

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LOS PUEBLOS DE ALMERÍA

ANTONIO GÁZQUEZ EXPÓSITO

Profesor de Hostelería y restaurador de "LAS ERAS"

Siglo a siglo la historia define el presente de los pueblos. El hombre hace de las costumbres tradición, aunque frecuentemente se afane tanto en conquistar el futuro, que arrinconada, más allá de la memoria, los hechos cotidianos y la historia viva, que quedan olvidados en el camino. Nuestros antepasados, hombres de mar y amantes de la aventura, cruzaron los mares, el Mediterráneo en especial, en largos viajes llenos de peligro. El comercio y la guerra se convirtieron en la base de un intercambio de costumbres y tradiciones que forman la raíz de importantes y trascendentes herramientas culturales, sobre todo culinarias, pero el dilema que se nos plantea en la actualidad es distinto del que tuvieron nuestros antepasados. Hoy día los alimentos nos sobran pero estamos abusando de algunos y utilizando mal otros, habiéndose llegado a la paradoja de que la nutrición sea motivo de preocupación sanitaria. Por otro lado la industria química está invadiendo todos los campos de alimentación a base de abonos, herbicidas, pesticidas, insecticidas, conservantes, edulcorantes, etc. Ante esta situación surge un movimiento en pro de una alimentación que pretende volver a los procedimientos y métodos antiguos de cultivos a fin de obtener productos naturales como los que componían la primitiva Dieta Mediterránea. En los años 20 el profesor A. Keys estaba realizando unos estudios destinados a conocer el índice de incidencia de cardiopatías isquémicas en diversos países. Estos trabajos pusieron en evidencia la existencia en Europa de dos zonas bien diferenciadas, según el grado de afectación de cardiopatía isquémica: En el Centro y Norte de Europa el índice de cardiopatía isquémica era casi el doble que el que padecían los habitantes de la cuenca mediterránea. Buscando qué motivos podrían justificar esta diferencia, pensó con cierta lógica, en los factores alimenticios. En este sentido fue A. Keys el que puso el dedo en la llaga, al demostrar lo excelente que era el tipo de comida de los habitantes de la isla de Creta, y lo bautizó con el feliz nombre de Dieta Mediterránea. En aquellos tiempos la dieta de los cretenses estaba formada en esencia por alimentos ricos en fibra vegetal (pan integral, vegetales, legum-

bres, etc.). poco colesterol y grasas animales saturadas (pescados y aceite de oliva) y abundantes vitaminas B, C, etc. (Frutas frescas). Por el contrario, los países con alta incidencia de cardiopatías isquémicas tomaban alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas (carnes, huevos, mantequillas, nata, sebo, etc.), donde se observa una gran diferencia de los hábitos alimenticios de las dos zonas comparadas. De igual manera en los países de influencia Mediterránea debemos destacar ciertas dudas. En primer lugar, la propia expresión Dieta Mediterránea con que bautizó A. Keys la dieta de los cretenses, a mi juicio se presta a confusión pues entre los pueblos que circundan el Mare Nostrum hay dos culturas alimentarias bien diferentes: La de origen Greco-Latino y la Judeo-Mahometana. Así, los pueblos que siguen el Corán y los que son fieles a la Torá tienen la tajante prohibición de consumir alcohol y carne de cerdo, así como sus derivados, cosa que no ocurre entre los pueblos cristianos de la ribera norte del Mediterráneo. Por otro lado, entre los países Mediterráneos hay cocinas nacionales -como la Francesa, la Griega, la Italiana o la Española- que tienen características bien definidas y una gran personalidad. Y otro punto a tener en cuenta es el relacionado con los cambios de hábitos alimenticios que se han producido en los últimos años. Después de la 2ª Guerra Mundial hubo grandes migraciones de personas que buscaban en los países del Centro y Norte de Europa una mejora de su forma de vida. En un gran tanto por ciento, al volver a sus pueblos de origen los emigrantes habían elevado su nivel adquisitivo lo que les permitía acceder a productos más caros, como la carne, la mantequilla, etc. Además traían nuevas costumbres culinarias. Esta situación, unida a la importancia de empresas multinacionales que han introducido productos foráneos, (hamburguesas, salchichas, margarinas, etc.). Difundidas con facilidad gracias a los medios modernos de difusión (como el cine, la radio, la televisión), ha dado lugar a cambios sustanciales en los hábitos alimenticios de los habitantes de la Ribera del Mediterráneo, y es en nuestros días cuando de verdad la alimentación cobra protagonismo sobre otras muchas cosas, el afán de comer bien y la preocupación de los kilos y enfermedades producidas a consecuencia de la comida ha hecho que la alimentación elegida por casi todos los países avanzados sea nuestra **Dieta Mediterránea**.

Pero ¿realmente se toma la **Dieta Mediterránea**? Muy poca gente tiene la suerte de disfrutar de ésta dieta y es que el problema es el tiempo. “No se tiene tiempo”. Vivimos con una saturación de trabajo y en la mayoría de los hogares “no se tiene tiempo” de cocinar. Sobre todo en la ciudad. En los pueblos de provincia aún quedan abuelas que cocinan lo que tradicionalmente han cocinado toda la vida y sin saberlo han estado elaborando una dieta equilibrada y muy parecida a lo que podríamos definir como Dieta Mediterránea. Aunque en una parte de nuestra cocina, en toda la provincia (Almería) se abusa bastante de las grasas saturadas que proporcionan los productos derivados del cerdo y ollas elaboradas con estos productos, la otra parte, es ideal debido a que todos los guisos y ELABORACIONES incluyen productos naturales teniendo como base las legumbres secas, cereales, verduras, hortalizas, frutas, todo productos autóctonos incluyendo el producto rey de la dieta como es el aceite de oliva. Todo esto hace que esta forma de cocinar esté fundamentada en lo que se denomina Dieta Mediterránea. Si dividimos la provincia en cuatro zonas, encontramos un mapa muy parecido, aunque sean diferente las formas de coci-

nar y los guisos, los productos que se utilizan son los mismos. Una parte del mapa lo denominaríamos comarca de los Vélez, María y Levante hasta el litoral. Y encontramos que a pesar de estar pegados a la provincia de Murcia, la influencia hacia la cocina de esta región no es tan grande como algunos apuntan, es más, esta parte de Murcia sí tiene una clara influencia con nuestra gastronomía. Predominan las ELABORACIONES de guisotes donde la influencia Arabe Nazarí se deja notar puesto que son gran cantidad de comidas las que utilizan como materia prima las masas. Se utiliza como **Base** predominante el **Pimentón** en casi todas las ELABORACIONES, aunque eso sí, algo diferente en las distintas comarcas. Como el **remoión** de ésta comarca, que incluye almendras y generalmente el uso que se le da es el de acompañar, sobre todo al plato más difundido en la provincia: **Las migas**.

También elabora varios platos principales, entre ellos **las gachas** que a pesar de ser un plato que tiene el pescado como uno de los ingredientes principales, está más generalizado en el interior de la provincia que en el litoral. Tiene las variantes en su ingrediente principal que es la harina que puede ser de panizo, trigo duro, sémolas, mezclas etc.. También predominan en esta comarca, y más hacia el litoral, las ollas de trigo, gurullos con caza, guisos de pelotas, etc. donde los productos que se utilizan para su confección, son naturales y bien definidos con los que se utilizan en la denominada Dieta Mediterránea (Legumbres secas, cereales, verduras y hortalizas, algo de carne, más pescados, frutas y sobre todo **aceite de oliva**). Más hacia el centro poniendo como el centro geográfico de ésta la comarca de Tabernas y Sorbas, Lucainena, Uleila, pueblecitos de la Sierra de los Filabres, Gérgal, Gádor y todo el río Andarax hasta Almería, las costumbres son muy parecidas a pesar de la diferencia de cultivos. Tabernas y Sorbas con su gran desierto, están produciendo la cantidad más importante del máspreciado ingrediente de la Dieta Mediterránea: **el aceite de oliva**, de inmejorable calidad, capaz de competir con los mejores aceites del mundo, (destaca el aceite “El Castillo de Tabernas” con 0,01° de acidez), puede beberse como el mejor vino. Y hablando de vino, en esta misma comarca se encuentra una bodega que pronto estará a la altura de las grandes. “Bodegas Agrosol”, donde se están consiguiendo unos blancos (chardonnay) deliciosos, rosados y tintos con uvas Tempranillo y Cabernet sauvignon, todo esto unido a que la plantación está en rubiales y muy soleados, con una muy baja pluviometría, hace que los caldos conseguidos sean excelentes. Campos a su vez de pastos secos donde se crían los mejores corderos quizá del mundo. Pequeños trozos de terreno con agua, que producen unas hortalizas naturales como no hay otras, y de ahí sus guisos elaborados con estos productos durante todo el año, debido a que, en todos estos pueblos se ha aprendido a conservar con procesos naturales y tanto pimientos como tomates, judías verdes, présules (como aquí se les llama) pueden utilizarse todo el año en guisos como el trigo, gurullos almoronía, ollas de berza, ensaladas (sobre todo una que se hace por Semana Santa, llamada con este nombre y también con el de zaramandoña donde la base principal son los pimientos y tomates secos y ablandados), ajillos, fritás, la más extendida “el Tabernero” aunque ya muy aumentado de productos, debido a que el tabernero original se hace sólo con tomates y pimientos picantes y algunos trocitos de tajá y morcilla predominando como ingrediente principal el aceite de oliva. También son típicos los arro-

ces con caza y empedrados haciendo esas combinaciones tan importantes para el proceso de la nutrición, hidratos, proteínas y grasas las justas y todo esto unido a las vitaminas de las frutas procedentes de dos de las mejores fincas de la provincia “Valle de Navidad” en Sorbas y “Mazas S.L.” en Tabernas con una gran y variada producción hacen que también en esta comarca la dieta pueda definirse como Dieta Mediterránea más hacia poniente otra comarca importantísima, bajando desde Abla, Fiñana, Laujar con sus excelentes bodegas donde se está consiguiendo un blanco elaborado con uva Macabeo que podemos considerarlo uno de los mejores vinos blancos de España y otras variedades en tintos como Tempranillo, Merlot, syrah etc., unido a la gran dedicación y profesionalidad de Gabriel y su equipo sitúan también a esta bodega entre las importantes. También en la misma comarca, en la zona de Fondón otra bodega importante “Vinos Ferre” con unos blancos, rosados y tintos de primerísima calidad. Canjáyar toda la Alpujarra hacia Berja, Campo de Dalías hasta Adra. Comarca vecina con la Alpujarra Granadina, de más notable influencia que la zona de Levante predominan las comidas típicas de las Alpujarras: Remojones, Gazpachos, ensaladas (Azolimoje) guisos pintorescos y diferentes como las Cardonchas, Guiso de Correas, Guisao de hinojos, potajes de calabaza, alcucuzcuz, ajillos y fritás teniendo como ingrediente principal el aceite de oliva, también esta dentro y muy dentro de la denominada Dieta Mediterránea.

Y nos queda la otra comarca gastronómica que yo la extiendo por todo el litoral de la provincia, desde Adra hasta San Juan de los Terreros. Donde al igual que en el resto de comarcas hay ELABORACIONES comunes teniendo como **Base** principal el **Pimentón** en ELABORACIONES de calderetas de pescado, arroces aparte (pariente del arroz al caldero murciano, solo que el pimiento utilizado es el choricero y en el murciano son las ñoras), fideos aparte, gachas, sopa de pimentón, parrilladas, moragas, frituras de pescado y otros hacen las delicias de los que aquí vivimos y de los que nos visitan. Puesto que en la gastronomía de Almería siempre están presentes los ingredientes que integran la tan apreciada Dieta Mediterránea.

Entre las recetas que yo considero más importantes de nuestra cocina y que más pueden cumplir los requisitos de **Cocina Mediterránea** destacarían:

ENTRADAS Y APERITIVOS:

- Ensaladas de temporada
- Ensalada asá
- Ensalada de naranjas y arenques
- Zaramandoña
- Azolimojes
- Gazpachos

OLLAS Y GUISOS:

- Olla de trigo
- Olla de berza
- Olla de correas

- Olla de calabaza
- Guiso de pelotas
- Caldo pimentón

FRITADAS:

- Taberno
- Fritada de calabaza
- Alboronía

ARROCES:

- Arroces del litoral
- Arroz aparte

FRITURAS DE PESCADOS

Y una gran cantidad de platos adaptados con frutas naturales que en nuestra provincia son abundantes y de una calidad excepcional.