Un libro recoge recetas de las personas mayores del medio rural zamorano acompañadas de las historias que rodean a esos platos



La Diputación colabora con la Fundación Intras en ‘Recetas con historia’, editado por Semuret para conservar ese legado tradicional y transmitirlo a generaciones más jóvenes.

Por Gabinete de Prensa
nov 17, 2026

Bajo el lema Cocinar también es contar quién eres, la **Fundación Intras** ha elaborado el libro **‘Recetas con historia. Un legado culinario’**, con **38 recetas ilustradas** que mayores de la provincia de Zamora conservaban en su memoria y que tiene la peculiaridad de que, cada una de ellas, va acompañada por la historia con la que esa persona asocia ese plato.

La publicación cuenta con la colaboración de la **Diputación de Zamora**, a través del Área de Cultura, y ha sido editado por **Semuret**. Esta mañana, el vicepresidente segundo de la Diputación de Zamora y diputado de Personal, Régimen Interior, Política Social y Faemilia, **Ramiro Silva Monterrubio**, ha presentado el libro acompañado por la gerente de la Editorial Semuret, **Judith Pino**, y los dos trabajadores de la Fundación Intras que se han ocupado de entrevistar a las personas mayores y recopilar y transcribir toda la información: **Alberto Prada Cid** y **Miriam González Rodríguez.** A la rueda de prensa también ha asistido el director territorial de INTRAS en Zamora, **Adrián Pérez.**

La idea de escribir este libro surgió en el taller de cocina del Centro de Día de la Fundación Intras en La Hiniesta. Los usuarios hacían referencia a los guisos que hacía su madre, su abuela, su tía… Y al percibir que toda esta cocina tradicional hecha con tiempo y tranquilidad se estaba perdiendo por el ritmo vertiginoso que marca el mundo actual, los responsables decidieron **acercarse a la zona rural, donde «la tradición se mantiene más pura»**, para recoger **recetas y testimonios de personas mayores**.

«No es un libro de recetas al uso, sino que está formado por todas las personas que han participado en él», explica **Miriam González** quien, junto con **Alberto Prado** y **dos usuarios del centro de día**, ha recorrido la provincia de Zamora entrevistando a unas 50 o 60 personas mayores que han contado sus recetas y la historia que las rodea, desde anécdotas, viajes, platos que nacieron sin plan o errores como aquellos caracoles que se escaparon antes de llegar a la cazuela.

«La gente nos ha abierto las puertas de sus casas y nos ha transmitido no solo lo que es la receta, sino también la historia que tiene esa receta, que no deja de ser parte de la historia de vida de esa persona», añade la educadora-monitora, quien hace hincapié en que es un **proyecto colaborativo** que ha contado con el apoyo de las diferentes residencias donde viven las personas mayores, ayuntamientos, viviendas de la fundación y personas que acuden a los centros.

En la **ilustración de las recetas** con historia también se han involucrado los participantes del **taller de pintura** del centro de día de Intras, que han colaborado con algunas de las ilustraciones del libro, de las cuales buena parte son de **Iñaki Rodrigo**.

Alberto Prado habló de la **importancia de «compartir tiempo de calidad, escuchar a estas personas mayores y poner en valor ese conocimiento** que nos transmiten», y de que **todo este legado no se pierda**: «Es muy importante plasmar esas ideas, ese conocimiento que nos han ido transmitiendo, y ese patrimonio culinario que es parte de toda la provincia. Consideramos que debe mantenerse, y por eso nos hemos aventurado a realizar este libro».

Ramiro Silva hizo hincapié en esta misma idea de la importancia de **transmitir todos aquellos sabores** que había en nuestra provincia y que perduran en la memoria de nuestros mayores: «La idea es permitir que todo este legado que durante generaciones se ha ido transmitiendo por nuestros mayores de generación en generación no se pierda, que se conserve. Y qué mejor manera de conservarlo que plasmarlo en un libro y que pueda llegar a jóvenes, y no tan jóvenes, a los niños, para difundirlo y mantenerlo».

La **Editorial Semuret** ha publicado una tirada de **250 ejemplares**, como informó su gerente, **Judit Pino**, de un libro de recetas «que tiene alma», que es, precisamente, lo que hoy en día le falta a muchos proyectos. «No sólo vamos a poder ver la receta y la ilustración, sino la historia alrededor de esa receta y de esa persona, que aporta muchísimo más valor y más alma», concluyó.

Además de la presentación a los medios esta mañana, **Alberto Prado**, que es responsable del centro de día, tendrá lugar una nueva presentación el día **4 de diciembre** en el **centro sociocultural Peromato**.