas  
a encontrar el  
camino a la flor





1- busca y Tacha Los  
objetos que están  
Fuera de Lugar.

2- dibuja en Los  
Platos y La mesa una  
comida Saludable.

3- decora el mantel  
con Figuras  
geométricas.

4- colorea La  
ilustración  
con Tus colores  
Preferidos.



# AGRADECIMIENTOS

## COLEGIOS PARTICIPANTES

### campos de Hellín

- \* CEIP “Don Quijote y Sancho”, FUENTE-ÁLAMO
- \* CEIP “San José de Calasanz”, ONTUR.
- \* Colegio “Compañía de María”, HELLÍN.
- \* CRA “Laguna de Alboraj”, ALBATANA.

### Sierra del Segura

- \* CEIP “San Blas”, ELCHE DE LA SIERRA.
- \* CC “Cristo Crucificado”, ELCHE DE LA SIERRA.
- \* CRA “Almenara”, PATERNA DEL MADERA Y BOGARRA.
- \* CRA “Peñas de San Pedro”, AYNA.
- \* CEIP “Martinez Parras”, LIÉTOR.
- \* CRA “Calar del Mundo”, RIÓPAR.
- \* CRA “San José”, MOLINICOS
- \* CRA “Río Taibilla”, NERPIO.
- \* CEIP “Nuestra Señora de la Asunción”, LETUR.
- \* CP “Nuestra Señora del Rosario”, FÉREZ.
- \* CRA “Santiago Apóstol”, YESTE.

### monte ibérico - corredor de Almansa

- \* C.P.Ntra. Sra de Belén, ALMANSA.
- \* C.P. José Lloret Talens, ALMANSA.
- \* C.P. Duque de Alba, ALMANSA.
- \* C.P. Miguel Pinilla, ALMANSA.
- \* C.P.Vera Cruz, ALPERA.
- \* C.P. Pablo Picasso, BONETE.
- \* C.P. Gloria Fuertes, CAUDETE.
- \* C.P. Alcalde Galindo, CHINCHILLA.
- \* C.P. CRA Los Molinos, HIGUERUELA.
- \* C.P. CRA Los Molinos, HOYAGONZALO.
- \* C.P. Virgen de la Consolación, MONTEALEGRE.

### La manchuela

- \* CRA Los Almendros, ALATÓZ Y CARCELÉN.
- \* CRA Ribera del Júcar, ALCALÁ DEL JÚCAR.
- \* CRA Manchuela, EL HERRUMBLAR.
- \* CP Nuestra Señora del Rosario, VALDEGANGA.
- \* CP Nuestra Señora de Gracia, MAHORA.
- \* CP Idefonso Navarro, VILLAMALEA.

### mancha Júcar-centro

- \* CEIP Miguel Hernández, LA RODA.
- \* CEIP San Roque, VILLALGORDO DEL JÚCAR.
- \* CEIP Diego Requena, VILLARROBLEDO.
- \* CEIP Jiménez de Córdoba, VILLARROBLEDO.

### Sierra de Alcaraz y campo de Montiel

- \* CEIP Ntra Sra. de Cortes, ALCARAZ.
- \* CRA Camino de Aníbal, EL BALLESTERO.
- \* CRA Los Olivos, BIENSERVIDA.
- \* C.P. Antón Díaz, EL BONILLO.
- \* CRA Los Llanos, CASAS DE LÁZARO.
- \* CRA Camino de Aníbal, LEZUZA.
- \* C.P. Cervantes, MUNERA.
- \* CEIP Enriqueta Sánchez, OSSA DE MONTIEL.
- \* CRA Pozohondo, POZOHONDO.
- \* CRA Los Llanos, POZUELO.
- \* CRA Los Olivos, SALOBRE.
- \* C.P. Margarita Sotos, SAN PEDRO.
- \* CRA Los Olivos, VIANOS.
- \* CRA Los Olivos, VILLAPALACIOS.
- \* CRA Calar del Mundo, VILLAVERDE DEL GUADALIMAR.

# Proyecto

**Mediterránea**  
los valores de la dieta mediterránea

Los **6 grupos de Acción Local** de la provincia de Albacete (Campos de Hellín, Mancha Júcar-Centro, Manchuela, Monte Ibérico-Corredor de Almansa, Sierra de Alcaraz y Campos de Montiel y Sierra del Segura) han puesto en marcha este proyecto que está cofinanciado con **Feader**, a través del **Programa LEADER**, regulado en el eje 4 del PDR de Castilla La Mancha 2007-2013.

Con este proyecto se pretende a través de diferentes actuaciones poner el valor las virtudes de la Dieta Mediterránea, que ha formado parte de nuestra cultura desde tiempos inmemoriales en las diferentes comarcas rurales de la provincia de Albacete.



Los **ingredientes** de la dieta mediterránea son, entre otros:

**alimentos de origen vegetal:** frutas, verduras silvestres y hortalizas de temporada, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.

**queso, Yogur, Pescados, carnes y huevos.**

**Frutos secos.**

**vino**, un vasito en las comidas (los adultos).

**aceite de oliva** como grasa principal.

**champiñón y otras setas.**



Se ha **contactado** y **Trabajado** con **distintos colectivos** **Participantes** en el **Proyecto:**

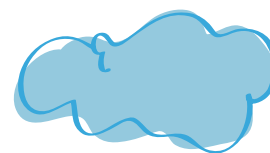


**agricultores, ganaderos y productores locales**, fomentando el cultivo, crianza y transformación de productos locales.

**consumidores en su conjunto**, con acciones de **información** y **sensibilización** sobre las ventajas para la salud y para las economías locales del consumo de productos de origen cercano.

**colegios**, a través de actividades y talleres para que escolares, madres, padres y comunidad educativa en general descubran los valores de una alimentación saludable. Las recetas, refranes, dibujos e historias de esta publicación fueron presentados por los Colegios de Primaria de la provincia, para el certamen "Recétame tu historia" cuyos ganadores fueron premiados con la participación en un taller de cocina mediterránea.

**restauradores y empresarios del sector turístico**, potenciando la unión entre productores locales y restauradores







*Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad.*

#### GDR CAMPOS DE HELLIN

Daniel Chulvi, 3. 02500 Tobarra. Albacete  
[www.camposdehellin.com](http://www.camposdehellin.com)  
[camposdehellin@camposdehellin.com](mailto:camposdehellin@camposdehellin.com)

#### GDR SIERRA DEL SEGURA

Bolea, 45. 02430. Elche de la Sierra. Albacete  
t 967417011  
[www.sierradelsegura.com](http://www.sierradelsegura.com)  
[sierradelsegura@sierradelsegura.com](mailto:sierradelsegura@sierradelsegura.com)

#### GDR LA MANCHUELA

Matadero, 5. 02260 Fuentealbilla. Albacete  
t 967472500  
[www.lamanchuela.es](http://www.lamanchuela.es)  
[ceder@lamanchuela.es](mailto:ceder@lamanchuela.es)

#### GDR SIERRA DE ALCARAZ Y CAMPOS DE MONTIEL

Francisco Baillo, s/n. 02300 Alcaraz. Albacete  
[www.sacam.org](http://www.sacam.org)  
[sacam@sacam.org](mailto:sacam@sacam.org)

#### GDR MANCHA JUCAR-CENTRO

Nueva, 13. 02638 Montalvos. Albacete  
[www.manhajucarcentro.com](http://www.manhajucarcentro.com)  
[gerencia@manhajucarcentro.com](mailto:gerencia@manhajucarcentro.com)

#### GDR MONTEIBERICO-CORREDOR DE ALMANSA

Pósito, 1. 02691 Bonete. Albacete  
t 967333406  
[www.cedermonteiberico.com](http://www.cedermonteiberico.com)  
[administración@cedermonteiberico.com](mailto:administración@cedermonteiberico.com)



#### Unión Europea

Fondo Europeo Agrícola  
de Desarrollo Rural

*Europa invierte en zonas rurales*



DIPUTACIÓN DE ALBACETE