



#SÚMATE

COCINANDO HISTORIAS

2024/25



Las Rozas

Rozas
joven
Jóvenes activos



Estamos muy orgullosos de este proyecto que nace de la iniciativa de nuestros jóvenes participantes en grupo de **Jóvenes Activos de Las Rozas** y que une a dos generaciones de roceños.

Utilizar la cocina para combatir la soledad no deseada y compartir esta experiencia entre jóvenes y mayores es una idea muy original que estamos convencidos de que enriquecerá a todos los participantes.

José de la Uz

COCINANDO HISTORIAS

Cocinando Historias, pretende crear un espacio de intercambio, de compartir, de conversar... entre jóvenes y mayores.

A través de la cocina, no solo compartiremos recetas sino todas las vivencias que han acompañado a esas recetas a lo largo de una vida.



- 1 Grupo Jóvenes Activos
Área de Juventud**
- 2 Listado de recetas**
- 3 ¿Quieres sumarte a esta experiencia?**

ANTECEDENTES

Jóvenes Activos es un grupo de participación juvenil del Área de Juventud de Las Rozas formado por más de 40 jóvenes roceños de edades comprendidas entre los 14 y los 20 años. Nos encontramos un sábado al mes en el Centro de Juventud y de forma grupal participamos en el diseño y la organización de iniciativas sociales, acciones ambientales y eventos solidarios.

Se trata de **un grupo creado para jóvenes** que quieren participar de forma activa en su municipio y en la sociedad. Tras analizar en grupos qué **retos de la sociedad actual nos preocupan**, recibir formación sobre ellos, debatir y valorar su interés y viabilidad, decidimos desarrollar el proyecto Cocinando Historias.



RECETAS PAG



1. Albóndigas de la abuela	06
2. Arroz con leche asturiano	08
3. Coca	11
4. Ensaladilla rusa	13
5. Fideos de arroz con verduras	15
6. Flan	18
7. Gulas al ajillo	20
8. Huevos rellenos	22
9. Pastel de carne picada con puré de patata ...	25
10. Pastel de merluza	27
11. Patatas camperas	29
12. Piña rellena	32
13. Raxo con champiñones y nata	34
14. Torrijas de la abuela	36
15. Tortilla con chorizo	40





ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA

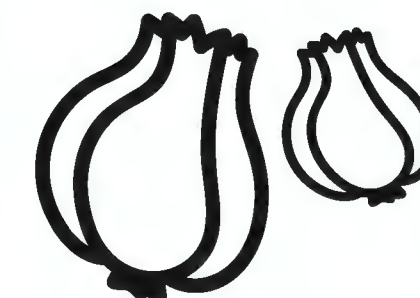
INGREDIENTES

- 500g de carne de ternera picada
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 200gr de tomate frito
- 2 cucharadas de pan rallado
- 100gr de harina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ vasito de vino blanco
- Sal, perejil y orégano



ELABORACIÓN

1. En un bol se baten los huevos, se añade el perejil, el ajo, el pan rallado y se mezcla todo bien.
2. Se le añade la carne picada y se mezcla bien.
3. A mano, o con ayuda, se dan forma a las albóndigas y se rebozan en harina.
4. En una sartén con aceite, se fríen las albóndigas.
5. Por otro lado, se corta la cebolla finita.
6. Se rehoga la cebolla en el mismo aceite de las albóndigas y se añade una cucharada de harina para que espese la salsa.
7. Añadimos el tomate frito, el orégano y el vino blanco.
8. Para acabar, se pone la salsa por encima de las albóndigas y se añade un vaso de agua por encima.
9. Se cuecen 15 minutos a fuego lento y listas.

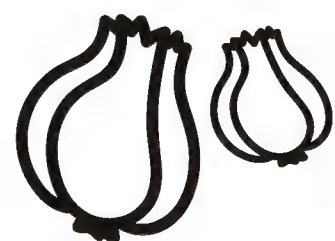


VIVENCIAS

ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA

Paula: «Esta reunión ha sido muy gratificante y todos hemos disfrutado mucho».

Celia: «Paula nos ha enseñado un truco para hacer muchas albóndigas, en vez de ir haciendo una por una a mano; las pones en una huevera sobre harina, y con un movimiento a ritmo de merengue, se hacen más redonditas».



2

ARROZ CON LECHE ASTURIANO

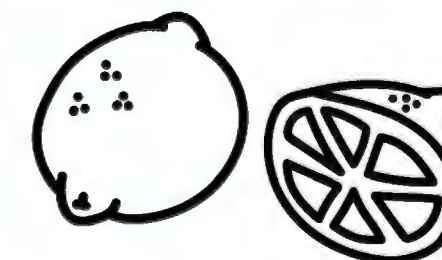
INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 11 tazas de leche entera
- 1 taza y 1/2 de azúcar
- 3 palos de canela en rama
- 1 cáscara de limón entera
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de anís



ELABORACIÓN

1. En una cazuela, se mezclan todos los ingredientes excepto el azúcar. Se remueve bien.
2. Es muy importante estar moviendo todo el rato el arroz a fuego lento.
3. Se echa el azúcar cuando el arroz ya está cocido y se sigue moviendo sin parar hasta que está ya muy suave y blandito.
4. El secreto es no parar de remover y mantenerlo a fuego lento.



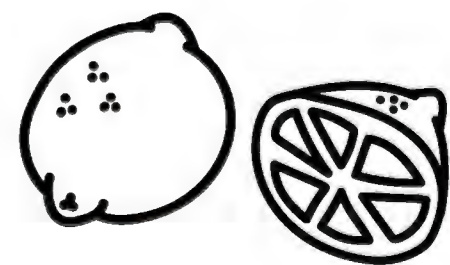


VIVENCIAS

ARROZ CON LECHE ASTURIANO

Elisa: «Esta receta me la enseñó la abuela de mi marido. Yo no soy asturiana, pero os aseguro que no vais a probar un arroz con leche tan bueno».

Lucía: «El resultado fue increíble. Antes no me gustaba el arroz con leche, pero este estaba delicioso».





Disfruté mucho del rincón para charlar. Jóvenes y mayores charlando sobre la familia, el colegio, los hobbies y... ¡jugando a adivinar canciones conocidas de una y otra generación! Los mayores son interesantes, divertidos y tienen una energía infinita.

- Sara -



3 COCA

INGREDIENTES

- 400g harina
- 200g azúcar (se puede endulzar menos)
- 150g aceite
- 250g leche entera
- 150g zumo de naranja
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- 1 pizca de sal, para potenciar el sabor



ELABORACIÓN

1. En un bol se mezclan los huevos, el azúcar y una pizca de sal.
2. Se añade el zumo de naranja, el aceite y la leche y se remueve bien.
3. Se añade la harina y la levadura, tamizadas y se mezcla todo bien.
4. Se coloca todo en un recipiente apto para microondas y se hornea 6' a máxima temperatura.
Después, se mira, y se pone, con o sin grill, un poco más bajo de temperatura durante unos 6-10 minutos (dependiendo del microondas y la temperatura).





VIVENCIAS

COCA

Piti: «Aprender a cocinar te permite saber lo que comes. Si compran un postre industrial, te están dando E-nosequé. Si lo cocinas tú, sabes lo que lleva.».

Nahia: «Por supuesto voy a hacer esta receta en casa. La voy a incluir en el libro de recetas de mi familia».





ENSALADILLA RUSA

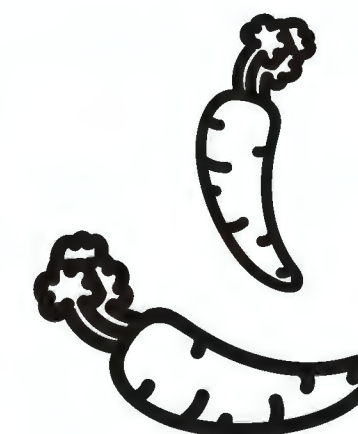
INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 3 zanahorias
- 3 huevos cocidos
- 2 latas pequeñas de atún
- 1 bote pequeño de aceitunas verdes sin hueso
- 1 bote pequeño de pimiento rojo en tiras
- 4/6 langostinos
- 1 bote de mayonesa



ELABORACIÓN

1. En una cazuela se cuecen las patatas, las zanahorias y los huevos y los dejamos enfriar.
2. Una vez enfriado, se corta todo en cuadraditos pequeños.
3. Se añade el atún, las aceitunas y la mayonesa y se remueve todo bien.
4. Para acabar, se decora la ensaladilla con las tiras de pimiento rojo y langostinos.



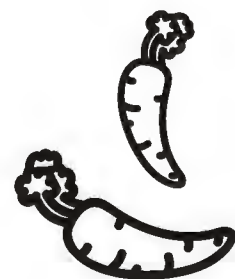


VIVENCIAS

ENSALADILLA RUSA

Charlie: «Una gran experiencia compartir el momento de cocinar con personas de mi edad y con mayores. Lo podemos hacer con nuestros abuelos y también con otras personas mayores que no conocíamos antes».

Mila: «Es muy importante que los jóvenes tengáis inquietudes y aprendáis a ser independientes, tanto chicas como chicos».



5

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 paquete grande de fideos finos de arroz (tipo noodles)
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 1 calabacín
- 1 puerro grande
- ½ kg de palitos de cangrejo
- Salsa de soja teriyaki
- ½ vaso de aceite de oliva



ELABORACIÓN

1. Se trocean todas las verduras en tiras alargadas (estilo juliana).
2. En aceite caliente, se saltean todas las verduras hasta que estén tiernas. Primero se echa la cebolla, que tarda más en cocinarse, y luego el resto de las verduras. Se van rehogando hasta que estén tiernas.
3. Se añaden los palitos de cangrejo cortados a lo largo.
4. Se incorpora al final la salsa teriyaki (como ya es salada, no se añade más sal a la receta)
5. En una cazuela de agua hirviendo, se cuecen los fideos durante 2-3 minutos.
6. Se sirven primero los fideos y se cubren con las verduras.



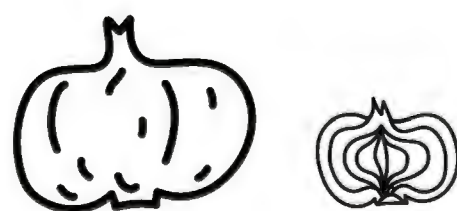


VIVENCIAS

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS

Aaron: «Es una ocasión perfecta para aprender algo de cocina. En casa no suelo cocinar. Hice un Brownie el otro día... y se me quemó».

Isabel: «Es un plato sabroso, fácil de hacer y muy completo, porque contiene hidratos, proteínas y verduras».





Como dice el nombre del proyecto, no solo hemos cocinado alimentos, hemos cocinado historias a fuego lento y también rápido, hemos conseguido la fusión de personas diferentes y a la vez compatibles y hemos sentido la chispa de especias desconocidas en nuestros corazones.

- Mada -



6 FLAN

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 500l de leche
- 20/25 g de azúcar
- Caramelo líquido

ELABORACIÓN

1. Se carameliza el molde, vertiendo caramelo líquido en la base y los lados. Puede ser caramelo comprado o hacer el caramelo calentando azúcar al fuego/microondas con un poco de agua, eso sí, controlando el tiempo porque se hace muy rápido y se puede quemar.
2. Se baten los huevos con el azúcar y la leche.
3. Se vierte la mezcla en el molde.
- 4.- Se mete el molde en el microondas sin dejar hervir (tiempo variable, alrededor de 7 minutos). Si al cocer empieza a hacer burbujas, hay que detener el microondas y reanudar la cocción si todavía no está hecho.
5. Se desmolda una vez ha enfriado.
6. Se puede poner más huevo para que esté más cuajado y más leche para que quede más bailón.





VIVENCIAS

FLAN

Miguel: «He aprendido a batir a mano, nunca había usado una varilla.».

Aurita: «Aprender a cocinar recetas saludables y hacerlas en casa, nos permite evitar alimentos procesados».



7

GULAS AL AJILLO

INGREDIENTES

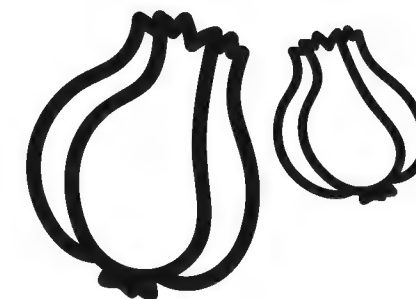
- 200 gr de gulas (frescas o congeladas)
- 4 dientes de ajo
- 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cayena o guindilla
- Una pizca de sal marinada

ELABORACIÓN

1. Se pelan y laminan finos los ajos.
2. Se calienta el aceite en la sartén, fuego medio, se saltea el ajo hasta que empiece a cambiar de color.
3. Se incorporan la cayena y las gulas a la sartén.
4. Se remueve bien durante 3 o 4 minutos para que las gulas se impregnen bien del aceite y se calienten tomando los sabores del ajo y la cayena.
5. Se espolvorea sal al gusto.

****NOTA:** si se prefiere más picante, se incorpora la cayena a la vez que los ajos. Si se prefiere menos picante, se retira la cayena a medio hacer.

****VARIACIONES:** Se puede hacer igualmente con gambas (limpias y peladas) en vez de las gulas, o añadidas a las gulas. Y se puede incorporar huevo y hacer un revuelto, para lograr un plato más completo.



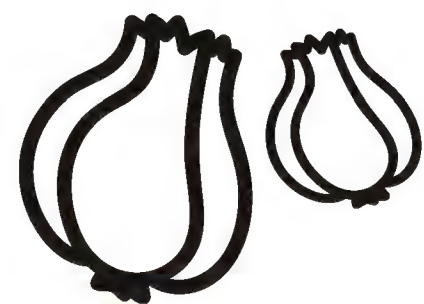


VIVENCIAS

GULAS AL AJILLO

José Luis: «Soy muy cocinillas. Me gusta salirme de lo típico y estar siempre listo para una posible visita».

Paula: «Es una experiencia de gran aprendizaje y además genera en muy poco tiempo lazos fuertes entre personas que no se conocían antes».



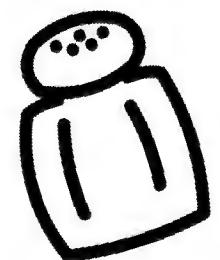
8 HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 12 huevos
- 1 lata de atún
- 1 lata de pimiento rojo
- 1 lata de aceitunas sin hueso verdes o negras
- 1 bote de tomate frito
- 1 bote de mayonesa

ELABORACIÓN

1. En una cazuela se cuecen los huevos y se dejan enfriar. A continuación, se cortan por la mitad y se les saca la yema.
2. En un bol se mezclan bien las yemas, el atún, las aceitunas y el tomate frito para hacer el relleno, con la mayonesa.
3. Se coloca la clara de los huevos en una bandeja y se rellenan los huevos con la mezcla.
4. Para acabar, se echa mayonesa por encima y se decora con tiras de pimiento rojo y aceitunas negras.



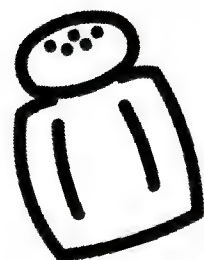


VIVENCIAS

HUEVOS RELLENOS

Candel y Paloma: «Cocinar no es algo tan serio, ha sido super chill, ¡hemos estado todas bailando!».

Susana: «Lo potente es el momento, se vive una vez. Puede ocurrir otro día, pero será diferente. La participación y que toda esta gente lo quiera hacer, ha ocurrido ahora y aquí».





Cocinando Historias es una muestra más del talento y la creatividad de los jóvenes roceños. Se propusieron idear un proyecto que abordase el problema de la soledad no deseada en personas mayores... Y esto fue el principio de un viaje maravilloso, en compañía de un grupo fantástico de personas de todas las edades.

- Isa, Inés y Ana -



9 PASTEL DE CARNE PICADA

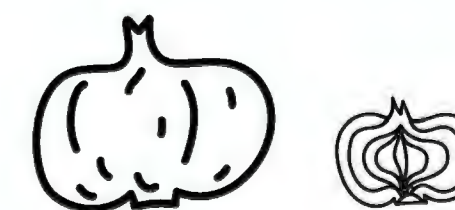
INGREDIENTES

- 300 gr de carne de ternera picada
- 200 gr de carne de cerdo picada
- 800 gr de patatas para cocer (o un sobre de puré de patata instantáneo)
- ½ kg de zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 ó 2 cebollas
- ½ vaso de vino (tinto o blanco)
- 100 gr de tomate frito
- Queso rallado para gratinar
- Aceite, sal y pimienta



ELABORACIÓN

1. Se pican las hortalizas y se fríen lentamente.
2. Se añade la carne y se guisa durante 15-20 minutos. Cuando YA HACE CHUP CHUP, se añade el vino y se deja evaporar un poco. Luego se añade el tomate frito, removiendo durante un minuto para mezclar los sabores.
3. Se prepara el puré de patata aparte en otra olla.
4. Se coloca en un molde la carne abajo y el puré encima.
5. Se cubre con el queso rallado y se mete al horno durante 15 minutos.



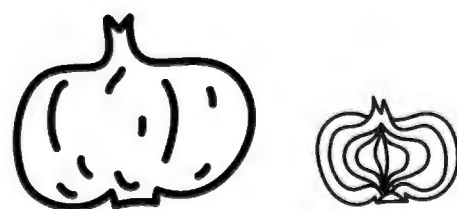


VIVENCIAS

PASTEL DE CARNE PICADA

Aurita: «Les he visto muy sueltos. Han hecho todo prácticamente ellos. ha sido un verdadero trabajo en equipo».

Paula: «Me veo capaz de probar a hacerlo en casa. Y con el truco de pasar las verduras con la batidora, mi hermano no notará los trozos y no se podrá quejar».



10 PASTEL DE MERLUZA

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 4 filetes de merluza (600g)
- 18 langostinos
- 2 puerros
- 1 ramita de tomates Cherry
- 1 bote de salsa tomate
- 1 brick de nata para montar
- 1 poco de mantequilla

ELABORACIÓN

1. Se cortan los puerros en juliana y se hace un sofrito con la mantequilla.
2. Se mezcla con los huevos y se bate todo.
3. Por otro lado, se rehogan los filetes de merluza y los langostinos (dejando 5 para decorar el pastel).
4. Una vez rehogado, se pica todo pequeño y se echa a la mezcla de puerros y huevo.
5. Se mete todo al baño María al horno durante 45 minutos.
6. Se adorna con mayonesa y los langostinos que han sobrado y a comer.





VIVENCIAS

PASTEL DE MERLUZA

Alberto: «Mi truco es lo que dice mi delantal: “yo soy el ingrediente secreto”».

Sara: «Yo solo cocinaba huevos fritos. Ahora creo que podría sorprender con esta receta hoy mismo en mi casa».





PATATAS CAMPERAS

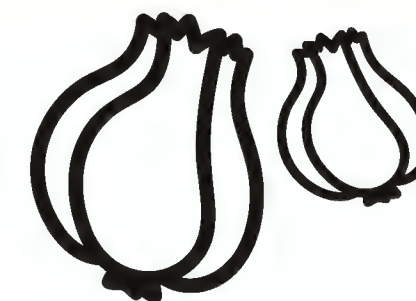
INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 1 tomate
- Un chorro de aceite
- 6/8 dientes de ajo
- Una pizca de sal
- Ajo en polvo
- Pimentón molido
- Eneldo
- Albahaca
- 1 hoja de laurel



ELABORACIÓN

1. Se pelan las patatas y se cortan en trozos de una manera especial, trozos irregulares.
2. Se calienta el aceite hasta que salga el humo blanco.
3. Se echan las patatas y se fríen añadiendo la sal y los ajos sin pelar, cortados por la mitad.
4. Cuando estén doradas, se les echa el agua, una hoja de laurel, un pelín de pimentón, y el tomate partido por la mitad.
5. Se hierve todo hasta que las patatas se puedan cortar por la mitad presionando con la cuchara contra la sartén.
6. Al final de la cocción, se añade el ajo molido, la albahaca y el eneldo.



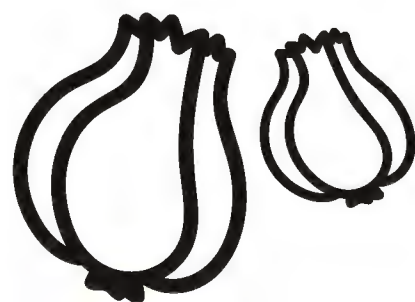


VIVENCIAS

PATATAS CAMPERAS

Marcelino: «Antes no te enseñaban a cocinar; aprendías viendo cocinar a los **demás**».

Laura: «No había relacionado el nombre de la receta con el hecho de que lo cocinaban en el campo mientras trabajaban. Todo tiene algún sentido».





Poder crear un proyecto con un pequeño grupo y ver cómo ha salido a la luz, ha sido una experiencia única. Además, la oportunidad de aprender recetas sencillas y deliciosas y poder hablar con las personas del centro de mayores ha sido increíble.

- Celia -



12 PIÑA RELLENA

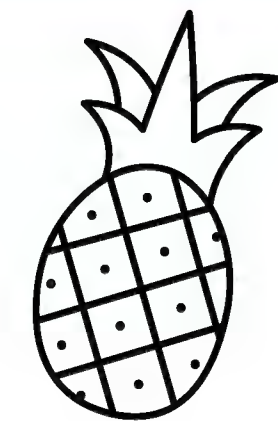
INGREDIENTES

- 1 piña
- 1 lata de maíz
- 1 lata de palmito
- 1 cuña de queso azul (cantidad al gusto)
- 1 manzana
- 1 puñado de nueces peladas
- 1 puñado de pasas de corinto
- 1 rama de apio
- 1 lechuga (unas pocas hojas)
- 500g de langostinos o palitos de cangrejo
- 1 bote de mayonesa
- 1 yogur



ELABORACIÓN

1. Se vacía la piña y se corta en trocitos.
2. Las nueces se pueden laven o dejar un poco en remojo para que no amarguen.
3. Se cortan en trocitos todos los ingredientes y se mezclan con el yogur y la mayonesa. Dejamos la lechuga y la manzana para el último momento para que no se quede fea.
4. Se mete todo al frigorífico para que esté fresquito.
5. Se rellena la piña de nuevo y se emplata para servir.



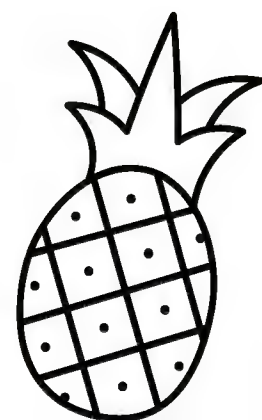


VIVENCIAS

PIÑA RELLENA

Mayte: «Me gusta mucho guisar y cocinar lo que les gusta a mis hijos. Aunque ya tengo que apuntar las recetas más difíciles para no despistarme».

Belén: «Yo nunca había comido la piña en ensalada, ¡creía que era sólo para postre! Espero mantener el contacto con Mayte y seguir aprendiendo de ella».



13

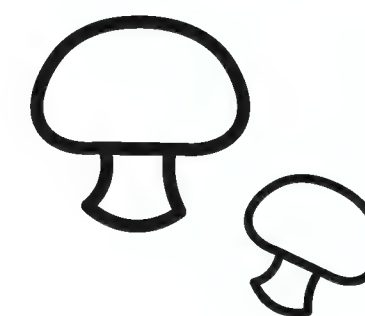
RAXO CON CHAMPIÑONES Y NATA

INGREDIENTES

- 750g de cinta de lomo fresca
- 500g de champiñones
- 500l de nata para cocinar
- 2 cebollas
- 4/6 patatas para freír

ELABORACIÓN

1. Se corta la cebolla en juliana y fríe en una sartén con aceite.
2. Se corta el lomo en daditos pequeños y se fríe en la misma sartén.
3. Se parte el champiñón en laminas y se fríe añadiendo a última hora la nata hasta que cuaje.
4. Por otro lado, se pelan y cortan las patatas en daditos y se fríen.
5. En una bandeja, ponemos las patatas de base, echamos el lomo y la cebolla por encima y, por último, echamos el champiñón con la nata y a degustar.





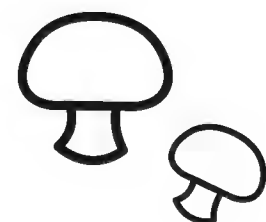
VIVENCIAS

RAXO CON CHAMPIÑONES Y NATA

Carmen: «Yo monté un bar gallego en Las Rozas con mi hijo. Y este era el plato principal. ¡Les encantaba a los jóvenes!».

Inés: «Este plato lo cocinaba mi abuelo, pero lo llamaba de otra manera.

- ¿Qué significa "raxo"?
- Significa porco.
- Y te preguntarás: "¿qué significa porco?"
- Cerdo».



14

TORRIJAS DE LA ABUELA

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 l de leche
- 300g de azúcar
- 150g de mantequilla
- Pan de molde gordito
- Canela

ELABORACIÓN

1. En un plato se ponen los huevos, el azúcar, la leche y la canela y se baten hasta mezclar todos los ingredientes bien.
2. Se van metiendo las rebanadas de pan en el plato, vuelta y vuelta hasta que estén bien empapadas.
3. Después, se fríen en una sartén con un poquito de mantequilla y se doran por ambos lados.
4. Para finalizar, se espolvorea con azúcar y canela por encima.





VIVENCIAS

TORRIJAS DE LA ABUELA

Ana Mari: «La receta tradicional de torrijas es muy engorrosa pero aquí hemos hecho una versión rápida, sencilla y muy jugosas; perfecta para los jóvenes.».

Charlie: «Cocinando compartes vivencias y te sirve para conocer mejor a las personas con las que cocinas».





Lo potente es el momento, se vive una vez.
Puede ocurrir otro día, pero será diferente. La
participación y que toda esta gente lo quiera
hacer, ha ocurrido ahora y aquí.

- Susana -



15

TORTILLA CON CHORIZO

INGREDIENTES

- 2kg de patatas
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1 chorizo dulce
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de sal



ELABORACIÓN

1. En una tabla se cortan las patatas y la cebolla en rodajas finas.
2. Se pone al fuego una sartén con abundante aceite y cuando está bien caliente se añaden las patatas y la cebolla en rodajas. Cuando está todo frito, se retira del aceite con una espumadera.
3. En el mismo aceite, se añade el chorizo dulce cortado en dados pequeños.
4. Por otro lado, se batan 6 huevos en un bol y se condimenta con sal.
5. Para acabar, mezclamos bien todos los ingredientes en un bol. En este momento se echa el chorizo dulce, picadito. Luego se echa todo sobre la sartén con un poquito de aceite. Cuando la tortilla está cuajada, se da la vuelta y se deja dorar.





VIVENCIAS

TORTILLA CON CHORIZO

Jose Antonio: «Me enseñó mi madre, teníamos una relación muy especial. Ella era sorda y nos comunicábamos leyendo los labios. Nos contábamos todo. Siempre pienso en ella con cariño».

Germán: «Al enseñarnos esta receta, no se va a perder, va a perdurar en el tiempo. Tu manera de hacerla, que te enseñó tu madre, María, nosotros lo vamos a seguir transmitiendo».



#SÚMATE

COCINANDO HISTORIAS



#SÚMATE

COCINANDO HISTORIAS

Si quieres participar en nuestro proyecto, te contamos una serie de pasos que pueden serte de ayuda.

No olvides contactar con el Área de Juventud (juventud@lasrozas.es) para que podamos sumar vuestra experiencia a este Libro de Recetas y Vivencias.

1

Busca y conoce a tu compañero de delantal

Los equipos de cocina estarán formados, al menos, por una persona joven y una mayor. Queremos acercarnos a personas mayores a través de la cocina y combatir la soledad no deseada. Con la excusa de aprender una sabrosa receta, conoceremos la deliciosa historia que se esconde detrás de ella.

2

Decidid qué receta vais a cocinar

Tan importante es la receta como la vivencia que la acompaña. Dedicad tiempo para conoceros, conversar sobre vuestros gustos culinarios y elegid la receta que queréis cocinar juntos.

3

¡A meterse en harina!

Elaborad la lista de ingredientes, id a la compra juntos, elegid el espacio en el que vais a cocinar, seguid las pautas básicas de higiene y seguridad en la cocina, contaos anécdotas y, sobre todo, disfrutad de la experiencia.

4

#Súmate a Cocinando Historias

Antes de empezar, escríbenos a juventud@lasrozas.es y te contaremos todo lo que necesitas saber para poder sumar tu experiencia a este libro.

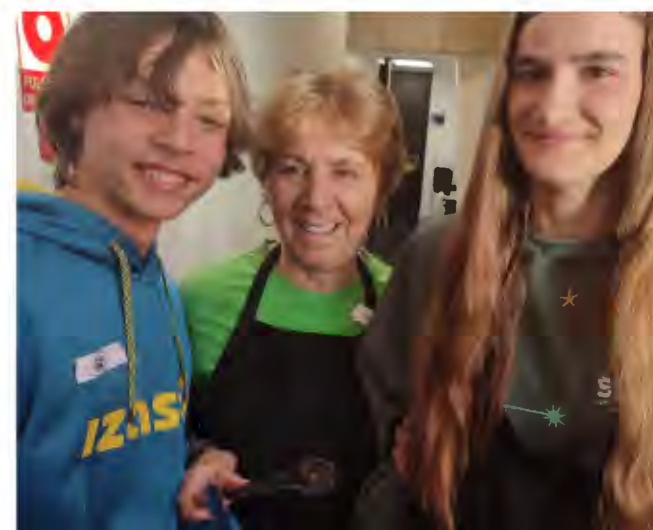
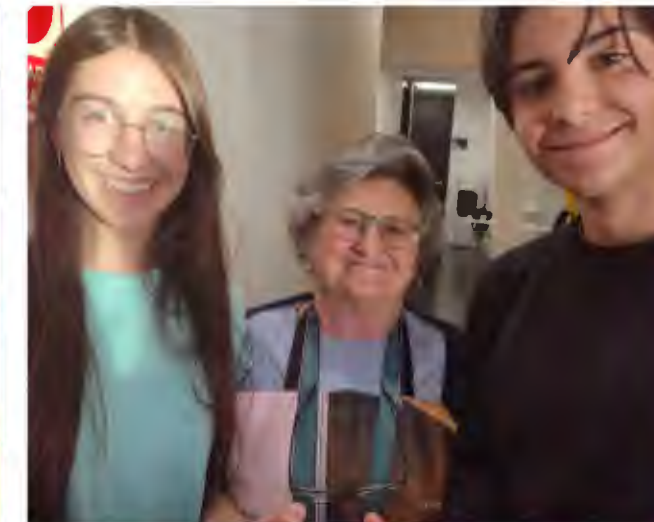


«Lo que me mueve de **Cocinando Historias** es compartir tiempo con gente joven y aprender recetas de los mayores, todos juntos».

- María -

«Gran experiencia con nuestros jóvenes. Jóvenes dispuestos a participar, ayudar, colaborar y cuidar a los mayores. Una gran esperanza para nuestra juventud».

- Alberto -



«Cocinando Historias también cocina experiencias, conocimiento y cariño... y sabores con amor. Todo compartido».

- Aurita -

«Ha sido una experiencia increíble, he podido conocer un montón de recetas e historias que me llevo para el recuerdo».

- Nahia -



Rozas
joven
Jóvenes activos



Área de Juventud

www.lasrozas.es/juventud

juventud@lasrozas.es

@Rozasjoven