

## HISTORIA DE CIUDAD REAL

### Esta semana; GASTRONOMIA

La cocina manchega está originada por dos actividades económicas. Por una parte, la caza ha proporcionado variados guisos a base de perdiz o platos tan característicos y elaborados como el conejo altojuno. Por otro lado, la alimentación de pastores y agricultores, obligadamente rica en calorías para estas labores a la Interperie, está en la base de "gazpachos", "gachas" y "migas"... La cocina de Ciudad Real, capital, participa de todos estos platos -además del queso conservado en orzas con aceite y de los afamados vinos manchegos, sin olvidarnos de los apetitosos postres, como el mostillo, las flores de Sema-na Santa o los nuégados, etcétera -, pero tiene también una gran variedad de platos propios, bien sea por origen o por mayor uso, de los cuales destacamos los siguientes:

#### Pisto Manchego

No sólo es el plato más difundido en la ciudad -lo encontramos en todas las casas particulares, bares y restaurantes de la ciudad, solo o combinado con otros alimentos y como aperitivo, para "abrir boca" -, sino que ha traspasado las fronteras provinciales y regionales. Se toma siempre con pan, mejor tostado, y con vino tinto seco.

Es un plato tan simple de elaboración como sabroso. Consiste en un frito de tomates frescos y pimientos verdes, en aceite de oliva... El punto ya es más difícil de conseguir.

#### Tiznao

Otro plato con ingredientes y elaboración nada complejos, pero cuyo éxito depende también de un toque sabio, que sólo se adquiere con la costumbre de hacerlo.

Como el pisto, constituye un excelente aperitivo, sobre todo si se toma "caliente" - cuando tiene guindilla. En este caso, la ración de vino ha de ser doble.

Tras asar los pimientos secos -mezclados, a veces, con guindillas, - el bacalao, los ajos y las cebollas, se colocan estos en una cazuela de barro, se cubren con agua y se ponen a cocer hasta el primer hervor.

## ESCAPARATE MUSICAL

### RADIO FUTURA

#### "Veneno en la piel"

Radio Futura uno de los grupos pioneros en abrir el camino de la nueva ola de la música española son los invitados esta semana en nuestro apartado para la música.

Veneno en la piel, que abre Inmejorablemente el disco - y lo cierra, en versión instrumental-, es una canción con gancho, que incorpora muchas de las virtudes de Radio Futura.

Un disco lleno de ritmo, de calor y de sabor, nos encontramos con algo que se acerca a la "perfección". Radio Futura es hoy por hoy un grupo de culto multifundinario, con un enorme poder de convocatoria en directo.

Su trayectoria artística resulta Intachable, prodigiosa y ejemplar. Radio Futura un grupo con nombre propio.



### RECETA MICROONDAS

#### " Tomates rellenos "

##### INGREDIENTES:

8 tomates grandes, 2 cucharaditas de aceite de oliva, 4 dientes de ajo picados, 1 ramita de perejil picado, 500 grs de carne magra de cerdo picada, 2 huevos, sal y pimienta.

Sin usar ni aceite ni grasa, saltee la carne picada en la bandeja de dorar hasta que esté dorada. A continuación, añádale el ajo y el perejil. Seguidamente, se corta la parte superior de los tomates, se

vacían por dentro y se colocan unos minutos boca abajo, para que pierdan el agua natural.

Mientras escurren, se añade a la carne picada los huevos, la sal, la pimienta y se mezcla todo bien.

A continuación, se vierten algunas gotas de aceite de oliva en el interior de cada tomate y se rellenan con la mezcla preparada. Se colocan en la fuente, se adornan con un poco de perejil y se introduce la fuente en el microondas 3 minutos. Seguidamente se tapa la fuente y se deja cocer 2 minutos más.