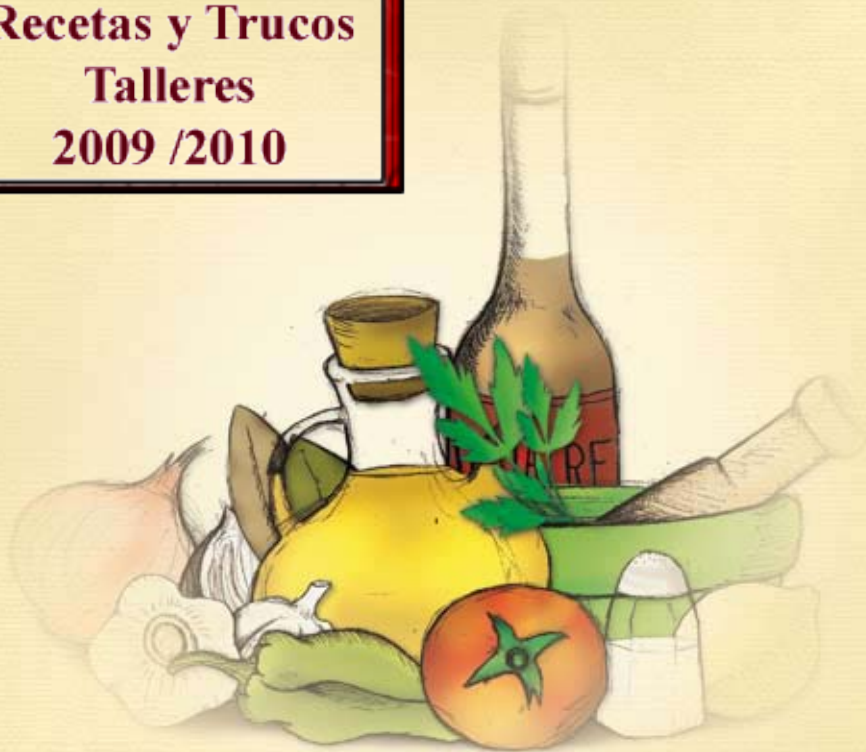


las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Recetas y Trucos
Talleres
2009 /2010



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

las recetas de nuestros mayores

con sabor y salud

III Plan Municipal de Mayores

Carnes



Rollos de carne de cerdo y pavo



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

Rollos de carne de cerdo y de pavo.
Medio kilo de carne de cerdo picada
" " " " " pavo "
5 ajos picados

Perejil, 6 huesos y sal.

Se trabaja la masa, con los ingredientes, y se pone un poco de pan rallado. Con mucho cuidado, para que no quede la masa dura.

Se hacen los rollos del tamaño, de un calabacín, medianos. Se pasan por huevo batido, y pan rallado, y se frien.

En la olla exprap, se pone ajos, enteros, zanahoria, cebolla, un vaso de vino blanco, 2 hojas de laurel, un poco de aceite de freír los rollos, sal, y se cubren de agua.

Se dejan hervir, 40 mts. cuando están tiernos, se ponen en una fuente, en el frigorífico, y después se parten en medias.

Con lo que queda en la olla, se hace la salsa, y se calienta a la hora de comer, para rociarla encima de los rollos.

curso de cocina Junio 2009.

centro Duque de la Victoria

Paquita Nieto Gajete

las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Pescados



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

INGREDIENTES

Sardinas $\frac{1}{2}$ k, que sean medianas, tomates $\frac{1}{2}$ k,
Pimientos verdes cuatros, cebollas una grande,
Orégano, un poco de pimentón dulce, aceite y sal.

ELABORACIÓN

En una cazuela de barro, se ponen los tomates, los pimientos, la cebolla, orégano, un poco de aceite y sal a gusto. Cuando este todas las verduras pochadita, se le ponen las sardinas, con una paleta de madera se mueve poco a poco. Se deja unos cinco minutos, y listo para comer, que a proveche.

DORA RODRÍGUEZ.

Centio Manuel Pareja

SOPA DE PESCADA CON UVAS

Ingredientes:

Filete de merluza congelada sin piel.

Una patata gorda.

Un huevo.

Dos ajos.

Sal, aceite, pan asentado.

Uvas.

Elaboración:

En una cazuela, se pone un chorrito de aceite de oliva, la patata cortada en rodajas no muy gordas y se remueve un par de minutos.

En un mortero se machacan los ajos, la sal, se agrega a la cacerola junto con el huevo crudo y la pescada.

Se remueve todo junto durante un par de minutos y se cubre de agua.

Se deja hervir una media hora a fuego muy bajo.

Se sirve junto con unas laminas de pan finas (cantidad al gusto), y un plato con las uvas aparte.

M^a de la Salud Encuentra Agüera

Centro de Mayores "Duque de la Victoria"

CÓRDOBA.- Junio 2.009

Esta es una receta que la gente humilde acostumbra a cocinar para calentar los estómagos en los inviernos manchegos que son muy fríos, en Andalucía se hace el gazpacho para combatir el calor del verano, son platos sencillos y populares adaptados a la climatología, cada rincón de España tiene el suyo y es que en cocina no hay quien gane a los españoles.

RECETA DE SOPA DE PATATAS Y TOMATES

En una olla a presión se ponen 1 kilo de preocupaciones peladas y hechas rodajas con un cuarto de litro de problemas de salud. En cuanto rompa a hervir se apaga el fuego porque hay que ahorrar combustible, se acabarán cocinando con el mal humor acumulado.

Aparte en una cacerola se escaldan en agua hirviendo tres cuartos de kilo de problemas económicos bien rojos y maduros hasta que se rompe la piel, entonces se pelan.

Se abre la olla exprés y se van poniendo dentro todos los ingredientes.

Se condimenta con tres noticias malas del telediario peladas, una cucharilla de bronca de políticos impresentables, seis cucharadas soperas de carreras para comprar en oferta todos los ingredientes en diferentes lugares, se sazona con estrés al gusto.

Cuando ya están todos los ingredientes en la olla se bate con una batidora y tenemos un primer plato para seis personas fácil de hacer, rápido, económico y que no engorda; mejor imposible.

Tiempo de ejecución: unos veinte minutos.

Coste: unos noventa días de depresión, a quince días por cabeza.

P.d. Perdón, me equivoqué en los ingredientes, con esto de la crisis no sé en qué estoy pensando. Los ingredientes reales son:

| | |
|---|--------------|
| 1 kilo de papas | 0,30 € |
| Un cuarto de litro de agua | |
| 750 gramos de tomates maduros | 0,30 € |
| 1 cucharilla de pimentón de la Vera | |
| Tres dientes de ajo gordos | |
| Seis cucharadas de aceite de oliva virgen | 0,30 € |
| Sal al gusto | |
| | Total 0,90 € |

Si todavía os quedan ánimos para hacer la sopa, sólo tenéis que sustituir los ingredientes que di por error al principio, por los reales, os saldrá por 0,90 €, para seis personas, o sea, a 0,15 € por persona.

Como sabéis últimamente los precios se disparan sin consideración a nuestro bolsillo ni justificación, de forma exagerada, así que los que yo di en el momento de imprimir esta receta son sólo orientativos, los que había en el mercado en ese momento, de oferta, por supuesto.

Hago esta aclaración porque últimamente los abogados tienen mucho trabajo, también los enterradores, con el gas acumulado por el paro (no quiero decir la mala le..., está muy feo, pero ya me entendéis), pues eso, que por menos de nada te llevan a juicio, la gente quiere sacar dinero de donde sea, si han subido los precios, cosa casi segura, yo no tengo la culpa de que salga más cara la comida, aunque sea deprimente...

María Luisa Urtiaga

las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Trucos de los Mayores



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Belleza



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

Crema “casera”

Propiedades: Indicada para manos, talones resecos, y también en las escoceduras del culito del bebé.

Ingredientes: Aceite de oliva y agua.

Elaboración:

En el cuenco de la mano izquierda, se pone media cucharadita de las de café, de aceite de oliva y dos gotas de agua.

Con el dedo índice de la mano derecha se remueve todo muy bien, hasta formar una crema. La cual se extiende sobre la parte afectada, con un suave masaje.

Se puede hacer uso de esta crema tantas veces como sea necesario.

Se han hecho varios experimentos en primera persona y varios “estudios” caseros científicos y se ha demostrado que no tiene contraindicaciones. ¡Ninguna!

M^a de la Salud Encuentra Agüera

Centro de Mayores “Duque de la Victoria”

CÓRDOBA.-

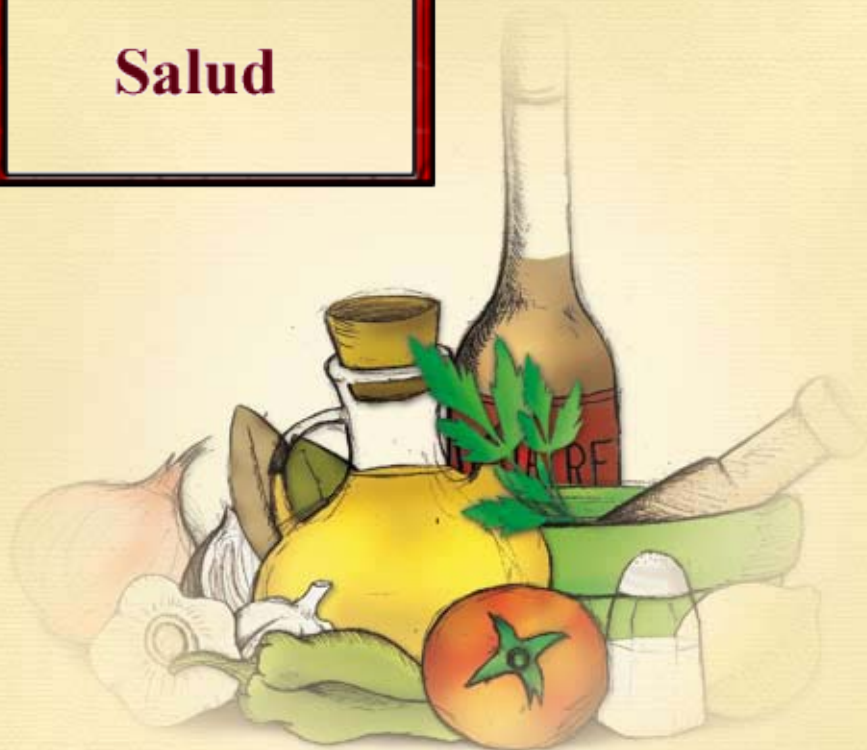
Junio 2.009

las recetas de nuestros mayores

con sabor salud

III Plan Municipal de Mayores

Salud



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Bienestar Social

INSOMNIO

I

INFUSIÓN DE NARANJA

INGREDIENTES

- Una naranja, un vaso de agua.

Hervir la piel de la naranja, con el agua diez minutos,
A continuación colar y beber al acostarse.

DORA RODRÍGUEZ.

Elvira Manuel Pareja.

CISTITIS

Ingredientes

- 1 cebolla
- ½ l. de agua.

PREPARACIÓN.

Corta la cebolla en cuatro trozo,
Cocer la cebolla con agua en un cazo inoxidable.
Hasta que el agua se reduzca a la mitad.
Retirar y dejar macerar ocho hora,
Colar el caldo ante de tomarlo,
Se toma el caldo templado en ayuna.

DORA RODRÍGUEZ

Centro, Manuel Pariza.