

Otras alternativas para algunas patologías...

DIABETES

Sustituir el azúcar por edulcorante.



CELIAQUIA

Sustituir harina de trigo por harina de maíz



HIPERTENSION

Reducir la cantidad de sal de la masa



Historia y peculiaridades

- El nombre puede venir del diminutivo de ocho al representar la mitad del número ocho.
- Es característico de la zona de Estepa
- Se consume en Semana Santa



Ochíos de Pedrera



Jornadas Culturales del Aula
Abierta de Mayores

Marta Herrador López
Inés Martín Pila
Ana María Nogales Planchuelo
Francisco Vidal Torres

Ingredientes

- 1 Kg de Harina
- 125 gramos de masa de pan (opcional)
- 500 gramos de azúcar
- 300 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de ajonjolí
- 100 gramos de matalahuga o anís en grano
- Agua templada con un poco de sal (la que sea necesaria para que podamos amasar)



Paso a paso...

1. Es necesario freír el aceite previamente. Para ello vamos a freírlo junto con el ajonjolí y la matalahúga, es importante tener cuidado para que no se nos quemen. Dejamos enfriar totalmente antes de usarlo.
2. Añadimos el azúcar a la mezcla anterior.
3. Incorporamos a continuación la harina y vamos mezclando.
4. Por último y no menos importante le añadimos agua templada con un poco de sal. Lo suficiente para que la masa quede compacta, lo suficiente maleable para formar a continuación los ochíos (parecida a la masa del pan).



Procedemos a formar los ochíos. Cogemos una porción y formamos una tira, el largo va a depender del tamaño que queramos hacerlo. Si recomendamos no hacerlos muy gordos.

Valoración nutricional

- La grasa que contiene es **aceite de oliva** que aporta ácidos grasos monoinsaturados que son beneficiosos para la salud cardiovascular.
- El **anís** es beneficioso para el tratamiento de la epilepsia, mejora la digestión y abre el apetito. Además, contiene flavonoides, calcio, hierro, magnesio, potasio, etc.
- El **ajonjolí** posee ácidos grasos insaturados que ayudan a regular el nivel del colesterol en sangre, además de fibra, antioxidantes, proteínas de alto valor biológico, vitaminas del complejo B, etc. Se utiliza para tratar estrés, insomnio, pérdida de memoria, depresión.

