

# COMIDA ANDALUZA

MARÍA DEL ROSARIO BARRENA CALDERÓN, PATRICIA GIROL GIMÉNEZ

Almería ha sido siempre una ciudad agrícola y ganadera, su cocina es autóctona de clara influencia marinera de pescado y marisco y también las zonas del interior tienen su gastronomía propia, especialmente la alpujarreña, basándose en platos más sólidos para combatir el frío.

Del trío mediterráneo (aceite, vino y pan) siempre hemos sido escasos productores. De pan, por la falta de grandes extensiones cerealistas, de vino, por nuestra mayor dedicación a la uva de mesa, la famosa uva de “Ohanes”. De aceite tenemos algo más aunque no llegamos a las producciones de otras zonas andaluzas.

La sal, se sigue “recolectando” en las salinas de Cabo de Gata, en pleno Parque Natural. Es una sal ideal para los asados a la plancha para hornear los magníficos ejemplares de dorada o lubina que se siguen pescando en las limpias aguas de litorales del Parque. También es imprescindible para darle el punto exacto al clásico caldo de pimentón, receta de la cual hablaremos posteriormente.

Los quesos almerienses son mayormente de cabra, con algo de oveja, se suele mezclar leche de vaca con la tradicional de cabra y resultan agradables al paladar, propias para acompañar con habas frescas y vino, o con miel para el postre.

Cabe mencionar también las hierbas aromáticas de las que nuestra numerosas y áridas sierras son prodigiosos productores. Sin embargo, la cocina almeriense apenas usa algo de tomillo y romero en algunas proporciones de carnes. La hierba más usada en nuestra cocina es el perejil, le sigue el laurel y, por fin, el hinojo que es la base de algunos platos como la espléndida y ancestral olla de trigo.

## DE TAPAS POR ALMERÍA

En Almería no se concibe beber sin tapa y ésta va incluida en el precio de la consumición. A continuación detallaremos las tapas de almerienses más representativas y originales, algunas tienen también su bebida más usual. Un ejemplo es beber cerveza con las gambas a la plancha.

TAPAS: Chérica (rebanada fina de pan de barra, cortada al bies para que sea más alargada, tostada, con una capa de ali-oli y algo más encima (jamón york, atún, queso...)). Tabernero (pisto, fritadilla. Con tinto). Caracola (cerveza y vino), Pipirrana, habas con bacalao, jibia en salsa, boladillos (buñuelo pequeño con tropezones), patatas bravas, adobos (caballa, cazón, boquerones, en los Vélez).

Dada la importancia que consideramos que tiene recuperar la alimentación rural y tradicional, hemos optado por la elaboración de un menú para demostrar la riqueza de la gastronomía almeriense.

## MENÚ

Comenzaremos por un entrante, el REMOJÓN AL ESTILO DE VÉLEZ RUBIO. Aunque en la cuenca del Almanzora le llaman remojón a un caldo que acompaña a las migas, la receta que aquí presentamos es de una original ensalada con gajos de naranja.

Otros entrantes clásicos son las tortitas de año de Vera, mediterránea pizza de maíz aprovechando sobras de empanadillas, croquetas... Además tenemos los gazpachos de pepino, acompañados con ajo blanco (gazpacho cortijero de Vera).

Como primer plato hemos escogido un caldo de pimentón (el toque lo da la sal marinera de las Salinas de Cabo de Gata), es un plato típico de la cocina almeriense y siempre se ha reinvidado por sencillo, barato y ligero. En Murcia se hacen dos platos igualitos “filimoje” y “ajo colorao”. Esta última apelación se la dan en Los Vélez. También son hijos del pimentón las gachas, los gurullos, la cazuela de fideos, los maimones y el clásico ajillo. Otros posibles primeros platos podrían haber sido: Las Berzas (en Almería sólo se usa tal denominación cuando el cocido está hecho a base de esa verdura, la berza y en abundancia, acompañada de garbanzos o habichuelas y productos de cerdo). Los Maimones (sopa), Los Gurullos, y las Migas y el “Gazpacho pobre” (gazpacho de pepino).

Con nuestro segundo plato nos hemos trasladado a Níjar con sus “patatas en ajillo”, es un plato sencillo y muy perfumado basado en patatas, ajo pimentón y cominos, canela clavo y aceite de oliva. Después de estas deliciosas patatas degustaremos un tercer plato, los “salmonetes con ajo blanco”, es una muestra de la sencillez de nuestra cocina, la fritura de salmonetillos cubierta con el aromático ajo blanco, plato que aún está por descubrir en las mesas turísticas. El plato a su vez nos da dos alimentos típicos de la gastronomía almeriense: por un lado, los salmonetes, ya que la cocina se caracteriza por la variedad de pescados, y por otro lado “el ajo blanco” que es un plato típico compuesto por dientes de ajo, sal, aceite de oliva, almendra, pan, vinagre y sí se acompaña con pescado se coge principalmente los salmonetes. Este plato se elabora mayormente en la zona de Pulpí y Vera, en la zona de Andarax y en Sierra de Filabres.

En cuanto al pescado es típico también el jurel a la moruna, la cazuela de pulpo, los encebollados de atún. La sardina, los escabeches y luego está el excepcional relleno que se les hace a los calamares en Nochebuena, en el que entra jamón y canela. Además encontramos las brótolas, las lechas, los pargos, los gallos hechos con unas uvas, mariscos o hinojo y por último las gambas, desde luego, a la plancha.

Para finalizar nos deleitaremos con un excelente postre, la tarta de queso fresco de Lubrín. Está hecha con queso fresco de Lubrín, lleva pasas de corinto, mermelada de frambuesa y se pueden utilizar claras montadas a punto de nieve en lugar de levadura.

Fue un musulmán, Ziryab “pájaro negro”, el que impulsó el actual orden del servicio en la mesa que culmina con los dulces.

Los higos son muy representativos de nuestra dulcería, así como el seco más humilde y menos nutritivo: la castaña.

Hay recetas ricas de almendras como los soplillos, el plato del paraíso o el alfajor. Los mantecados de vino, los almendrados elaborados con recetas familiares, los suspiros de almendra a la cabeza, los barquillos y los roscos de naranja. O las gachas de harina, los deditos de Jesús, las albóndigas de leche (los peñascos). O lo más típico y tradicional, el bizcocho de dátiles, el helado de chumbos, manzana con piñas y pasas o tarta de queso de Lubrín.

Hay que hacer mención también a esas tortas de chicharrones, propias de las matanzas, uno de los pocos postres que utilizan productos de cerdo si exceptuamos los populares mantecados.

Podemos finalizar con esta dulzura para despedirnos después de un gustoso recorrido por la cocina de nuestra tierra.

## RECETAS

### REMOJÓN AL ESTILO DE VÉLEZ RUBIO LUGAR: VÉLEZ RUBIO

#### INGREDIENTES:

- 1KG.DE PATATAS
- 3 PIMIENTOS SECOS
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 1 CEBOLLETA
- 200 GRS. DE BACALAO SALAO
- 1 DL. DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 2 NARANJAS
- 125 GRS. DE ACEITUNAS NEGRAS
- 4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE JEREZ
- SAL

#### ELABORACIÓN:

Ponemos a cocer las patatas partidas en trocitos junto con la cebolla troceada, el bacalao entero, los tomates y los pimientos secos.

Una vez cocidas las patatas, retiramos la cazuela del fuego para que se temple. Le quitamos el caldo, sacamos los pimientos secos y los majamos en el mortero. A continuación, hacemos lo mismo con los tomates y lo echamos todo en la cazuela de las patatas. El bacalao lo desmigamos sobre las patatas y le agregamos la cebolleta partida en rodajitas finas y las aceitunas.

Por último, se rocía todo con el aceite y el vinagre y lo mezclamos con una cuchara de madera.

Lo presentamos en una fuente y alrededor les ponemos los gajos de la naranja limpios, una juliana de cebolleta, una pizca de orégano para decorar y las aceitunas negras.

---

## CALDO PIMENTÓN ALMERIENSE CON BOQUERONES

LUGAR: ALMERÍA

### INGREDIENTES:

- 1.2 KG. DE PATATAS
- 1 TOMATE MADURO
- 2 PIMIENTOS SECOS
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE
- 4 DIENTES DE AJO
- ¾ KG. DE BOQUERONES
- ½ CUCHARADITAS DE COMINOS
- UNOS PELILLOS DE AZAFRÁN
- 1DL. DE ACEITE DE OLIVA
- PEREJIL
- SAL

### ELABORACIÓN:

Si el día que decidamos hacer este plato encontramos en la pescadería boquerón pequeño, mejor solamente le quitamos la cabeza y lo utilizaremos entero. Si por el contrario sólo hay boquerón grande, también nos puede servir, pero debemos abrirlo y hacer dos filetes.

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas gruesas.

En una cazuela honda ponemos a cocer las patatas con el tomate y los pimientos secos. Cuando estén casi cocidas las patatas, sacamos el tomate y los pimientos.

En un mortero mojamós los ajos crudos, el perejil, el azafrán y los cominos. A continuación agregamos el tomate, los pimientos y el pimentón. Seguimos machacando todo, a la vez que ligamos con el aceite de oliva.

Incorporamos a la cazuela este majao, los boquerones y la sal. Dejamos unos 5 minutos más en el fuego, para cocer el pescado, pero procurando que no llegue a hervir, porque nuestras abuelas dicen que: “pimentón hervido es pimentón perdido”.

## **PATATAS EN AJILLO AL ESTILO DE NÍJAR**

**LUGAR: NÍJAR**

### **INGREDIENTES:**

- 1.250 KG DE PATATAS
- 6 DIENTES DE AJO
- 2 CUCHARADAS DE PIMENTÓN DULCE
- UNA PIZCA DE COMINOS, CANELA, CLAVO Y PIMENTÓN
- ¼ L. DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- ¼ L. DE AGUA
- SAL

### **ELABORACIÓN:**

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas (del mismo tamaño que cuando hacemos la cuajadera de pescado).

En una sartén grande ponemos todo el aceite y en primer lugar freímos los ajos enteros, los echamos a un mortero y los mojamos junto con los cominos, pimienta, clavo y canela. Lo reservamos.

En esta sartén pero con el aceite no demasiado caliente freímos en dos veces las patatas, dejándolas tiernas pero no muy doradas. Cuando las tengamos hechas, se juntan y guardamos la mitad de este aceite (para otras recetas, ya saben).

Seguidamente les espolvoreamos el pimentón, la sal y agregamos el majado del mortero. Rehogamos unos minutos todo junto y añadimos el agua.

Cuando el caldo haya reducido casi a la mitad, retiramos el fuego.

---

## SALMONETES CON AJO BLANCO

### LUGAR: ALMERÍA

#### INGREDIENTES:

- 4 SALMONETES GRANDES (1.200 KG. APROXIMADAMENTE)
- 1 DL. DE ACEITE
- 100 GRS. DE HARINA DE TRIGO
- 4 DIENTES DE AJO
- 50 GRS. DE ALMENDRAS
- 1 HUEVO COCIDO
- SAL

#### ELABORACIÓN:

Limpiamos cuidadosamente los salmonetes, los abrimos por el centro (en forma de libro) y lo desespinaamos.

Hacemos un ajo blanco en el mortero con los dientes de ajo muy bien machacados y una pizca de sal, añadiendo aceite de oliva, poco a poco, y sin parar de mover hasta que quede como una pasta. ( También se puede poner unas gotas de zumo limón, para que no se corte).

En una sartén con aceite de oliva freímos los salmonetes (previamente enharinados). Colocamos los salmonetes en un plato caliente y les damos una capa de ajo blanco (con la punta de un cuchillo). A continuación los cubrimos con almendra molida y, por ultimo, les espolvoreamos el huevo rallado.

**ALMORRAQUE O RAIRRÁN. (VARIEDAD DE GAZPACHO)**  
LUGAR: PEÑARROYA – PUEBLONUEVO

INGREDIENTES:

- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CHORRITO DE VINAGRE
- 1 DL DE ACEITE
- AGUA
- SAL

ELABORACIÓN:

Se trituran los dientes de ajo en el mortero junto con la sal.

Una vez mojados se añaden pequeñas cantidades de aceite, al tiempo que se le va dando vueltas lentamente hasta conseguir una cantidad de masa adecuada.

Finalmente se añade el agua y el vinagre al gusto de los comensales.

---

## SOPA DE PATATAS Y UVAS

LUGAR: PEÑARROYA – PUEBLONUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 TROZO PEQUEÑO DE PIMIENTO
- 2 DIENTES DE AJO
- 3 TOMATES PELADOS NO MUY GRANDES
- 125 GRS. DE UVAS
- 150 GRS. DE CEBOLLA PICADA
- 250 GRS. DE PAN DEL DÍA ANTERIOR
- 800 GRS. DE PATATAS
- SAL
- AZAFRÁN
- COMINO

### ELABORACIÓN:

En una sartén se pone un buen chorreón de aceite, se fríe ajos, cebolla, pimiento y tomate.

A continuación se añaden las patatas que habrán sido cortadas anteriormente en rodajas algo gruesas, una vez que las patatas están rehogadas, se echa agua y se espera hasta que se produzca un primer hervor. Será el momento de sazonar la sopa al gusto y añadir el azafrán, el pan cortado en rebanadas, los cominos y el ajo

Dejar hervir durante 10 minutos al cabo de los cuales se puede servir la sopa, acompañada de las uvas.

## LOS REPÁPALOS

LUGAR: PEÑARROYA – PUEBLONUEVO

### INGREDIENTES:

- 2 LITROS DE LECHE
- 5 HUEVOS
- 150 GRS. DE AZÚCAR
- 200 GRS. DE MIGA DE PAN
- CÁSCARA DE LIMÓN
- CANELA EN RAMA
- 1 DL. DE ACEITE
- MIGA DE PAN DEL DÍA ANTERIOR

### ELABORACIÓN:

Se baten los 5 huevos y se añade la miga de pan desmenuzada, en cantidad necesaria hasta conseguir una masa consistente.

Con la ayuda de una cuchara sopera se hacen con la masa pequeña tortillas, que se fríen posteriormente.

A parte se pone al hervir la leche, con azúcar, canela y cáscara de limón. Una vez cocida, se le añaden las tortitas y se deja hervir nuevamente durante unos 5 minutos.

Se sirve frío.

## TARTA DE QUESO DE LUBRÍN

### LUGAR: LUBRÍN

#### INGREDIENTES:

- Para la pasta quebrada:

- ¼ DE HARINA DE TRIGO
- 125 GRS. DE MANTEQUILLA
- 75 GRS. DE AZÚCAR
- 1 HUEVO
- RALLADURA DE LIMÓN
- AGUA TEMPLADA

- Para el relleno:

- ¼ KG. DE REQUESÓN
- ¼ DE QUESO FRESCO DE LUBRÍN
- ¼ DE AZÚCAR
- 1DL DE LECHE
- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA (DE POSTRE) DE LEVADURA EN POLVO
- 50 GRS. DE PASAS DE CORINTIO
- 70 GRS. DE HARINA DE TRIGO
- 50 GRS DE MERMELADA DE FRAMBUESA

#### ELABORACIÓN:

La pasta quebrada la obtenemos mezclando el azúcar con harina, haciendo una especie de volcán y poniendo en el centro el huevo, la mantequilla y el agua templada. Amasamos bien y dejamos reposar en el frigo ½ hora.

Dejamos las pasas en remojo con un ron caliente un ratito. En un recipiente adecuado (ensaladera, cazo) ponemos el queso fresco y el requesón y lo hacemos puré, presionándolo con un tenedor. A continuación mezclamos el azúcar, los huevos, la leche, las pasas de corintio y por último, la harina y la levadura hasta quedar todo hecho una masa homogénea.

En un molde de bizcocho (untando con mantequilla y espolvoreado con harina), estiramos la pasta quebrada, cubrimos con el relleno y cocemos en el horno a unos 180° hasta que quede la superficie dorada.

Se deja freír, se saca el molde y se pone por encima una capa de mermelada de frambuesa (o la que más nos guste). La dejamos unas horas en el frigorífico antes de servirla.

En lugar de levadura podemos utilizar claras montadas a punto de nieve.

## CONCLUSIÓN

Para finalizar nos gustaría hacer una mención de algunos platos típicos de Andalucía explicitando los más significativos de algunas provincias:

ALMERÍA: Caldo de pimentón (con mero).

CADIZ: “Sopas de gato “ (como una especie de torta), “ caldito de perro “, sopa de pescado, ajo caliente.

GRANADA: Potaje de habas secas (plato invernal, por San Antón). Jamón de Trevélez a la granadina, potaje de trigo, potaje de lentejas (calabaza, pimiento de cornicabra, tocino), cazuela de habas verdes a la granadina, moraga de sardinas a la granadina.

MALAGA: Ajo blanco, rape con patatas, pimientos morrones, pescada blanca a la malagueña (cocida con mayonesa) fideos, arroz.

SEVILLA: Huevos fritos con jamón de Cumbres Mayores, huevos a la flamenca, polvorones Sevillanos.

PLATOS COMUNES A TODA LA VERTIENTE MEDITERRÁNEA: Sopa de boquerones, gazpacho andaluz, habas cocidas “ con calzones “, callos a la andaluza (con garbanzos), cocido andaluz.

A continuación, compararemos la gastronomía de la localidad de Peñarroya-Pueblonuevo con la almeriense. Pero antes de empezar a establecer comparaciones de este tipo, procederemos a una introducción histórica.

En el pequeño termino municipal de Peñarroya – Pueblonuevo encontramos un yacimiento arqueológico de gran entidad y con un abrigo, o covacho que presenta en su interior pinturas rupestres esquemáticas. Tanto el yacimiento como el abrigo se encuentran en el Peñón de Peñarroya. Se trata de un cerro en magnífica visibilidad y desde el que se contempla una bella panorámica de todo el Alto Valle del Guadiato y parte de la región extremeña.

De este poblado, perteneciente al Calcolítico Pleno y Final, procede un lote de material bastante numeroso que se compone de abundantes platos de borde engrosado, fragmentos de vasijas de formas planas, globulares... También es muy interesante el hallazgo de útiles de metal, cobre, como una punta de flecha, tres punzones, un fragmento de varilla y un escoplo.

Todos estos materiales nos indican que en dicho lugar se asentó un grupo humano que construiría sus casas, muy simples y sin compartimentación interna, por medio de un muro de escasa altura y con las paredes y el techo de ramaje de adobe.

Su actividad económica la tendrían centrada en el cultivo de las ricas tierras de labor que se extienden hacia el Guadiato, y en relación con esta agricultura debemos citar la presencia de dientes de hoz y de molinos y moletas de piedra. Además de la agricultura contarían con un rebaño de cabras, oveja, y cerdos, que constituirían otra fuente importante de alimentación. De otro lado, la caza de ciervos y jabalís, complementaría el aporte de proteínas a este grupo humano.

Es posible que se llevase a cabo algún tipo de actividad minera, por primitiva que fuese, como parecen indicar los útiles de metal mencionados y la riqueza minera de toda esta zona.

En cuanto a la Edad Media, Peñarroya- Pueblonuevo, no debió existir como núcleo urbano en época romana, pero se encuentra en las inmediaciones de la que fue famosa Fons Mellaria. Se ubica en la región que Plinio en su Historia Natural, denomina Betunia túrdula y estaba bajo la jurisdicción del Conventus Cordubenses.

En la Edad Media, la primera cita del nombre de Peñarroya figura en dos textos del S.XIII datadas en 1272, al delimitar los términos parroquiales de Belmez, en el que aparece integrada, y de Tolote, transferido posteriormente a Fuente Ovejuna a comienzos del S. XIV, su nombre se deriva del latín rubeus (rojizo o royo) como referencia al color de su peñón.

En la Edad Moderna, Peñarroya adquiere cierta relevancia histórica sólo a partir del S. XVI que se define como núcleo de población dependiente de la jurisdicción de Belmez. Con el descubrimiento de las minas de carbón cambiaría la trayectoria del pueblo. El hallazgo se debió a J. Simón de Lillo, tratante de ganado, vecino de Almadén.

En la Edad Contemporánea, gran parte de del desarrollo de Peñarroya-Pueblonuevo ha estado básicamente determinado por la explotación de la cuenca minera.

Por último decir que, la unión de las dos localidades, que hasta 1927 fueron independientes, dio lugar a la actual Peñarroya-Pueblonuevo, cuyos topónimos tienen origen dife-

rente. Mientras el termino Peñarroya, hace referencia al color rojizo del Peñón a cuyos pies se extiende la población, el de Pueblonuevo alude a su asiente creación, y que surgió de la unión de dos barriadas Pueblonuevo-El Terrible que se habían constituido en la segunda mitad del siglo XIX.

Al ser Peñarroya-Pueblonuevo una población formada por una aluvión de personas llegadas de diferentes puntos de Andalucía, Extremadura y un numero considerable de franceses, hace que no tenga una gastronomía arraigada, si bien, por otro lado, las mismas razones dan a su cocina una gran variedad.

De entre los platos típicos se pueden citar algunos que gozan de gran aceptación popular y, y cuyas raíces han sido transmitidas de madres a hijas, como la sabrosa sopa de patatas y uvas a la manera de Peñarroya-Pueblonuevo, que pese a la sencillez de su elaboración es un plato muy consistente. Lo mismo ocurre con el escabeche de boquerones, el potaje de bacalao y espinacas, el lechón en adobo, los repápalos dulces, el típico Rairrán, o el codillo de San Fernando. La cocina andaluza es amplia, variada, opulenta, casi mudéjar en dulcerías.

Hemos centrado nuestro trabajo en la cocina almeriense y en la gastronomía de Peñarroya-Pueblonuevo (córdoba). Son parecidas en cuanto se basan en productos autóctonos, agrícolas. La diferenciación es que mientras uno incluye la pesca, el otro incluye piezas de caza.

Podemos observar cómo la variedad de gazpacho en Andalucía es enorme. En Almería ve el “gazpacho a lo pobre” (de pepino) y en Peñarroya-Pueblonuevo, el almoraque o Rairrán. Después en Córdoba hay un gazpacho, blanco, fino, exquisito, cuya acidez está paliada por unos pedazos de manzana.

Vemos como las recetas de tanto uno como la de otros son sencillas y humildes llevando ingredientes básicos: aceite de oliva, pimiento, tomate, cebolla, patatas y además uvas.

El tapeo se da tanto en la gastronomía almeriense como en la de Peñarroya-Pueblonuevo. Las tapas cambian, pero son económicas, sencillas y variadas. En Almería son típicas las de pescado y mariscos y en Peñarroya – Pueblonuevo las de carne de caza durante todo el año. Además hay una cierta semejanza en la elaboración de escabeches de pescado, el potaje de bacalao, el adobo...