COCINA ANDALUSI

-HISTORIA DEL LEGADO ANDALUSI-

-RECUPERACIÓN DE LA COCINA ANDALUZA-

-INTERRELACION DE LA COCINA MEDITERRANEA ENTRE ORILLAS-

INDICE

Capítulos *Páginas*

Indice……..2

Conocer la historia del legado andalusí……3

Recuperación de la cocina andaluza…….. 28

Historia del cuscus……..31

Las pastas…….37

Sopas…….41

La leche y el queso……..42

Los huevos…….44

Cereales y verduras……..48

Las salsas…….. 55

Los pescados…….58

Interrelación de la cocina mediterránea entre orillas...63

Preparación de las salchichas…….67

Aves del corral……69

Carne de buey y ternera……...78

Influencia andalusí en la cocina española…….82

Glosario……86

CONOCER LA HISTORIA DEL LEGADO ANDALUSI

Alrededor de 1068 se había formado la égida, organización para defensa y protección de las diferentes tribus, configurando una confederación tribal que reagrupó a las tribus más poderosas del oeste sahariano. El mando estaba confiado a dos jefes: EL LAMTUNI ABU BAKR IBN UMAR, que se ocupaba de las cuestiones militares, y el marroquí ABD ALLAR IBN YASIN, encargado de los asuntos religiosos, la doctrina y la disciplina de las tribus federadas; difundían el Islam sunita y dominaban la ruta del oro entre Marruecos y el Senegal, junto al mediterráneo por el otro.

Esta es la época que unió el lazo religioso de los Almorávides “AL –MORABITUN” del ribat o fortalezas monástica. Estos saharianos llevaban velo sobre su rostro para protegerse de las tormentas; montaban camellos y caballos, y sus soldados en filas tenían la peculiaridad de permanecer inmóviles en los combates, haciendo de sus largas picas un enjambre difícil de

traspasar. Sus primeras conquistas fueron hacia el país de los negros para dominar la ruta del oro entre Ghana y Awdagost, que convierten en su capital, después continúan por el Atlas marroquí y se instalan en Agmat, diez años después ocupan Fez y finalmente fundan la capital, Marraquech.

La conquista de Marruecos fue llevada a cabo por Yusuf Ibn Tasufin, primo de Ibn Omar, quien en adelante se encargaria de tomar Al – Andalus, dominado en estos tiempos por los temerosos de Alfonso VI de Castilla. Así en 1074 Ibn Rusa, abuelo del filósofo Averíes, inicia sus primeros contactos de ayuda.

Los Almorávides desembarcan en Algeciras y se ponen en marcha hacia Toledo, tomado por Alfonso VI; ambos ejércitos se encontraron en Zallaga (Sagradas) cerca de Badajoz, donde los Almorávides derrotan al ejército cristiano.

Con su segunda intervención en Al –Andalus, y las enemistades entre los reinos de Taifas como Al-Motamid, hace que alguno corran la suerte del destierro o sean deportados como el Ziri Abdallah, Rey

de Granada exiliado en Agmat junto a Motamid Príncipe de Sevilla .

Los Lamtunas llegaron Al- Andalus en minoría en los primeros comienzos y luego se hicieron más notorios desde el año 1071 al 1106. La alimentación básica de esta tribu era la cebada, carne y leche de camella, una dieta que muchos de sus Emires mantuvieron durante la conquista de Al- Andalus y en especial Yusuf Ibn Tasufin al frente de los Almorávides; hombre austero y modesto hasta en su forma de vestir, sólo utilizaba lana como parte de su vestimenta, excluyendo cualquier otro tejido; asimismo nunca intentó imitar a los Taifas, que según decían solamente estaban interesados en comer, beber, escuchar cantes y divertirse la mayor parte del tiempo disponible.

La forma cotidiana de alimentarse de estas gentes, quedó patente en la historia de la cocina Andalusí, y algunas recetas fueron los platos principales en los acontecimientos que tuvieron lugar en la Alhambra, como banquetes y otras celebraciones.

Tras la estancia en la Península Ibérica del pueblo visigodo, la llegada de los musulmanes en el siglo VIII

supuso un resurgir económico-cultural y por tanto también gastronómico. La escasa oferta culinaria de los visigodos, que no hizo más que estancar el progreso anterior, dejaba paso a una nueva variedad de sabores y aromas; desde el día en que los musulmanes irrumpieron en nuestro suelo Andalucía se hace musulmana y Al-Andalus alcanza la supremacía de occidente fundiendo culturas, lo que hizo florecer una grandiosa civilización, foco de cultura que dio lugar a Europa.

Esta fusión no solamente se produjo en el área cultural; mezcló, además, raza y religión, por lo que no es de extrañar ver en aquella época familias en cuyo seno se mezclaban musulmanes, cristianos y visigodos. Valga como ejemplo el de Almanzor, guerrero y político de Al-Andalus en la época del califa Hisam II, que tuvo como suegro al propio rey Sancho Garcés II.

La manera de proceder de este pueblo en los asentamientos no consistía en fundar ciudades nuevas, sino en levantar emplazamientos en ciudades reconstruidas. Así las fundaron aquí en Andalucía, donde tenemos la de Medina Azahara (ciudad de la flor) en Córdoba y Medina Zahíra (ciudad

resplandeciente) que fueron levantadas por motivos militares.

La distribución de la tierra recaía entre campesinos libres, que cultivaban pequeñas propiedades, la aristocracia, dueña de tierras más productivas; el mayor latifundio perteneciente al Estado (jums) y otras grandes extensiones propiedad del califa.

Fueron coetáneos el sistema de colonato visigodo y el sistema de aparcería, en el que tanto el dueño de la tierra como el colono contribuían con las semillas al 50 % y los beneficios obtenidos eran igualmente repartidos en la misma proporción. En las zonas de regadío, por considerar las tierras más generosas, el dueño se quedaba con las dos terceras partes de los frutos, quedando un tercio para el colono que las labraba.

La agricultura en esta época estuvo reglamentada y recogida en tratados teóricos, siendo uno de los más importantes "*El calendario de Córdoba*". Los primeros almanaques y calendarios agrícolas datan de los siglos XI y XII y proporcionan excelente información acerca de los usos y costumbres de la época. Se conserva el encontrado en Córdoba, existiendo también otro de un

misal en el archivo de la catedral de Toledo, que aunque fechado en el siglo XVI podemos ver claramente como se representa cada mes por la labor característica realizada en el mismo, al estilo árabe.

La pobreza de nuestro suelo no fue impedimento para el crecimiento de multitud de especies vegetales; se cultivaban tierras de secano y regadío; las primeras acogieron preferentemente cereales como trigo, cebada o mijo, que se dejaban en barbecho un año de cada dos, mientras que las segundas se destinaron a la producción de frutas, muchas de ellas procedentes de Oriente (granado, melón y albaricoque) y otras habituales de nuestra huerta (cítricos).

La agricultura española, que aun conservaba muchas de las técnicas de cultivo romanas, se modernizó, adaptándose a los nuevos sistemas de regadío que impulsaron los árabes. Muchas veces se optó por mejorar las estructuras hidráulicas romanas preexistentes: embalses o acueductos entre otros, y al perfeccionar estos sistemas realizando obras de irrigación complicadas, los musulmanes consiguieron

de la tierra mejores rendimientos, obteniendo productos de hortalizas y frutales desconocidos hasta entonces.

A pesar de la clara preferencia del pueblo andalusí por la carne, rara vez tenían ocasión de consumirla. La ganadería no constituyó una riqueza primordial en la España musulmana; existía ganado ovino y vacuno, alcanzando gran importancia la cría caballar en el bajo Guadalquivir.

La alimentación de las clases populares se basaba prácticamente en el consumo de proteínas de origen vegetal contenidas en los cereales. La carne era cosa de fiesta; más asequibles eran, en cambio, los despojos que se vendían en los zocos: patas, morros, sesos, hígados… que se consideraban un alimento de poco rango social, a pesar de tener altas cualidades bromatológicas.

Según el Corán:

“Os están prohibidos para comer los animales muertos, la sangre, la carne del cerdo y todo animal que se haya sacrificado a otro que a Dios, y todo animal ahogado, y que haya sido muerto de golpe, caída o herido de cuerno; y los que han sido presa de una fiera, con

excepción de aquellos que, cogiéndolos aun vivos, los mataseis vosotros mismos, por una sangría; y los que fueren sacrificados a los ídolos o estatuas (…)"

La atención de los musulmanes se centraba, principalmente, en los caballos, imprescindibles en sus empresas guerreras, pero también, aunque en segundo término, en las reses destinadas a abastecer de carne sus zocos.

A pesar de ser muy abundante el ganado bovino, solo se solían sacar reses viejas, por lo que su carne era poco apreciada. El ganado porcino era poco apreciado, ya que el cerdo se consideraba una bestia inmunda, como demuestra la infinidad de vocablos con los que se le designa: marrano, puerco, gorrino, chancho, guarro, cochino o cochinillo si es lechal, a pesar de ofrecer unos productos tan estimados y utilizados por otras civilizaciones como la mozárabe, que preferían sacar su carne a cualquier otra; la carne más apreciada era la de cordero, superándole la de borrego, que era y es el manjar predilecto de todos los pueblos árabes. El ganado caprino poblaba las zonas más áridas de la tierra.

Las reses debían ser matadas por deguello: antes del sacrificio se colocaban de cara a la alquibla, para que estuviesen orientadas hacia la Meca en el momento del sacrificio, según las reglas recogidas por Ica Jedih en su libro “Suma de los principales mandamientos y develamientos de la ley”.

Una preparación típica de carne que se elaboraba al menos en los últimos años de la permanencia de los árabes en la península era el llamado *“alhalé”* que según la descripción de un inquisidor es:

“Carne que hacen los árabes para echar en todos los manjares como los cristianos tienen el tocino para echar en la olla; o se come con pan caliente por las mañanas, como se comen las mantequillas, en cualquier tiempo y días del año”.

Eran destinados para la cocina animales de caza, especialmente conejos de monte, pero como no podían ser comidos si no se habían degollado ritualmente, eran cazadores furtivos los que los atrapaban en sus lazos y los vendían a los comerciantes de los zocos. También allí se encontraban perdices y palomas torcaces, cuya cría estaba muy generalizada, tanto por

el consumo de sus pichones como por la producción de estiércol. Eran típicos los múltiples palomares que adornaban las alquerías o torres que solían tener las casas árabes. Así mismo se cocinaban gallinas y pollos, y sobre todo grullas, que eran las más apreciadas y se cazaban con halcón.

En cuanto a la pesca, se sabe de la importancia que esta industria tenía en Málaga, Almuñécar y Adra, donde abundaban sardinas, pescadilla, boquerones, salmonete, mujol, merluza, y en las desembocaduras de los ríos se obtenían cangrejos, truchas, caballa, arenque… Las artes de pesca más importantes eran las almadrabas, que se usaban para pescar el atún y consistían en recipientes separados por redes de cuerdecillas de esparto provistas de flotadores y piedras para anclarlas en el fondo. Tenían también gran importancia las pesquerías de sábalo y esturión.

En las zonas del interior, el consumo de pescado era fundamentalmente en forma de salazones. El escabeche y el asado eran otras variedades bastante común de prepararlo así, como a la brasa, en mojama o conservados en aceite; casi todos se escaldaban

para quitarles las escamas, se cocinaban y terminaban convertidos en empanadas, croquetas o albóndigas.

Los productos más frecuentes eran los cereales y olivos, existiendo para la molturación de los mismos molinos de viento e hidráulicos. El trigo era el cereal más importante para los musulmanes pero no siempre los rendimientos fueron los adecuados para cubrir las necesidades de la población, dando origen a grandes hambrunas.

Los trigos de Al-Ándalus llegaron a tener renombre fuera de nuestra frontera, volviendo a ocupar el lugar privilegiado del que habían gozado en época romana.

En tiempos de Almanzor, la sequía constituyó una de las principales preocupaciones de los agricultores; esto, junto con una plaga de langosta que arrasó todas las mieses pudo causar una gran catástrofe de no ser por la previsión de mantener los silos repletos de semillas, paliando así las necesidades del pueblo; además, a partir del siglo IX se importó trigo de África. Se sembraba avena, cebada y sorgo, al mismo tiempo que aprovechaban las tierras más frías para producir centeno.

El pan constituyó el alimento indispensable de este pueblo sarraceno. La transformación del trigo se realizó merced a la acción de molinos hidráulicos o azeñas que instalados en las orillas de los dos caudalosos molían todo el año.

Hay constancia del cultivo de arroz. En ocasiones se preparaba con este cereal distintos tipos de bebidas como vinagre o licor; no se sabe con certeza si fue importado por los árabes o por los bizantinos, pero lo cierto es que fueron los musulmanes los que desarrollaron este cultivo. Se mezclaba con panizo, mijo, habas, lentejas y judías, y con esta mezcla se elaboraba una especie de pan.

Proliferó el consumo de leguminosas como las habas, garbanzos, lentejas, etc; aumentó considerablemente el cultivo de vid, fruto tan antiguo como el hombre, existiendo vestigios de plantaciones y explotaciones desde 4000 a.c, como lo demuestran los escritos de Plinio, Columela, Virgilio y Galeno, uno de los padres de la medicina, quien comparó la uva con la leche materna por la gran cantidad de azúcares y por su paso casi directo a la sangre; se descubrieron muchos usos

medicinales y culinarios que aun hoy día se siguen conservando.

El olivo, sin lugar a dudas, constituye una de las riquezas de Al-Andalus. Se conocen datos de plantaciones que se extendían por las suaves colinas de Jaén, Córdoba y Sevilla. El aceite de mayor calidad fue el obtenido en Aljarafe, en las cercanías de Sevilla. La tecnología de obtención del aceite actual tiene sus orígenes en esta época, prueba de ello es la cantidad de vocablos que aun perduran y son utilizados hoy día, como por ejemplo:

"almazara": molino de aceite, utilizado para designar los lugares destinados a la obtención de este preciado alimento; *"alperchín":* residuo líquido que se obtiene del prensado de la aceituna; *"alperchinera"*: lugar para almacenar el alperchín o *"aljibe":* depósito de aceite.

Ya entonces se distinguían tres categorías de aceites:

"aceite del agua": era el de mayor calidad, se obtenía por simple trituración de la aceituna y posterior lavado con agua caliente, separando ambas fases por decantación.

“aceite de almazara”: era el segundo tipo en calidad; se obtenía haciendo un pisado de la aceituna en pilas, donde se dejaba macerar, seguidamente se hacía un prensado de la pulpa, se pasaba a unas vasijas denominadas piletas y posteriormente se dejaba decantar en jarros.

“aceite cocido”: el de peor calidad. Se obtenía a partir del orujo del primer prensado, el cual se sometía a un segundo prensado.

Era considerable el consumo de nuevas hortalizas, hasta entonces desconocidas, junto con las ya existentes:

- acelgas: llamadas *“selg”* cultivadas en todas las huertas.
- Ajo: que proviene de la palabra celta *“all”.*
- Caliente: utilizada en la edad media contra las epidemias por su poder bactericida.
- Alcachofa: llamada *“alcarxut”* que poseía la propiedad de producir insulina.
- Alcaparra: utilizada para acelerar la leche cortada.

- Armuella: típica de la huerta andaluza y parecida a las espinacas.
- Berenjenas: llegadas en la edad media, y que se convirtieron en el producto más consumido de esta cocina, mereciendo el honor de dar nombre a esta época: *"época de la berenjena".*

La sandía parece ser que fue importada de la india por los mercaderes árabes, que la llevaron a Egipto, desde donde pasó a Al-Andalus. Ya en la biblia se menciona este fruto al recordar el pueblo hebreo, en su paso por el desierto, el delicioso fruto que saboreaban en Egipto durante la cautividad; se utilizaba en farmacopea para disminuir la fiebre.

Además de los productos mencionados existían col, cardo, cebolla y un sin fin de productos.

En algunas zonas de Andalucía existían verdaderos vergeles dominados por frutales como granados, perales, manzanos, cítricos e higueras, que se disponían en los linderos de los huertos. Para aprovechar el fruto de estos enormes árboles se cocinaba el *"potaje higote",* llamado así precisamente por estar formado principalmente por el fruto de la

higuera. Es un plato árabe, como manifiesta Nola posteriormente en el siglo XVI en su obra *"Libro de guisados, manjares y potajes"* en donde especifica la procedencia de cada plato. La palmera datilera africana se aclimató rápidamente en el sudeste peninsular. Tanto los higos como los dátiles fueron base de numerosas recetas culinarias. El dátil indio (*Tamarindo*) considerado como milagroso, se usó en farmacia como laxante, teniendo gran importancia durante el período de Al-Andalus.

Las almendras andaluzas fueron muy utilizadas, siendo inexcusable su uso en la dulcería árabe; eran famosas *"Las almendras"* especie de bebida servida en los grandes acontecimientos. Algunos dulces andalusíes, como la *"hechura de qahriyat"* o las *"alcorzas rellenas"* se elaboraban con almendras majadas y azúcar a partes iguales, aromatizadas con canela o agua de rosas; guardaban un extraordinario parecido con la actual repostería árabe. Los *"bocaditos del cadí"* que aparecen en la *"Fadalat al-Jiwan",* son unos suculentos pastelitos cuya confección e incluso forma son prácticamente exactas a los célebres *"cuernos de gacela"* marroquíes.

Según algunos cronistas, durante el Califato de Córdoba se llevaron a efecto los primeros ensayos de aclimatación de la naranja dulce.

Los árabes gustaban sobremanera de los frutos cítricos, que fueron traídos por los mercaderes llegados de China e India. Se empleaban en la industria conservera, repostera y licorera en la elaboración del popular *"acitrón"* así como en la obtención de perfumes. Eran muy utilizados para reponer a personas que realizaban gran esfuerzo físico, como es el caso de los deportistas.

La cocina arábiga era muy pródiga en condimentos herbáceos: comino, hinojo, hierbabuena, mostaza…Los andalusíes usaban condimentos muy dispares: la sal y la pimienta eran casi inevitables, pero también el vinagre andalusí de serva o limón; el cilantro seco -de virtud estomacal- el jengibre -oriundo de la India- y la canela, utilizada en casi todos los guisos de carne, mientras que hoy permanece en la repostería.

De gran importancia fue el azafrán, como estimulante y emenagogo usado para condimentar manjares y como colorante en la mayoría de los platos. Su cultivo fue

muy importante en la zona de Levante, extendiéndose e implantándose en algunas zonas de Andalucía como Priego. Le atribuyeron propiedades afrodisíacas y creían que evitaba la obesidad.

Con el paso del tiempo España continuó siendo un país consumidor de miel, que se empleaba con frecuencia en talleres de pastelería y dulcería, y probablemente también para preparar hidromiel, bebida tradicional de los campesinos españoles.

El arte de la apicultura estuvo muy extendido, aprovechándose para este menester el corcho, tan abundante en Andalucía.

A pesar de la prohibición coránica de tomar vino, existían grandes extensiones de tierra dedicadas al cultivo de la vid. Fueron maestros a la hora de convertir las uvas frescas en pasas, formando este alimento parte de la mayoría de sus platos fundamentales. Otra parte de la uva vendimiada se destinaba a la elaboración de mosto cocido, también conocido como *"rubb"* origen de la palabra castellana arrope. Tenía consistencia de jarabe y diluido en agua formaba una bebida dulce tolerada por las normas religiosas. Se le

atribuía propiedades curativas y sus hojas se utilizaban en cocina. Esta bebida se extendió por las provincias de Málaga, Granada, Cádiz y Sevilla, llegándose a elaborar distintos tipos de arrope: de membrillo, granada y de higo, cuyas recetas se recogen en un tratado editado por Huid Miranda en el siglo XVIII.

Las tiendas de comestibles solían encontrarse en cada bajada en una concurrida calle de paso. Los detallistas compraban los cereales, las legumbres secas y la harina a los comerciantes de granos, para luego venderlos al por menor. No podemos concebir la vida comercial de Al-Andalus sin pensar en la importancia de una institución urbana de rasgo esencial: *"el zoco"*, mercado diario expuesto en callejuelas al amparo de la gran mezquita, donde abundaban vendedores vociferantes, juglares, prestidigitadores y funámbulos que hacían que durante el día estos barrios fueran extremadamente ruidosos; las noches, en cambio, eran silenciosas y temerosas.

Junto a los zocos existían tiendas de lujo llamadas *"bazar"* que ofrecían productos más refinados y costosos. Todo este comercio estaba respaldado por el

uso de monedas que habían adoptado de los Omeyas, como el dinar o el dirham.

En la misma calle se hallaban las carnicerías, donde se vendían reses sacrificadas ritualmente; también existían verdulerías y fruterías.

En las albacerías se podían adquirir múltiples especias aromáticas orientales, tales como:

- Albahaca.
- Sirope de menta, que se usó en medicina por sus propiedades sobre el sistema nervioso.
- Ajedrea, utilizada para aliñar aceitunas.
- Lino, como infusión en inflamaciones de las vías respiratorias.
- Enebro, que se recogía en Sierra Nevada y se aplicaba en enfermedades de encías si se masticaban las nebrinas.
- Cáñamo, criado en regadío, y que fue junto a la seda la industria que más beneficio económico aportó en época nazarí; se utilizó por sus propiedades estupefacientes.

- Jengibre, muy cultivado en los barcos por combatir el escorbuto; fortalecía el corazón y se utilizaba para retrasar la menstruación de las mujeres.
- Eneldo, que desprende un olor poco agradable y se utilizaba en la preparación de platos de pescado, aprovechando sus hojas en sopas y en tisana para provocar el sueño.
- Lavanda.
- Laurel
- Menta.
- Lentisco.
- Estragón etc.

En estos mismos establecimientos se adquiría aceite, vinagre, legumbres, bacalao, mantequilla salada, quesos, frutas, pasas, miel y azúcar, entre otros. Abundaban los despachos de bebidas, en los que podían adquirirse brebajes dulzones como té, muy caliente, azucarado y aromatizado con menta; también en estas tiendas podía obtenerse un poco de tapadillo, el rico vino de la tierra.

En las casas de los árabes de Al-Andalus la cocina solía ocupar un espacio reducido que daba directamente al patio. La cocinera trabajaba con pequeños hornillos de barro y como combustible usaba carbón de encina. En algunas cocinas existía también un horno de ladrillos y una gran sartén encajada en el hornillo; estos dispositivos permitían la preparación de platos más complicados, y en ocasiones la cochura del pan. Cerca de la cocina estaba la despensa, en la que se almacenaban las provisiones en grandes orzas de barro vidriado cuidadosamente tapadas. Sólo el dueño de la casa tenía llave para abrir este aposento. La primera ocupación de la cocinera era amasar el pan, que luego el mozo de la tahona recogía para llevarlo a cocer; los panes se marcaban con un sello de madera que llevaba el signo distintivo del dueño. Este mismo empleado trataba luego el pan cocido, menos los trozos de masa llamada *"poya"* que quedaban en pago del trabajo del panadero.

La comida principal se hacía por la tarde, cuando regresaba de sus quehaceres el dueño de la casa; a él se le ofrecían las fuentes de comida, para que eligiera para sí los trozos que le eran más apetecibles. Sólo se

bebía agua, a veces perfumada con esencia de rosas o azahar.

En sus mesas abundaban frutas frescas de todas clases. No solían faltar frutos secos como castañas, nueces, almendras y bellotas. Las castañas se utilizaban, además de crudas, en guisos de cordero o conejo, en puré y en horchata, para la cual era preciso su molienda; en medicina se utilizaba la corteza del castaño para aliviar la inflamación de garganta. Del origen de las nueces, llamadas avellanas de la India, hay diversas teorías; y así, unas apoyan que eran oriundas del viejo continente; otras, en cambio, se inclinaban por defender su procedencia del Asia central, mientras la mayoría piensa que proceden de Persia, de los jardines del Rey Salomón. En la cocina andalusí se empleaban en la preparación de platos de carne y el caldo de cocción de sus bolas lo tomaban los diabéticos.

Las almendras eran muy apreciadas por ser el principal componente de turrones y mazapanes; los árabes dieron a este fruto la mayor popularidad conocida; se tomaba también la leche de almendra u horchata en los tiempos más estables de Al-Andalus. Bellotas dulces y

gordas se utilizaban una vez reducidas a harina para la elaboración de panes; fue objeto de una gran industria de exportación durante los siglos XII y XIII, atribuyéndose la propiedad de provocar la orina, aunque suele dar dolor de cabeza y producir ventosidades.

En las grandes reuniones se alternaban las costumbres familiares y se preparaban tradicionales platos complicados. Se solía iniciar el banquete con la presentación de entremeses fríos, como ensaladas, salazones de pescado, aceitunas, huevos con vinagre y una infinidad de variaciones.

Después, distintas sopas y papillas, verduras y arroz, tras los cuales se servían los platos de carne: cuartos de cordero o cabrito, estofados y muy sazonados con diversas especias y comino; diversos preparados de aves y sobre todo el clásico *"mechoui".*

Se consideraban como platos selectos, reservados para grandes ocasiones, las *"baclavah"* u hojaldradas y las *"fattah"* o panadas. En estas celebraciones no faltaban nunca los postres y podemos decir que la guinda la ponían las trufas asadas al rescoldo, en las

ocasiones en que el rango del huésped así lo mereciera.

Muchos de los maravillosos dulces andalusíes se elaboraban, además de con almendras, azúcar, miel o dátiles, con pistachos, nueces y piñones. Esta repostería aún se sigue elaborando gracias a la labor de investigación y conservación que se ha realizado y se sigue llevando a cabo en muchos conventos de España.

Entre estos preciados dulces, unos siguen conservando su composición e ingredientes como se hacía antaño, mientras que otros se han ido adaptando, con el paso de los años, a los nuevos gustos culinarios, así como a las peticiones de una sociedad que pide dulces más sabrosos y con menor contenido calórico.

Si nos atenemos a la cocina tradicional de siempre, que está desapareciendo irremediablemente, hallaremos numerosos vocablos, ingredientes, preparaciones, condimentos y platos de origen hispano-musulmán como: sopa de maimones, alcuzcuz, garbanzadas del califato, zibaya… Desde los dulces conventuales reservados para las celebraciones religiosas cristianas,

a los arroces, pastas, sémolas, empanadas y demás artificios de la cocina viática, todo evolucionó a partir de aquella cocina medieval que practicaban los musulmanes. Mucho más cercana que la romana, mucho más del pueblo.

Si echamos un vistazo a los recetarios de hace cincuenta años y hacemos excepción del uso de algunos ingredientes típicamente cristianos como es el cerdo, hallaremos muchos ejemplos del recetario árabe.

Enumerar todas las recetas de la cocina clásica andaluza resultaría interminable, pero sin duda esta cocina, tan desconocida y poco pública, pertrechada en los pueblecitos marítimos y en las quebradas de las serranías, constituye un legado que se ha ido transmitiendo generación tras generación mediante la sabiduría del pueblo y sin lugar a dudas, forma parte de una cultura que es misión de los contemporáneos transmitir a las generaciones futuras.

El orden en la cocina.

La historia de la alimentación de la España-Andalusí es la historia de una convivencia mantenida a la manera antigua.

En los siglos XIII al XV, y a pesar de continuar con la misma dinastía nazarí, pero distintos emires, se desarrolló una prosperidad entre cuyos reflejos se encuentran los libros de cocina y el cuidado que la sociedad se tomó en cultivar su salud, integrando entre los placeres de la mesa conocimientos dietéticos relacionados con los nombres de Galeno y Avicena.

Por ello adquiere una gran importancia el orden de la mesa ya heredado de las enseñanzas de Zyryab en el califato de Córdoba, pero más africanizada en sus costumbres alimenticias.

Primero se presentaban los manjares ligeros como los vegetales refinados y las diversas especies de manjares blancos (tafaya) y luego un plato de jamelí, seguido del terciado, luego un plato al garum y otro al vinagre o a la miel, y así sucesivamente, hasta en ocasiones completar hasta siete platos diferentes, colocados sobre cada mesa delante de los convidados; por esta época ya no era elegante poner un cordero

entero enfrente de la gente, no sólo porque se consideraba indigesto, sino porque se había pasado de moda y lo nuevo era lo esperado, al menos entre la gente de Al-Andalus y por supuesto en la Alhambra; representaba la forma de comer de aquella época inclinada hacia el norte de África.

RECUPERACIÓN DE LA COCINA ANDALUZA

La cocina andaluza se ha ido enriqueciendo con la aportación de sus diferentes culturas, especialmente en el período judeo cristiano musulmán, configurando todo un crisol de culturas; sin olvidar culturas anteriores como por ejemplo la fenicia, griega y romana.

Fue en Roma donde se instauró la primera escuela del arte culinario, y Marco Gavio Apicio, el autor del primer libro de gastronomía *"De re coquinaria"*, dejando así un importante legado gastronómico, especialmente en la cocina andalusí, que, junto a la hispano-musulmán, es asombrosamente variada.

Los musulmanes, al llegar a nuestra tierra, encuentran el agua, que para ellos es un tesoro de cara al cultivo de verduras y la elaboración de sus cazuelas.

El amor por el agua es una constante andaluza. Agua, leche, sangre, tres formas ligadas de fluidos en el microcosmos que es el cuerpo humano, anegadas en la naturaleza, naturaleza él mismo. El agua es el vehículo de las fuerzas, savia del árbol, sabor del fruto. La palabra agua da lugar a infinidad de nombres compuestos; así por ejemplo hay poblaciones que la tienen como parte del nombre como *"agua agria de narila"* (por las huertas del río Cadiar) *"aguadulce"*, en la zona de Almería, *"agua fría"*, en algunos lugares alpujarreños o en Huelva y otros muchos contornos.

La afición a las frutas y verduras de los hispano-musulmanes contrastaba con la alimentación carnívora de la población cristiana.

Precisamente, en tiempos moriscos de persecución, era motivo de acusación como falso converso la afición al consumo de vegetales en general, y se le consideraba sospechoso.

También era motivo de sospecha y denuncia entre la inquisición el uso del **aceite de oliva**, ya que los cristianos cocinaban con manteca de cerdo y otras grasas animales.

Muy al contrario de la extensa cultura del aceite que nos ha regalado el pueblo musulmán, experimentando, como si de auténticos químicos se tratase, con todo tipo de **especias** para enriquecer los diferentes manjares.

Y así, una de las huellas de la cocina andalusí en el presente culinario es el uso de las especias, que ellos introdujeron en la península procedente del norte de África y Oriente próximo. La miel de caña es otra de las características andalusíes, así como el uso del azúcar, para conservar alimentos dando lugar a los almíbares y frutas confitadas.

Muchos de los dulces proceden de la repostería andalusí, como es el caso del turrón y de los alfajores.

La paradoja del vino

El consumo de alcohol está prohibido por el Corán, pero los musulmanes españoles tenían cierta permisividad. Los andalusíes ofrecían vino a sus invitados, que acompañaban de diferentes tapas, otro invento andalusí, ya que no se podía beber sin comer. El Corán ya menciona que en el paraíso musulmán

hay ríos de leche, de miel y de vino, así que no está tan perseguido.

El poeta Ben Sara de Santaren, del siglo XII recomendaba el consumo del vino para combatir el frío invernal granadino.

El ajoblanco era uno de los platos más preciados por los andalusíes, hasta tal punto que un califa estuvo a punto de condenar a muerte a uno de sus jefes militares por talar un almendro de frutos amargos, indispensables para la elaboración del plato. Otra anécdota es la ocurrida a un noble andalusí, quien se negó a beber el agua en el que se había bañado la esposa del califa. El noble argumentó: “temo que si pruebo el caldo quiera la perdiz”.

Historia del cuscús

Los graneros de África del Norte, que una vez proveyeron a Roma de los granos necesarios para elaborar el pan de cada día, han alimentado con cuscús a los habitantes de Marruecos, Túnez y Argelia desde hace unos 1000 años.

El cuscús, que es el plato nacional de Marruecos, se prepara a base de **sémola de trigo** en una couscousiere.

La couscousiere es una vasija compuesta de dos partes, una, con fondo de cobre, donde se hierven las carnes, los vegetales y el caldo (guisado), y la parte superior, de barro perforado o hierba entretejida, que se inserta en la de abajo y que es donde se cocinan los granos al vapor.

De manera que a medida que el guisado hierve, los granos se van impregnando de ese vapor aromatizado.

En los países donde se consume este alimento los comensales se sientan, con las piernas cruzadas, alrededor de una mesa redonda y comen el cuscús de una vasija común.

La etiqueta prescribe que los mismos sostengan sus cucharas de madera en la mano derecha y que coman de los bordes de la vasija, dejando el alimento del centro para que “las bendiciones del cielo desciendan sobre ellos”. La ceremonia concluye pasando una vasija con leche o agua entre los participantes, después de tomar el café.

El cuscús, o alcuzcuz en nuestra lengua, es patrimonio común al Magreb y al-Andalus. Surgido en tiempos oscuros de la práctica culinaria beréber, afianzado en pocos siglos sobre la base de variedades de trigo duro idóneo para su confección, acabará siendo una especie de paella, corriente a partir de la invasión almohade, disfrutando de salud culinaria popular en la España de los Reyes Católicos y sobreviviendo hasta la real cocina de Felipe IV, para luego extinguirse de nuestro elenco culinario hasta que nuestro tiempo, con la influencia del intercambio culinario debida a los viajes, las modas y la misma inmigración, ve resurgir en nuestra tierra este plato antiguo y popular, propio de fiestas familiares y celebraciones de todo tipo.

Sémola, Migas, Pastas, Empanadas

Las cualidades del trigo duro en el progreso de los tres continentes. Cuando los griegos fundaron Nápoles (Neapolis ciudad nueva) adoptan un plato que hacían los nativos a base de una pasta de harina de cebada y agua que luego secaban al sol y por extensión lo llamaron “makaria”.

La misma pasta en forma de lámina ancha y chata, es la que probablemente se consumía en tiempo de Cicerón, pero ya hecha de harina de trigo. Es precisamente en Palermo donde encontramos dos de las más antiguas y venerables recetas de los macarrones del árabe Ibn-Gubair

En los siglos XI y XII, aparece, por primera vez en Italia, la pasta seca traída por los árabes, precisamente de Sicilia, entonces bajo su dominio.

En los escritos de Marco polo ("El millón") durante su período en la prisión Rustichello se puede leer, refiriéndose a China, la masa de harina donde se hacia pasta seca.

El Alcuzcuz y las sopas de pan

La presencia de beréberes en España desde el siglo VIII no puede haber dejado de influir en la cocina española, aunque sea preciso esperar al siglo XIII para encontrar en los textos mención al alcuzcuz; por cuanto se refiere al trigo duro, está atestiguado en España desde el siglo X.

La receta más antigua actualmente conocida fue escrita por Ibn Razín al Tudjibi (Al- Andalus), en gran parte de

sus libros “Fadalat al-Khiwan” (Los relieves de la mesa) y esta es la que llegó a la Alhambra. Así es en el curso de estos tres siglos, cuando la tradición del alcuzcuz se va añadir a la sopa de pan, que sin duda alguna es una variante para los andaluces. Que en el otro extremo tiene como resultado la sopa al vinagre (tharida al-hill), pero claro esta sopa en el Próximo Oriente y en nuestra Edad Media, se asociaba con la envoltura de legumbres y algunas veces carnes hervidas, que en muchas ocasiones era el proceso de mojar el pan con el caldo, pero no un pan cualquiera, sino cocinado especialmente para estos platos. Lo que si es cierto que el pan y el alcuzcuz se identificaban en el caldo con su variante el vinagre, añadido por consejos dietéticos para neutralizar la grasa.

Preparación del couscous

Se coge una buena sémola y se pone en una terrina. Se rocía con un agua salada y se trabaja con la punta de los dedos para incorporar una mezcla que se frota suavemente con las palmas de las manos hasta conseguir una sémola del tamaño de la cabeza de los

alfileres. Finalmente se acriba para deshacer de la harina suelta y se reserva cubierta en un lugar aireado.

La receta para su cocción:

Escoger una buena pieza de buey tierno y con hueso, poco grasa. Cortar en trozos la carne. Poner en una marmita grande y añadir sal, pimienta, aceite, cilantro seco, cebolla picada, cubrir todo con agua y colocar sobre un fuego. Cuando la carne esté casi cocinada, añadir las legumbres de mercado: coliflor, zanahorias, lechugas, hinojo o eneldo, habas verdes, calabacines y berenjenas. Cuando carne y legumbres estén cocinadas, colocar la marmita o couscudera sobre la pota que contiene la carne y las verduras uniendo ambas para que no se escape el vapor, y cubrir con un paño de lino o papel absorbente; así se concentrará todo el vapor en la couscudera, que se agitará de vez en cuando hasta su cocción. Una vez cocinados se introducen en una terrina y con las manos o tenedor se mezclan los couscous con un poco de canela y valeriana. Procurar no llenar el recipiente para poder efectuar la mezcla mejor, seguidamente, rociarlos con

el caldo de la carne comenzando por el centro, haciendo que los couscous absorban la necesaria cantidad de líquido. Se presentan en una marmita decorativa, poniendo los couscous en el fondo del plato, y en la parte superior la carne y las verduras, espolvoreando sobre la cima canela, y jengibre.

Este tipo de couscous, se puede elaborar con carne de cordero o pollo del mismo modo que se ha descrito con anterioridad.

Otro tipo de couscous "al vientre"

Uno de lo couscous más conocidos en los campos de batalla y en incursiones de reconocimiento era el cordero con couscous: *se abría el vientre del cordero y una vez limpio se rellenaba con couscous envueltos en mucha pimienta, canela, valeriana y bien condimentado. Se cosía el vientre y se cocinaba bien en una espetona haciendo un hoyo en la tierra o en un recipiente adecuado hasta que estuviera bien asado.*

Las pastas

Se sabe que al principio de la fermentación el sol y el tipo de agua a utilizar contribuyeron al sabor de las masas. Ya existían nombres como pastas pequeñas (hojaldres), lagane, rafieli, taltine habían servido para designar en el detalle o forma a las variantes de todos los condimentos a base de trigo duro, es decir que las pastas alimenticias existían entre los siglos XI-XIV en el Mediterráneo Occidental, entre África y Andalucía, como se pudo comprobar anteriormente; pero de alguna forma, difícilmente se podría conseguir el éxito de la cocción sin la integración del trigo duro que hace que el producto no se desintegre al mismo tiempo que ensalza su gusto, con su riqueza en el gluten.

El pan cocinado en una sartén

Se elabora una masa de harina, levadura, sal y agua; la dejamos reposar tapada con un lino hasta que fermente, luego haremos pequeñas bolitas que extenderemos con las palmas de la mano haciendo unas tortas muy finas para freírlas en una sartén con muy poco aceite a fuego mediano; cocinar ambos lados.

Pan azymo

Se hace la masa igual que la receta anterior, pero sin levadura y se pone un poco de agua. La forma de los panes es redonda y tan fina como sea posible. Se pica la masa varias veces humedeciendo la superficie con agua y se pueden cocinar en el horno.

Pan de mijo

Se amasa una buena harina de mijo poniendo sal y un poco de agua, trabajar la masa en forma redonda, debe ser de un espesor grueso para el horno y fina para la sartén o el ***tannur,*** *finalmente se cubren estos panes con granos de sésamo, anís y anís verde. Cocinar enseguida para que la masa no se deteriore.*

Zalabiyya de la Alhambra o Churros aromatizados

Se amasa una buena harina y se añade progresivamente agua para desleír la mezcla con o sin levadura, pero lo más importante es conseguir la consistencia adecuada para preparar lo churros. Para mayor ligereza se puede dejar fermentar un poco y luego añadir canela y las especies deseadas.

El jachiche de trigo cascado

Acribando un buen trigo, se lavaba, limpiaba y se pasaba por una coladera; luego se ponía en una pota con agua y se le añadían semillas de pimienta de jamaica en remojo. Cuando el contenido de la pota estaba cocinado se espolvoreaba con azafrán, condimentada y consumía. Se podía cocinar con leche añadiendo poco agua y el trigo se cocinaba en la leche y se servia en su punto. Así como también se consumía con miel en el centro del plato.

Migas tostadas o hervidas constituyeron el camino hacía el progreso. Lo que si es cierto que en el siglo XIII / XIV, la cocina Andalusí asimila las costumbres norteafricanas y la Alhambra como foco de cultural no renuncia a nada. Se mantienen la herencia culinaria del Califato y se corrige lo necesario y de acuerdo con los nuevos gustos a venir el resultado nos proporciona unas comidas asombrosas, así algunos de estos platos sencillos y antiguos los encontramos muchos años después de la Reconquista. Como ya se ha mencionado con anterioridad, las tribus beréberes LAMIUNA, SANHAYA Y ZENETE tuvieron una gran representación en la Alhambra, ya que muchos de los EMIRES de la dinastía ZIRI (anterior a la Alhambra)

procedían de alguna de las mismas y en particular LA TRIBU SINHAYA que tenía como comida principal la sencillez del trigo tostado, años más tarde en el siglo XIV ya no lo consumían tostado sino cocido o hervido. Se decía que si se consumía este plato añadiendo leche al trigo integral, manteca y miel, se podría caminar toda la noche sin sentir hambre. Los raros matrimonios dentro de estas tribus con árabes de alto rango dieron lugar al llamado árabe-berebere, así que la alimentación mediterránea tanto del Norte como del Sur convirtió las tortas en gachas espesas y los caldos de cereales con levadura y es entonces el punto de unión de lo antiguo y lo nuevo hoy día llamado "consomé", un caldo que a toda costa debe de permanecer claro y que en la Alhambra resultó muy raro en un momento en el que reinaban las sopas espesas.

Sopa de migas de pan hechas con caldo de pollo

Se preparan cocinando un pollo o gallina, que una vez limpia, se cocina en una pota con agua, aceite, canela, jengibre, cilantro y goma arábiga (si fuera factible).

Puesta sobre el fuego se hierve durante algún tiempo hasta cocinar el pollo. Luego se extrae el caldo y poco a poco se le van añadiendo migas de pan con levadura o fideos. Remover y calentar un poco. Sin dejar de remover, controlar el espesor deseado. Condimentar y se puede servir con carne de pollo si fuera deseado, aunque lo normal era servir con albóndigas muy pequeñas. Se presenta espolvoreando canela y añadiendo un poco de vinagre de uvas ácidas.

Sopa de cebolla con queso

Se corta la cebolla en tiritas y se cocina con el agua necesitada, dependiendo de las porciones. Luego se añade un poco de aceite, pimienta, sal, y bastante cebolla. Se cocina sobre un fuego suave, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté cocinada, Si se deseara un poco espesa añadir queso y migas. Se sirve con cuscurros sobre la cima y queso rallado y tostado bajo una parrilla. También se puede sofreír la cebolla y las especias e introducir el agua hasta completar el recipiente y hervir lentamente, servir espolvoreando cilantro fresco sobre la cima, muy caliente.

Sopa de caldo ligero

Se coge un recipiente y se vierte el agua deseada de acuerdo con el número de raciones a servir. Añadir sal, pimienta, anís, alcaravea y un poco de hinojo. Luego zumo de ajo y se pone al fuego. Hervir durante algún tiempo. También se puede preparar sustituyendo el agua por caldo blanco de buey, ternera o pollo y en último recurso levadura desleída en su lugar. De todas formas esta sopa bien condimentada y clara se debe de consumir como un consomé. Presentar en soperas decorativas con bolitas de hojaldre o cuscurros flotando sobre la cima y ante todo muy caliente.

La leche y el queso

Desde hace milenios el hombre consumía la leche agria o leche fermentada, o sea una forma de yogurt. Basta repasar las fuentes históricas, para descubrir que ya era consumida en la India 3500 años atrás. Cuenta una leyenda, que una caravana de mercaderes portaban leche como alimento líquido en botas de pieles de cabras o de camellos. Cual fue su sorpresa cuando al ir a beberla descubrieron que esta se encontraba en estado sólido, no sin temor osaron a

probarla, comprobando que tenía un agradable sabor y textura; en fin, como casi todos los descubrimientos la casualidad juega un papel importante.

De igual manera se menciona en la Biblia, lo que indica que los lugareños del cercano Oriente ya la disfrutaban cientos de años A.C.

Preparación de un plato de requesón

Coger el requesón y procurar que haya perdido toda su agua y envolver con un poco de sal. Poner en un plato decorativo y al lado colocar algunas aceitunas, alcaparras, lima confitada, un poco de cominos para decorar y añadir un poco de aceite de oliva virgen sobre la cima; también se puede acompañar con cebollinos o cebollas frescas.

El khalatt

Se hace del mismo modo que la anterior receta, salvo que aquí el requesón o queso fresco se mezcla con trocitos de brotes de alcaparras confitadas con sal y se decora con las aceitunas, limas y un poco de aceite de oliva.

Requesón o queso fresco con miel

Se corta la leche como de costumbre con flores de cardo o lo que convenga; luego se pone la miel diluida en el requesón y se mezcla bien. Normalmente se consumía con unos buenos higos frescos.

Plato con queso

Este plato se asemeja a la pizza. Se amasa la cantidad de harina deseada añadiendo un poco de agua, aceite, sal y levadura diluida. Envolver y amasar bien. Cortar los trozos y hacer con la masa no muy gruesa una forma de galleta grande y se cubre la superficie con queso duro rallado mezclado con hierbas y especias o cualquier otro producto con alcaparras, berenjenas y otros.

Queso en brochetas

Poner trozos de pequeños quesos un poco duro en unas brochetas en forma de fila y cocinar al charcol. Se conocía por charcol a lo que actualmente llamamos barbacoa. Una vez dorados por todas partes consumir.

Este queso también se puede consumir envuelto en aceite y ajos.

Los huevos

El pilar de la cocina Andalusí, de lo más simple a lo más refinado. Los huevos se hervían en agua para consumirlos duros, o se freían en aceite con especias y un poco de agua. En algunos casos se prefería dejar los huevos medio cocidos, según la formula denominada por la “amma” como “namracht”, un término de origen beréber. En muchos casos, la gente humilde se conformaba con nutrirse tan sólo con pan y aceite o con habas cocidas en agua, llamadas comúnmente “al-ful al-ziryabi”, que era un plato de origen oriental, según parece.

Sobre las clases de huevos revueltos

Coger los huevos deseados y romper en una terrina. Añadir sal, pimienta, jugo de menta, azafrán, levadura, comino, ajo y canela. Batir todo ello hasta que estén mezclados. Freír en una sartén grande con aceite. Cuando los huevos o tortilla estén a punto, enrollar y cortar con el espesor deseado. Freír de nuevo y si la sartén es pequeña hacerlo individualmente hasta dorar todo el exterior. Se presentan en un plato decorativo que contraste con el color de los huevos y se derrama sobre los mismos vinagre muy caliente.

Si deseara preparar de otra forma: *batir los huevos con una mezcla de jugo de cilantro verde, jugo de menta, un poco de vinagre aguado, azafrán, mucha pimienta, jengibre, valeriana, clavo y ajo. Cuando la sartén con el aceite esté caliente, introducir la mezcla batida y hacer con esta tortilla dos o tres dobleces. Si se han utilizado muchos huevos elaborar varias tortillas finas para poder presentarlas adecuadamente, pero siempre bien doradas por todos los lados. Se presentan en forma de tortilla francesa doblegada y con una salsa de vinagre y ajo.*

Huevos pasados por agua

Se introducen en una pota con agua y se colocan sobre el fuego. Si deseamos consumir los huevos ligeros dejar hervir pocos segundos y consumir con sal, (claritos) y si los dejamos unos minutos (claros medio), cuando se desee presentar los huevos duros, cocinar mucho más tiempo y luego poner debajo del agua fría.

Presentar sin cáscara, con sal y canela.

Huevos con migas y almendras/nueces

Batir en una terrina los huevos que se necesiten añadiendo jugo de cilantro verde, migas de pan,

almendras y nueces molidas, sal y pimienta. Cuando esté todo bien mezclado, freír en una sartén con aceite muy caliente. Dorar en ambos lados y retirar. Se sirven en terrina de barro.

Huevos rellenos Ali-Babá

Poner los huevos en una pota con agua y sal. Cocinar cuando estén duros, retirar y pasarlos por el agua fría. Quitar la cáscara y cortarlos por la mitad (a lo largo). Después extraer la yema y poner en un plato y añadir sal, pimienta, jengibre, canela y valeriana (poner un poco de salsa confitada). Mezclar bien todo y juntar de nuevo las dos mitades y unir con un palillo. Harinar y pasar por huevo batido. Finalmente freír los huevos en una sartén con bastante aceite caliente, una vez bien dorados se servirán en una fuente espolvoreando sobre la cima un poco de canela.

Huevos revueltos

Poner en una cazuela pequeña aceite, sal, pimienta y cilantro seco. Poner sobre un fuego. Mientras tanto, batir los huevos y añadir a la cazuela sin parar de revolver; cuando estén cocinados servir con canela.

Huevos fritos con vinagre y ajos

Poner sobre el fuego una sartén con bastante aceite muy caliente e introducir los huevos a freír y dorar en ambos lados, incluso se puede doblar la clara sobre la yema o dar la vuelta. Cuando están fritos poner en un plato y servir derramando sobre la cima vinagre con ajo hirviendo o se pueden presentar con confitura macerada o simplemente sin salsa alguna.

Cereales y verduras

Las habas verdes y sin vaina se mezclan con aceite y se cuecen en una pota con agua salada sobre un fuego suave con aceite, cilantro verde y cebollas picadas. Cuando estén cocinadas se le extrae la cebolla visible y se mezclan con cilantro en jugo, sal y pimienta. Se presenta en un plato barroco con comino y aceite.

Las habas verdes fritas

Una vez cocinadas las habas verdes con agua y sal, se freían en una sartén con aceite y ajo. (Casi siempre el ajo se cocinaba antes). Se presentaban en un plato dorado con mucha pimienta.

En otras ocasiones se cocinaban las habas en una pota con agua y ajo y cuando estaban cocinadas se servían

secas con sal y mucha pimienta, junto a una salsa de vinagreta.

Las habas germinadas

Quitar la piel de las habas germinadas y cortar los granos en dos mitades; freír en aceite y envolver en especias, sal y pimienta.

Puré de granadas con remolacha

Utilizar un litro de líquido de granadas y una remolacha pelada y picada, añadir canela. Cocinar sobre un fuego suave y sin cubrir el recipiente durante una hora y media aproximadamente y enfriar. Siempre mantener en un lugar frío. Con todo ese líquido se pasa y se obtiene el puré. Se utiliza mucho para las pechugas de pollo y pescado.

Las patatas dulces

Se lavaban las patatas dulces y tiernas para quitar los restos de tierra. Luego pelar y cortar en trozos muy finos. Cocinar un poco en agua salada y escurrir. Enseguida se freían en una sartén con aceite, hasta

que estuvieran bien doradas. Se servían rociadas con vinagre de lima sobre un plato barroco.

Sobre las lentejas

Se lavaban las lentejas y se cocinaban en una pota con agua, aceite, cilantro y cebolla picada. Cuando estaban cocinadas, se les añadía sal, azafrán, vinagre y se rompían unos huevos sobre la cima. Se dejaba un poco en el fuego y luego se retiraban. Se podían cocinar con las patatas dulces y cortadas en trozos, así como con alcaravea o hinojo.

Un plato de zanahorias

Se cortaban en pedazos medianos sin pelar. Se cocinaban en agua salada. Luego se secaban y freían en una sartén con aceite, introduciendo en la misma ajo, vinagre y carvi. Se presentaba con trozos de zanahorias sin freír, en otras ocasiones, una vez fritas las zanahorias se derramaba sobre las mismas la salsa de vinagre y aceite con ajo y carvi.

Los garbanzos secos y en remojo

Se cocinan en una pota y sobre un fuego suave. Tapar la pota y añadir cebolla picada, pimienta, sal, cilantro seco, azafrán y cuando estén cocinados poner un poco

de vinagre confitado o vinagre. Dejar un momento que se asiente todo ello y colocar en una terrina derramando sobre la cima vinagre de lima.

Preparación del "faludaj" o puré de calabacines con miel

Una vez que tenga la miel bien espumada, poner en una pota y colocar sobre el fuego. Mientras la miel hierve, coger los calabacines deseados, cortar las extremidades, pelar y extraer las pipitas. Cortar la pulpa en trozos pequeños y poner en una pota con agua. Hervir y pasar por el agua fría, escurrir e introducir en un mortero, machacar hasta hacer puré, mezclar con azafrán y colocar en una terrina junto con la miel. Remover y hervir mezclando todo bien, cuando espese añadir un poquito de aceite. Una vez todo bien absorbido, presentar en un plato decorativo espolvoreando pimienta sobre la cima; es un plato dulce y ligero.

Las berenjenas

Normalmente, se pelaba el exterior y se cortaba en rodajas, luego se envolvían en un poco de sal y se dejaban que escurrieran el agua negra.

Luego se ponían en agua salada y se hervían en una pota sobre un fuego suave. Una vez cocinadas se pasaban por el agua templada y se escurrían. Finalmente se le añadía, vinagre, jugo de cilantro verde, aceite, pimienta y ajo. Consumir calientes o frías. Cuando se le ponían garbanzos en remojo con cebolla picada se hervían con los mismos. De todas formas se presentaban con almendras.

Tortilla de berenjenas

Se elaboraba con berenjenas hervidas en agua con sal. Una vez escurridas y cortadas, se ponían en una terrina con sal, pimienta, canela, jengibre y las especias deseadas. Y luego se batian unos huevos. Mezclados con todos los ingredientes y en forma de tortilla se freía en una sartén hasta dorar en ambos lados. Se servía en un plato decorativo espolvoreando canela y pimienta sobre la cima.

Puré de berenjenas con queso

Una vez cocinadas como de costumbre y hechas puré se mantienen aparte, mientras se elabora una mezcla de queso seco rallado, ajo cocido y triturado. Añadir al

puré de berenjenas y cuando esté bien ligado poner un poco de aceite. Condimentar.

Puré de berenjenas sin queso

Se elabora del mismo modo, pero se le añade comino, cebolla, vinagreta, aceite condimentos y todo bien mezclado se sirve con salsa de lima

Berenjenas fritas al natural

Se cortan en rodajas un poco gruesas y se fríen en una sartén con aceite hasta dorar. Procurar que el aceite este muy caliente. Se consumen solamente con sal y pimienta. Asimismo, se puede añadir sobre la cima una salsa caliente compuesta de ajo, aceite, vinagre y queso rallado.

Berenjenas guisadas

Se cortan las berenjenas en trocitos pequeños, se salan y se dejan macerar en una terrina con un poco de agua. Escurrir el agua y luego poner en una pota con aceite, ajo, cebolla, pimienta y comino. Cubrir y mover la pota de vez en cuando. Cuando la mezcla está cocinada, condimentar y si estuviera un poco seca añadir agua con un poco de vinagre.

Como se preparan los calabacines

Coger unos calabacines de tamaño mediano y cortar ambas extremidades. Cortar en trozos y quitar las semillas. Cocinar en un poco de agua salada y escurrir. Luego se envuelven en harina todos los pedazos y se fríen en una sartén con aceite caliente, mover para que adquieran un color dorado. Se pueden consumir bien condimentados.

Otra forma de hacerlos es poniendo una pota pequeña con vinagre, sal, aceite, pimienta y agua. Cuando comience a hervir añadir jugo de cilantro verde e introducir los calabacines fritos para acabar la cocción.

Finalmente se colocan sobre una bandeja y se cubren con migas y almendras picadas muy finas y se introducen en el horno hasta tostar. Presentar espolvoreando con yemas de huevos y las claras picadas.

Tortilla de calabacines

Una vez cocinados los calabacines, se ponen en un mortero o recipiente y se hacen puré, añadiendo pimienta, migas de pan e introduciendo huevos batidos.

Mezclar bien y condimentar. Freír en una sartén con aceite caliente y dorar en ambos lados.

Calabacines con leche cuajada

Se preparan como de costumbre y se envuelven en leche cuajada con ajo y un poco de aceite. Se presentan bien condimentados y bien mezclados.

Calabacines con vinagreta

Se cocinan con agua y sal unos pocos minutos, se sacan enteros, se deja enfriar y se añade la vinagreta.

La evolución de un condimento llamado Garum

Está siempre ahí, idéntico y diferente en los siglos XIII-XIV. Los condimentos fermentados se mantienen en su forma literal antigua a base de pescados y se desarrollan en fermentos fluidos de cereales, algarroba, y miel, mijo, trigo, cebada, uva y azúcar de caña, sorgo y pan de fruta fermentada con habichuela negra.

Estos tipos de garum marcaron el comienzo de un nuevo método de garum en pastillas, siguiendo la tradición Ibérica: utilizando el uso de la levadura para la fermentación de líquido como la cerveza. Así desde el siglo XIII se encuentran en múltiples mezclas a base de

trigos pasados por el rodillo, al vapor como los alcuzcuz beréberes, las pastas alimenticias, fideos y perdigones de trigo duro. Desestabilizada por la reconquista, España unifica las adquisiciones de las costas meridionales, garum y vinos y de las bebidas y los fermentos a la cebada.

Si la gente se asombra con la variedad de pasteles, siropes y sorbete, porque lo que realmente representan es el progreso de la destilación de uvas, azúcares de la caña de Almuñécar, Salobreña y Motril, así como la miel, junto al aporte de los sabores de plantas y especias.

La salsa con zumo de uvas

Se prepara del mismo modo que los otros platos básicos pero con zumo de uvas, zumo de membrillo, agua, granos de hinojos, tomillo, hojas de cedra, miel y un poco de azúcar si fuera deseado. Cocinar mucho tiempo sobre el fuego reduciendo hasta que espese. Una vez cocinada filtrar y mantener en un envase de vidrio. Utilizar cuando hayan pasado tres meses.

Otro tipo de salsa se hacía con miel, cebolla picada y sal con el mismo volumen de agua. Se cocinaba en el

horno en una pota; una vez macerada se filtraba y se exponía al sol si estaba lo suficiente espesa. Se introducía en un envase de vidrio y se mantenía en un lugar seco.

La salsa confitada de pescado

Se cogían anchoas y se ponían en una terrina grande. Luego se añadía jugo de uvas o pasas dulces y se pasaba a través de un colador. Se retiraban los residuos haciendo una especie de puré con las anchoas. Una vez obtenido el jugo deseado, se introducía tomillo.

Esta salsa confitada se ponía en una jarra o recipiente de vidrio. En muchas ocasiones se mezclaba esta salsa con jugo de membrillo y cebolla. Conservar todo ello en el recipiente muy cerrado y siempre cubriendo la superficie con aceite; se puede sellar con arcilla.

Salsa vinagreta macerada

Si la salsa tenía un poco de acidez, porque no se ha expuesto al sol y no se ha removido lo suficiente, quitaremos la acidez introduciendo nueces peladas en la salsa, se remueve y se dejan algunos días; si la salsa fuera demasiado salada, poner galletas de harina

de trigo sin sal y cocer en el horno. En algunos casos se tiene que poner harina con miel y dejar algunos días, luego se filtra.

La salsa confitada al vinagre

Se elaboraba con harina de trigo de cebada, añadiendo sal, cilantro seco, agua y anís. Mezclado todo bien, se hacían unas galletas o masa fina que se cocinaban en el horno. Luego se rompían y hacían harina de nuevo. Esta harina se ponía en una pota y se cubría con agua, y vinagre al mismo tiempo que se introducían piñones, membrillos limpios y cortados en trozos, así como miel. Se cocinaba sobre un fuego suave durante mucho tiempo. Luego se retiraba del fuego y se dejaba macerar.

Finalmente, se filtraba y se conservaba en recipientes de barro o vidrio en un lugar seco. Esta salsa de primera calidad se utilizaba en muchos platos de esta cocina. También se podía elaborar otra salsa con harina de trigo o cebada con cilantro seco, hinojo y carvi. Una vez amasada se hacían unas galletas o masas finas que se cocinaban en el horno y luego se hacía harina de nuevo, añadiéndole miel y agua

mezclada se cocinaba en el horno. Finalmente se filtraba y se conservaba en un lugar seco dentro de un recipiente herméticamente cerrado. Muchos le ponían azafrán para darle color.

Los pescados

Como ya se ha expuesto el arte de pesca denominado "almadraba" ya fue practicado por los fenicios y romanos cuando colonizaron nuestras costas hace más de 3000 años. Un laberinto de redes se interpone en el paso de los atunes por el Estrecho de Gibraltar en su peregrinar del Atlántico al Mediterráneo. La cocina Andaluza tiene como base la Romana y por tanto es una continuidad mediterránea en estos siglos, donde ya dominaban las texturas picadas, majadas, cocidas al aceite y al vinagre, fuertemente sazonada con alguna clase de **garum**. Apicio y los escritores Andalusíes están en el mismo aire cultural, a pesar de varios siglos de intervalo, pero su semejanza es increíble, así una pepitoria de pescado o de carne, su salsa no está ligada con fécula, sino con pasta desmenuzada y con puré de vegetales como principal alineador. Las migas de pan crean la ligazón que se desea.

Cómo se prepara el atún fresco

Utilizar los atunes pequeños si fuera posible, limpiar y quitar las aletas a través del dorso, y espinas. Después ponerlo en una terrina grande y cubrir con vinagre, comino, ajo y marinar toda la noche. Luego se corta en trozos adecuados para la consumición, colocar en un tajín, derramar un poco de aceite, sal, pimienta, cilantro seco, comino, azafrán y salsa confitada y dejar un rato para que todo se incorpore al sabor del atún. Finalmente derramar un poco de jugo de la maceración. Introducir en el horno hasta que este hecho.

Ensalada de atún fresco Apicio

Cortar en taquitos un trozo de atún limpio y dejar macerar una noche con vino blanco, vinagre, sal, aceite, azafrán, tomillo y orégano.

Al día siguiente, poner en un plato dorado las diferentes hojas de ensaladas, dátiles sin huesos y huevos duros, en la cima pondremos el atún, aliñamos con el caldo de la maceración y sal en escamas.

Ventresca de atún con cerezas

Lavar y limpiar la ventrisca, cortar en trozos medianos y poner en un adobo compuesto de ajo machacado, vinagre, comino y eneldo picado. Procurar que esté cubierto con el líquido, aunque haya que añadir un poco de agua y dejar toda la noche o varias horas. Lavar con agua corriente y secar el pescado envolviéndolo con una mezcla de pimienta, cilantro, sal, comino y azafrán diluido en un poco de agua de rosa. Colocar en un recipiente resistente al calor y cubrir el pecado con cerezas o guindas sin huesos y canela; cubrir todo ello con hojas de naranjo y cocinar al horno 200º.

Una vez cocinado, se pueden extraer las guindas o cerezas para hacerlas en puré envuelto con yogurt natural.

Lubina con eneldo

Limpiar la lubina, lavar y envolver en eneldo verde y fresco. Untar con aceite el interior de un recipiente o cazuela e introducir la lubina con el eneldo envuelto alrededor de la misma. Condimentar y añadir un poco de aceite, cilantro seco, jengibre y jugo de cebolla. Poner el horno precalentado a una temperatura de 200º

y cocinar hasta dorar. Servir en su propio jugo con una salsa de limón confitada.

El rape con sabor clásico

Se corta en trozos pequeños y se lava, luego se pasa por agua hirviendo unos segundos. Mientras tanto, poner en un recipiente o cazuela un poco de aceite, vinagre, pimienta, cilantro seco, comino, ajo y tomillo y poner sobre el fuego. Cuando comience a hervir la salsa introducir el rape y cocinar a punto. Servir en su jugo y especias como la moscada y tamarindo.

Los pescados pequeños como sardinas

Se preparaban del mismo modo que los anteriores, con la diferencia de que se cocinaban muy poco y se presentaban en una salsa de jugo cilantro, ajo picado, aceite y un poco de vinagre.

Jamali

Se coge un pescado grueso y se deja en sal toda la noche. Después lavar y pasar por agua hirviendo. Seguidamente secar y poner en un tajín. Añadir vinagre, pimienta, azafrán, jengibre, comino, perejil, hoja de laurel, tallos de hinojo o eneldo, tomillo, ajo y

mucho aceite. Cocinar en el horno y retirar cuando la salsa esté reducida y el pescado dorado.

Este se puede servir con almendras tostadas.

Pescados fritos "Andalusi"

Pescados pequeños, como boquerones, salmonetes y anchoas. Se fríen enteros, se prepara una sartén con abundante aceite muy caliente, se sala el pescado, se pasa por harina y se dora bien. Cuando se fríen sin pasar por harina, esto es, al natural, se sirven derramando sobre la cima una salsa muy caliente, condimentada con sal, pimienta, vinagre, ajo, perejil y menta picada. Antes de consumir, dejar que el pescado absorba un poco de la salsa

Anguilas de mar

Tanto a las gruesas como las medianas se le deben cortar las colas y quitar la piel así como la cabeza. Cortar en trozos medianos y lavar bien hasta que desaparezca la parte negruzca. Luego envolver con sal, mucho aceite, pimienta, cilantro seco, comino y azafrán, confitar en vinagre e introducir en un tajin para cocinar sobre fuego suave. Si fuera necesario añadir un

poco de agua. Cuando la salsa tenga el espesor deseado, acabar en el horno para dorar la superficie.

INTERRELACION DE LA COCINA MEDITERRANEA ENTRE ORILLAS

-El ramadán-

Desde la salida del sol, los fieles religiosos del mundo islámico mantenían el severo ayuno del Ramadán durante un mes; se dice del ayuno que tiene como beneficio fisiológico una purificación física, cambiando el estado del ánimo, agudiza los sentidos y te hace percibir la realidad de otra forma; es el momento en el que un ojo no distingue “un hilo blanco de otro negro”. Las grandes celebraciones tenían lugar al final del Ramadán; el 27 del Ramadán era cuando se iluminaban las mezquitas, haciendo piadosas lecturas con poemas y versos para la ocasión, junto a las oraciones en lugares públicos. Una vez acabada la parte religiosa, las familias, que estrenaban ropa nueva ese día, se reunían para comer el típico cordero asado y los “tagines” o guisos. En cuanto a la cena: cordero, dátiles y fruta eran el plato principal, pero antes

consumían la “Harira”, una sopa hecha a base de carne, garbanzos, verduras y fideos con la que se ponía fin al ayuno y que preparaba el estómago para la cena completa, como mandaba la tradición; seguidamente, salían a la calle, donde el bullicio duraba hasta altas horas, bailando y cantando.

El 10 del mes de Du-l-Hyya celebraban la fiesta de los sacrificios con la matanza de los corderos, otra fiesta que duraba varios días y donde se consumían platos especiales de trigo cocido con leche, en recuerdo de Amán, que dio a luz al Profeta. Casi todas estas fiestas acababan en las calles hasta la madrugada, rociándose unos a otros con aguas perfumadas en la que las flores tenían un gran protagonismo. La fiesta de la Asura, que caía unos días antes del Ramadán y otra la de la circuncisión de algún hijo o nieto del sultán. Las autoridades religiosas se escandalizaban del extremo de las celebraciones, máxime cuando se unían a las fiestas cristianas Navidad y Año Nuevo. Una fiesta especial en la Alambra era la conocida como el Mawlid, donde los poetas se esmeraban en sus elogios, tanto al Emir, como al Profeta; otra celebración que nos llegó del Zagreb, donde todavía se celebra en Salé, fue la

fiesta de nacimiento del Profeta. Otras fiestas religiosas fueron la celebración del calendario Juliano llamado agrícola-fiscal, porque marcaba el mismo: se conocía bajo el nombre persa de Nayruz o Año nuevo, así como la fiesta de San Juan el 24 de Junio, y el culto a San Agustín, que eran las fiestas de las tres religiones.

La Alhambra, rodeada de viñedos, celebraba una fiesta muy especial dedicada a la vendimia o Pascua de los al-Asir, la recogida de la uva para obtener el mosto que se convertiría en bebida ilícita o lícita. Aunque lo legal sería colgar los racimos de uvas en unas vigas para secarlas, en esta celebración campera se bailaba al son de una música al aire libre. Al vino se unía el hachís, que se usaba tanto por las clases populares, como por la nobleza. Parece atestiguado que en tiempos del sultán Mohammed VI, oyendo éste un día como el jefe de la policía hablaba de fumaderos que había clausurado, el propio soberano le dio una lista aún mayor de otros que él conocía. Hoy se conserva como testimonio valioso una amplia colección de pipas destinadas a fumar hachís, encontradas en las excavaciones realizadas en la Alhambra y depositadas

en el Museo Nacional de Arte Hispano-musulmán en el Palacio de Carlos V.

La influencia africana Marraquech; su nombre designa el conjunto del país “Marruecos”. Capital de Imperios, ciudad santa, fue llamada en un principio Albahya “ciudad de alegre corazón”; asimismo ha sido conocida bajo el nombre de Sabtiriyal, la ciudad de los siete santos protectores.

Los saharianos y los almorávides la fundan hacia 1070 y los almohades hacen de ella la capital más importante del Occidente musulmán.

Sus tres periodos más importantes fueron desde el siglo XI hasta mediados del siglo XIII con los almohades, el siglo XVI y principios del siglo XVII con los saadies y por último con los alawitas a partir del siglo XVIII. Durante la época de las mejores lunas llenas de la Alhambra tuvieron grandes intercambios culturales a través de muchos intelectuales y mentes privilegiadas que compartieron ambos reinos y entre ellos podemos contar con Ibn Tfayls, Ibn Sur, Ibn Rusd y otros. No es de extrañar que algunos de sus platos

formaran parte de la cocina de la Alhambra, así tenemos:

Supremo de Marraquech

Se elabora con carne de cordero o ternera muy picada y se envuelve con un poco de aceite, pimienta, jugo de ajo, perejil o cilantro fresco picado, sal, huevos y un poco de miel. Todo ello bien envuelto y condimentado, se hace una masa que se pasa por harina y luego se fríen en una sartén.

En muchas ocasiones se le añadía a la mezcla almendras y nueces molidas y otras veces manzana rallada. Se presentaban con trozos de huevos duros o yemas de huevos en forma de hilos.

Preparación de las salchichas

Se cogía la carne de cordero y se batía con fuerza hasta que la carne se rompía. Se quitaban las venas y casi hecha puré se ponía en una terrina. Se debe poner un poco de grasa a la carne; se mezcla, junto a la sal, pimienta, jengibre, canela, valeriana, goma arábica, clavo, anís, y comino. Asimismo se diluía un poco de ajo y cebolla picada en un poco de agua y luego se le añadía a la carne. A continuación se ponía agua de

rosas o menta picada. Todo ello bien mezclado con un gusto adecuado, se freía un poco de la carne para comprobar el sabor bien condimentado. Utilizando una especie de embudo se introducía la carne en las tripas disponibles. Una vez rellenas las tripas en forma de salchichas se separaban los tamaños con hilos o cuerdas finas.

Estas salchichas se podían exponer al sol o ahumarlas.

Cómo se cocinaban las salchichas

Los días de fiestas y para mayor rapidez se introducían "en porciones" en una pota con agua caliente y sal y no se paraba de remover hasta que el agua y la grasa se habían absorbido. Acabar la cocción cuando estén doradas. Servir en platos separados. Si la fiesta se celebra en su propia casa se sirven con una salsa elaborada con ajo, cebolla y huevos batidos. En algunos casos, se consumían fritas con una salsa de vinagre, cardomomo o a la parrilla en forma de brocheta y se consumían calientes, debido al contenido de grasas.

Preparación de las albóndigas de cordero

Se coge la carne de la pata o pecho sin tendones y se corta en trozos, luego se machaca en un mortero hasta que casi se ha hecho puré. Seguidamente se pone en una terrina y se le añade sal, pimienta jengibre, canela, valeriana y clavo y se mezcla todo con claras de huevos.

Si se necesitaran muchas albóndigas -caso por ejemplo de una fiesta- lo más rápido sería hacer bolitas pequeñas y luego introducir en una pota con agua hirviendo con aceite, cilantro seco, pimienta y cebolla picada. Una vez cocinadas se pasan por un poco de aceite hasta dorar y mantener en caliente hasta su utilización.

Aves de corral

En esta receta se utilizaban toda clase de pájaros como pollos, ocas, capones, perdices y patos. Una vez limpios y cortadas las pechugas, se cocían un poco y a continuación se asaban o freían con aceite en su propio jugo, bien condimentadas y envueltas en comino, ajo machacado o jugo de almendras y nueces picadas o molida. También se puede hacer una salsa de ajo,

comino, almendras y nueces. Luego se mezcla con las pechugas de aves.

Pollo "Al-Gani billah"

Coger un pollo grande y tierno y extraer las pechugas. Hacer una incisión en el centro de las mismas con el fin de poder rellenarlas. Mientras tanto, preparar una mezcla de apio, cebolla, perejil, valeriana, eneldo y picar bien envolviéndolo todo con migas de pan o alcuzcuz, que hay que sofreír muy poco en una sartén con muy poquito aceite. Introducir toda esta mezcla en las bolsas de las pechugas y procurar que no tengan mucho relleno, así se mantendrá en su interior la mezcla.

Las pechugas rellenas se envuelven en un poco de aceite y se condimentan bien con sal, pimienta y eneldo o valeriana. Luego se ponen en un tajín pasado por aceite, se pone la tapadera e introducen en un horno precalentado a una temperatura de 250º durante unos 20 minutos. Cuando esté cocinado extraer las pechugas de pollo y servir con una salsa caliente de uvas pasas en remojo en puré, mezclar con yogurt y canela.

La caza

Cómo se preparaba. No importaba que clase de caza, ya que se utilizaba la carne de los costados o la de los lomos y siempre se ponían en un tajin, bien fuera cortada o entera si fuera caza menor; junto a las añadiduras de agua, sal. Aceite, pimienta, cilantro seco, comino, cebolla, ajo, tomillo, garbanzos en remojo, almendras, hinojo, hojas de cedra y una buena salsa de vinagre confitado.

Cocinada en el horno y bien dorada se le añadía un poco de azafrán diluido. Se extraía del horno cuando la salsa era lo suficientemente adecuada para acompañar a su consumición, si fuera escasa se le ponía un poco más de vinagre aguado. Se consumía en paz si Dios Todopoderoso así lo deseaba. Uno de los platos más conocidos era el de liebre o conejo e incluso la gacela, camello o toro.

Perdiz en tajin

Se toma una perdiz limpia y se le quita la piel. Luego se pone en una pota con sal, pimienta, cilantro seco, cebolla picada almendras, salsa confitada macerada y un poco de vinagre y poner sobre un fuego a cocinar.

Una vez cocinada y reducido el caldo, retirar y poner en un tajin y añadir un poco del caldo de la misma. Introducir en el horno para dorarla y condimentar.

Paloma o pichones rellenos

Limpiar y lavar los pichones. Cortar las mollejas e higaditos en trozos muy pequeños y mezclar con sal, cilantro seco y verde, pimienta, cebolla picada, salsa de vinagre y dos huevos. Colocar la mezcla en el interior de los pichones y entre la piel. Poner todo en una marmita adecuada e introducir dos cucharadas de vinagre, una de aceite, pimienta, cilantro, sal y cebolla picada; mezclar y cocinar sobre el fuego.

Procurar envolver los ingredientes con los pichones y condimentar. Cuando vayan a estar a punto, añadir un poco de azafrán diluido para darle un poco de color. Los pichones se servían con unas albóndigas elaboradas con pechugas de pollo, que una vez cocinadas y picadas se envolvían en una mezcla de canela, jengibre, pimienta, claras de huevo y migas. Las albóndigas se añadían a la marmita para cocinar en la misma salsa de los pichones.

Este plato se presentaba con huevos duros cortados en trozos, y se espolvoreaba sobre la cima canela y pimienta negra.

Codornices a la brocheta "al vapor"

Limpias y preparadas las codornices se envuelven el interior y el exterior en una salsa de aceite, sal y ajo. Luego se introducen en una brocheta. Se pone en una pota con agua hirviendo y se colocan suspendidas las brochetas con las codornices. Cubrir la pota para que el vapor las cocine bien. Finalmente se ponen sobre un fuego para dorarlas o en el horno. Una vez cocinadas se colocan sobre unas tostadas de pan en un plato decorativo y se condimentan con sal, salsa de vinagreta, pimienta y canela.

La liebre, plato popular

Se coge una liebre, una vez limpia cortar a través de sus articulaciones y quitar el armazón. Se pone en una pota y se añade agua, cilantro seco, aceite, pimienta, garbanzos en remojo, un poco de cebolla, ajo, comino, vinagreta y azafrán diluido y se pone sobre un fuego para cocinar.

El armazón de la liebre se machaca en un mortero con agua, pimienta, canela, jengibre, azafrán, comino, claras de huevos y otras especias. Una vez que haya hervido bastante, extraer los huesos y freír con aceite y poner en un recipiente. Pasar el jugo o caldo de los huesos y añadir a la pota con la salsa reducida. Condimentar bien.

Este plato se presenta con la liebre cocinada y la salsa reducida y pasada por un colador, junto a los garbanzos, espolvoreando sobre la cima almendras tostadas, claras de huevos duros y yemas, finalizando con pimienta, jengibre y canela.

Guiso para esclavos

Antiguamente se les permitía a los esclavos hacer un guiso consistente en carne cortada en trozos cocinada en un caldero con los despojos y tripas, cebolla entera, hinojo, cilantro, ruda, aceite y sal. Se cubría todo con agua y se servia cuando la carne estaba deshecha. Finalmente se le añadía ajo y mucha pimienta. Se consumía como se pudiera.

Pollo Muley hacem

Escoger un buen pollo tierno y grande. Limpiar y rellenar su interior con una mezcla de cebolla picada, almendras, piñones, cilantro seco, un poco de ajo, tomillo y otras especias, junto a la sal y pimienta; completar la cavidad del pollo con migas o alcuzcuz, todo bien mezclado. Coser su apertura. Y pasar todo el pollo por aceite y semillas de alcaravea o comino. Condimentar e introducir en un horno a una temperatura de 200º y cocinar hasta dorar.

Pollo relleno Faray

Este plato solía prepararse cuando la luna estaba llena e iluminaba la Alhambra. Coger un pollo grande y de buena calidad, limpiar y lavar. Mientras tanto elaborar un relleno de huevos duros picados, migas de pan, sal , canela, jengibre, pimienta, azafrán, almendras, hojas de menta, un poco de aceite y una vez que esté todo mezclado introducir en el interior del pollo, coser con cuerda y envolver el pollo en un poco de aceite y especias. Seguidamente poner en una pota con agua y cebolla picada, sal y cilantro seco. Cocinar sobre un fuego. Cuando comienza a hervir lentamente, mover de un costado a otro, procurando no dañar la piel. Una vez cocinado, extraer de la pota, poner en un tajin y añadir

azafrán diluido. Dorar el pollo poniéndolo en una bandeja en el interior del horno, hasta dorar. Se presenta con huevos duros cortados, hojas de menta, canela en polvo y jengibre, así como puré de calabaza o de granada.

Pollo azucarado llamado Zyrbajiya

Utilizar un pollo pequeño y tierno. Limpiar y lavar, envolver con sal, pimienta, aceite, cilantro seco, comino, cebolla picada, hojas de cedro y poner en una pota con agua, colocar sobre el fuego y cocinar. Cuando esté casi a punto añadir un poco de azafrán diluido y almendras molidas. Cocinar un poco más y poner un poco de vinagre y azúcar, procurando que tenga un gusto refinado ácido-dulce. Dejar en la pota y reducir la salsa. Servir con huevos duros en trozos, puré de granada. También se servia cubierto de azúcar caramelizada.

Pollo con agua de rosas, piñones y almendras

Limpiar un pollo entero y ponerlo en una pota con agua de rosa, pimienta, piñones, almendras y un poco de aceite. Poner sobre un fuego suave y cocinar.

Mientras tanto, elaborar unos panqueques muy finos y freír en una sartén solamente untada de aceite. Cuando el pollo esté cocinado y reducida la salsa, añadir un poco de zumo de granada. Trinchar el pollo y colocarlo en el centro de los panqueques, derramar la salsa sobre la cima. Consumir espolvoreando un poco de canela.

Pollo a la miel con hojaldre

Coger dos pollitos tiernos, limpiar y entero envolver en miel diluida con un poco de agua de rosas, aceite de oliva, pimienta, sal y almendras tostadas. Poner sobre un fuego suave y cocinar un poco, aunque es mejor cocinar en el horno hasta completar la cocción.

Mientras tanto, elaborar una masa como para el hojaldre y con un rodillo hacerla muy fina. Hacer laminas de pollo muy finas y la envolvemos en el hojaldre y cocinar en el horno, servir con la salsa reducida.

Pollo al horno "Arabesco"

Un plato muy interesante, original e imaginativo. Se limpia un pollo mediano y tierno y entero se envuelve en sal marina, aceite, confitura de vinagre, pimienta y

tomillo. Poner en un tajin con un poco de agua de rosas en el fondo e introducir en el horno para asar y dorar. Mientras tanto, hacer una mezcla con canela molida, seis yemas de huevo, pimienta, jengibre y muchas especias, entre ellas comino y puré de granada. Batir toda la mezcla. Extraer el pollo del horno cuando casi está cocinado y enfriar un poco. Luego envolver el pollo con la mezcla, pasar por harina y cubrir con cominos. Seguidamente acabar de asarlo y cuando esté bien dorado, servir y trinchar con cuidado.

Oca rellena con albóndigas

Escoger dos ocas tiernas y grasas. Una vez metida en agua hirviendo, quitar las plumas y limpiar, reservar los hígados. Con la carne de una oca haremos una masa picada añadiendo sal, pimienta, cilantro seco, jengibre, canela, clavo, valeriana y miga de pan. Rellenamos la otra oca, atamos con cuerda. Con el relleno sobrante, haremos unas albóndigas, que freiremos y reservaremos.

En una pota se introduce la oca con agua de rosas, aceite, sal, cilantro seco, cebolla, canela, jengibre y cocinamos a fuego lento.

A media cocción retiramos la oca y la pondremos en un tajin adecuado, dándole un poco de color con azafrán diluido y aceite e introducir en el horno para acabar la cocción.

Mientras tanto en el agua donde hirvió la oca se deja reducir, junto a las albóndigas, hasta que presente cierto espesor. Los hígados que teníamos reservados se machacan en un mortero con sal, especias y clara de huevo. Amasar con miga de pan. Luego freír en una sartén con aceite, retirar y cortar con un cuchillo.

Cuando la oca está cocinada sacar del horno y poner en un plato grande. Servir con el caldo de la pota hecho salsa, las albóndigas, la mezcla del hígado frito y los huevos duros.

La carne de buey y ternera

La clásica receta berebere de la tribu de los Sinhaya. Se toma una marmita grande y redonda, se introduce en ella tres partes de vinagre, pimienta, cilantro, comino y azafrán en buena cantidad. Se pone sobre un fuego mediano y se le añade carne de ternera cortada en trozos pequeños e igualmente la misma cantidad de carne de cordero, pollos o cualquier otro tipo de aves y

finalmente, garbanzos en remojo, procurando añadir el agua suficiente para cubrir todos los productos. Condimentar bien. En ocasiones se le puede añadir almendras peladas y majadas, castañas y ajo.

Cuando la carne esté cocinada junto a los garbanzos, se puede presentar el plato con verduras cocidas como zanahorias, berenjenas, calabaza, apio, cabeza de lechugas con hojas o nabos.

El canto del Muecín

Coger unas buenas chuletas de carne de ternera o buey y poner en adobo con aceite, cardomomo, cebolla picada, ajo o zumo del mismo, sal y pimienta, clavo, cilantro seco e hinojo junto a un poco de vinagre o zumo de fruta ácida como granada. Dejar un rato pasar por mostaza y luego sofreír ligeramente en una sartén con aceite.

Pelar berenjenas y calabacines, cortarlos en rodajas y pasarlas por una cocción ligera, luego envolver en una salsa de ajo y eneldo. Condimentar y servir caliente con la carne y el jugo de adobo. Se presentaba con rodajas de pan tostado y espolvoreadas con canela y jengibre muy picado.

Cacerola de carne con agua de rosas

Un plato antiguo, de la cocina exótica Andalusí. Una cacerola típica del buen gusto culinario.

Ingredientes para cuatro personas: 1 kg de carne sin hueso de buena calidad. 2 cebollas medianas y picadas, comino, canela, vinagre, aceite, azafrán, 3 dientes de ajo machacados, clavo, agua de rosas para cubrir la carne, 100 gramos de almendras trituradas, pimienta y sal.

Cortar la carne en trocitos y poner en una olla con un poco de aceite y cebollas, comino, canela y azafrán. Sofreír un poco sobre un fuego lento y añadir un poco de vinagre. Dejar cocer y cuando se haya consumido el líquido, cubrir el contenido con agua de rosas. Cuando la carne esté a punto se añaden las almendras trituradas y se reduce al espesor deseado.

Se sirve con claras de huevo duro y picado sobre la cima del plato y espolvoreando un poco de canela y nardo sobre la carne.

La carne de Cordero y Cabrito

Cordero relleno y cocinado en el horno; se prepara con un cordero pequeño y graso al que, al limpiar su

interior, se le pone un poco aceite, sal pimienta, cilantro y se deja macerar así unos minutos. Mientras tanto, se amasa un poco de queso fresco junto al jugo de cilantro verde, hojas de menta, jugo de menta, aceite y sal, y una vez mezclado todo muy bien se introduce en el interior del cordero. Coser el vientre una vez acabado el relleno y poner en un tajin apropiado. Antes de ponerlo en el horno, diluir queso con un poco de agua y huevos batidos. Finalizar cubriendo la superficie del cordero y consumir bien dorado.

Cabrito Al-Fagih

Se coge una pierna o paletilla de un cabrito tierno y una vez lavada y seca, se envuelve en aceite, tomillo, ajo picado o zumo, menta, hinojo, sal y pimienta, luego se coloca en un recipiente o tajin y se introduce en el horno precalentado a una temperatura de 200º aproximadamente. Se cocina cubriendo de vez en cuando la carne con su propio jugo hasta dorar. Mientras tanto, se hierven de forma separada unas espinacas, lechugas con melisa o habas verdes y se hacen un tipo de albóndigas que, mezcladas con huevo batido y migas, se sofríen en un poco de aceite y se

colocan en un plato para consumir con el cordero trinchado.

Un plato llamado oriental con zumo de granada

Cortar en trozos pequeños la carne de cordero y sofreír con rapidez en un poco de aceite, añadiendo sal, pimienta, carvi y cilantro seco. Extraer la carne y seguidamente introducir el zumo de una granada dulce y otra ácida. Reducir el líquido y poner de nuevo el cordero. Servir espolvoreando sobre la cima nueces molidas.

INFLUENCIA ANDALUSÍ EN LA COCINA ESPAÑOLA

Los árabes nos trajeron nuevas especias agrícolas que nos enriquecieron y que seguimos cultivando, además de una rica gastronomía que ha ido evolucionando hasta nuestros días.

Comenzamos a ser conscientes y a estar orgullosos de ese pasado histórico tan valioso y fructífero caído en el olvido durante siglos que fue la etapa musulmana de lo que ahora llamamos España. No podemos hablar de Al-Andalus sin hablar del Islam, una forma de vida inabarcable que debemos descubrir y gozar, lo que

supone reconocer nuestras ciencias, letras y cultura de la que forma parte integrante el arte de la cocina que conocieron en la época musulmana el mejor momento de proyección internacional y de legado histórico de España, dando lugar a la actualmente denominada cultura andalusí, que comenzó en el año 711 y se diluyó en la conformación morisca o mozárabe en la ya entonces España cristiana en los años que rodean el 1.500, sin llegar a desaparecer jamás, como demuestra nuestro sistema de regadío, nuestro vocablo, nuestra agricultura, cerámica, heladería, gastronomía, etc.

Los ingredientes culinarios más claramente reconocidos como herencia cultural musulmana son el arroz (ar-ruz), oriundo de las Indias Orientales, de China y del Extremo Oriente; fue introducido por los árabes de origen sirio. En la cocina andalusí se consumía con leche y canela, horchata, papillas, con miel, agua de rosas, y mezclado con leche con almendras, pescado y pollo en diferentes estilos orientales y árabes, como comprobaremos al final de este trabajo. De este modo, el arroz comenzó a evolucionar en los recetarios medievales y renacentistas, dando lugar al comienzo de la paella. En

1.520 progresa el consumo de arroz en cazuela, y se publica el famoso libro “Nuevo Arte de Cocina” del franciscano Juan de Altamiras, llegando a formar el pilar más importante de nuestra gastronomía actual.

También los cereales formaban parte de la base principal de la cocina andalusí: avena, cebada, trigo…El conocido “Plato de Harisa” y base de las antiguas “Gachas de Trigo” se hacía con migas de pan blanco o sémola, expuestas al sol, secas y fermentadas, y se cocinaban viudas o con carne de cordero y grasa, todo ello cubierto con agua. Cuando las gachas eran simples, se hacía un centro en los platos y se rellenaban con los productos deseados (guisados de pescado, carne o verdura).

Las pastas y los trigos fueron la base de la alimentación familiar, bajo un proceso de fermentación y disección, dando lugar a las “Migas”, “Fideos”, “Cus-Cús” (sémola). Estas pastas artesanales hechas con trigo duro, agua y sal, son las mismas que hoy en día se consumen en la Alpujarra y en Almería, y fueron transmitidas por Ibn Razin. Estas dieron paso a las

sopas, siendo las más populares: “la sopa de cebolla”, “la sopa cordobesa”, “la sopa de maimones”…

Todo ello bajo el nombre árabe-berebere-hispano ha sido el punto de partida y parte de la elaboración de la mayor parte de los platos. No podemos olvidar a la cocina persa, que influyó de manera importante en la cocina andalusí durante el califato de Córdoba.

La cocina persa tenía fama por su exquisitez y refinamiento. Fueron ellos quienes introdujeron al mundo árabe la pasta, los helados, el arroz, que combinaban con pasas, nueves y hierbas aromáticas. Tenían un concepto de la vida en cuanto a la calidad de la misma: vivían para el placer de comer.

Es un principio de la cortesía musulmana al recibir por primera vez a un invitado el saludarle con el tradicional as-salamu-aleikum, que es un saludo islámico deseando paz y salud, y seguidamente el ofrecerle leche acompañada de dátiles con almendras. El vaso de leche es símbolo de la pureza de sentimientos, libres de toda hostilidad. Los dátiles que lo acompañan, soporte alimenticio de los musulmanes, por excelencia es el símbolo de ofrecimiento de ayuda material.

-GLOSARIO-

Abís al-Hasan Alí Ibn Nafi Ziryab: (Irak 798-857). Músico árabe muy refinado, conoció de memoria más de diez mil canciones. Se trasladó a Córdoba durante el califato de Abd al Rahman II.

Aditivos: Se utilizan desde hace siglos; la sal, el vinagre, el azúcar o las especias, eran usados por los egipcios y los romanos como conservante.

Agmet: Poblado miserable de adobe, sito a pocos kilómetros de Marrakech.

Ajedrea: Existen dos especies, la blanca y la silvestre. Son originarias de la zona mediterránea. A lo largo de los siglos, la ajedrea se ha usado tanto como estimulante sexual, como para la elaboración de estofados de carnes y verduras.

Ajo: Su origen se sitúa en Asia Central, en la desértica región de Siberia de Kirgiz; de allí pasó a Mesopotomia, Egipto, India y Europa. Los chinos lo mencionaba en sus escritos 3000 años A.C.

Albahaca: Fragante, tiene un gusto dulce. Es una de las plantas aromáticas más apreciadas en cocina, florece en los meses cálidos.

Almendro*:* Originario de las regiones montañosas de Asia central; se cultiva en España desde hace más de 2.000 años. Introducido por los fenicios, dentro de los frutos secos ocupa sin duda el primer lugar en los mercados nacionales e internacionales. Existen 38 variedades de almendras.

Altramuz*:* Crece espontáneamente en la cuenca mediterránea. Género de leguminosa, planta anual de flores blancas y frutos de grano menudo y achatado. Se conocen cerca de 200 especies. Las principales: una comestible o dulce (europea).

Alubia*:* Del árabe "al-alubiya". Planta leguminosa anual, originaria de América central y del sur (las verdes habichuelas) y las otras con sus semillas secas (alubias frijoles)

Anís: Planta anual emparentada con el eneldo, la alcaravea y el hinojo. Fue introducida por los romanos,

quienes igual que los antiguos egipcios comían sus frutos para facilitar la digestión.

Apicio, Marco Gavio: Nacido hacia el 25 a.c. Vivió pues en tiempos de Augusto y Tiberio y se le consideraba el “gourmet”. Autor del libro de recetas “De re coquinaria libri decem” (los diez libros de cocina):

1. Epimeles. Reglas culinarias, remedios caseros, especias.
2. Artopus. Estofados, picados…etc.
3. Cepurus. Hierbas que sirven para cocinar.
4. Pandecter. Generalidades.
5. Osprión. De las verduras.
6. Tropherter. De las aves.
7. Polyteles. Excesos y exquisiteces.
8. Tetrapus. De los cuadrúpedos.
9. Thalassa. Del mar.
10. Halieus vel halieuticon. Del pescado y sus variedades.

Gastó toda su fortuna en suntuosos banquetes hasta que un día, al contar lo que le quedaba, prefirió envenenarse a reducir su tren de vida.

***Arroz**:* Oriundo de las Indias orientales, China y Extremo Oriente; existen más de 1.107 variedades originarias de la India, más 1.300 de otros países, en el museo de Calcuta.

***Avena**:* Tiene su origen en Asia central. La historia de su cultivo es más bien desconocida; los primeros restos arqueológicos se hallaron en Egipto. los restos más antiguos encontrados de cultivos de avena se localizan en Europa central y están datados de la Edad del Bronce.

Averroe: (Córdoba, 1.126-1.198). Filósofo, físico, junita maliki y teólogo. “La razón prima sobre la religión”.

Avicena: (Uzbekistán, 980-1.037). Filósofo médico. Libro de la curación.

Awdagost: Oasis situado en la ruta de la ciudad de Walata y los imperios de Ghana y Mali.

***Azafrán**:* Originario de Oriente. Existen referencias del azafrán que datan del año 2.300 a.c. Tenemos el

azafrán de Italia, Francia, Austria, Persia y España. El mejor es el de la Mancha.

Baobabs: Arbol milenario sagrado originario de Africa. Tiene múltiples aplicaciones medicinales; se dice que existe uno en cada poblado africano. Su hábitat se extiende por toda la India Oriental.

Batata: Originaria de la zona tropical sudamericana, su cultivó se extendió por todas las Antillas; los navegantes españoles la llevaron a Filipinas y a las Molucas y de allí pasó a la India, China y Japón.

Bellota*:* Fruto en forma de aquemio característico de las especies pertenecientes al género quercus (encina, roble, alcornoque).

Berenjenas*:* Originarias de Palestina.

Calabacines: Originarios de América.

Canela: Es la corteza de un árbol originario de Srilanka, en Asia. Ya era venerada por los chinos, los antiguos egipcios, los griegos y los romanos. Son antisépticas, por su alto contenido en fenol.

Cardamomo: Originario del sur de la India y Birmania, Sri Lanka. Es una planta herbácea de hojas perennes que produce unos frutos muy aromáticos algo picantes;

después del azafrán y la vainilla, es la tercera especia más cara.

***Castaña**:* Originario el castaño de Asia menor, fue introducido por los griegos y romanos en Europa y se aclimató sobre todo en terrenos silíceos. Las castañas se secan para conservarlas durante el invierno. Estas castañas secas se pueden triturar para obtener harina de castaña.

Cebada: Es el quinto cereal más cultivado en el mundo. Su cultivo se conoce desde los tiempos más remotos. En excavaciones arqueológicas realizadas en el valle del Nilo se descubrieron restos de cebada, en torno a los 15.000 años de antigüedad. Su origen está situado en el sudoeste de Asia.

Chufas: Tubérculos típicos de la huerta valenciana, originarios de Sudán. Las antiguas civilizaciones como los egipcios dejaron entre sus tumbas la existencia de este saludable producto. Fue en el siglo VIII cuando los árabes la introducen en su cultivo en la zona mediterránea denominada “LLet de Xufa”.

Cilantro: Originario de Europa, cuenca mediterránea, de desarrollo muy extendido en China, India y

Tailandia; muy parecido al perejil, fue introducido en América y se utilizó para conservar la carne.

Clavos: Es un árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas que se cultiva en los valles, collados y laderas de todo el litoral mediterráneo, en tierras húmedas y ricas en elementos. El clavo es una especia muy aromática, por lo que se debe de usar con cuidado.

Comino: Originario de Asia occidental y países del mediterráneo, el comino es otra hierba conocida de antiguo: así ya lo mencionan Dioscóride, Plinio y Horacio. Su apogeo como especia se produjo entre los siglos XIII y XIV. Tiene un sabor y olor fuerte. Se usa en algunas salsas, quesos, panes, también en majados de cocina para potenciar el olor y sabor.

Dátiles: La palmera datilera probablemente nativa del norte de África o Arabia. La pusieron bajo cultivo la antigua gente de Irak hace unos 3.000 años a.c. Los dátiles constituyen una de las normas en la dieta de la cocina árabe. Los egipcios y los fenicios lo consideraban como árbol sagrado (Dios Palmera). norma d

Defritum: Jugo de uva hervida reducida y reducida a la mitad.

Dioscóride: Médico griego, describió más de 1.200 plantas medicinales.

Enebro: En la cocina se emplean sus bayas para la preparación de escabeche, para carne, caza y paté. Su fuerte sabor liga bien con el de la caza. Tiene un sabor dulzaino y resinoso y cierto aroma parecido al de la canela.

Estragón: Planta originaria de Europa central, sur de Rusia. Es una planta muy aromática muy usada en la cocina francesa. En España también se la conoce con el nombre de dragoncillo.

Emenagogo: Dícese de todo remedio que provoca la regla o evacuación menstrual de la mujer.

Garbanzos: Con más de 5.000 años de antigüedad, llegado desde Asia Occidental. Los cartaginenses los plantaron en Cartago Nova. Durante la expansión de los monasterios, los monjes incorporaron el cultivo del garbanzo a sus huertos.

Garum: Mito gastronómico en recuperación, es una salsa madre o básica que se obtiene por maceración y

fermentación en salmuera, de los despojos de pescados azules y otros más pequeños. Se dejaba en salmuera expuesto al sol, hasta su fermentación, se añadían diferentes plantas aromáticas como anís, hinojos, menta, albahaca, tomillo y orégano y se dejaba filtrar en una cesta junto con las hierbas para que filtrara el líquido garum.

Goma arábica: Se extrae del árbol de la acacia originario de Africa subsahariana. Se utiliza en la industria alimentaria, farmacéutica y cosmética. Ya en Egipto la utilizaban como espesante, cosmético y para la momificación.

Granado: Su origen se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya. Es uno de los frutales cultivados desde tiempo más remoto; los cartaginenses llevaron la planta al sur de Europa. Teofrato describió este árbol 300 años A.C y Plinio se refirió a él como uno de los frutales más valiosos.

Guisantes: Es una leguminosa procedente de África. Fruto en vaina con semillas globosas.

Habas: Legumbre originaria del oriente próximo, extendiéndose por toda la cuenca mediterránea, casi

desde el mismo comienzo de la agricultura. Los romanos fueron extendiéndola a través de la ruta de la seda hasta China. Se come tanto verde como seca.

Higos: Originarios de Asia oriental. Platón ya los llamaba “los amigos del filósofo” porque refuerzan el sistema nervioso y el cerebro; los usaban para el asma y la depresión.

Hinojo: Planta perenne aromática, nace al borde de los caminos, campos sin cultivar y en zona costera.

Horacio: Poeta y filósofo, nacido en Roma en el 56 A.C. Su obra está dividida en cuatro grupos: Odas, Epodos, Sátiras y Epístolas.

Hortalizas.- clasificación y variedades:

- Raíces: Nabos, zanahorias, rábanos, remolachas, patatas, batatas…etc.
- Bulbos: Ajos, cebollas, puerros, charlotas …etc.
- Tallos: Espárragos.
- Hojas: Acelgas, coles, brócoli, espinacas, lechugas…etc.
- Inflorescencias: Alcachofas.
- Pepónidas: Calabazas, calabacines, pepinos…etc.

- Frutos: Tomates, pimientos, berenjenas, aguacates…etc.

Jengibre: Originario del este de Asia. Las culturas hindúes y chinas lo han utilizado por milenios como aliviante digestivo. Los griegos y los romanos también lo utilizaban para este propósito. Tiene un cálido aroma con nota fresca a madera y un fondo dulce con sabor picante ligeramente amargo. Se cultiva desde hace 3000 años en Asia.

Laurel*:* Arbusto o árbol perenne originario de Asia; aunque actualmente está muy extendido por Europa, ya se conocía entre los griegos y los romanos.

Leche de camella: Contiene muchas vitaminas, es baja en colesterol y con muy poca lactosa. En Mauritania se elaboran quesos con ella.

Lentejas: Su cultivo es antiquísimo, se conocen desde hace más de 8.000 años. Originarias de la cuenca mediterránea, ya eran conocidas y cultivadas en Egipto y en el Líbano antes de Cristo. Existen varios tipos de lentejas, la continental de color verde marrón; las rojas de la India y de Oriente medio, y se conocen como

“dhal”. Son beneficiosas para los niños, ancianos y embarazadas.

Lentisco: Arbusto perennifolio, muy ramificado y aromático. Se distribuye por regiones ribereñas al mar Mediterráneo y puede llegar a vivir hasta los 1.000 metros de altitud. Las hojas son compuestas, formadas por hojuelas enteras y elípticas en número par. Tienen flores con un pistilo, y los pies masculinos presentan flores con cinco estambres. El fruto tiene forma globosa y es pequeño de color rojo que después se vuelve negro. El lentisco se emplea para la obtención de una resina aromática: la almáciga.

T

Lima: La lima es originaria del sudeste asiático, Persia (Irán) y Malasia, aunque se cultiva en todos los países tropicales y muchos subtropicales, España…etc.

Melisa: Originaria del sur de Europa, se ha conocido y apreciado en medicina desde los tiempos más antiguos. En cocina se emplea como alternativa al limón, especialmente para los pescados, ensaladas, tortillas y macedonias.

***Menta**:* Existen muchas variedades, tales como: la menta morisca (acuática) la menta común o de jardín (menta spicata) y la menta medicinal (menta piperita).

***Miel**:* Época neolítica. Prehistoria. (Cueva de la araña) Valencia.

***Mijo**:* Es uno de los cereales más antiguos, procede del centro de África, donde se cultiva desde tiempo inmemorial; es el más utilizado en África, sobre todo en forma de pan. Es un cereal que crece en tierras pobres con poca lluvia y es muy resistente a las fuertes sequías.

Naranjas: Es originaria de China y fue llevada a la India hace unos 3.000 años. Es denominada “El fruto de oro”. De ahí pasó a Europa, llevada por los árabes. Las primeras naranjas fueron amargas; las dulces fueron llevadas por Vasco de Gama a Portugal, donde se vieron beneficiadas por el clima subtropical.

Nueces: El nogal es uno de los árboles de frutos comestibles más antiguo del mundo. Originario de Persia, se hallaron referencias de su existencia ya a partir del año 7.000 a.c. En la época de los romanos se la consideró comida de los dioses.

Orégano: Originario de Europa y de Asia occidental. Su nombre, que deriva del griego, significa “esplendor de la montaña”. Planta fundamentalmente olorosa y de gran sabor, de perfume persistente, con propiedades digestivas, tónicas, estomacales y antiasmática.

Perifollo: Originario del este de Europa y de África occidental. Existen numerosas variedades. Sabor fresco ligeramente dulce y anisado.

Pimienta: Planta perenne nativa de la India. Existen entre 600 y 700 especies; además de su aplicación culinaria, se utiliza en medicina para combatir las hemorragias de las varices.

Plinio: Nació en Roma en el año 23. Conocido como Plinio el viejo, Cayo Plinio es autor del libro “Historia natural” donde recoge los conocimientos científicos más importantes del mundo antiguo en geografía, cosmología, medicina, minerología, fisiología animal y vegetal. Murío víctima de su propia curiosidad científica al observar la erupción del volcán del Vesubio.

Poya: Derecho que se paga en el horno común con pan o vino. Trozo de la masa que se daba en pago por el trabajo del panadero.

Regaliz: Es uno de los condimentos más antiguos. La palabra regaliz viene del griego, de la voz “rhisa” que significa raíz. Es la raíz de una pequeña planta perenne que se cultiva en el sur de Europa. Tiene un sabor anisado y agridulce.

Salsa de limón confitada: Jugo de limón, azúcar y ralladura de limón, añadir agua de azahar.

Sésamo: Originario de África tropical. Es una planta anual de 1 a 1,50 metros de altura. Se utilizan las semillas como condimento en pasteles, pan, y de ellos se obtiene el aceite que contiene ésteres glicéricos del ácido oléico.

Sorbete: La técnica del sorbete pasa de China a India y de ésta a Persia, donde se tienen noticias de que en el siglo VI ya se hacían helados de esencia de rosas, de frutas y pistachos.

Tannur: Sistema de horno cónico recubierto de arcilla que sirve para la elaboración de tortas y panes. Tras calentar el horno y reducir el fuego a brasas, y tras estirar y afinar la masa, se coloca sobre un cojín redondo de tela que sirve tanto de horma como de instrumento de colocación del pan. Para impedir que se

queme se rocía con gotas de agua aplicadas con una rama, el pan permanece dentro.

Teofrasto: Filósofo griego (372-288 a.c). Gran conocedor en el campo de la botánica, geología, física y psicología. Frecuentó la escuela de Platón.

Tomillo: Planta perenne, su floración es de mediados de primavera a mediados de verano; crece en terreno rocoso, sobre calizas y a pleno sol, desde el norte de Africa, Argelia y Túnez hasta Asia menor. Es muy abundante en la península ibérica.

Trigo: Es una de las primeras plantas cultivadas. El arqueólogo de la universidad de Chicago Robert Braidwood ha encontrado granos de trigo carbonizados de hace 6.700 años en la localidad de Jarmo, al este de Irak.

Uvas pasas: Racimo de uvas puesto a secar al sol.

Vainilla: Originaria de México, la vainilla es el fruto de una orquídea, frágil liana de flores blancas ya apreciada por los aztecas y posteriormente descubierta por los conquistadores; se llamó vainilla haciendo referencia a la forma de la vaina.

***Valeriana**:* Se encuentra en bosques, márgenes de los ríos y herbazales húmedos. Hierba perenne de hasta 2 metros de altura. Tallo erecto y robusto. Propiedades antidepresivas, sedantes, hipnóticas y anti-inflamatorias.

Ventresca: Parte de la barriga y el pecho del pescado.

Viatica: de via, camino.

Vinagres: Se conoce que fue usado en Babilonia hace 5.000 años a.c. Hipócrates la usó como medicina.

Zumaque: Los romanos lo usaban como acidulante del mismo modo que nosotros usamos el limón. Se cultiva en el sur de Italia y todo el Oriente medio, Líbano, Turquía y Siria.

Torremolinos (Málaga)

Año 2005.

Trabajo realizado por JOSE MARTIN OLMO, Experto Universitario en Gastronomía y Secretario de la Asociación de Cocineros y Reposteros de la Costa del Sol.