

CONSERVANDO LA MEMORIA

PROYECTO FINAL

Marta Prieto Osinaga



ANTES DE EMPEZAR...

“Esta asignatura es un regalo”,
pensé el primer día de clase.

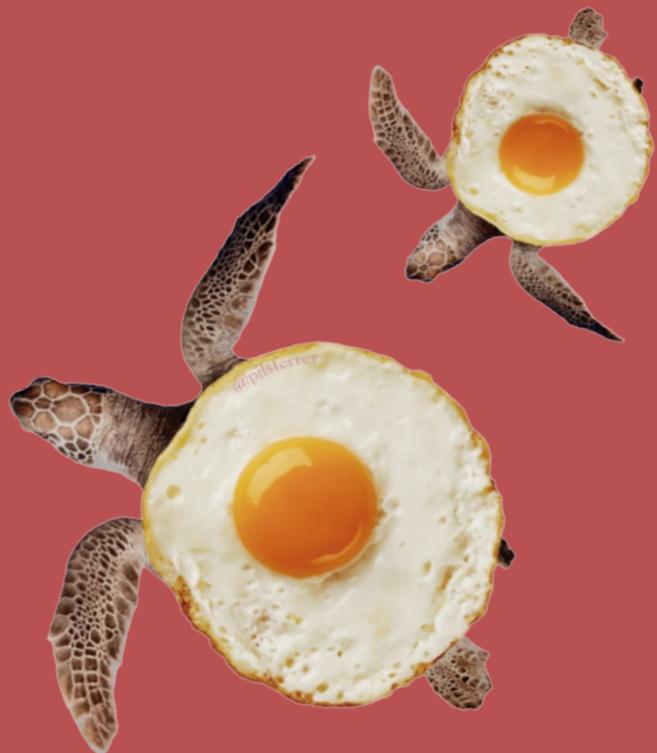
Nunca antes me habría podido imaginar tener una asignatura en la que invirtiéramos tanto tiempo en hablar sobre lo realmente importante para nosotros: la familia.

Tener 1h y media a la semana para reflexionar sobre nuestras raíces e ir descubriéndolas en profundidad gracias a los diarios ha sido un verdadero lujo.

Por eso, pensé que, de alguna manera u otra, **quería compartir con mi familia la suerte que he tenido de ser parte de proyectos como este.**

ÍNDICE

- 1 **Explicación del proyecto**
- 2 **Mis abuelas: donde empieza todo**
- 3 **La importancia de la gastronomía en mi familia**
- 4 **Momentos al rededor de la mesa**
- 5 **Recetario**
- 6 **Idea de regalo**
- 7 **Conclusiones**



1

EXPLICACIÓN DEL PROYECTO

Mis familias, tanto por parte de madre como por parte de padre, son muy numerosas. Al vivir en pueblos del **norte de Navarra**, siempre han estado muy unidas a sus primos, tíos y demás familiares, dando la sensación de ser aún más multitudinarias.

En ese sentido, **los eventos y celebraciones solían tener una dimensión mayor a la de hoy, y siempre tenían lugar al rededor de una mesa.** De hecho, yo misma tengo los mejores recuerdos en familia en cualquier tipo de comida o cena en la que nos juntábamos todos.

Teniendo en cuenta **la importancia que la gastronomía** y, en general, **el mundo de la comida** tiene en mi familia, he querido recopilar las recetas más famosas de mis dos abuelas, para que perduren en el tiempo y las tengamos por escrito. He pensado que, con el fin de compartir con todos la suerte que he tenido al cursar esta asignatura, podría regalarles un pequeño recetario a mis tíos y primos por Navidad.

2

MIS ABUELAS: DONDE EMPIEZA TODO

LUGAR DE NACIMIENTO Y RESIDENCIA

Es mi abuela por parte de padre. Nació en Bera de Bidasoa, un pueblo al norte de Navarra, y ha vivido allí toda su vida.

EDUCACIÓN

Fue al colegio, donde recibió una profunda educación en la religión católica. Así como sus hermanos pudieron realizar estudios universitarios, ella, por ser mujer, no obtuvo permiso de sus padres.

OCUPACIÓN LABORAL

Colaboraba con mi abuelo en su negocio familiar en la frontera con Francia. Llevaba la contabilidad del negocio, así como las labores domésticas y la gestión de la economía familiar. Tenía 6 hijos a su cargo.



**MARÍA ESPERANZA
IRAZOQUI ARANÍBAR**

SALUD Y ENFERMEDAD

Sufrió un ictus a la edad de 80 años, que supuso un antes y un después en el desarrollo de su vida activa. Sufrió la parálisis permanente de la mitad izquierda del cuerpo, lo que le impidió realizar las tareas más básicas con soltura. Esta situación ha ido empeorando con los años, volviéndola totalmente dependiente de la empleada del hogar que se ocupa de cuidarle cada día. Labores como comer, andar o ducharse por su cuenta ya no son posibles. Aun así, siempre se ha mantenido una mujer muy esperanzada y positiva en su manera de pensar, lo que le ha hecho superar ciertas situaciones con valentía y optimismo.

CONEXIÓN CON LA GASTRONOMÍA

A pesar de llevar una década sin poder cocinar, sigue recordando a la perfección las recetas y da instrucciones a la hora de realizar un plato o postre. En su última etapa, cocinaba sobre todo para sus nietos. Para nosotros, nadie consigue ese sabor tan característico como el suyo.



**MARÍA ESPERANZA
IRAZOQUI ARANÍBAR**

LUGAR DE NACIMIENTO Y RESIDENCIA

Es mi abuela por parte de madre. Nació en Santesteban, un pueblo al norte de Navarra, y ha vivido allí toda su vida.

EDUCACIÓN Y OCUPACIÓN LABORAL

Fue al colegio, donde recibió una profunda educación en la religión católica. No realizó estudios universitarios, fue ama de casa toda su vida. Tenía 6 hijas a su cargo, y se dedicaba a las tareas del hogar. Además, estaba muy implicada en la educación de sus hijas, incluso llegó a ser miembro del consejo escolar.

SALUD Y ENFERMEDAD

A día de hoy, goza de excelente salud, que le permite seguir una rutina activa y llena de eventos sociales. A pesar de tener dolores puntuales en ciertas partes del cuerpo debido al paso del tiempo, tiene la suerte de seguir en plena forma.

**MARÍA CONCEPCIÓN
APEZTEGUÍA**



CONEXIÓN CON LA GASTRONOMÍA

La cocina siempre ha sido una tarea diaria para mi abuela, que siempre ha estado a cargo de esa tarea desde que sus hijas eran pequeñas. Ahora conserva sus recetas más exitosas para preparárselas a todos sus nietos. Sigue pasando mucho tiempo en la cocina, donde prepara platos de cuchara y postres de manera rutinaria.

No se trata de elaboraciones muy complejas, sino de platos sencillos pero que requieren su tiempo y dedicación. Al llevar tantos años cocinando, es un hábito que prácticamente forma parte de ella. Mi abuela no sería mi abuela sin sus recetas.



MARÍA CONCEPCIÓN
APEZTEGUÍA

3



LA IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA EN MI FAMILIA

ESPACIO DE (RE)ENCUENTRO

Al tratarse de familias muy grandes, las comidas o cenas a las que muchos miembros acuden se usan como excusa para generar un encuentro común. Normalmente, pasamos mucho tiempo sin vernos los unos a los otros, así que estos momentos al rededor de la mesa nos proporcionan el tiempo suficiente para ponernos al día y compartir anécdotas e historias.

Es en la mesa donde se anuncian los eventos importantes de la vida de cada uno de nosotros, se brinda por lo bueno y se desconecta de aquellas cosas que no lo son tanto. En definitiva, se trata de un espacio para encontrarse, compartir y pasar un buen rato con los más allegados.

FOMENTA LA CREATIVIDAD Y SUBRAYA LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR

Lo bueno de formar un grupo de personas tan grande es que las opciones son infinitas. El reparto de tareas a la hora de organizar un evento to estas características es esencial, y es precioso ver cómo cada uno aporta su toque a aquello que le ha tocado hacer.

La creatividad de cada uno se expresa de una manera distinta: cómo poner la mesa, el emplatado de la comida, cómo decorar los postres...

Todos aportamos nuestro punto de vista y hacemos que la mezcla de todo ello resulte en algo original y un proceso que todos nosotros disfrutamos. No es solo el comer, sino todos los preparativos previos y el después.

CREACIÓN DE RECUERDOS

En mi familia, los mejores recuerdos siempre están vinculados a experiencias al rededor de la mesa. Los mejores chistes se cuentan mientras estamos sentados juntos, las situaciones más divertidas siempre se dan en ese momento también. Además de disfrutar de nuestra cultura del comer, va un paso más allá: se trata de un vínculo emocional fuerte.

4

MOMENTOS AL REDEDOR DE LA MESA



LOS ADULTOS



En este tipo de encuentros tan multitudinarios, no había sitios fijos asignados para cada miembro de la familia. Aún así, había una distinción clara en cuanto a la localización de los adultos y los niños.

LOS ADULTOS

Los adultos solían representar una gran parte del encuentro familiar. El grupo, formado por abuelos, tíos, primos y demás parientes acostumbraba a sentarse en una larga mesa con sillas a ambos lados. La mantelería y cubertería que vestía la mesa solía ser más sofisticada. Era un lugar de conversación informal pero con temas profundos y de actualidad. La comida se presentaba en el centro a modo de plato para compartir, y posteriormente llegaban las elaboraciones más complejas, que se servían de manera individual en el plato de cada adulto.



LOS NIÑOS



LOS NIÑOS

Los niños solían sentarse en una mesa diferente a la de los adultos. Solían estar cerca de sus padres, pero su lugar e incluso menú era diferente.

La mantelería y cubertería que se utilizaba para vestir la mesa de los niños no era tan sofisticada como la de los adultos, debido a que se manchaba y estropeaba con más facilidad. Además, los alimentos que se servían no requerían tanta atención al detalle. Muchos de los platos se compartían, y la duración de la comida como tal solía ser más corta. Los niños hablaban sobre temas menos serios, acostumbraban a jugar en la mesa y alguno de ellos incluso acababa por moverse a la mesa de los adultos, con permiso previo. Era en la mesa de los niños donde los pequeños hermanos, primos y demás allegados empezaban a forjar relaciones que se mantendrían en el tiempo.



COMIDA Y ALCOHOL:
SÍMBOLO DE CELEBRACIÓN

5

RECETARIO

CROQUETAS DE JAMÓN

INGREDIENTES

- 200g de jamón serrano picado
- 50g de mantequilla
- 1/2 taza de harina
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Pan rallado
- Huevo batido



INSTRUCCIONES

1. En una sartén, derrite la mantequilla y añade el jamón.
2. Agrega la harina y mezcla hasta formar una pasta.
3. Vierte la leche poco a poco, removiendo constantemente.
4. Cocina hasta obtener una masa espesa.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Enfría la mezcla y forma pequeñas croquetas.
7. Pasa por huevo batido y luego por pan rallado.
8. Fríe hasta que estén doradas.

BUÑUELOS

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de harina
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- Aceite para freír
- Azúcar y canela



INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, hierva el agua con la mantequilla y la sal.
2. Reduce el fuego y agrega la harina de golpe, revolviendo vigorosamente hasta formar una masa homogénea.
3. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
4. Incorpora los huevos uno a uno, mezclando bien después de cada adición.
5. Calienta abundante aceite en una sartén profunda.
6. Con dos cucharas, forma porciones de masa y fríe hasta que estén dorados.
7. Escurre sobre papel absorbente.
8. Opcionalmente, espolvorea con azúcar y canela.



GAZPACHO

INGREDIENTES

- 6 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de jugo de tomate
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Pan duro

INSTRUCCIONES

1. Trocea los tomates, pepino, pimiento, cebolla y ajo en un bowl.
2. En una licuadora, mezcla con el jugo de tomate hasta obtener una mezcla suave.
3. Añade el vinagre y el aceite de oliva
4. Añade sal y pimienta y ajusta la consistencia con más jugo de tomate si es necesario.
5. Refrigerar por al menos 2 horas
6. Sirve frío y acompaña con trozos de pan duro.

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES

- 200 g de galletas tipo digestive
- 100 g de mantequilla derretida
- 500 g de queso crema
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- Ralladura de 1 limón
- Mermelada



INSTRUCCIONES

1. Tritura las galletas y mezcla con la mantequilla derretida. Presiona la mezcla en la base de un molde para tarta.
2. En un bowl, bate el queso crema con el azúcar hasta obtener una mezcla suave.
3. Añade los huevos y la ralladura y bate.
5. Vierte la mezcla sobre la base de galletas en el molde.
6. Hornea a 180°C durante aproximadamente 45 minutos o hasta que el centro esté firme.
7. Deja enfriar y refrigera por al menos 2 horas.
8. Cubre con mermelada de frutas rojas antes de servir.

6

IDEA DE REGALO

RECETARIO MINI PARA TODA LA FAMILIA

Gracias a esta asignatura, he podido invertir tiempo en descubrir más a fondo la historia personal y de vida de mi familia. En concreto, hablar y disfrutar del tiempo escuchando las historias de mis dos abuelas me ha hecho ser consciente de lo poco que sabía acerca de su vida de jóvenes. Mientras conversaba con mis abuelas, no podía parar de pensar en la suerte que tenía de poder saber tanto sobre ellas.

Me pareció una idea genial compartirlo de una manera especial con el resto de miembros de mi familia. Quería que el hilo conductor del regalo fuera algo que todos tenemos en común. Es ahí donde aparece la comida.

Como explicaba previamente, nuestros recuerdos más especiales como familia son al rededor de una mesa. Por eso, decidí crear un mini recetario con las recetas más icónicas de mis abuelas, para que las conservemos para siempre. Aunque todos bromeemos con que jamás conseguiremos el mismo sabor que ellas, tenerlas por escrito nos facilitará el proceso cuando ellas ya no estén para guiarnos. El recetario se regalará en Navidad.

RECETARIO FAMILIAR



FELIZ
Navidad
2023



¡FELIZ NAVIDAD 2023!

Este año he tenido la suerte de poder invertir tiempo en descubrir la historia personal de mi familia. En concreto, mis abuelas me han contado mil y una historias que han vivido a lo largo de sus maravillosos años de vida.

Para que todos tengamos por escrito su legado y recordemos siempre los momentos tan felices que nos han hecho vivir, os traigo un recetario con sus más exitosas creaciones. Y no, no hablo de vosotros... ¡Sino de su comida!

Os quiero mucho,

Marta.

CROQUETAS DE JAMÓN INGREDIENTES

- 200g de jamón serrano picado
- 50g de mantequilla
- 1/2 taza de harina
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Pan rallado
- Huevo batido



INSTRUCCIONES

1. En una sartén, derrite la mantequilla y añade el jamón.
2. Agrega la harina y mezcla hasta formar una pasta.
3. Vierte la leche poco a poco, removiendo constantemente.
4. Cocina hasta obtener una masa espesa.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Enfría la mezcla y forma pequeñas croquetas.
7. Pasa por huevo batido y luego por pan rallado.
8. Fríe hasta que estén doradas.

BUÑUELOS INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de harina
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- Aceite para freír
- Azúcar y canela



INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, hierve el agua con la mantequilla y la sal.
2. Reduce el fuego y agrega la harina de golpe, revolviendo vigorosamente hasta formar una masa homogénea.
3. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
4. Incorpora los huevos uno a uno, mezclando bien después de cada adición.
5. Calienta abundante aceite en una sartén profunda.
6. Con dos cucharas, forma porciones de masa y fríe hasta que estén dorados.
7. Escurre sobre papel absorbente.
8. Opcionalmente, espolvorea con azúcar y canela.

GAZPACHO INGREDIENTES

- 6 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de jugo de tomate
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Pan duro



INSTRUCCIONES

1. Trocea los tomates, pepino, pimiento, cebolla y ajo en un bowl.
2. En una licuadora, mezcla con el jugo de tomate hasta obtener una mezcla suave.
3. Añade el vinagre y el aceite de oliva
4. Añade sal y pimienta y ajusta la consistencia con más jugo de tomate si es necesario.
5. Refrigerar por al menos 2 horas
6. Sirve frío y acompaña con trozos de pan duro.

TARTA DE QUESO INGREDIENTES

- 200 g de galletas tipo digestive
- 100 g de mantequilla derretida
- 500 g de queso crema
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- Ralladura de 1 limón
- Mermelada



INSTRUCCIONES

1. Tritura las galletas y mezcla con la mantequilla derretida. Presiona la mezcla en la base de un molde para tarta.
2. En un bowl, bate el queso crema con el azúcar hasta obtener una mezcla suave.
3. Añade los huevos y la ralladura y bate.
5. Vierte la mezcla sobre la base de galletas en el molde.
6. Hornea a 180°C durante aproximadamente 45 minutos o hasta que el centro esté firme.
7. Deja enfriar y refrigera por al menos 2 horas.
8. Cubre con mermelada de frutas rojas antes de servir.

7

CONCLUSIONES

Empezaba este proyecto diciendo que, para mí, **“esta asignatura es un regalo”**.

Gracias a la hora y media semanal de clase y los posteriores diarios, he tenido tiempo para descubrir a fondo la historia personal de mis abuelas y conocerlas mucho más a fondo. Yo, que siempre he valorado mucho el tiempo en familia, me he dado cuenta de lo importante que es interesarse por los demás, y por la vida que llevaba antes de que nosotros, los más pequeños, llegáramos a la familia.

Mi familia, tanto por parte de padre como por parte de madre, es muy numerosa. Estas Navidades, gracias a los aprendizajes de “Conservando la Memoria”, procuraré preguntar mucho más. Aprender a escuchar con atención y descubrir todas aquellas cosas que muchas veces pensamos que sabemos sobre el otro pero, en realidad, aún tenemos que descubrir.

Cierro este proyecto agradecida, y con muy buen sabor de boca (nunca mejor dicho).

GRACIAS.