

CUEVAS. UNA TRADICIÓN EN LA COCINA

JOSÉ ANTONIO HARO NAVARRO

Quiero empezar este breve y esporádico resumen de las formas, costumbres y tradiciones de Cuevas del Almanzora exponiendo que dicha localidad ya existía hace cientos de años, como lo muestran sus restos arqueológicos de su sierra; pero para tratar este capítulo referido a las tradiciones (concretamente la alimentación) nos vamos a situar en los finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Tomando este punto de referencia, tendremos que ambientar dicho pueblo del nordeste de la provincia de Almería en esta época. Por aquel entonces se vivía al más puro estilo de caballeros y sirvientes bajo el legado del Marqués de los Vélez, al cual fue cedido el pueblo de Cuevas. El tiempo fue pasando, y con él Cuevas, que fue evolucionando paralelamente, hasta llegar a un momento cumbre para la historia de esta localidad almeriense, el descubrimiento de los filones argentíferos y de plata, que llevó a ser conocido por toda España el nombre de este lugar de explotación de minerales. Pero no por ello nos vamos a centrar en este hecho histórico, ni mucho menos. En el aspecto económico Cuevas era el municipio más importante de la provincia de Almería. Allí se concentraban la mayor extensión de tierras de regadío de conjunto provincial siendo su agricultura el más importante pilar económico en este periodo histórico.

Su situación geográfica privilegiada, en la cuenca del Río Almanzora y próximo al mar, ha facilitado que por este lugar dejen sus rasgos e influencias muchas civilizaciones y culturas, como por ejemplo la árabe que tuvo gran influencia en la agricultura trayendo diversos recursos de Marruecos.

Si queremos destacar el tipo de alimentos que se consumían por aquel tiempo debemos consultar los censos y diccionarios de la época, así, tomando como ejemplo el Diccionario Geográfico de D. Sebastián Miñano, podemos comprobar cómo se plantaban grandes cosechas de trigo, maíz, cebada, vino, centeno, etc., y con respecto a los alimentos ganaderos tomaremos como referente el testimonio de diferentes personalidades ancianas que nos cuentan que sobre todo se comía poca carne y cuando lo hacían, normalmente eran pollos, gallinas y rara vez cerdo. No dejando de lado el testimonio de estas personas, vamos

a contar cómo se desarrollaba una jornada de compra, cocina y comida. A la hora de hacer la compra podríamos distinguir dos formas muy distintas de hacerlo:

- Los alimentos se podían ir a comprar a las tiendas de alimentos, donde podemos destacar una característica muy significativa. En la puerta o paredes de dicha tienda no había letreros para indicar lo que se le ofrecía al consumidor, sino que curiosamente colgaban en la entrada una muestra significativa de los que podían encontrar dentro de la tienda. Este aspecto para la propia gente del pueblo no era muy relevante, no así para las personas que procedían de otros lugares distintos que venían a visitar el pueblo.
- La otra forma de comprar los alimentos era en el mercado que se realizaba en la Plaza del Castillo de los Vélez, conocida por el nombre de Plaza de la Libertad o anteriormente de Isabel II. Todo comenzaba con la presencia de los animales cuando comenzaba el día, los cuales iban cargados con varios productos de consumo: frutas, verduras, vino, aceites, leña, etc., así como otros productos necesarios para mantener a la ciudad. De esta forma se juntaban en el lugar una gran cantidad de animales y carros para dar lugar al comercio de las mercancías (esto daba la apariencia de una feria de ganado por el número de bestias).

No siendo suficiente la cantidad de animales para realizar dicha labor, tenemos que sumar a ellos otros tipos de animales que cumplían otras funciones paralelas a los de los mercantes. Así encontramos animales como las cabras que hacían el recorrido por todo el pueblo para dar leche a toda la población. Este hecho era también muy curioso porque se solían ordeñar a la vista del cliente en la misma calle. Cuenta también los ancianos del lugar que la gente más poderosa y con más poder económico compraba leche de burra, la cual era más apreciada y cara por sus propiedades medicinales. Al igual que con las cabras eran ordeñadas a la vista del cliente en la calle. También tenemos que sumarle a todo este conglomerado de animales los burros aguadores. Esta actividad se realizaba para dar el agua suficiente para todas las familias del pueblo ya que por aquella época no se habían establecido las cañerías necesarias para proporcionar agua directamente a las casas. Si tenemos en cuenta que había unos 13000 habitantes, debemos pararnos a pensar la cantidad de estos burros que no paraban de dar viajes a las fuentes (sobre unos 6000 cántaros diarios entre unos docenas de burros). Se puede pensar que con tanto animal como había en la zona, las calles quedarían repletas de sus restos fecales. Pues curiosamente no, porque existían una serie de niños menores que se dedicaban a ir recogiendo estos excrementos. Estos lo hacían porque estos restos después se almacenaban para dar lugar al estiércol, un recurso que era muy bueno para las cosechas de los agricultores. Este estiércol se metía en sacos y posteriormente se les vendía a un precio bastante caro. Una vez que las personas obtenían los alimentos y utensilios necesarios se pasaba a la parte de la cocina. Decir que una tarea como esta exigía una atención y dedicación permanente, por ello, toda casa que se podía permitir el lujo de tener una cocinera, la tenía; hay que tener en cuenta que la cocina tradicional es mucho más laboriosa que la actual. El guisar era una tarea laboriosa y muy lenta porque no se tenían los productos enlatados o semipreparados que en la actualidad simplifican el tiempo y el trabajo; ni tampoco existían las ollas a presión, ni otros tipos de aparatos, etc. Aunque ahora quiero hacer hincapié en algo que antes era una carencia, me estoy refiriendo a la electricidad y al gas. La falta de ambos producía una dificultad enor-

me a la hora de cocinar, puesto que la persona encargada de esta tarea tenía un complejo trabajo a la hora de hacer funcionar correctamente el fuego. Entonces no debemos preguntar: ¿Con qué combustible se cocinaba antes del gas o de la electricidad? La respuesta la tenemos en el siguiente punto a tratar que los distintos combustibles que se utilizaban en las cocinas tradicionales. Así tenemos el carbón vegetal, la leña recia y la leña ligera. El carbón vegetal era un combustible de uso general en todas las cocinas de poco volumen; es decir, de ollas pequeñas, por ser limitado y lento su fuego. No servía para cocinas con prisas y además resultaba muy caro.

Cuando hablamos de la leña recia nos referimos a la procedente de la tala de los árboles, troncos y ramas, que normalmente sólo gastaban en Cuevas los ricos porque poseían fincas de donde obtenerla.

La leña ligera era la compuesta de matas de monte bajo, que llamaban ligera por su ligereza en consumirse, que era cuestión de un abrir y cerrar de ojos. Era la leña de consumo obligado en las casas de los económicamente pobres. Si se cocinaba con carbón vegetal era preciso estar a cada paso haciendo aire con un soplillo para avivar la llama. Si se cocinaba con leña recia, también había que estar pendiente de arrimar los palos constantemente para concentrar el fuego en el punto conveniente; y si finalmente se cocinaba con leña ligera, entonces la cocinera tenía que estar mucho más atenta al fuego que a la sartén que hubiese encima. El guisar con esta leña, que ardía como la misma pólvora, exigía una atención especial por parte del operador, que debía ir reponiendo constantemente tallitos de leña para conseguir el máximo provecho de las fugaces llamas que surgían de aquel débil combustible. Era una auténtica labor de artesanía el guisar con aquellas matas pero era la única leña que estaba al alcance de los más pobres, por ser también la única que se producía en los pelados montes del término. La leña para cocinar fue siempre un producto caro en Cuevas debido a su escasez, ya que no existía arbolado en sus montes y la única leña disponible de producción local era la del monte bajo, aparte de la que se obtenía de la tala de los árboles frutales que sólo cubría una mínima parte del consumo. El cocinar con leña, ya fuese recia o ligera, tenía otros inconvenientes además de los citados, siendo el principal de todos la producción de tizne que se depositaba en todos los recipientes que se ponía sobre el fuego. Era algo inevitable como consecuencia del humo que producía la leña. Como luego resultaba muy engorroso limpiar el tizne de las ollas, cazuelas y sartenes, alguien tuvo la idea de poner en práctica un procedimiento para evitar que los cacharros se llenaran de tizne. El asunto en cuestión consistía simplemente en recubrir los recipientes, antes de ponerlos al fuego, de una fina capa de greda convertida en barro, la cual recibía todo el tizne impidiendo que llegará a las paredes del recipiente. Todo lo que había que hacer después era meter el cacharro en agua, que inmediatamente disolvía la capa de greda, y el cacharro salía totalmente limpio de tizne. Para finalizar este brevísimo resumen de esta “gran localidad” como es Cuevas del Almanzora, quiero hacer referencia a que en la actualidad se conservan muy pocas cosas de lo que a lo largo de este recorrido por la historia se ha comentado. Donde antes se apreciaba un río que sustentaba a todas las tierras agrícolas de la comarca, ahora existe un pantano que, al principio daba agua para todos pero que gracias al abuso y esturreo de la misma, ahora da para poco más que el consumo escaso de unos pocos. Donde antes había grandes tierras agrícolas, ahora veremos un gran auge de plantaciones extratempranas bajo un increíble techo de plástico. Y si

hace unos años la Plaza de la Libertad estaba poblada de animales y mercantes, ahora encontraremos a otros mercantes pero con sus grandes coches de transporte; y ¿dónde han quedado las pequeñas tiendas que colgaban sus muestras a la vista de las personas?. Seguro que en los grandes hipermercados no. Pero, aun así, aun no teniendo que cocinar con leña o carbón vegetal, se siguen degustando estupendos platos y manjares, manjares que sólo la gente de Cuevas sabe preparar con esa gracia y ese toque tan especial y sabroso que les suele dar a sus comidas.

RECETAS

PELOTAS

LUGAR: CUEVAS DEL ALMANZORA

INGREDIENTES:

- 6 PIMIENTOS SECOS
- 8 CEBOLLAS
- 8 AJOS FRESCOS
- 1 LIMÓN ESCURRIDO
- 1 VASO DE ACEITE
- HARINA DE MAÍZ
- ¼ DE LONGANIZA
- UN POCO DE CANELA
- PEREJIL
- 1 Ó 2 CUCHARADAS DE MANTECA DE CERDO
- ½ KILO DE MAGRA
- ¼ DE TOCINO
- PATATAS

ELABORACIÓN:

Se coge una olla llena de agua y se ponen a cocer las habichuelas y los garbanzos, y cuando veamos que ya están cocidas se les añaden unas patatas que habremos pelado y partido anteriormente. Posteriormente se echa un sofrito con cebolla, tomate, pimentón y el ajo.

Aparte se cortan a trocitos pequeños la carne, el tocino y la longaniza. En otra sartén se cogen los pimientos y los freímos para después sacarlos y poder picarlos. Con el mismo aceite con el que se ha frito los pimientos, se da un par de vueltas a los trozos de carne, tocino y longaniza. En una fuente con harina de maíz se le hace un hueco y se echa las carnes, perejil picado y los pimientos, junto a un limón escurrido o si se prefiere con dos huevos crudos. Se amasan las pelotas con el agua de la olla, y cuando la comida está casi cocida se le van echando las pelotas. Cuando veamos que las pelotas suben es que ya están lista para comer.

MIGAS DE HARINA DE TRIGO

LUGAR: CUEVAS DEL ALMANZORA

INGREDIENTES:

- 1 KILO DE HARINA DE TRIGO
- 1 LITRO DE AGU
- 5 DIENTES DE AJO
- 5 PIMIENTOS SECOS
- ¼ DE CHORIZO
- ¼ DE CHORIZO
- ¼ DE CORAZÓN
- ¼ DE MAGRO DE CERDO
- ¼ DE ASADURA
- ½ DE ACEITE
- SAL

ELABORACIÓN:

En una cacerola se pone el aceite al fuego y cuando veamos que está bien caliente se fríen los pimientos y los sacamos. Después cogemos toda la carne y la troceamos para echarla a la cacerola con aceite. Junto a la carne echamos los ajos para que se fríen, se saca todo y el aceite utilizado se aparta en otra vasija.

En una sartén con un poco de aceite y con parte de los ajos que hemos frito anteriormente se añade agua y un poco de sal (al gusto).

Una vez que se observa que está hirviendo se va añadiendo poco a poco la harina hasta que se haga una masa bastante dura. Después se van moviendo poco a poco y se va añadiendo el aceite que se había apartado anteriormente. Se siguen moviendo hasta que se queden bien sueltas.

Una vez hechas las migas se apartan y se pone la sartén en la mesa, entonces se echan los tropezones, que son los trozos de carne y embutido que hemos frito anteriormente, y los pimientos.

JARAPOS

LUGAR: CUEVAS DEL ALMANZORA

INGREDIENTES:

- ½ KILO DE HARINA
- ½ VASO DE AGUA
- ½ VASO DE ACEITE
- SAL

ELABORACIÓN:

Se echan todos los ingredientes en una fuente y se amasan muy bien. Hecha ya la masa, se corta la misma en trocitos muy finos que se ponen a secar encima de una servilleta. Cuando observemos que estos trozos están bien secos se echarán a la comida y se van moviendo bien para conseguir que no se nos peguen.

COMIDA

INGREDIENTES:

- ¼ DE GARBANZOS
- ¼ DE JUDÍAS
- TOMATE
- CEBOLLA
- PIMIENTOS SECOS
- SAL
- PIMENTÓN
- AZAFRÁN
- UNA PATATA

Elaboración:

En una olla echamos tres litros de agua, la ponemos a calentar y en ella echamos las judías y los garbanzos para que cuezan. Más adelante se le añade un sofrito compuesto por tomate, cebolla, pimientos secos, sal y pimentón. Después le añadimos las patatas y los jarapos realizados anteriormente. Se van moviendo hasta que se observen que están hechos.

ESCABECHE DE CABALLA

LUGAR: CUEVAS DEL ALMANZORA

INGREDIENTES:

- 1 KILO DE CABALLA
- 1 VASO DE VINAGRE
- 4 HOJAS DE LAUREL
- AJOS
- PEREJIL
- PIMIENTA
- SAL
- CASCARA DE NARANJA
- AGUA
- Y ACEITE

ELABORACIÓN:

En una sartén freímos la caballa, y aparte en otra sartén se frien unos ajos hechos en rodajas, el laurel, la pimienta, la cáscara de naranja y el perejil. Todo este sofrito se le echa al pescado y le añadiremos el vinagre, la sal, el agua, el aceite hasta que apreciemos que queda cubierto.

2ª forma:

Cogemos el pescado y lo cocemos durante un cuarto de hora en una olla, después se procede a quitarle las raspas, y lo colocamos en un recipiente llano. Cuando lo tengamos en el recipiente lo aliñaremos con un poco de ajo, perejil, aceite de oliva, pimienta y sal y dejamos que repose.

3ª forma:

Una forma más simple de preparar este plato es cogiendo la caballa y metiendola en una olla con agua para que hierva. Le añadimos a este coción ajo, pimienta, vinagre, laurel y sal. Y cuando todo esté cocido estará preparado para comer.

FIDEOS

LUGAR: CUEVAS DEL ALMANZORA

INGREDIENTES:

- 1 CONEJO O PESCADO O COSTILLAS
- 1 TOMATE
- 1 CEBOLLA
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 2 AJOS
- 1 PIMIENTO
- ALCACHOFAS
- PEREJIL
- ½ KILO DE PATATAS
- 150 GRAMOS DE FIDEOS GRUESOS
- HABAS FRESCAS

ELABORACIÓN:

En un recipiente (a ser posible de barro) le echamos el aceite para freír el conejo, el pescado o las costillas. Pasados unos minutos le echamos la cebolla, el tomate y dos ajos (Todos estos ingredientes se lo echamos o bien picados o bien rayados). Más tarde se le añadirán las hojas de laurel, el pimiento rojo o verde y las dos alcachofas. Todo estos ingredientes los sofreímos.

Después, cuando todo este sofrito le echaremos el agua, y posteriormente le añadimos las patatas para que de esta manera el tomate no las ponga duras.

Le añadimos las habas, dejamos hervir y cuando lleven diez minutos de cocción se añaden los fideos. Pasados quince minutos podemos servir los fideos listos para comer.