

La cocina antigua no es sofisticada, la elaboración y representación es sencilla y tradicional. Uno de sus alimentos son las hojas de parra (vid, uva) que se usaban en la gastronomía íbera para elaborar una gran variedad de comidas de muy alta calidad nutritiva. Las hojas de vid, además, tienen propiedades que benefician enormemente el sistema circulatorio y digestivo.

Los íberos de la viña sólo usaban las hojas y el fruto como fruta fresca y desecada.



Receta íbera de un día cotidiano de verano, HOJAS DE PARRA RELLENAS

Ingredientes orientativos para 4 íberos: 8 hojas de parra tiernas, 2 pencas de acelga, ajo-puerro, 2 calabacines pequeños, nueces o almendras, uvas pasas, cebollino, tomillo, ajadrea y aceite. Hojas de remolacha.

Lavamos y abrimos las hojas de parra, las rellenamos con las verduras tiernas de la huerta, pasas y frutos secos. Condimentamos con plantas aromáticas ya que no había sal.

Vamos doblando los bordes de la hoja de parra y giramos para ir cerrándola. Dejamos el final de la hoja hacia abajo, para que al cocerla no se abra. Colocamos los rollitos en la olla de barro e introducimos en el horno de leña. La cocción simula al horno y en la olla se genera un vapor cocinándose así las hojas de parra con las verduras.