

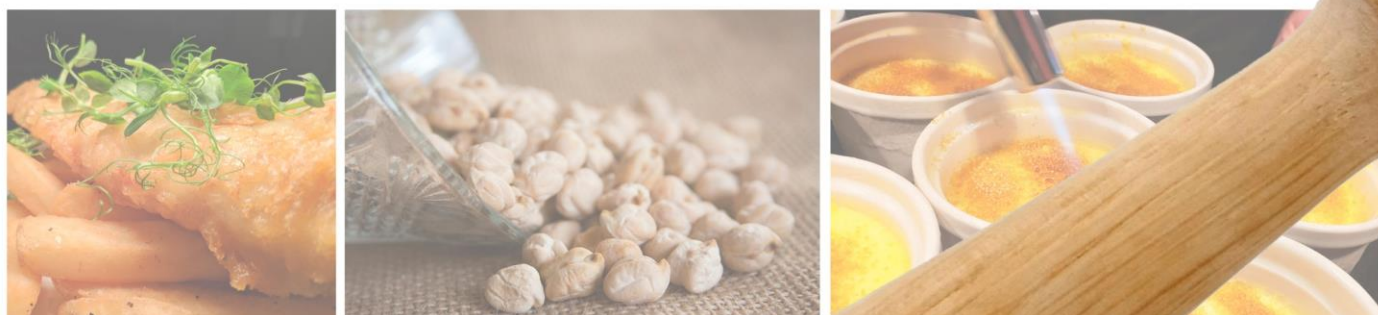
Cocina Armelitana

Jornadas Gastronómicas
Alba de Tormes

Del 30 de marzo al 9 de abril 2023



Ruta de la Tapa



TAPAS, PLATOS DE CARTA Y DULCES



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES



Café Manterola

C/ Manterola, 1 37800 Alba de Tormes

 yolylydia@yahoo.es

 923 30 03 18



Patatas “meneás” con torreznos



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES



Casa El Vive

C/ Puerta del Río, 5 37800 Alba de Tormes

 923 37 06 56



Camino de la perfección



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES




De la Santa

C/ Padre Belda nº 3 37800 Alba de Tormes

 info@restaurantedelasanta.es

 restaurantedelasanta.es

 691 34 08 86



Croqueta cremosa de bacalao



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Distrito

C/ Bulevar 37800 Alba de Tormes

☎ 690 26 27 15



Tosta de sardina ahumada y anchoa con tomate y A.O.V.E



Vino recomendado

Emilio MOro

DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES




Don Fadrique

Ctra. Salamanca, km. 17,400 , 37800 Alba de Tormes

 reservas@donfadrique.com

 donfadrique.com

 923 37 00 76



Bacalao en salsa de almendras



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Doña Matea

C/ Sánchez Llevot2, 37800 Alba de Tormes



restaurantematea.com



923 30 07 47



Milhoja carmelitana



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Distrito

C/ Bulevar 37800 Alba de Tormes

☎ 690 26 27 15



Tosta de sardina ahumada y anchoa con tomate y A.O.V.E



Vino recomendado

Emilio MOro

DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES



Ducal

C/ Sánchez Llevot nº 14 37800 Alba de Tormes

 923 37 00 64



Huevos con bacalao



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES



El Casino

C/ Bulevar, 4 37800 Alba de Tormes

 bobedillatrallas@hotmail.es

 646 00 64 87



Tosta de gambas



Vino recomendado

Verdejo Javier Sanz.



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



La Perla del Jamón

Ctra. Peñaranda, nº 49 37800 Alba de Tormes

☎ 656 55 29 66



Salmón ahumado y gambas a la plancha con Alioli al estilo La Perla



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Madres Carmelitas Descalzas

Plaza de Santa Teresa 37800 Alba de Tormes



mmccalba@telefonica.net



Carmelitalalba.org



628001660 / 923300211



Cocadas y pastas Teresa de Jesús



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA




ALBA DE TORMES



Madres Benedictinas

C/ Benitas, 37800 Alba de Tormes

 923 30 01 10



Almendras

DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA





ALBA DE TORMES




Pastelerías La Madrileña

Plaza Mayor, 12, 37800 Alba de Tormes

 info@pastelerialamadriñadealba.com

 Pastelerialamadriñadealba.com

 923 37 00 76



Pestiños



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Pastelería Teresiana

Plaza Mayo 37800 Alba de Tormes



info@pasterialamadriledenadealba.com



923 30 03 90



Rosquillas de hojaldre



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Románico

C/ Colón, 4 37800 Alba de Tormes

✉ pal_ante@hotmail.com

☎ 923 30 03 74



Tostada de panceta, queso manchego y pimientos



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA





ALBA DE TORMES



Venecia 77

Plaza Mayor, 13 37800 Alba de Tormes

 aitordh_17@hotmail.com

 651 35 19 76



Tosta de bacalao

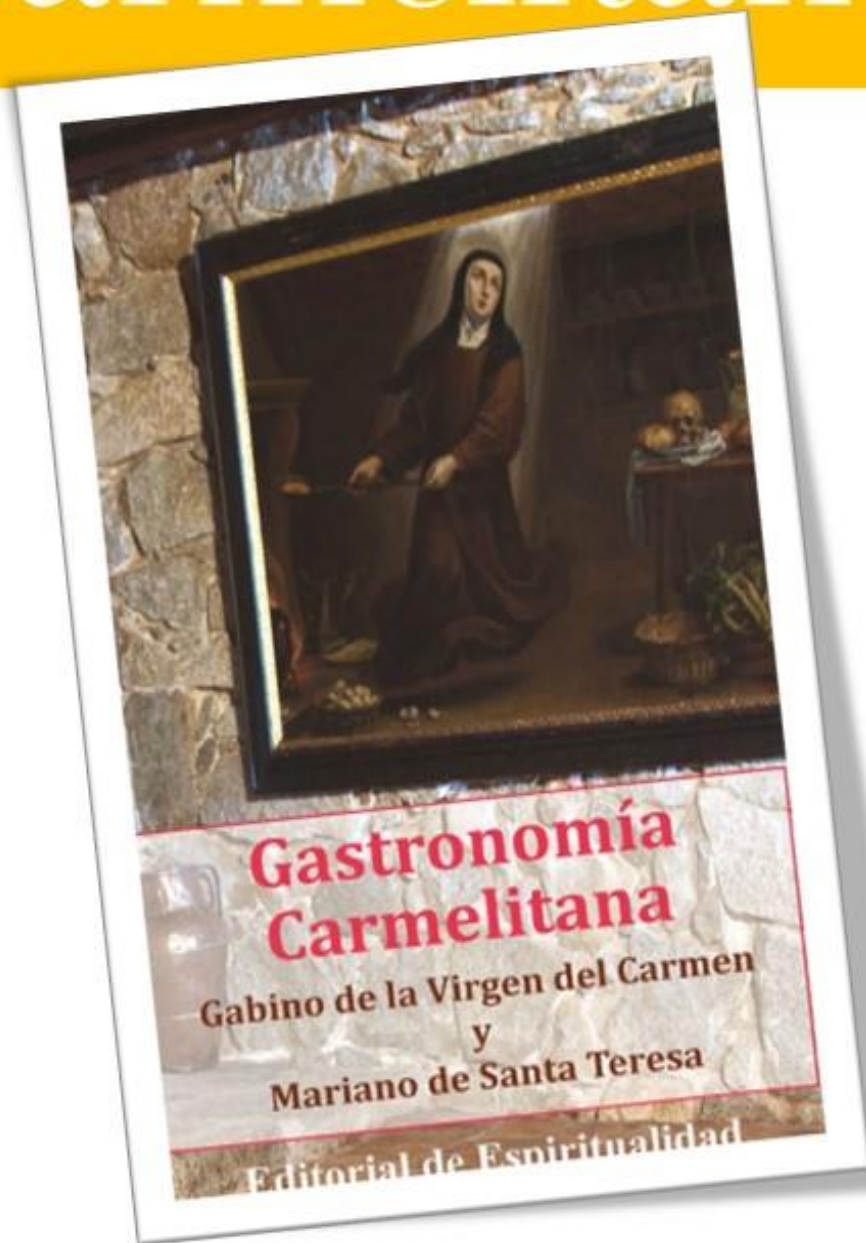


DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES

El menú carmelitano



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES

El menú carmelitano al estilo de santa Teresa y san Juan de la Cruz

Por Manuel Diego Sánchez, *carmelita descalzo*

De entrada podemos decir que la cocina carmelitana tiene una nota peculiar que la define desde que la Orden se funda en el siglo XIII en las estribaciones del monte Carmelo de la Palestina, y ésta es la de la ausencia de la carne (exceptuado el caso de enfermedad o de viaje) por prescripción de la Regla de San Alberto, por lo que de ordinario se basa siempre en estos componentes esenciales: verdura y fruta, pescado (sobre todo el bacalao y otros pescados salados), leche, huevos y postre casero de dulce.

Era lo que en términos propios se denominaba como “comer siempre de vigilia”, es decir, lo que el resto de cristianos hacía p.e. sólo en los viernes y tiempo de cuaresma. Excepto el caso del pescado, el resto son materias primas que se podían conseguir dentro del propio convento, una forma práctica de conseguir una cierta autonomía económica. Por eso, en los libros de recetas del Carmelo Teresiano está ausente todo aquello relativo a la preparación de la carne. Es lo que las distingue de otras cocinas, incluso monásticas. La podemos considerar, por tanto, una alimentación vegetariana y de corte tradicional, que da mucha importancia a la preparación propia y casera de todos los alimentos.

Un menú típico de un día festivo, como puede ser la fiesta de la Virgen del Carmen o de Santa Teresa, en cuyas ocasiones el refectorio conventual se abría a la presencia de comensales seculares (autoridades, benefactores, amistades...), que solían apreciar mucho la peculiaridad de los manjares frailunos y se sentían honrados con esa rara y especial ocasión de poder sentarse a una mesa frugal y variada, podría ser el siguiente:

DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES

- **Potaje carmelitano** (hasta con 7 recetas distintas).
- **Bacalao o tortilla carmelitana** (en el recetario del Hº Mariano se cuenta con 18 formas distintas de preparar el bacalao).
- **Postre especial**, además de frutas, como puede ser el arroz dulce que preparaban las Carmelitas de Alba, las Yemas de santa Teresa, los corazones de Santa Teresa de las Clarisas de Ávila, los canutillos o huesos de santo de las Carmelitas de Medina del Campo, Carrión de los Condes o Toro, algunos dulces de las Clarisas de Medina del Campo. También las pastas de las Carmelitas de Peñaranda o de Oviedo. Las Almendras de Santa Teresa de Alba de Tormes. O las deliciosas frutas en conservas de las Carmelitas del Rosal, junto a la Guardia, en Pontevedra.

. Acompañado el postre con una **copa del Licor carmelitano** (aromático y de hierbas) todavía producido en el Desierto de las Palmas de Benicasim (Castellón).

Hagamos una breve descripción de algunos de estos platos, según el libro de "Cocina popular y recetas prácticas" del Hermano Mariano de Santa Teresa (1888-1974), natural de Santa María del Berrocal (Ávila) y muerto en Madrid, Plaza de España.



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Potaje

“Manera de poner los garbanzos de vigilia en los Carmelitas, que por ley no comen de carne:

El más fino de los potajes es el primero. Lo sustancial del garbanzo es que esté bien cocido; después de echarlos a remojo la noche anterior, se les prepara en la olla a presión, y antes de cerrarla se le echa algo más de aceite de lo ordinario con bastante cebolla picada, una cucharada de harina y una cucharadita de pimentón, friéndolo por espacio de tres minutos y se echa todo en la olla, poniéndolo a cocer; cuando ya está cocido se destapa y se echan cuatro ajos medianos, cinco rebanadas de pan, ocho yemas de huevo, todo frito y bien machacado o pasado por la túrmix, con media nuez moscada bien molida. Todo esto se tendrá media hora cociendo con los garbanzos, y en reposo por lo menos otra media hora para servirlo” (p.20).

“Cocina popular y recetas prácticas” del Hermano Mariano de Santa Teresa (1888-1974)

Bacalao



El bacalao, un plato esencial del menú y que permitía comerlo incluso en lugares distantes del mar, puede prepararse de muchas maneras. Ofrecemos el primero entre 18 que presenta el Hº Mariano, siendo no menos más rico de sugerencias (12) el recetario del Hermano Gabino de la Virgen del Carmen, que trabajó de cocinero mucho tiempo por tierras vascas. Es el bacalao más austero y sencillo (no lleva tomate)*:

“Advertencias generales: 1ª Córtese la bacalada en pequeños o medianos trozos, según la clase de condimentación que iremos señalando por números, pues el nombre de cada clase plato lo dejo a la libre elección de cada uno, ya que lo importante es darle el punto de condimentación que necesita. 2ª Una vez cortado en trozos échese en agua por lo menos veinticuatro horas antes, cambiándola dos veces; y si a la hora de cocinarlo no estuviera bien desalado, frote con los dedos los trozos más gordos para que se vaya la sal, aunque en algún caso fuera necesario echar algo de sal al cocinarlo.

Plato número 1: Veinticuatro horas antes de desmiga con un cuchillo, y por la noche se le cambia el agua, y al día siguiente, cuando se vaya a cocinar, lo deja escurrir durante cinco minutos. Seguido lo pone en la cazuela que va a cocinarlo, y arriba del bacalao le echa casi otras tantas patatas fritas, le pone una cucharada de pimentón en la espumadera, y sobre el pimentón, una fritada de ajos con la grasa bien caliente. En seguida lo pone al fuego, donde irá dándole vueltas hasta que vea que está cocinado; se tarda, aproximadamente, de diez a quince minutos, dejándolo en maceración de quince a veinte minutos para servirlo.

Nota: A este plato hay que ponerle algo más de grasa” (pp.5-6).

“Cocina popular y recetas prácticas” del Hermano Mariano de Santa Teresa (1888-1974)

Cocina Alba de Tormes
carmelitana

Tortilla



(1)La tortilla carmelitana, que viene a ser como la vulgar 'omelette francesa', tiene la particularidad de la forma externa (redonda) en que se cocina y presenta, permitiendo así una fritura más pegada*:

“Tortilla carmelitana. Es igual que otra cualquiera, no se diferencia más que en la presentación de forma redonda.- Después de batidos los huevos, se echa el batido en la sartén (que tendrá unos 20 centímetros de diámetro) preparada ya con cucharada y media de aceite caliente; se coge el mango de la sartén con la izquierda, inclinada un poco la sartén hacia la izquierda, y en ese momento, con un tenedor que tendrá en la derecha, lleva el huevo (lo recoge) de izquierda a derecha, inclinando la sartén hacia adelante y siguiendo despacio la inclinación de izquierda a derecha; pero cuando inclina la sartén, con el tenedor tiene que ir moldeándola hasta dejarla redonda, y dándola vuelta para que se haga por los dos lados” (p.17).

“Cocina popular y recetas prácticas” del Hermano Mariano de Santa Teresa (1888-1974)

DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Arroz con leche

“Se ponen 8 litros de leche para 30 y por cada litro de leche se echa una jícara, o sea, 2 onzas de arroz, y la misma cantidad de azúcar.

Se pone a hervir la leche en una olla bien esmaltada o estañada, para que el arroz no se ponga negro. Una vez que empieza a hervir la leche, se echa el arroz que habrá estado de antemano a remojo unos 10 minutos en agua fresca, pasándola por un colador antes de echarlo en la leche, para que se quite bien el agua.

A continuación del arroz, se echa un poco de canela en rama, y que esté hirviendo todo por lo menos una hora a fuego lento, dándole vueltas con frecuencia, y siempre hacia un lado. Cinco minutos antes de que se haga, se echa el azúcar, y que hierva 5 minutos a fuego lento, dándole vueltas. Una vez hecho, se va colocando en los platos, dándole vueltas según se saca, para que se reparta mejor el arroz. Si se quiere se puede echar un poco de canela en polvo, esparciéndola bien con un pasador” (pp.78-79).

*Hay que añadir algo relativo a la presentación, y es que las Carmelitas de Alba acostumbran a trazar (mediante algún molde metálico) con la canela en polvo el diseño o dibujo del escudo carmelitano.

“Cocina popular y recetas prácticas” del Hermano Mariano de Santa Teresa (1888-1974)

DELICIAS DEL CARMELO TERESIANO:

La 'Crema de limón' del Carmelo de Zafra (Badajoz)

Por Manuel Diego Sánchez, carmelita descalzo

Hace bastantes años que entré en contacto con este Carmelo extremeño y mantuve siempre una relación muy cordial con él, pues había una monja pintora, natural de Béjar, que hacía unas copias muy fidedignas de cuadros antiguos; se llamaba Hermana Marcelina y era una artista. Vamos, que podría haberse ganado la vida haciendo copias de encargo en el Museo del Prado, como lo hacen otros artistas todavía hoy. Pero mi relación con aquel convento se fundaba más bien en los cursos anuales de formación que allí impartía a toda la comunidad, sobre todo de Liturgia y Literatura cristiana antigua. Eran buenas oyentes y mejores y aprovechadas discípulas. Gracias a ellas y la propaganda que me hacían, yo me fui adentrando más abajo en tierras de Andalucía. Pero siempre con la misma tarea y las mismas alumnas, las carmelitas descalzas.

Estas carmelitas descalzas de la villa de Zafra, la cual pertenecía al señorío de los Duques de Feria, se establecieron allí en el 1704 y mantuvieron la fundación hasta el 2000, año en que se trasladaron y fusionaron con el Carmelo de Granada, en donde reside todavía alguna superviviente. Habían sido patrocinadas por un obispo de Badajoz muy culto y emprendedor, Don Amador Merino Malaguilla (1677-1755), que era especialmente devoto de santa Teresa (había sido canónigo de Ávila antes de obispo) y que sería también el promotor de las carmelitas descalzas de Badajoz, en cuyo coro monástico está todavía su sepultura. O sea, que en su diócesis pacense patrocinó la fundación de dos Carmelos de santa Teresa.

Estar hospedado en un Carmelo, entre otras cosas importantes, se halla también la suerte del poder gozar de su cocina, austera, pero original, y siempre especial tratándose de huéspedes frailes carmelitas, por unirnos a frailes y monjas el compartir una misma vocación.



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES

Allí estaba de cocinera (nunca la olvidaré) la Hermana Amelia, fallecida antes del traslado a Granada; era una monja que no hacía otro oficio, sino éste del fogón del convento; es decir, era cocinera de vocación, por lo que no le agobiaba el servir a la comunidad diariamente en esta tarea gastronómica; siempre con mucho humor y una destreza increíble.

Me llamó la atención (y me encantaba) la '**crema de limón**' que me servían en el desayuno para pringar (así se debe decir) en la tostada de pan, sobre todo por el toque de residuo y permanencia que te dejaba el sabor del limón en la boca; tanto, que perduraba durante tiempo. También recuerdo que hacían una especie

de azucarillos o pastillas de limón congelado que en el verano, echados en un jarro de agua fresca, se desleían y luego se transformaban en un delicioso refresco.

¿Por qué esta cultura del limón en este Carmelo extremeño?

Yo lo entendí rápidamente, y me admiró la sabiduría práctica de estas monjas. Es que su huerta o jardín, era un terreno en declive, pero organizado en sucesivas terrazas que estaban plantadas sobre todo de árboles limoneros, aunque también había naranjos, pero menos. Las carmelitas se encontraban con una cosecha anual abundante que no podían consumir, ni tampoco comerciar porque se dedicaban a otras tareas (fábrica de velas de cera e imprenta). Así que los limones venían aprovechados para la elaboración de esta crema untuosa y de aquellos azucarillos con los que podían mitigar el calor abrasador de aquella villa en el verano. Yo fui tantas veces afortunado saboreando aquellas delicias del Carmelo de Zafra, cuyo recuerdo me viene ahora evocando la elaboración de dicha crema, y cuya receta, a ruegos míos, me describieron en pocas líneas sobre un sencillo papel que todavía conservo:

CREMA DE LIMÓN Cantidades: 400 gramos de mantequilla o margarina + 1 kilogramo de limones +1 kilo de azúcar y 4 huevos. A los limones se les rallan la cáscara fina, después se exprimen. Se baten los huevos un poquito y se incorpora la ralladura de limón, el zumo, la mantequilla y el azúcar. Se pone todo al fuego, se le da vueltas para que no se pegue hasta que empieza a hervir unos minutos. Y eso es todo. Hay que dejarlo enfriar, y también se debe conservar y servir frío. Un capricho para el paladar, porque –como decía- perdura su tiempo el sabor de limón en la boca y éste muy afinado... Se puede untar en pan tostado tanto en el desayuno con el café, como en el café o té de la tarde.



Cuelgo alguna fotografía del proceso y resultado de esta receta carmelitana que, gracias al buen hacer y experiencia culinaria de **Ramony Ingelmo**, la cocinera de los frailes carmelitas de Alba, he podido evocar y realizar algunas veces; pero no sólo eso, nos ha servido también para poner a prueba la veracidad de la receta monjil. Para ella mi agradecimiento y reconocimiento, el de un teórico en gastronomía carmelitana, aunque menos práctico en el uso del puchero y la sartén.

Pienso que esta aplicación y uso tan delicioso del limón seguramente les venía a las carmelitas de la misma tradición extremeña en el tratamiento de este fruto, puyes era allí donde ellas estaban enclavadas y de donde procedían la mayoría de las monjas.

Es decir, que la receta tiene la delicadeza femenina de la paciencia y amor de unas monjas de clausura, pero puede ser la encontremos bien enraizada en esta tierra de Extremadura que tiene una gastronomía tan peculiar. No lo puedo asegurar en este momento. Aunque me parece más bien que se trata de una receta de la fina repostería inglesa en vistas del té vespertino, implantada en España donde está claro que su ingrediente fundamental se cultiva. Vaya usted a saber el cómo llegó y se introdujo en el Carmelo de Zafra esta costumbre. Quiero recordar además, porque ayuda a contextualizar la receta, la parte insustituible que tiene el limón en la elaboración de las famosas “Yemas de santa Teresa”.

Sin embargo, las monjas carmelitas de Zafra sí que sabían que para Santa Teresa el limón era una rareza venida de las Indias (América) y cuyo regalo agradecía tanto cuando se lo hacían llegar desde Sevilla, como así le dice en carta a la priora de aquella gran ciudad, María de San José: “*La suya recibí, y con ella las patatas y el pipote y siete limones. Todo vino muy bien*” (19-12-1577). Sería por aquello de que esos frutos raros le evocaban el recuerdo de sus hermanos emigrados a aquellas tierras lejanas.

La cuestión es que las monjas, al menos, han potenciado la fórmula, puesto que los rigores de la comida en el Carmelo no llegaban a este fruto, sino más bien sólo a la abstinencia de carne y, por eso se podían permitir, y esto sin faltar a la observancia de la antigua Regla carmelitana, esta fina crema de limón, siquiera en los días de fiesta, como también para regalo de



homenaje a sus amistades y bienhechores; y no menos para el contento de sus hermanos, los frailes carmelitas que las frecuentaban como confesores, predicadores o profesores de formación teológica y carmelitana.

Entre esos últimos afortunados me encontraba yo, que ahora quiero recordar la vida y testimonio de aquellas hijas de santa Teresa, cuya marcha a Granada bien que lo sintieron los naturales y habitantes de allí. Con esta breve evocación quiero que no se pierda al menos ese recuerdo histórico y entrañable del Carmelo Teresiano de Zafra.

Ya me gustaría que en los desayunos que se sirven en Alba de Tormes se impusiera la costumbre y el uso de esta “Crema teresiana de limón”. Así, con este apelativo, la podemos recuperar y bautizar.



DEL 30 DE MARZO
AL 9 DE ABRIL DE 2023
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE COCINA CARMELITANA



ALBA DE TORMES



Ayuntamiento de Alba de Tormes
Plaza Mayor, 1
37800 Alba de Tormes
Tel.- 923 30 00 24
alcaldia@villaalbadetormes.com
[@aytoalbatormes](https://www.instagram.com/aytoalbatormes)

albadetormes.com/cocinacarmelitana