



# Las cocineras cuentan

POR COSAS DE COMÉ

# LAS COCINERAS CUENTAN

Cosas de Comé

---

[Visita Cosasdecomé Cádiz](#)



[Visita Cosasdecomé Sevilla](#)



# ÍNDICE

---

- [PRÓLOGO POR PEPE MONFORTE: LA TERNURA COMO INGREDIENTE](#)
- [MARUJA GALLARDO, LA DAMA DE LOS HUEVOS FRITOS CON PAPAS](#)
- [MANUELA ESTUDILLO SE RETIRA... PERO DEJA PUESTO EL PUCHERO](#)
- [ANTONIA MORENO, CONCIERTO EN VERDE](#)
- [TERESA MONTERO, EXCELENTÍSIMA SEÑORA DE LOS BADALEJOS](#)
- [ELVIRA LOUREIRO, LA COCINERA QUE MIDE SU VIDA EN HUEVOS](#)
- [LOS MILAGROS DE ENCARNA OLID](#)
- [MARIBEL CLAVIJO, LA CERAMISTA QUE MEJOR MOLDEA LA BECHAMEL](#)
- [LELA FONTAO Y CONCHI TORRES: COMPLICIDAD, TRABAJO Y FLAMENCO ENTRE FOGONES](#)
- [ROSA PRIUS, LA MUJER QUE METÍA LAS BERZAS EN CINTURA](#)
- [CONCHI VERA, UNA MUJER CON 13.000 JAMONES](#)
- [CARMEN RODRÍGUEZ Y ESTRELLA LÓPEZ, LAS REINAS DEL POLLO EN SALSA](#)
- [LOLI RINCÓN, A MI MANERA](#)
- [AUTORÍA](#)

# PRÓLOGO

---

## *La ternura como ingrediente*

Estas doce mujeres de las que hablamos en el libro tienen un rasgo en común: utilizan como ingrediente principal de su cocina la ternura.

Es quizás, lo que las distingue, esa capacidad de darle a los platos de sus restaurantes un toque que te recuerda a lo que te pone tu madre en casa cuando llegas del colegio y te apetece calor de puchero, que es otra forma de abrazar que tienen las madres.

Son doce mujeres que tienen mucho que contar... y lo cuentan. Son gente hecha a sí misma y que en muchas ocasiones llegaron a la profesión casi por casualidad y hasta por necesidad y que luego han sabido, a base de amor y constancia, convertirla en pasión, en pasión primorosa.

La mayoría de ellas no se ha puesto en su vida ni una chaquetilla de cocinero, han cocinado con delantal o con bambito y comenzaron, en muchos casos, aplicando el único libro que habían consultado a diario: el de las recetas de sus madres.

Contamos doce casos de éxito. Son profesionales que han hecho de la gastronomía su modo de vida. Han destacado por su trabajo y han logrado muchos aplausos, algo que, en el caso de los bares, se traduce por tenerlos llenos y que los platos, cuando vuelven del comedor, vengan casi limpios del rebañazo al que han sido sometidos.

Maruja Gallardo, la de la Venta El Toro de Vejer, ha logrado que sus huevos fritos con papas hayan hecho peregrinar hasta Santa Lucía al mismo José Andrés, el cocinero de moda en el mundo, que alucinó cuando vio su arte de yema cremosita en plato de Duralex.

Manuela Estudillo, la sonrisa más bonita de Cádiz, acaba de jubilarse, pero sus menús del día a base de puchero y buenos guisos en su minúsculo Bar Cabañas, han hecho “el avío” a muchos gaditanos a la hora de conjugar el verbo almorzar. Ahora, su hija sigue su labor.

Antonia Moreno nos hizo comprender un día que unos huevos fritos con cebollas “escalonas” te pueden hacer disfrutar más que un plato de estrellas Michelin. En El Blanco y Verde de Conil sigue demostrando que las verduras son un manjar, sobre todo si tienen la suerte de pasar por sus manos.

Carmen Rodríguez, en su bodega La Escalera, en Bollullos de la Mitación, logra convertir en plato de domingo, un clásico de la comida de diario: el pollo en salsa, un plato que borda y que “con ná”, su poquito de cebolla y su chorreoncito de mosto del Aljarafe, convierte “en tó”.

El expresidente del Gobierno español Felipe González y el Nobel Mario Vargas Llosa terminaron dejando los tenedores y comiéndose con las manos el pollo con arró de Teresa Montero, la de la Venta El Soldao de Los Badalejos. Teresa regentaba un restaurante por las mañanas, mientras por la tarde zurcía calcetines para su familia numerosa. Su hija Encina, regenta ahora su reinado en salsa.

Elvira Loureiro, la gallega, como la conoce todo el mundo en San Fernando, logró mantener a su familia bordando tortillones de papas. Su crecimiento en la hostelería no se medía en dólares, sino en huevos, porque cada vez a sus tortillas le tenía que poner más para abastecer la demanda. Elvira ha conseguido “nacionalizar” como gaditano al pulpo a la gallega y a su empanada “bien encebollada”, que dice ella que es la clave para que salgan jugosas.

Loli Rincón, la de Manolo Mayo de Los Palacios, se ha convertido en una de las cocineras más valoradas de Andalucía. Junto a su cuñada, Mari Angeles Duque, han logrado hacer de este restaurante toda una referencia, además siendo capaces de combinar los clásicos con las innovaciones. Siendo capaces de bordar un arroz de toda la vida con la versión más innovadora de los tomates.

Encarna Olid, la del bar Manolo de Olvera, también inventó una tortilla y un solomillo relleno y logró convertir ambos platos, en los que no faltaba el chorizo de Olvera, en típicos de la ciudad. De hecho aparecen así en varios libros. Encarna era capaz de inventar en una cocina de apenas 6 metros cuadrados. Allí en esa pequeñez hacía el milagro de cocinar para más de cien personas.

Maribel Clavijo, del bar Los Cazadores de Villamartín, aprendió de joven a modelar el barro, pero luego terminó siendo una de las mejores moldeadoras de bechamel que hay en Andalucía. Sus gambas rebozadas merecen una excursión a la Sierra de Cádiz sólo para probarlas.

El Camarón se enamoró de sus panizas y a Niña Pastori le canta el paladar por alegrías cada vez que en la Venta Vargas de San Fernando le ponen un tocino de cielo. Lela Fontao y Conchi Torres son el alma de los pucheros de este sitio histórico que es casi el más visitado de La Isla... el único museo del mundo que pone papas aliñás.

Rosa Prius, la del Naca de San Fernando, se pasea por las calles de la Isla en un saludo continuo, porque hay muchísima gente que la quiere y mucho. Ha estado al frente de la última "casa de comidas" de San Fernando durante muchos años, alimentando a los "quintos" que tenían destino en la ciudad. Todos acudían al local a comerse el "completo" de Rosa: Dos huevos fritos, una chuleta de cerdo, dos pimientos verdes fritos y una gran fritá de papas. Sus albóndigas son un monumento más de la ciudad.

Conchi Vera, de Casa Verita de Arahal, se ha convertido en una de las personas que más sabe de jamones en Andalucía. Importantes firmas se fían de ella para saber cuáles son los mejores perniles. Aprendió a hacer poesía atocinada con el cuchillo de su padre, que puso en marcha el negocio. Conchi, mantiene, además, una curiosa costumbre, la de ir apuntando los jamones que corta... ya van más de 13.000.

Son doce historias que en la redacción de Cosasdecome hemos tenido la suerte de contar. Nos apetecía "arreguntarlas" en un libro en el que estas mujeres cuentan mucho. Gracias por hacernos disfrutar en vuestras mesas.

**Pepe Monforte.**  
**Director de Cosasdecomé**



VENTA EL TORO, VEJER

## MARUJA GALLARDO, LA DAMA DE LOS HUEVOS FRITOS CON PAPAS



De ser poco más que un barrilito de vino al pie del camino a aparecer en The Guardian. La Venta El Toro se ha hecho grande gracias a unos huevos muy bien fritos.

Desde siempre, esta familia de Vejer ha afrontado la vida con huevos. La primera fue Isabel Aragón, que se quedó viuda en plena posguerra con dos hijos, Antonio y Pedro Esquivel, y comenzó a cocinar esta humilde fritura para los que pasaban por este camino de Santa Lucía buscando algo de comer. Después fue su nuera, Maruja Gallardo, quien terminó de lanzar a la fama (internacional incluso) los huevos con patatas y jamón.

«Mi suegra guisaba muy bien». Maruja explica que los orígenes del actual negocio fueron apenas un «barrilito de vino» a pie de camino y la atención constante a los que llegaban, así lo hicieran a medianoche.

Maruja venía de vuelta en lo que era cocinar para bastante gente antes de comenzar en la venta. Se quedó huérfana de madre con 13 añitos, y en la casa eran nueve... Así que tuvo que dejar el colegio y cocinar para nueve. Y quien dice cocinar dice también lavar a mano, hacer pan, colaborar en las faenas del campo, atender la casa... Era otra época, y su padre no quería que las hijas trabajasen... que no trabajasen fuera de casa, querría decir, porque dentro había trabajo para dar y regalar. La verdad es que el momento y el lugar no daban para hacerse demasiadas ilusiones. El padre de Maruja era un modesto agricultor venido de El Soto -también en Vejer- cuando una herencia mermó sus tierras allí y vio que iba a ser complicado mantener a sus ocho hijos. En Santa Lucía pudo hacerse con más tierras, y allí se trasladó. Maruja cuenta como el triunfo de un padre muy trabajador que, en aquellas circunstancias, no solo lograra sacar adelante a toda la familia, sino también dar carrera a uno de sus hermanos, que hizo Magisterio. Y eso, pese al desalentador escepticismo de la maestra del pueblo, que decía al chiquillo que se tirara hacia abajo por la cuesta que conduce a Vejer, porque esa era la única carrera que iba a hacer.

Mejores maestras fueron, para Maruja, su madre, que le enseñó los rudimentos de cocina -«me gustaba fijarme en cómo cocinaba», explica-, y su suegra Isabel. De esta última recuerda hoy sus consejos casi palabra por palabra... ya hablaremos más adelante sobre por qué no usa aceite de girasol ni para las patatas.

Maruja se casó con «lo más guapo y más lindo de todos los molinos», Pedro. A veces su cuñado Antonio reclamaba la ayuda de ella en la venta y Pedro se hacía cargo de la cena de los hijos mientras ella iba a freír los famosos huevos. Así empezó a trabajar, poco a poco,

en un negocio donde lleva más de 40 años, aunque ahora haya colgado el delantal y sólo esté de supervisora.

### **Ingredientes de aquí y temperatura media**

Conste que no es lo único que sirven, pero sí es lo que ha alcanzado más fama. Patatas, huevos fritos y jamón. Son «un verdadero hito», según el reputado crítico gastronómico José Carlos Capel, que fue hasta allí impulsado por un arrebatado del famoso cocinero José Andrés. Una creación que está a «alturas vertiginosas», según el periódico inglés The Guardian. La que parece una modesta y algo pintoresca venta perdida se llena de extranjeros atraídos por esas yemas brillantes y esas claras cuajaditas. Pero ¿qué le hace a los huevos para que estén tan buenos?

Para empezar, el aceite. Cuando Maruja se quedó viuda, con cuatro hijos, estuvo tentada de comprar el económico aceite de girasol para su casa. Intervino su suegra, Isabel: «aceite malo no le des a mis niños», le dijo. Y le dio aceite para que no le faltara el de oliva en la cocina. Ni siquiera las patatas, o el pescado, se fríen con aceite que no sea de oliva. Allí no usan otra cosa. Utilizan un aceite suave que adquieren en el cash & carry Serodys de Conil.

Después vienen los huevos. Antes utilizaban los de sus propias gallinas, pero les aconsejaron que los compraran para evitar quebraderos de cabeza por el tema sanitario. Las que utilizan actualmente son de gallinas criadas en el suelo, ecológicas, de Vejer, concretamente de Huevos Ecológicos y Camperos Sánchez.

Las patatas sobre las que descansan los huevos una vez fritos son de las huertas cercanas y, si no hay, de la Cooperativa Las Virtudes de Conil. Lo que viene de más lejos del famoso plato es el jamón que remata la obra, y tampoco hay que viajar demasiado. Es de El Arahál, en Sevilla, concretamente paletilla de Ibéricos Benito.

Una de las peculiaridades a la hora de elaborarlos es que fríe el huevo con el aceite a temperatura media, de forma que la clara se haga bien. «Pongo el aceite a media temperatura para que la clara se vaya cuajando despacio. Ese es el punto. Me han dicho que mis claras no tienen 'mocos', y es porque yo los hago despacio», explica. Más que freír los huevos, los confita. Eso sí: si alguien quiere puntillas, se hacen puntillas.

En la Venta, los huevos no sólo se acompañan de jamón: también con chorizo, con morcilla de Ronda, o con un poquito de cebollita por encima ligeramente refrita.

Pero, aunque se lleven todo el protagonismo, no sólo hay huevos en el establecimiento; también hay arroz y pollo de campo por encargo, y un guiso del día. Curiosamente, el cuchareo es lo que a Maruja le gusta más. Ni ella ni sus hermanas son mucho de huevos. «Me puedo comer uno cada tres o cuatro meses. Prefiero un plato de berza con su pringá, su jarrete... un buen potaje, unas patatas con choco, unas habichuelas con apio, o unas lentejas, por ejemplo». Todo, eso sí, hecho de forma artesanal y con ingredientes de la zona y de verdad: va a ser que el famoso kilómetro cero está en Santa Lucía. Maruja no ha comprado nunca ni un paquete de salchichas en su vida, ni para probarlas.

### **El guiso del día.**

Pese a que la venta está cerrada debido a las restricciones pandémicas -seguramente hasta la primavera- a Maruja le pillamos, el día que hablamos con ella, como toda la vida: guisando. Pero esta vez no eran huevos, sino albóndigas.

BAR CABAÑAS. CADIZ

## MANUELA ESTUDILLO SE RETIRA... PERO DEJA PUESTO EL PUCHERO



La cocinera del famoso bar Cabañas de Cádiz se jubila tras 55 años trabajando en los que ha conseguido convertir su bar, que solo tiene barra y dos mesas, en un referente de la cocina tradicional.

Comenzó a trabajar con 14 años en una cafetería de Medina. Para entonces, su madre, Pepa González, ya le había enseñado los secretos de un buen puchero, con su buen hueso de jamón y su costilla salada, una de las recetas que luego le llevarían al éxito.

El 22 de diciembre de 2020 cumplió 69 años y el 1 de febrero de 2021 incorporó un nuevo estado en su vida, el de jubilada. De todos modos sus cientos de seguidores, los amantes de su berza, de los higaditos de pollo tiernecitos y con su toque de vino, los que mojaron pan en sus salchichas al vino y los que tuvieron la suerte de disfrutar de sus huevos rellenos con el atún bien picaíto, podrán seguir visitando este local de culto del barrio de La Laguna de Cádiz, ya que su hija María, que conoce bien el negocio ya que ha estado trabajando en él, se hará cargo del diminuto establecimiento de la calle Goya.

El bar Cabañas se fundó en el año 1980. Lo pusieron en marcha el matrimonio formado por José Cabañas, que le dio nombre al establecimiento y su esposa, Manuela Estudillo, ambos naturales de Medina. Se conocieron en su ciudad natal cuando ella no llegaba a los 14 años y él tenía 17 y lo primero que hicieron fue ponerse a trabajar juntos en una cafetería de Medina.

Pepe se tuvo que ir a la mili y Manuela se colocó de «marmota» en casa del médico Manuel Grosso. «Aprendí mucho de ellos y me enseñaron muchas cosas de cocina» señala esta mujer de pelo canoso, muy cuidado y peinado en cortito. Acude a la entrevista con un poncho color rosita y un «yersi» rojo caldera y pide tiempo para pintarse los labios antes de la foto. Le gusta recordar, contar los detalles de su larga vida en una cocina que tiene apenas 2 metros cuadrados y en la que han llegado a trabajar dos personas a la vez.

Los Cabañas Estudillo decidieron afincarse en Cádiz, porque José encontró trabajo en el Bar Lucero, propiedad de otra familia de Medina, Los Lucero. Pero Pepe decidió independizarse y se hizo cargo en 1973 del bar Costasol, frente a la playa de Santa María del Mar. En 1980 unirían a este un segundo negocio el bar Cabañas, un local que ya era de su propiedad. Tres años después se dan cuenta de que eso de manejar dos negocios a la vez era demasiado complicado con lo que deciden quedarse con el local de La Laguna donde han seguido desde entonces.

En el bar ha trabajado tanto el matrimonio como sus hijos José Manuel y María, que es ahora la que seguirá con el negocio junto a su prima Susana Estudillo. «La idea es mantener esto de la misma manera en que lo han llevado mis padres, con comida tradicional, tapeo, menús del día y desayunos a un buen precio». En el Cabañas se puede comer por 10 euros a base de tapas (la mayoría de ellas salen a 2,50 euros) o se puede tomar el menú del día con dos platos (con varios entre los que elegir) bebida, pan y postre por 9 euros. Cierran los domingos porque es un bar más bien «de diario», tanto que uno de los lados importantes del negocio es que la gente se lleva la comida para su casa, porque es difícil encontrar sitio al mediodía y más ahora con las dificultades del Coronavirus.

Una de las claves de este bar es que es uno de esos sitios de comida «amable», de la que te haría tu madre. Los guisos de Manuela son caseros, de esos que no tienen las especias disparatadas ni sabores fuertes. Al bar Cabañas se va a tomar puchero en cazuela de loza blanca con su poquito de arró, y jamón y huevo duro picaíto o a tomar unas albóndigas que se ponen «en amarillo» o en tomate, según los días, pero siempre con sus papas fritas al lao.

El establecimiento tiene hasta medio centenar de tapas en su particular «catálogo» de especialidades, aunque no tienen cada día las mismas. Manuela, y a partir de febrero su hija María, tienen cuchareo «rotativo» todos los días: menudo, berza, lentejas, alubias... se van alternando día a día y con la carne del puchero se hacen croquetas y ropavieja. Hay reliquias como la sangre en tomate o el pollo al ajillo o al horno, otro de los éxitos de crítica y público del establecimiento.

Suelen tener también pescado frito como cazón en adobo, boquerones o acedías y Manuela hace atún encebollao o unos chipirones «vuelta a vuelta» que gustan mucho a la gente «con sus rodajitas de tomate debajo y por encima un poquito de ajito y perejil».

Señala que a veces «tuvimos tentaciones de agrandar esto, pero al final hemos preferido quedarnos con esto». Pepe murió en el año 2008 pero ya antes Manuela y él se habían inventado el plato más famoso del establecimiento el «cabañero», una variante del San Jacobo realizada con un filetito de cerdo que «abriga» a una loncha de jamón serrano y un trozo de queso suave. El conjunto se coge con un palillo, se empana con huevo y pan rallao

y se fríe «a fuego no muy fuerte para que no se quede crudo». Luego se presenta con una salsita por encima aromatizada con un poquito de vino blanco.

La historia del Cabañero comienza en el año 1986. Manuela y Pepe iban mucho a comer al Mesón del Duque, un famoso establecimiento del paseo marítimo, donde ahora está Arsenio Manila. Allí comían un plato que consistía en un filete de cerdo que se rellenaba con queso y jamón y que luego se cubría con una salsa, un plato parecido también al «mesonero», otro plato que hizo famoso también el Mesón Riojano, otro bar que fue famoso en la ciudad a finales del siglo XX. A los dos se les ocurrió hacer un plato basado en el de El Duque «pero que fuera empanado» y así surgió el plato. Ahora lo hacen también de pollo «para la gente que no quiere comer cerdo». En el bar tienen en cuenta todos los gustos y también hay ensaladas o platos ligeros para los que van a comer al local todos los días.

BLANCO Y VERDE. CONIL

## ANTONIA MORENO, CONCIERTO EN VERDE



La cocinera del restaurante Blanco y Verde deslumbra con su cocina de la huerta en la que ofrece cincuenta platos realizados con verduras. La propuesta ofrece cosas tan originales como las papas con moscas o los pulpitos de la huerta.

Los grandes artistas tienen, cada uno, formas peculiares de concentrarse. Los hay que hacen gorgoritos, los que se encierran en una habitación e incluso los que llevan un tarjetero de santos a los que rezan plegarias antes de salir a escena. Antonia Moreno se relaja pelando chícharos. A veces se sienta con su hermana y mientras comentan las cosas de la familia y lo último que han visto por la tele, llenan una cacerola entera.

Comienza el concierto. Las tres de la tarde. Patio del restaurante Blanco y Verde. Unas parras y unos aperos de labranza decoran el escenario. Aunque llueve, hay luz natural. La última obra fue, precisamente, cubrir el patio de la casa para poder aprovecharlo en invierno. Silencio... Antonia Moreno se arranca por «papas aliñás». A los picos le acompaña la panificadora de San Antonio, con unos liaos al estilo de Jerez y al bebercio, un vino blanco de Cádiz... Vamonó.

Las papas tiernas, generoso el aliño de aceite, que si no las papas se quedan secas, toque de vinagre, sal de salinas (la traigo de San Fernando, dice Antonia) y cebollas «escalonas» que están en temporada. Recuerdan, por su forma a las cebolletas, pero son mucho más gordas. En las papas aliñás van bien picaítas. El pan, de los de viena, se lleva una ovación cuando hace el rebaño final... aplausos.

Diego Trujillo Moreno, el hijo de Antonia, ejerce de presentador. Anuncia que su madre va a sacar a escena una de sus obras recientes más esperadas «los pulpitos de la huerta». Diego atiende la mesas y controla que todo salga bien «en escena». Ha aprendido la profesión «en el tajo», en el restaurante de sus padres, Antonia, la cocinera en verde, y José Trujillo, su padre, ya jubilado pero con el título de «mejor parrillero de carnes de Conil». De hecho el Blanco y Verde se ha ganado una importante fama con sus carnes al carbón, especialmente con el retinto y el retinto cruzado de la zona, una carne por la que apostaron ya hace bastantes años.

Por la puerta de la cocina, aparece una fuente ovalada blanca. ¡Media de pulpitos de la huerta! se oye cantar. El plato, ya de entrada, resulta gracioso. Son los tronchos de las tagarninas, la parte final del tallo, la más cercana a la raíz, donde se juntan todos los tallos. A Antonia se le ocurrió el año pasado cocerlas un poquito, «un poquito nada más porque si se quedan muy tiernas, no vale» y después, «bien sequitas de agua», ofrecerlas por «empanao», otro «cante» que Antonia domina a la perfección. Lo de la cocina se lo enseñó

su madre Isabel Ramírez Pérez. Ella le dijo lo que es «un puñaíto», le enseñó a aprovechar la parte verde de los puerros y hasta una parte de las hojas de las coliflores «porque en el campo había poca cosa y todo se aprovechaba».

Los pulpitos están crujientes por fuera y blanditos por dentro. El plato resulta original, divertido y exquisito...que más se puede pedir. Aplausos. Antonia sigue por «fritos» el concierto. Se atreve a versionar un clásico, pero en verde y saca a la escena unas tortillitas de «tagarninas». Las hace igual que las de camarones pero en vez del marisco le pone la planta silvestre, la cebolleta y «a jui» bailando en el aceite bien caliente.

La clave del «Blanco y Verde», además de la mano de Antonia, está en la materia prima. Toda la verdura es de los campos de Conil. En un restaurante no se pueden apagar las luces, pero no importa, Diego Trujillo, anuncia uno de los platos fuertes del almuerzo, Antonia va a interpretar «Alcauciles, chicharitos, habas y papas», uno de los temas que le han llevado a la fama. Sobre el escenario de hilo blanco se coloca un plato blanco, de los hondos. Los platos hondos en las mesas, son como el cante jondo de los flamencos, pero el quejío se sustituye por el crujío del pan, que tiene que mojá.

El tenedor más que cortar, casi se resbala, cuando parte los alcauciles. La salsita espesa, porque a Antonia le gusta ponerle un poquito de pan rallao, «lo hago con el pan duro que sobra. Aquí no se tira ná». Las habitas chicas, tiernas y los chicharitos con ese toque ligeramente dulce que tienen estas benditas perlas verdes. En medio unos tropezones de papas. El requiebro de «la Moreno» es ponerle al guiso pimienta, lo que contribuye a resaltar más el sabor de las verduras. ¿No le pone vino, Antonia?... que va chiquillo, cuando yo aprendí a cocinar no había dinero pa vino.

El público está entregao. El pan de viena ha vuelto a aplaudir «por rebañaos», que es como aplaude la gente de comé cuando le gusta algo, rebañando los platos hasta dejarlos más escamondaos que el calvo de Don Limpio. «Si me permiten ustedes ahora les voy a poner una berza», dice Antonia, en medio de los olés. «Ahí va...y con arró»... Suenan las cucharas, tiritti, tran, plan, plan.

Reconozco que le tengo querencias a las berzas con arró. Mi madre hacía potaje con habichuelas, pero lo mejor era que con lo que sobraba, tras un día de descanso en el que

la berza dormía en el frigorífico, le echaba arró, sin mucho caldo, y no veas como estaba eso.

Antonia por su cante «de berza con arró» me llevó a la infancia y eso siempre le gusta a un tío que roza ya los 50. La berza de Antonia es un canto coral. Lleva cardillos, tagarninas y en lo que es la legumbre, unos «frijones», unas pequeñas habichuelas que se continúan cultivando en Conil gracias al empeño del catedrático de la huerta y frutero Paco Vázquez. Los frijones chiquititos y al lado, como si fueran el primo de «Zumozol», unas «garbanzas» de tamaño generoso. Las dos en estado de masa cremosita. Pero Antonia le pone el punto a todo y su berza, que se sirve sin pringá porque estamos en Cuaresma, lleva también tropezones de zanahoria y un «toquecito de boniato».

«Otra, otra» grita desde la esquina un comensal emocionado. «Tranquilos», dice Diego, sabiendo que todavía quedan «piezas» de las buenas en el concierto. Antonia enciende la sartén y el aceite le chisporrotea un poquito, como si le quisiera jalear a las palmas. En otra sartén, al lao, se terminan de refreir unas cebollas de las escalonas partidas en trozos generosos. Un huevo de campo se despoja de su cáscara y se tira sin paracaídas a la sartén. Con ustedes: «Huevo y cebolla», cante por rebañao. «Más pan, más pan» grita una señora desde la primera fila del comedor. Cumpló el rito y con un miajón rompo la yema, la crema de huevo de campo se esparce y conquista a las cebollas escalonas refritas: Tenedó, tenedó y tenedó. Aplausos.

La cosa sigue por «revueltos»... otro plato coral: chicharitos, habas, tagarninas y hojas de alcachofa, previamente refritas, se arrejuntan con pasión con unos huevos revueltos. Para completar la escena dos rebanás de pan frito, nada aceitosas.

Antonia podría haber interpretado también sus «papas con moscas», un guiso de verduras con orégano, cuyas hojas recuerdan las alas de este insecto. De ahí su nombre. Podría haber puesto también su «fritá» de tomate, ya sea con huevo o con atún, un plato con el que ganó en 2013, la ruta del atún. Podría haber puesto su sopa tomate o exhibirse con unas simples coliflores fritas (aquí todos los platos de la ruta de la huerta) pero prefirió terminar su concierto con una de las obras que le han dado fama: sus chocos al ajillo.

Los chocos al ajillo del «Blanco y Verde» son unos trozos de chocos hechos a la plancha, con su poquito de ajito y perejil. Se colocan por encima de una fritá de papas, que

absorben, listas que son, la salsita. Antonia da las gracias. Aplausos. «Ponnos algo de postre, chiquilla», dice la que pidió más pan pa mojá con el huevo.

La Moreno mira a su cocina, se sienta, se prepara por cucharas chicas y regala dos «bises» en dulce: unas peras al vino tinto y una tarta de zanahoria.

Las peras, cortadas en lonchas finas, están blandas y con el toque justo de vino, la tarta otro recuerdo de niñez. La cocinera ha cambiado las galletas de esta tarta casera, por un suave bizcocho que se va bañando con el jugo que sueltan las zanahorias. Por encima el coco rallao. ¡Viva el coco rallao», grita de nuevo la señora.

Antonia se despide. No le gustan los focos. «Me vais a perdoná pero me está esperando mi hermana para pelar chícharos».

Peazo de concierto en verde. Muchas gracias Antonia.

VENTA EL SOLDADO.LOS BADALEJOS

# TERESA MONTERO, EXCELENTÍSIMA SEÑORA DE LOS BADALEJOS



Teresa Montero recibió en 2010 la Medalla al Trabajo con 81 años, mientras seguía supervisando los famosos arroces que hace la Venta El Soldado, en una pedanía de Medina cercana a Benalup.

Anda rápido, con la sonrisa puesta, a juego con su bambito de flores blancas sobre fondo negro. Unas medias le ayudan a caminar porque sus piernas han sufrido lo suyo después de años y años en las cocinas de la Venta El Soldao de Los Badalejos, una pedanía de Medina a medio camino entre esta población y Benalup.

Un cliente de Espartinas, de esos casi fijos a su arroz en amarillo, le decía que tras recibir en 2010 de manos del ministro, la Medalla al Trabajo que reconoce su largo historial habría que darle el tratamiento de excelentísima señora. «A mí eso me importa poco, señala riéndose. Yo lo que quiero es que todo el mundo se vaya de las ventas de mis hijos, El Soldao y El Cortijo Los Monteros, contentos, que hayan comido bien, sin lujos, porque usted vé que de eso no tenemos, pero que se vayan diciendo qué bien hemos comido y qué a gusto hemos estado».

Uno que se fue contento un día fue el ex presidente del Gobierno, Felipe González, que terminó comiéndose un arroz con pollo de campo de Teresa con las manos porque ese tipo de platos merece comerse así, disfrutando como un niño, chupeteando los huesos, a modo de la más buena de las chucherías.

Esta mujer recuerda los hechos de su vida por el nacimiento de sus hijos. Sabe que fundó el restaurante en tal año porque en ese nació tal o cual. Su vida se la sabe al dedillo desde que naciera su hijo Maximino. Tiene mucho que recordar porque ha tenido, junto a su marido, José Ruiz, «El Soldao», ya fallecido, 11 hijos, muchos de ellos relacionados con el negocio fundado por sus padres o con actividades relacionadas con la ganadería y la alimentación.

## **Nació en 1929**

Fue por 1929, el 20 de enero, cuando nació en el Cortijo de Los Arenalejos, en la zona de Los Badalejos. Desde chiquitita fue «muy hacendosa» y aprendió a cocinar y a coser, otra de sus pasiones a las que dedica las tardes, porque las mañanas las pasa en la Venta charlando con los clientes o supervisando los arroces, porque todos llevan su marca.

A los 16 años conoció al hombre de su vida, José Ruiz. El vino de Jaén a hacer la mili en la zona. José, que era de esas personas capaces de sacar vida para los suyos de la nada, se ganó las simpatías de un coronel del Ejército y, con su ayuda, puso en marcha junto a

Teresa una primera venta, conocida como la de Inés Parrado y situada frente a la actual. Teresa calcula que fue por los años 50 cuando montaron el negocio y la cosa siguió mientras ella tuvo 5 hijos. Ya luego, coincidiendo con el nacimiento de su hijo Enrique, en 1963, abrieron el actual establecimiento, que ha cumplido ya 46 años y va para los 47.

El Soldao es la típica venta de carretera de la provincia de Cádiz. Sitio para aparcar los coches delante. En la terraza tres mesas con sillas de enea y manteles de plástico de a cuadritos en verde y blanco. Dentro una pequeña barra en la que reina María de la Encina, una de las hijas de Teresa y que, con 39 años, se encarga de gerenciar las dos ventas de la familia.

Del techo cuelgan jamones y algunos salchichones de la Sierra. A la izquierda un pequeño expositor con dulces y un soporte donde descansan las teleras de pan que realizan otros dos hermanos de la familia, Pepe y Blas. La joya de la corona, un frigorífico «de medio cuerpo» de altura en el que «descansan» las mantecas que realizan en la casa. La hay colorá con tropezones de lomo y de la blanca. Ambas la realizan con productos obtenidos de cerdos ibéricos que crían otros hermanos Ruiz Montero.

Un plato en el que interviene la manteca colorá es famoso en toda la provincia, el almuerzo campero que hace Teresa Montero. El almuerzo es un singular plato no apto para vegetarianos. Se hace con hígado y carne de cerdo que se refría con manteca aliñada con su poquito de orégano, su vinagre, pimiento molido y ajo. A la hora de servirlo, Teresa señala que la clave está en colocar una manta de patatas fritas y encima la carne, eso sí, bien escurrida para que no lleve manteca y el plato se haga pesado.

Los pequeños trozos de carne que quedan suspendidos en la manteca pasarán luego a ser una «zurrapa» de lo más demandada para los desayunos que ofrecen tanto en El Soldao, con café de pucherete (hecho en una cafetera a fuego), como en Los Monteros, aquí ya con café de máquina.

### **El Cortijo Los Monteros, la gran apuesta**

El Cortijo Los Monteros es la gran apuesta de futuro de la familia. Se trata de un complejo hostelero de aire rústico donde se juntan un pequeño hotel rural con 8 habitaciones, una zona para banquetes con hasta un pequeño tentadero para espectáculos taurinos y un

restaurante con varios salones y decorado con pinturas originales y muebles antiguos, presidido por una chimenea de las que funciona en invierno.

Allí y con Pepa Garrido en las cocinas se han especializado, además de los arroces, en carnes de caza y en carne de ternera retinta que cría la propia familia al igual que toda la carne que se sirve en los dos establecimientos.

En los Monteros tratan de dar cabida a los platos típicos de la zona como los espárragos cuando es temporada, las tagarninas, el cordero que se hace en caldereta o el venado y las perdices que tanta gente atrae a la zona los fines de semana.

## **El arroz**

El arroz de El Soldao llega a la mesa en una especie de lebrillo de barro, humeante. Cuando María de la Encina, la hija de Teresa lo pone en la mesa es caldoso, pero conforme pasan los minutos, como el recipiente mantiene el calor, el arroz va absorbiendo líquido y termina casi sin caldo.

La carne es lo único que varía según lo que pida el cliente. Lo demás es fijo, un refrito de ajo y cebolla, un poco de tomate, laurel, una copa de vino fino de la bodega El Sanatorio de Chiclana, aceite, sal y agua, nada de caldo para darle sabor, con un poco de agua basta... eso sí, cuando se pone el arroz se le incorporan unos cuantos chicharitos (guisantes).

Teresa dice que lo único que se guarda en secreto es un pequeño toque de especias y, riéndose, dice que eso no se lo dice a nadie. Aunque, de todos modos, uno sospecha que la clave está en sus manos maestras porque la suavidad de ese arroz que sabe a venta por los cuatro costaos no pasa desapercibida y hasta el premio Nobel García Márquez lo disfrutó un día con pollo de campo.

El arroz se hace con pollo de campo, con faisán, con perdices o con carne. La mayoría criadas en las propias granjas con las que cuentan dos hermanos de la familia. Desde la propia venta se ven al lado algunos animales. Previamente se hace en «salsa» la carne y luego ya se hace el arroz.

La receta, señala Teresa, se mantiene inalterable desde hace 45 años en que empezó a utilizar para sus guisos el arroz «Signo», que traen directamente desde Valencia. Después

nada de paelleras, ni recipientes especiales. Teresa pone el arroz en una olla de las de toda la vida. Su poquito de azafrán, poquito porque el arroz tiene un color amarillo claro y diez minutos de cochura a fuego fuerte. Es suficiente, asegura. Nada de reposo y a la mesa porque terminará de reposar, indica, delante del cliente.

### **Los secretos de Teresa**

Pero los hijos de Teresa señalan que su madre tiene sus guisos secretos, los que sólo hace para su familia. El preferido, el que siempre le piden, son las tortillitas de camarones que hace pero sin camarones, sólo con la masa de harina, de trigo o de garbanzo, depende de lo que haya, y un poquito de cebolleta y perejil, nada más.

LA GALLEGA. SAN FERNANDO

## ELVIRA LOUREIRO, LA COCINERA QUE MIDE SU VIDA EN HUEVOS



Gallega de A Estrada, abrió su bar en la plaza de las Vacas para sacar a sus dos hijos adelante. Son famosas sus tortillas y empanadas.

Elvira Loureiro mide su vida en huevos. Su bar, La Gallega de San Fernando, ha ido haciéndose más importante cuanto más huevos le ha echado a sus monumentales tortillones que brillan como el sol cuando te amanece el hambre.

En los últimos tiempos de La Gallega en la plaza de las Vacas le ponía 28, pero hubo un tiempo en que tan sólo le ponía 10. Luego subió a 14 y este «Nikei» particular siempre ha ido al alza. ¿Cuántas papas has pelao en tu vida Elvira? «Yo que sé, chiquillo» contesta con una sonrisa.

Elvira Loureiro se coloca por la mañana la sonrisa y su bambito, el uniforme de una generación de cocineras que ha diseñado la cocina de mojar pan de Cádiz, la que no entiende de deconstrucciones, sino que construye salsas pa dejarte entero un pan cateto de tres kilos de los que hacen en Naveros. La generación que ha entendido que la mejor guarnición de un bisté son las papas y que sirve con hueso el rabo de toro. Nunca se ha puesto una chaquetilla blanca con su nombre inscrito en el pecho, ni ha lucido gorro. La únicas estrellas que ve es cuando, de noche, al fresquito, se asoma a su plaza de las Vacas para mirar el cielo entre ración y ración de pulpo a la gallega.

Porque Elvira, aunque lleva ya 40 años en La Isla, sigue conservando el acento gallego que se le pegó en A Estrada, donde nació. A Estrada es como el proveedor oficial de gallegos para la Bahía de Cádiz. De allí son otros insignes como el célebre Pepiño del Anteojo, los fundadores de las freidurías Las Flores de Cádiz, Manuel Freire, el del freidor Europa también de Cádiz y otros dos artistas del pulpo a la gallega de San Fernando, los hermanos Sixto Taboada que regentan el bar de Los Gallegos de la calle Real.

De allí, de A Estrada, se trajo uno de sus secretos, la masa de su empanada de atún. No la hace siempre, porque las cosas buenas no se pueden disfrutar todos los días, pero cuando la tenga no se te vaya a ocurrir no pedirla. La aprendió de «ojo», de una panadera, Elisa, se llamaba, que la bordaba en Casa Alfredo, donde iba todas las mañanas a comprar el pan cuando era muchacha. Elvira es generosa con la cebolla que le pone a su empanada. Dicen los gallegos que hay que ser como de Cádi para ponerle cebolla a las empanadas... exageraos.

Pero Elvira es generosa en todo. En su casa todo es gigantesco. Sus salidas por la puerta de la cocina son más aplaudidas que las del Nazareno por la puerta de la Iglesia Mayor, sobre todo cuando se aparece con una gigantesca fuente de papas a la gallega, una variante de las papas aliñás embellecidas con huevo y pimientos morrones partíos a cachos generosos.

A Elvira le llega Galicia los miércoles. No vienen gaiteros, ni un video de sus bosques. Galicia le llega en camión frigorífico con berberechos, mejillones, almejas y zamburiñas. Ella le echa un poquito de sal de San Fernando y reparte Galicia en raciones.

59 años tiene ya la muchacha de A Estrada. Se quedó viuda joven. Tuvo que sacar 2 hijos adelante y un negocio familiar. ¿Conciliar? poco, ni el sueño. Pero la vida, a pesar de las dificultades, no la ha endurecido. La muchacha de A Estrada transmite tanta ternura como su pulpo, su tortillón de papas o su arroz en amarillo con tropezones. A veces pienso que Elvira, sin que nadie se dé cuenta, cada vez que saca una cuña de su famoso tortillón, lo acaricia, le da un besito y le pone bien los piquitos, como tú madre te ponía bien la rebecca cuando te ibas al colegio.

BAR MANOLO. OLVERA

## LOS MILAGROS DE ENCARNA OLID



Encarna Olid logró crear dos platos típicos de la población, el solomillo relleno y la tortilla mixta y llegó a preparar una comida para 600 personas en una cocina de apenas 6 metros cuadrados.

Hace biruji en Olvera. Encarna Olid Pérez, 69 años y nacida en Cádiz lleva una elegante capa gris. Pelo corto, con canas, pero muy bien llevadas. En las orejas unos discretos pendientes. No pudo evitar emocionarse cuando en la bodeguita Mi Pueblo a ella y a su marido, José Paradas, les pusieron por delante las réplicas de dos de las tapas que hicieron famoso a su establecimiento, el Bar Manolo, allá por los finales del siglo XX. «Hasta de Cádiz venían gente a probarlas y hasta 3 ministros estuvieron un día aquí», cuenta entre sonrisas.

Era el peculiar homenaje que le hacían los hosteleros Paco Medina y Lola Jiménez, de la bodeguita Mi Pueblo a una de las más destacadas cocineras «de bambito» que ha dado la Sierra de Cádiz, Encarna Olid Pérez, cocinera del Bar Manolo de Olvera entre 1966 y 2004 cuando la familia Paradas dejó el establecimiento, actualmente cerrado. El bar realizó en 2017 unas jornadas con la idea de recuperar tapas famosas de bares desaparecidos de la ciudad.

En los tiempos de Encarna, las cocineras de la Sierra de Cádiz no vestían chaquetilla blanca y pantalones ignífugos de vistosos colores. «Yo me ponía mi bambito (especie de bata de tela ligera que se utilizaba para estar en casa) y mi delantal y a guisar».

Encarna Olid Pérez ha pasado a la historia de Olvera. Ella sola, en una cocina de apenas 6 metros cuadrados que podía dar de comer a la vez a más de cien personas, durante los fines de semana, fue capaz de crear dos de los platos que aparecen en muchas guías como los típicos de el pueblo, el solomillo relleno y la tortilla mixta.

«Los de los demás bares del pueblo íbamos al Bar Manolo para ver las cosas nuevas que hacían. Allí había tapas que no tenía ningún otro bar del pueblo», cuenta con admiración otro hostelero de la localidad. "Fueron los primeros en servir cosas como las gambas a la plancha, los huevos con bechamel o los flamenquines, que no se habían visto por aquí».

Otro de los hosteleros del pueblo, Paco Medina, que llegó a gerenciar algunos años el local del bar Manolo recuerda otra virtud de la cocina del bar Manolo, que era su rapidez. "Todo salía rapidísimo. Yo me acuerdo de un matrimonio amigo que pedían siempre las mismas tapas. Cuando llegaban a la mesa, como ya los conocían, antes de sentarse ya las tenían puestas».

Encarna fue capaz incluso de preparar en aquellos 6 metros cuadrados, una comida para 600 personas que dieron en el pabellón polideportivo de Olvera para celebrar el 25 aniversario del Instituto de Enseñanza Media Zaframagón. Encarna recuerda cómo preparó más de 100 tortillas para la ocasión ya que formaba parte del plato principal de la celebración compartiendo estrellato con unos bisteles empanaos y unas chuletas de cerdo.

Manolo y José Paradas pusieron en marcha el bar Manolo en el año 1962. Encarna se incorporó en 1966. Conoció a José cuando este hacía la mili en San Fernando. Se casaron en la iglesia de la Victoria de Olvera y el desayuno con el que agasajaron a los invitados ya lo sirvieron en el propio bar Manolo. Desde entonces, vamos desde el día siguiente, y hasta el año 2004 en el que se cerró el bar una parte muy importante de su vida se desarrolló en esos seis metros cuadrados, un espacio que compartía con su cuñada Remedios Serrano, la mujer de Manolo Paradas, el otro propietario del establecimiento, el hermano de José. «Las que estábamos entonces en la cocina no salíamos nunca fuera a saludar... eso es ahora», dice Encarna entre risas. Es tímida, eso de ser protagonista no le gusta nada, pero enseguida se presenta voluntaria para meterse en la cocina y ayudar a hacer la tortilla mixta para la foto.

Encarna aprendió a cocinar de su madre y de su suegra, Rosa Castro, que fue la primera cocinera del Bar Manolo.

Pero Encarna era de las que tenían iniciativa: «A la gente le teníamos que dar cosas nuevas para que siguieran viniendo al bar y a mi me gustaba hacer cosas». Así surgieron los dos platos estrella del Bar Manolo, tan estrellas que se han convertido en recetas típicas de Olvera.

De hecho el solomillo relleno aparece como receta típica de Olvera en libros como «Gastronomía y cocina de la Sierra de Cádiz» de Carlos Spínola o en «Cádiz una provincia para comérsela» de María Luisa Uceró y en la misma página web del Ayuntamiento de Olvera también se cita como una de las fórmulas características de la ciudad.

El primero de los platos que hizo historia fue un solomillo relleno. «Se me ocurrió ponerle al solomillo de cerdo que poníamos en el bar, un poco de masa de chorizo que hice yo misma con carne picada y sus aliños. Con los dedos iba introduciendo la masa de chorizo

dentro del solomillo y luego lo freíamos en manteca. Allí lo dejaba para que se conservara bien. Lo que hacíamos era, cuando se pedía en el bar, lo calentábamos en una salsa con un poquito de ajo, cebolla y vino y lo acompañábamos con patatas fritas.»

El plato se convirtió en uno de los atractivos del bar y lo mismo ocurrió con un revuelto que hacían con champiñones, gambas y taquitos de jamón. Cuando era temporada también le ponían espárragos. Pero su segundo gran éxito de crítica y público sería la tortilla de la casa. "La hacíamos con lo que teníamos por aquí. Le eché un poco de todo y gustó». La tortilla era singular. Sus ingredientes eran taquitos de carne mechada, que elaboraba también Encarna, , taquitos de jamón, gambas y patatas pochaditas. Si eran individuales le ponía dos huevos y no las preparaba redondas, sino en forma de media luna, como una tortilla lía».

El bar Manolo llegó a convertirse en una referencia en la Sierra de Cádiz. Su terraza en la plaza de Andalucía se llenaba los fines de semana y el local era el sitio de encuentro de lo más granado de la ciudad. Los hermanos Parada se hicieron mayores y decidieron alquilar el establecimiento. La leyenda terminó en 2004 pero las recetas de Encarna, sus milagros, han quedado en la historia de Olvera.

LOS CAZADORES. VILLAMARTÍN

## MARIBEL CLAVIJO, LA CERAMISTA QUE MEJOR MOLDEA LA BECHAMEL



La cocinera Maribel Clavijo cumple 25 años al frente de las cocinas del bar Los Cazadores de Villamartín donde borda platos de estilo clásico y enamora con su bechamel.

Iba para ceramista pero en su vida se le cruzó Guillermo Calle Rodríguez. Se conocían desde chicos y él quiso seguir la tradición familiar, la de su padre. que tenía un bar en Villamartín, Las Montañas.

Así que Maribel Clavijo Berenjano se vió, en vez de enseñando a sus alumnos a moldear piezas de barro, moldeando huevos glaseados y gambas con bechamel, un arte en el que ha conseguido resultados sobresalientes que han llevado al restaurante de la familia, que tiene ya dos plantas, a convertirse en una de las referencias de la cocina tradicional de la Sierra de Cádiz.

El 14 de marzo de 2020 cumplieron 25 años desde que se hicieron cargo del bar Los Cazadores, un bar fundado en 1978. Lo iban a celebrar a lo grande e incluso dos cocineros de la Sierra, Fernando Naranjo y Antonio Orozco, el organizador del concurso Chef Sierra de Cádiz, iban a realizar unos platos especiales para la efemérides, pero el coronavirus lo echó todo abajo y la cosa se quedó en una placa que les entregó el Ayuntamiento donde reconocen el trabajo llevado a cabo por Guillermo Calle y Maribel Clavijo.

En el establecimiento tienen dos comedores, decorados en plan mesón, con algunas cabezas de animales disecados por las paredes que se alternan con algunos bodegones pintados por la propia Maribel y unas grandes pizarras donde se anuncian «las obras» que se exponen durante el fin de semana. Siempre viene algún pescado que Guillermo se trae de la costa gaditana y algún marisco que viene directamente desde Galicia. En Los Cazadores juegan a dos bandas, los días «de diario» sirven menú del día a 8 euros con platos caseros, nada de congelati y los fines de semana, que viene ya más gente de fuera y los lugareños visten traje de domingo, se convierten en restaurante de estos que ahora a los pijos de ciudad nos ha dado por llamar «de producto», es decir, sitios donde la carne es buena, simplemente hecha vuelta y vuelta, ponen unas papas fritas en condiciones y los pescados, expuestos en una vitrina, tienen color brillante de ese que te dice «estoy acabaíto de pescar».

Las mesas están vestidas con vistosos manteles de flores a juego con las cortinas y encima un paño blanco bien escamondao. Hay dos comedores, uno en el piso bajo y otro en el primero, una amplia estancia con capacidad para 60 personas, que pusieron en marcha en 2006 para darle más caché a la cosa.

En total, cuando la cosa funciona durante el fin de semana, pueden atender a la vez a cerca de 150 personas, entre los dos salones y la terraza del establecimiento. Hay tapas, aunque lo que más funciona en la casa son las raciones para compartir y luego terminar con plato individual, a la vieja usanza.

Maribel, que ya suma 55 años, trabaja en un pequeño espacio de 30 metros cuadrados en el que los fines de semana llegan a juntarse hasta cinco mujeres que se encargan de que todo esté en su punto.

Su escuela fue su madre, Isabel Berenjeno que le enseñó a cocinar y también los secretos de la carne, ya que ella era carnicera. Prefiere la comida tradicional «porque no estoy preparada para hacer otra cosa» señala con humildad. Pero lo cierto es que borda platos como la bechamel. La usa para envolver unas gambas que luego empana y fríe o para un plato muy popular en Villamartín, los huevos glaseados, que se han convertido también en uno de sus platos que reciben más aplausos. Se trata de unos simples cuartos de huevo duro, recubiertos con bechamel, empanados y fritos, pero lejos de ser un plato «engollipón» se han convertido en un emblema de la casa. Para acompañar unos estupendos picos de la panadería de Soto, también de Villamartín.

Maribel también realiza varios patés: el de cabracho, el de perdiz y el de oca. Todos los acompañan con unas mermeladas que elabora también ella misma.

En Los Cazadores no falta ninguno de esos platos de los bares de siempre como la ensaladilla, los filetitos o las croquetas y en temporada tienen caracoles y cabrillas. Tapear puede salir por menos de 10 euros por persona, pero también se han hecho un hueco con las carnes a la brasa. Guillermo Calle destaca que traen "desde ternera gallega a vaca retinta o morucha que viene desde Salamanca. También tenemos cerdo ibérico o chuletitas de cordero lechal».

La carta es amplia, a la vieja usanza y tocan todos los palos. No faltan tampoco arroces de caza o de marisco, pero los realizan por encargo y también hacen versiones personales de clásicos como el rabo de toro o un solomillo de cerdo que preparan al horno con un sofrito de verduras. También con seguidores su venado en salsa.

Guillermo señala que «la clave de nuestro establecimiento es que ofrecemos una buena calidad para las personas de la Sierra que vienen buscando aquí buen pescado o marisco, además de nuestras carnes y también tenemos una oferta atractiva para los turistas con guisos de la zona. No nos olvidamos tampoco de la gente de Villamartín que pueden tapear y para el día a día, ofrecemos un menú del día muy atractivo. En esta misma línea de gustar a todos tenemos una carta de vinos muy equilibrada en la que también hay vinos de la provincia de Cádiz».

Los postres también los elabora Maribel. Los que más salen, la tarta de queso y la de galletas con almendras.

VENTA DE VARGAS. SAN FERNANDO

## LELA FONTAO Y CONCHI TORRES: COMPLICIDAD, TRABAJO Y FLAMENCO ENTRE FOGONES



Las copropietarias de la Venta de Vargas de San Fernando Lela Fontao y Conchi Torres han cumplido más de 50 años al frente de su cocina.

Tan solo ellas saben preparar las panizas que tanto gustaban a Camarón y el tocino de cielo favorito de la Niña Pastori. A lo largo de casi medio siglo, han perfeccionado la receta secreta de unas demandadas tortillitas de camarones y perpetuado la esencia de los cientos de guisos tradicionales de la mítica Venta de Vargas de San Fernando. Lela Fontao y Conchi Torres, copropietarias del famoso establecimiento isleño, fueron homenajeadas en 2019 por su trayectoria culinaria en el Día de la Mujer Trabajadora a propuesta de la Asociación Isleña de Hostelería y Turismo (Asihtur). Y recibieron la noticia de su reconocimiento con el mandil puesto y entre fogones.

Con la complicidad que otorga toda una vida trabajando codo con codo y mostrando una franca sonrisa confiesan, casi al unísono, cuan felices se sienten ante esta mención. «No nos lo esperábamos, es el primer homenaje que recibimos después de tantos años», confiesa Conchi.

«Todo lo que tenemos y sabemos se lo debemos a María Jesús Picardo, la tía de nuestros maridos Lolo y José. Ella nos enseñó a guisar cuando entramos en la familia y siempre ha estado pendiente de la cocina de la venta, incluso siendo mayor», agrega Lela.

Conchi entorna los ojos y la imagen de sus inicios en la Venta Vargas aparece nítido en su mente. Su concuñada sigue su ejemplo. «Lela y yo éramos muy jóvenes pero María tuvo mucha paciencia con nosotras. Nos lo indicaba todo. Parece que la estoy viendo diciéndonos que cogiéramos la cacerola, que picáramos los ajitos o que ahora no tocaba echarle el tomate al guiso».

Ambas cocineras recuerdan a la tía de sus esposos, quien fuera la primera propietaria de la Venta de Vargas junto a su marido Juan Vargas y la madre de éste, Catalina Pérez, con gran devoción y cariño. «Tenía carácter pero era muy buena. De ella aprendimos a hacer muchísimos platos: los garbanzos con acelgas, las patatas aliñadas o las tortillitas de camarones. Algunos como la berza gitana o la cola de toro estofada venían de su suegra, que era de Alcalá de los Gazules», explica Lela.

Tras el fallecimiento de Juan Vargas, Lela y Conchi, con sus maridos e hijos, se mudaron a las habitaciones de la Venta Vargas donde comenzaron a vivir en semanas alternas para

hacer compañía a María y trabajar con ella en la cocina. «Hemos sido todos una gran familia, siempre nos hemos llevado estupendamente».

La Venta de Vargas es sinónimo indiscutible de flamenco y cocina tradicional de calidad. Y en ella sus conocidas tortillitas de camarones y papas aliñás ocupan un lugar destacado. Conscientes de ello, Lela y Conchi comparten una mirada cómplice al hablar del secreto de ambas recetas. El mezclar harina blanca con harina de garbanzos «en la justa medida» parece ser el de la fritura, mientras que «pelar las patatas en caliente y aliñarlas en seguida» confiere el gusto especial del laureado aliño del establecimiento.

Pero en este medio siglo entre fogones, además de mantener con vida la tradición gastronómico familiar, Conchi y Lela han aportado recetas propias a la cocina isleña. Los garbanzos con rabo o langostinos, el arroz con pollo o choco y las patatas con carne han nacido de las manos y el ingenio de las cocineras de la Venta de Vargas. «Sí, esos platos los hemos aportados entre las dos», confiesan ambas orgullosas. «Nos encanta la cocina de toda vida. Tenemos también a un cocinero joven en la Venta que hace cosas nuevas y están riquísimas. Pero a nosotras donde se nos ponga un buen guiso, que se quite lo demás».

[Puedes ver un vídeo sobre esta información aquí](#)



LA PASTORA CASA EL NACA. SAN FERNANDO

## ROSA PRIUS, LA MUJER QUE METÍA LAS BERZAS EN CINTURA



Rosa Prius Vargas, la fundadora del bar La Pastora Casa El Naca de San Fernando, recibió el homenaje de los hosteleros por su brillante carrera.

«Chiquillo yo tengo mucha vida que contar» dice Rosa Prius Vargas. Con más de 80 años, está como un pincel. Huele a Agua de Rosas... pues la compro en tarro de litro y me sale a 9 euros, me informa rápidamente.

Está tranquila. Ya ha contado su vida unas pocas de veces. Lleva un pantalón negro y unos zapatos de esos comoditos, pero por arriba es todo alegría. Yersi y rebequita a juego, en colorao y con ribetitos negros. El pelo patrás, recogido a la perfección en un roete. Rodeados de las señales de la edad, aún destacan sus ojos azules, vivos, atentos a cualquier movimiento y que hacen juego con los manteles de acuadritos que luce la última casa de comidas de San Fernando, como se llama Casa El Naca La Pastora, el bar que fundara con su Agustín allá por 1963 y situado junto a la parroquia del mismo nombre.

Ya se ha retirado, pero antes de irse dejó a su nuera, María Dolores Sánchez y a su nieto, José Antonio Sirviente las instrucciones perfectas para «meter en cintura una berza» su técnica infalible con la que alimentó a cientos de «pelaos», soldaos que hacían la mili en San Fernando y que se acercaban al Naca para ponerse púos con la estrella de la casa, un plato con dos huevos fritos, papas, dos pimientos fritos y una chuleta de cerdo. Ponerse «jipatos», su venganza del rancho del cuartel, les costaba 25 pesetas e incluía, pan postre y tercio de bendita cerveza.

Dice Rosa que la clave está en el fuego lento y esa misma «meteura de cintura» la aplica al menudo, las albóndigas y los solomillos a la casera, los platos de culto que se sirven en el comedor de El Naca, una especie de «capilla» donde se venera al cuchareo y cuyas paredes están llenas de referencias cofrades y fotos de la familia.

Rosa no ha cocinado su vida precisamente a fuego lento. Se diría que ha ido a velocidad de olla express. Nació en la calle Misericordia, la segunda de seis hermanos, 2 varones y 4 hembras. A los ocho años empezó a servir en una casa. Tenía hasta que subirse en un cajón para poder fregar los platos. Allí estuvo hasta los 16 años. Aún adolescente arrejuntó cuarenta duros para hacerse con dos puestos en la plaza de abastos de San Fernando, uno de frutas y otro de verduras. Su afán por atraer a la clientela le hacía ir hasta Cádiz, al muelle, a traerse los tomates que venían de Canarias.

Allí conoció a su Agustín. A los 23 años se casaron y Rosa se hizo cargo del bar que pusieron en marcha mientras él trabajaba en La Bazán. Lo atendía ella sola. Preparaba la comida para los que iban a almorzar, les ponía la comida y aún tenía tiempo para criar a los niños. «Yo paría por la noche y por la mañana ya estaba aquí puesta», relata esta mujer que «reconoce que toda mi vida lo que hecho es trabajar, pero porque me gusta».

El nombre del bar «El Naca» viene por lo del pelo nacarado de Agustín, que murió en 2002.

Viajar poco, ni iba a la playa, confiesa delante de su hijo Juan Antonio que ahora regenta el bar familiar. Al final de la conversación muestra su mejor medalla: «A mi todo el mundo me quiere». Recibió la medalla del trabajo, otra distinción cofrade y la Asociación de Hosteleros de San Fernando (Ahsitur) también le ha rendido homenaje con motivo del Día de la Mujer Trabajadora.

Su obra sigue expuesta a diario en el bar en forma de albóndigas metías en salsa, croquetas del puchero , el arró y la carne al toro. Su única afición son los zarcillos. Hoy luce unos bien hermosos de color dorado. «Me gustan grandes» confiesa. Le gusta ver las procesiones en Semana Santa «y que me paren los pasos aquí delante». Bueno... y deja ya de apuntá, pichita, que va llená entero un libro conmigo».

CASA VERITA. ARAHAL

## CONCHI VERA, UNA MUJER CON 13.000 JAMONES



Conchi Vera ha conseguido convertir a Casa Verita de Arahal en una referencia a nivel andaluz en el sector del jamón cortado a cuchillo y envasado al vacío.

Conchi Vera no echó los dientes en la primigenia Casa Verita de Arahál. Pero casi. La primogénita de Manuel Verita sentía tal fascinación por la profesión de su padre que desde niña se pasaba las horas contemplándolo despachar en la minúscula tienda de barrio de la arahalense calle Toledo. Hasta Cá Verita, Manuel trajo en la década de los setenta los primeros jamones ibéricos a la localidad y su hija, ni corta ni perezosa, aprendió a cortarlos con la misma destreza de su progenitor y de una manera muy peculiar. «El negocio de mi padre era tan pequeño que, para cortar rápido, lo teníamos que hacer en el aire, apoyando el jamón en el hombro», rememora Conchi con una sonrisa al recordar cómo sus clientas alababan esa habilidad que definían como «la mejor forma de tocar el violín»

Un 'instrumento' que ha acompañado a esta arahalense durante toda su vida. Y es que con 15 años, Conchi Vera dejó el instituto para entregarse por completo a lo que pronto identificó como su vocación: Casa Verita. «Sabía que mi futuro estaba entre jamones. No había nada que me gustara más que estar en la tienda y atender a la clientela para darle el mejor producto» Por aquellos años, Conchi apuntaba en una libreta todas las anécdotas que compartía con unas clientas que sentía como familia. Pero también, dejaba constancia del número de jamones que cortaba a cuchillo al día. Una lista que no dejaba de crecer y que, en la actualidad, casi alcanza la friolera de 13.000 unidades. «Aunque desde que abrí mi negocio de la calle Cruz hace diez años ya apenas corto. Pero por una buena razón, he cumplido mi sueño de montar una tienda especializada en jamón»

Porque Conchi Vera es una mujer entregada y de convicciones. De las que ansía algo y lucha por ello con ahínco. Sus años de experiencia junto a su padre en el sector del jamón la convirtieron en una perfecta ojeadora y especialista en estas piezas. Consciente de ello, la arahalense deseó sacar partido a esa habilidad. Y mientras las colas en Casa Verita se multiplicaban para adquirir sus famosas lonchas al corte, Conchi ideaba mentalmente un nuevo proyecto: una tienda más amplia y con una atención personalizada que evitara esas esperas cada vez más frecuentes en el establecimiento de la calle Toledo. «A veces teníamos que cerrar a las diez de la noche y no habíamos atendido a todo el mundo. Quería darle un giro al negocio»

Pese a que su entorno se mostró algo reacio en un principio, Conchi Vera se salió con la suya. 'Casa Verita Artesanos del Jamón' se constituyó como marca y establecimiento

especializado en 2005 y pronto comenzó a despuntar como referente en el sector del jamón cortado a cuchillo y envasado al vacío a nivel andaluz. «Este tipo de corte no podía faltar porque ha sido nuestra seña de identidad a lo largo de los años. Además, por casualidad fui de las primeras en hacerme a principios del 2000 con una envasadora y el producto empezó a funcionar también fuera de Arahal», explica.

Para preparar estos sobres de jamón envasado, Conchi, tal y como le enseñó su padre José, se surte de las principales denominaciones de origen de cerdo ibérico de España, trabajando con productos ibéricos de bellota, de cebo de campo, de cebo y piezas Gran Reserva. Es ella personalmente quien selecciona una a una todas las piezas. Según revela Conchi Vera, todas ellas proceden de pequeños fabricantes, al desechar desde la empresa de Arahal a las fábricas con bombas de frío-calor que aceleran la curación del jamón.

Además de los citados sobres que tanta fama le han granjeado, la tienda de Casa Verita de la calle Cruz con la que tanto soñaba en su día Conchi Vera oferta jamones y paletas tanto en piezas enteras como cortadas. Siempre, por supuesto, a cuchillo y a distintos precios. «Es una de nuestras consignas, adaptarnos a todos los bolsillos», sentencia. También cuentan con embutidos ibéricos de bellota que, tal y como explica su propietaria «están disponibles también en piezas enteras y loncheados y envasados al vacío». Su oferta la completan quesos y otros productos gourmet de Arahal.

«En 2007 seguimos reinventándonos y creamos nuestra web. Gracias a ella, tenemos clientes desde Austria hasta Noruega, pasando por Francia y Alemania que son los países de Europa que más nos compran», continúa relatando la emprendedora arahalense que completa esta venta online con una red de distribución en Andalucía Occidental de la que también participa de manera presencial. Porque Conchi Vera, además de un carácter tenaz y entregado, posee un espíritu inquieto. «Me encanta meterme en todos los fregaos», confiesa. Su deseo de ampliar los horizontes y posibilidades de Casa Verita no conoce límites. Por eso, la mujer de los 13.000 jamones ya idea, adaptadas a los tiempos de coronavirus, catas sensoriales de sus productos en solitario y también combinados con vino, así como novedades en el ámbito de los eventos a los que acuden sus cortadores de jamón. Que se prepare la nueva normalidad post-COVID. La maquinaria creativa de Conchi Verita no ha dejado de funcionar.

[Puedes ver un vídeo sobre esta información aquí:](#)



LA ESCALERA. BOLLULLOS DE LA MITACIÓN

## CARMEN RODRÍGUEZ Y ESTRELLA LÓPEZ, LAS REINAS DEL POLLO EN SALSA



La Escalera es una de las bodegas de mosto más singulares de Bollullos donde triunfan aceitunas aliñás o un guiso de pollo para darle grandes rebañazos.

«El mosto está todavía algo tierno» afirma Manolo Varilla. A pocos metros Carmen Rodríguez le da los últimos toques al guiso de paloma torcaz que tienen hoy para almorzar. La Escalera, el establecimiento que regentan en la calle Prado, es uno de los pocos que continúan elaborando su propio mosto. Las uvas vienen de una parcela de unas tres hectáreas que tienen en Bollullos. Allí hay plantadas uvas garrido fino y moscatel. El sitio tiene encanto. Sillas de enea, mesas de madera, chimeneas que se encienden cuando llega el fresquito y dos salones con capacidad para unas 60 personas. En uno de ellos las mesas se cubren con manteles de hule, como los que se utilizan en muchas casas.

Manolo es hijo en Antonio Varilla y Estrella López. Ellos fueron los que fundaron allá por 1952, La Escalera. Era tan sólo un despacho de vinos. «Mi padre... si hubiera tenido estudios no sé dónde hubiera llegado» señala Manolo, destacando su espíritu creativo, su habilidad para buscarse las papas. En la década de los 50 la gente del campo estaba más bien en estado «tiesa», tanto que las escaleras que se utilizaban para las labores se alquilaban. Antonio se dedicaba a hacerlas de madera y se las alquilaba a sus compañeros de campo, porque él era también agricultor.

De ahí lo del nombre del bar. Lo pusieron en marcha muy jovencitos, cuando Antonio volvió de la mili, con poco más de 20 años. En el comedor, que también es salón familiar cuando la bodega está cerrada, está colgada la foto de los dos. A Estrella López, que todavía vive y que hasta hace muy poco tiempo estuvo ayudando en la cocina de La Escalera, le gusta sentarse debajo a comer acomodada en un sofá.

A la Bodega La Escalera se va a comer bueno y barato. La cuenta puede salir perfectamente por menos de 10 euros por persona. Sirven tapas aunque comas sentado en una mesa y la cosa va de clásicos, de guisos de mojar pan que les traen desde la panadería de El Puchero de Umbrete. Platos de loza blanca, de los redondos, pequeños vasos de mosto a 50 céntimos el pelotazo y unas aceitunas aliñás que hacen ellos mismos y que se han convertido en otro de los polos de atracción del establecimiento.

El primer éxito de crítica y público de La Escalera fue en los años 60 cuando Estrella comenzó a hacer unas tortillas de papas para acompañar el vino. Tenían también algo de chacinas y las aceitunas. El local sólo ocupaba por entonces lo que es la tasca, una pequeña barra tras la que hay tres grandes barriles de vino y donde reina Manolo Varilla. Aprendió a

hacer el vino de su padre. Se vendimia todo a la vez. No se separan garridas de moscatel. Todo junto va a una gran tolva donde se «exprime» el zumo de la aceituna que van a un depósito y de ahí a los barriles para que el líquido fermente. Manolo señala «que es la forma tradicional de hacerlo y así lo seguimos haciendo. El 80% es Garrido y lo demás moscatel». Las aceitunas de la casa, de las gordales, son también de cosecha propia. Ahora están recién metidas en una salmuera de agua y sal y luego las aliñarán con ajo «machacao», tomillo, orégano, sal, comino, pimientos verdes y rojos y el vinagre de la casa. Para servir las decoran con unos trozos de limón.

A pocos metros de la «sacristía» de Manolo, está el «templo» de Carmen Rodríguez: la cocina. Allí se meten los dos todos los días cuando cierra el bar. Sólo abren para almuerzos, porque las tardes... y las noches las pasan arreglando el pollo en salsa, poniendo en estado de ternura los garbanzos y guisando la pringá que pondrán en unos benditos montaditos. Cocinan los dos y la mayoría de las recetas vienen de Estrella López, que fue la primera cocinera del establecimiento.

Carmen cumplirá 55 años en noviembre. También nació en Bollullos. Ella y Manolo se hicieron cargo de la bodega en 1987 cuando él volvió de la mili, aunque antes siempre había estado trasteando por allí. «De chico, cuando volvía del colegio, lo primero que hacía era llevarle el almuerzo a mi padre a la bodega y ya me quedaba allí. He estado toda mi vida por aquí».

Ya se ha incorporado también la tercera generación: Estrella y Carmen, que los fines de semana, cuando aumentan los clientes se acercan hasta el bar a ayudar a sus padres. Los días entre semana están ellos dos solos «Porque es la única manera de que esto salga adelante».

Carmen, que cocina en bambito, nada de chaquetilla de cocinero, ya está liada con la estrella de la casa, el pollo en salsa. «Siempre que podemos utilizamos pollo de campo y sino de primera porque es fundamental utilizar buena materia prima para que los guisos sepan bien». Materia prima...y el mosto de la casa que también está en la mayoría de los platos.

Aquí no hay decoraciones, ni pamplínismo ilustrado. El pollo viene en trozos grandes. Te puede tocar muslo o pechuga, pero siempre está jugoso. En el plato no hay ni papas fritas,

ni guarnición alguna, solo pollo, con piel y, si tienes suerte, con sus higaditos. Para los aficionados a la «arqueotopatología», a las tapas en peligro en extinción, tienen hígado encebollao o albóndigas.

Manolo señala que «tenemos prácticamente lo mismo que teníamos en los años 70, cuando empezó el fenómeno de que la gente de Sevilla se acercaba a tomar los mostos a los pueblos del Aljarafe. Si teníamos entonces también conejo en salsa, pero eso lo hemos dejado de hacer porque en la cocina no caben más cosas».

La carta de tapas y platos abarca una veintena de especialidades, todas entre 2 y 3 euros. En invierno tienen también migas y ahora Carmen quiere introducir un arroquito que hacen con pollo, carne de cochino y un poquito de marisquito. Del postre se encargan «las niñas» (sus hijas) que preparan algunas tartas, tocino de cielo, flan o arroz con leche.

Hacen reservas de mesa pero sólo hasta la una y media de la tarde. Ya, si se quiere ir más tarde hay que esperar turno...pero vale la pena.

MANOLO MAYO. LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA

## LOLI RINCÓN, A MI MANERA



La cocinera del restaurante Manolo Mayo de Los Palacios fue una de las pioneras en la cocina innovadora de la provincia de Sevilla.

La gran virtud de Loli Rincón Dieguez, 60 años y nacida en Los Palacios, es haber conseguido transformar problemas en virtudes. Llegó a la cocina por casualidad. Hija de agricultores se enamoró del chico de los Mayo, de Fernando. Su novio haciendo la mili tuvo un accidente y la cosa terminó en un año postrado en cama.

Loli se arremangó y se puso a echarle un cable a su futura suegra, a Emilia, en el restaurante familiar. Las dos “se aviaban” para que todo saliera en su punto en el negocio y que Fernando estuviera acompañado de día y de noche.

Se casaron al año siguiente, pero ya por entonces Loli no sólo se había enamorado de él, sino también del oficio de cocinera, y seguía echando un cable al lado de Emilia Cabrera, la primera gran cocinera de los Mayo y madre de Fernando y Curro.

Loli ejercía de “pinche” pero siempre estaba en estado de “aprender” tanto de Emilia Cabrera, su suegra, como de los cocineros profesionales que le ayudaban en su labor. Por entonces también se incorporó al equipo su cuñada, Mari Angeles Duque, la esposa de Curro, otro de los grandes bastiones del establecimiento.

Otro problema y otra virtud. Tendría Lola, como la llama su marido Fernando, “25 o 26 años, y por ahí tendría que estar también Mari Angeles. El jefe de cocina de Manolo Mayo se fue y mi madre se quedó sola...” pero aquel triunvirato de mujeres no se achantó y sacaron el barco a flote. “Fíjate tú que pasaron de pinches a jefas de cocina en pocos días... había que tener mucho valor” señala Fernando.

Pero Loli volvió a conseguir transformar una desgracia en una virtud y con el tiempo Manolo Mayo se ha convertido en una referencia gastronómica en Andalucía, en uno de esos restaurantes familiares que son un ejemplo de buena gestión en las escuelas de negocio.

Autodidacta, en sus ratitos libres le gusta escuchar “A mi manera” de “Siempre Así” que se ha convertido en su himno de vida. Le gusta ir arreglaíta. Siempre está “en estado de revista” y aunque salga de la cocina harta de trabajar, luce su pelo bien recogido y su poquito de maquillaje en la cara. Cuando no puede más, cuando el estrés llama a su puerta, se retira al campo y ejerce de agricultora, recordando su infancia.

Es de las que les gusta salir al comedor a comentar con los clientes “cómo ha ido todo, a recomendar un plato”. “Ha sido una pionera en muchas cosas –relata orgulloso Fernando Mayo- Fue de las primeras cocineras en salir al comedor a explicar sus platos y también de las primeras mujeres que se atrevió a hacer cocina innovadora por aquí”.

Reconoce que los días libres los dedica a aprender, a visitar otros restaurantes para ver lo que se está haciendo. Lectora empedernida de libros de cocina, ha realizado algunos cursos de formación, sobre todo en la Escuela del Alabardero, donde aprendió a dominar los arroces, uno de sus grandes aciertos, desde el de carabineros al que hace con un poquito de foie por lo alto.

Metódica en su forma de trabajar, atenta al detalle, le gusta participar en concursos de cocina y fue una de las primeras andaluzas que participó en el prestigioso concurso nacional de tapas de Valladolid al que suele acudir siempre que puede.

Ha imaginado mucho en “bombón colorao” y ha sido capaz de sacarle al tomate de los Palacios hasta cinco texturas diferentes. Ahora hasta sueña con “bocadillos” porque está ultimando los platos de la nueva aventura de Los Mayo, “Ñam”, un restaurante pensado en clave comida a domicilio que ponen en marcha no sólo en Los Palacios, sino también en Sevilla, una plaza a la que ahora saltan con fuerza.

Pero para Fernando, lo mejor de “Lola” es que a sus 60 años sigue mostrando la misma ilusión que cuando tenía 20 y “eso es una bendición. Está al alcance de muy poca gente”.

# LAS COCINERAS CUENTAN

---

Autor: Pepe Monforte, Paula Aláez y Ángeles Peiteado (redacción y edición).

Fotos: Cosas de Comé.

Diseño de portada: Cosas de Comé.

2021