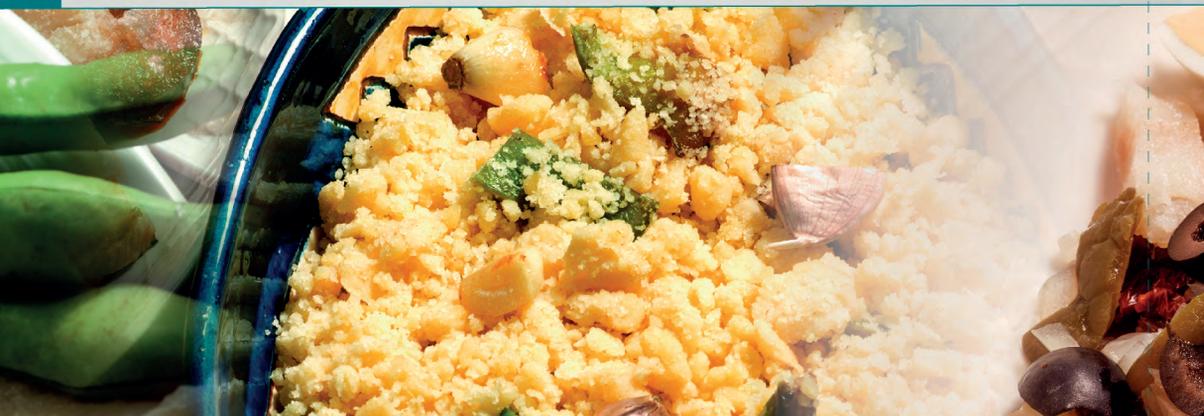


8ª Edición
ilustrada

VIVIR PARA COMER EN ALMERÍA

Antonio Zapata



Antonio Zapata

VIVIR PARA COMER EN ALMERÍA

8ª Edición ilustrada

INSTITUTO DE ESTUDIOS ALMERIENSES

Colección Etnografía y Cultura Popular. N.º 22

Vivir para comer en Almería

© Autor: Antonio Zapata García

© Imágenes: Juan Carlos de Paz López

© Edición: Diputación de Almería - Área de Cultura y Cine

Instituto de Estudios Almerienses

www.iealmerienses.es

Colaboran:

Almería 2019 Capital Gastronómica - Ayuntamiento de Almería

Sabores Almería - Diputación de Almería

IES Almeraya - Escuela de Hostelería

Octava edición: 2019

Primera edición: 1991

ISBN:978-84-8108-676-8

Dep. Legal:AL 2263-2019

Maquetación: Daniel Zapata

Imprime: La Madraza

Impreso en España

La Diputación de Almería no se hace responsable de las ideas u opiniones expresadas por los autores. Se prohíbe la reproducción total o parcial, de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el permiso previo de esta institución.

Sólo el placer da valor a la actividad.

Lawrence Durrell. MOUNTOLIVE

*Este fue el fin único y la intención primera de los fundadores,
atendiendo a que no comen para vivir, sino que viven para comer.*

François Rabelais. GARGANTÚA Y PANTAGRUEL

ÍNDICE

Prólogo 2019	pag 9
1.- El pimentón es el rey	pag 17
2.- Cuatro tazas de caldo	pag 23
3.- Los pucheros y las ollas	pag 29
4.- Potajes “light”	pag 39
5.- Ensaladas, remojones y gazpachos.....	pag 49
6.- Cien millones de paellas y un arroz aparte.....	pag 57
7.- El pescado cocinado.....	pag 65
8.- Las moragas playeras.....	pag 75
9.- Salazones y escabeches.....	pag 81
10.-Migas, gachas y otras masas.....	pag 87
11.- El ajillo moruno y la “fritá” de Sufli.....	pag 99
12.- Carnes bravas	pag 107
13.- Morcilla no hay mas que una.....	pag 113
14.- Cocina festiva.....	pag 119
15.- Una sombra del pasado.....	pag 133
16.- Aceite, queso y vino.....	pag 143
17.- Habas y otras hierbas	pag 151
18.- Tapas y... ..	pag 157
Agradecimientos.....	pag 173
Índice de fotos	pag 175
Índice de recetas y productos.....	pag 177

PRÓLOGO

Treinta años después

Este fue mi primer libro de gastronomía y, a este paso, va a ser el último, porque tiene usted en sus manos la octava edición y no lleva las de parar. Lo escribí en 1989 a instancias de José María Artero, que quería incorporar un libro sobre la cocina tradicional a su ya larga serie de libros sobre Almería en su benemérita Editorial Cajal. Después de variadas vicisitudes consiguió sacar la 1ª edición en febrero de 1991. Hoy vuelve el libro al I.E.A., que ya publicó las ediciones 3ª y la 4ª. El largo intermedio hasta hoy lo cubrió mi amigo Manolo Peral con su no menos elogiado grupo Picasso de librerías y ediciones.

El mayor mérito de este libro, que le ha propiciado una generosa atención del público y la crítica, es que fue el primero en recoger una amplia muestra de las cocinas populares de todas las comarcas de nuestra variada provincia, casi de cada pueblo, e incluso muchas variantes familiares.

Mi propósito en aquel momento fue reivindicar la cocina almeriense, apenas tratada en libros sobre cocina andaluza o española, y casi siempre despachada con el tópico de que está influenciada por las vecinas de Granada y Murcia. Es verdad que existen influencias entre comarcas limítrofes con esas provincias, pero son mutuas. Es más, está ampliamente documentada la presencia y la influencia de los almerienses en la comarca minera de La Unión, en textos de la

época y en estudios posteriores en los que se pone de manifiesto que los mineros almerienses llevaron a esa zona formas de vestir, costumbres, bailes, folclor en suma. Y dentro del folclor se incluye, por supuesto, la cocina.

Mi intención, por tanto, fue iniciar un inventario de la cocina tradicional almeriense, de la que se ha hecho hasta hace relativamente pocos años en la mayoría de los hogares indígenas. En aquella primera recopilación de 1991 intenté desligar casi todos los platos que, aún siendo habituales en las mesas almerienses, están extendidos ampliamente por otras zonas de Andalucía o de España. Contrasté las distintas variantes que hay en las diferentes comarcas y en los recetarios de abuelas, madres, tías solteras y demás fauna cocinera de todo amigo o conocido a mi alcance, y elegí las fórmulas más generalizadas, con alguna variante cuando lo era de consideración. Dicho sea todo esto con las reservas propias del caso y con la subjetividad que caracteriza a todo ser humano, en especial a mí.

Los cambios

Han pasado muchas cosas en el mundo de los fogones -incluso en los almerienses- desde que Artero me metió en este berenjenal. Así que, en ediciones sucesivas realicé algunos cambios y muchos añadidos, sobre todo en la 7ª (2013), en la que incorporé más de cuarenta recetas que no estaban en las ediciones anteriores, fruto de mis trabajos durante quince años en La Alpujarra, Los Vélez y el Almanzora, principal aunque no únicamente. Añadí un copioso capítulo, impensable años atrás, sobre aceites y vinos producidos en Almería. En esta 8ª edición se incluye también una reseña sobre quesos artesanales, poco representativos hasta la presente década.

En las siete ediciones anteriores había un largo apéndice final con muchas recetas, que en esta edición han pasado a los capítulos correspondientes para que estén juntas con sus colegas, como debe ser. Desaparecen también los capítulos en los que se hablaba de bares, restaurantes y similares, más propios de una guía de las que se renuevan periódicamente dada la movilidad del sector hostelero.

Aunque el objetivo que me propuse entonces -desmontar el tópico de cocina poco variada y escasamente original- sigue vigente, en la 5ª edición (1997) añadí unos párrafos que matizaban el excesivo “chauvinismo” que mostraba años antes, contando algunos parentescos de platos “muy almerienses” con los de otros sitios o épocas:

Es cierto que nuestro recetario es abundante y singular, pero no es menos cierto que los parentescos con el resto de las cocinas hispanas y mediterráneas es evidente. Lo que pasa es que el aislamiento de Almería ha sido de tal calibre que incluso las epidemias que azotaban la Península Ibérica llegaban aquí con distinta incidencia y en años distintos, como tienen estudiado Andújar, Díaz López y López Andrés en su “Almería moderna. Siglos XVI-XVIII.” Y, como todo tiene su lado bueno en esta vida, esa incomunicación respecto al mundo, e incluso entre sus propias comarcas, ha propiciado una cocina, no sólo imaginativa como ocurre con la inmensa mayoría de las cocinas populares que tienen que apañárselas con recursos escasos, sino también variada y original. El aislamiento, que ha durado hasta hace escasas décadas, ha sido “favorecido” por la complicada orografía de la provincia, por su situación en una esquina, camino a ninguna parte, y por la especial desatención de sucesivos y variopintos gobiernos.

Pero también es cierto que todo es relativo en este mundo (en el otro ni se sabe) y el enclaustramiento no ha sido absoluto. Se encuentran, a poco que se indague, parientes de nuestros platos clásicos, no sólo en casa de nuestros vecinos, sino por todo el territorio español.

Y por las mismas razones que tardaron más en llegar, es plausible pensar que también tardaron más en perderse, y que evolucionaron de modo independiente. Así, tenemos en las páginas siguientes una serie de platos que no se encuentran en otras comarcas españolas y que han llegado a ser emblemas de nuestra cocina tradicional, como las migas de harina, el pimentón, los gurullos, la olla de trigo, el gazpacho de pepino, o el aliño llamado “en ajillo”. Pero incluso en esos casos podemos rastrear parentescos más o menos lejanos, en el espacio y en el tiempo.

El Pimentón, plato que siempre he reivindicado por sencillo, barato, ligero y base de varias recetas almerienses, tiene también sus parientes: en el libro “Gastronomía antequerana”, Juan Alcaide apunta una receta con nombre similar, “pimentón de pescado”, y de fórmula similar a la nuestra. Así mismo, en la costa murciana, los pescadores hacen un plato casi idéntico, aunque le llaman “ajo colorao”. Este nombre se lo dan en la comarca del Bajo Almanzora a un puré que en otros lugares también se hace pero con distintos nombres: “ajo de mano” en Jaén y “atascaburras” en Albacete.

Nuestra particular forma de guisar carnes y patatas “en ajillo” no se parece a lo que se hace por esos mundos con el nombre de “al ajillo”, pero sus antecedentes están detectados en el Vocabulario Andaluz de Alcalá Venceslada (1934), que describe una fórmula casi idéntica a la que seguimos haciendo por estos contornos: “Condimento para las patatas, verduras, carne, asadura, etc. que con él se llaman ‘en ajillo’ y que consiste en ajo machacado, pimiento molido, pan rallado o harina, aceite, vinagre y agua.” La única diferencia con nuestra receta actual es que generalmente añadimos almendras.

Las patatas en ajopollo es otro plato que se mantiene en Almería y que rastreamos en la cocina popular andaluza de principios de siglo gracias a referencias en obras literarias. El más antiguo antecedente de este aliño lo he encontrado en “El cocinero religioso” de Antonio Salsete, monje aragonés que vivió allá por el siglo XVIII, donde aparece para guisar pescados.

Hay un posible antecedente de nuestro “revoltillo de tomate” en el libro “Gazpacho” de Williams Clark, viajero inglés que cuenta que comió algo parecido en Puerto Serrano (Cádiz) en 1849. Y, por acabar con los ejemplos, nuestra peculiar olla de trigo, tiene un claro pariente en una comida que nos relata Julio Caro Baroja en su libro “De etnología andaluza”, fechado en 1949. Se trata de un plato habitual entre los jornaleros de la campiña cordobesa al que llamaban “arroz de campiña” y que estaba confeccionado con trigo cocido y guisado. También hay constancia de una comida que se llamaba “blat picat” en la más antigua memoria culinaria del Reino de Valencia.

Reflexión

Quiero cerrar este largo prólogo compartiendo la reflexión -obvia, por otra parte- de que tan malo es desconocer las virtudes de lo que tiene uno en casa, como mirarse complacidos el ombligo como si fuera lo más hermoso del mundo. Eso sí, tenemos un legado gastronómico sustancioso y abundante y, además, por una vez estamos en el lugar apropiado y en el momento oportuno: la dieta mediterránea está de moda; el turismo busca el sol y la playa pero también los entornos, las formas de vida, las costumbres y las gastronomías -las culturas en suma- singulares y auténticas; el momento económico nos es favorable... Es hora de que nuestra hostelería pública lo aproveche.

Como decía en la primera edición, si además de servir para reseñar la personalidad de la cocina popular de nuestra tierra, este libro contribuye a que alguno/a se aficione un poco a los fogones y disfrute utilizándolos, habremos contribuido a hacer más amable la vida. Porque la cocina no es un vicio solitario, y que conste que no tengo nada en contra de los vicios solitarios, que los hay divinos, como la poesía, entre otros. Como decía Antonio Machado, “a veces sabe Onán / cosas que ignora Don Juan”.

Pero la cocina, digo, no es placer solitario, porque cuando tiene uno que comer solo, sale del paso con una rápida incursión al frigorífico o al bar de al lado. El auténtico placer de la culinaria es preparar, degustar y comentar con buenos compañeros una comida relajada y bien rematada con sobremesa. Ese es el verdadero espíritu hedonista que he querido simbolizar con la evidente exageración del “vivir para comer” del título. El hedonismo no es una simple búsqueda de placeres sensoriales que se agotan en sí mismos. El hombre no es un par antagónico alma-cuerpo, sino un ser integrado que no puede desligar sus componentes sin dejar de existir.

Desde este punto de vista, la cocina es la sublimación de la necesidad primaria de alimentarse, convertida por la inteligencia humana en una fuente de placer. Vivir para comer, pues, como vivir para disfrutar de las cosas buenas de la vida: la amistad, la solidaridad, la sensualidad, el arte... O sea, vivir para vivir.

Nota

Las recetas que aparecen en las páginas siguientes suelen ser para cuatro o cinco personas, aunque ustedes comprenderán que en muchas ocasiones las cantidades sean asaz aleatorias. De todas formas, la mayoría de los guisos se pueden y se deben hacer para que sobre, puesto que suelen estar hasta más buenos de un día para otro.

Algunas de estas recetas las he retocado, sobre todo en los tiempos de cocción y en las cantidades, para adaptarlas a las maneras actuales de comer.





Pimentón

01

El pimentón es el rey

Si hubiera que resumir en un plato la personalidad de la cocina almeriense, habría que decidirse por el Pimentón. Plato humilde, de épocas pobres y de barrios de pescadores, el Pimentón da lugar a toda una familia variadísima de especialidades autóctonas originales. Desde los apreciados Gurullos a la Cazuela de fideos, desde los cortijeros Maimones a las Gachas con pescado de “rancho”, muchos platos participen del almeriense toque del caldo de pimentón.

El olvido actual en que se tiene esta comida me parece que tiene algo que ver con el desprecio, con lo que se podría llamar “complejo de los pobres”. Me explico. En las épocas de gran escasez -la última fue la posguerra incivil- se echa mano de lo que hay, que suele ser poco, y se le pone imaginación al asunto. Suele salir de esto una gastronomía inteligente, pero escasa en calorías, en gollerías y en alimentos socialmente prestigiosos. Luego llegan las vacas gordas y pasamos a valorar y consumir excesivamente aquello de lo que estábamos privados -leche, pescados blancos, carne- y tendemos a despreciar lo que nos vimos obligados a consumir un día sí y otro también. Es humanamente lógico, pero se cometen injusticias gastronómicas. Para mí una de las más graves es relegar el Pimentón almeriense. Cocineros de primer nivel en Galicia, Madrid o Navarra han hecho versiones de este plato. Alejandro, en Roquetas hace años que sirve versiones con gran acierto. Y es que, como dijo un amigo vasco, buen aficionado, es la mejor sopa de pescado del Mediterráneo. Y mira que hay sopas de pescado en nuestro “lago”.

Los caldos de pimentón -porque resulta que son dos- se llaman caldo “quemao” y pimentón en crudo o simplemente pimentón. Creo que se impone una descripción detallada de ambos.

• *Caldo quemao*

Se prepara un sofrito con una cebolla bien picada y dos tomates maduros. Previamente se habían frito en ese aceite, y sacado a un mortero, dos dientes de ajo y uno o dos pimientos secos que se majan bien con sal y unos cominos.

En una cazuela se ponen a cocer los pescados, que pueden ser sardinas pequeñas, boquerones, jurelillos o, preferentemente, raya, junto con un par de pimientos verdes asados y pelados, el sofrito y el majado del mortero y se deja hervir tres o cuatro minutos más. Si les gusta el pescado menos hecho lo pueden poner unos minutos después del resto de ingredientes.

El pimentón en crudo tiene importantes variantes: en el agua de la cazuela se hierven primero el tomate y el pimiento seco (en iguales cantidades que en la receta anterior); cuando están blanditos se sacan, se pelan y se majan en un mortero junto con un ajo, pimienta negra, cominos y sal. Esta pasta se liga con un chorro de aceite de oliva, tal como si fuera una mahonesa.

En el agua de la cazuela se pone una rama de perejil, dos pimientos verdes asados y pelados y un puñado de pescado. Se le da un hervor, que el pescadito requiere poca cocción, se le añade lo del mortero, y se aparta de la lumbre casi de inmediato, ya que dicese que “pimentón hervió, pimentón perdió”.

Con estos caldos, aparte de tomarlos solos, a modo de rica sopa, se suelen hacer dos comidas muy clásicas: con el caldo quemao, gachas de panizo, cuya receta completa está en el capítulo 10. Con el caldo en crudo se hace el Pimentón de Almería propiamente dicho, para lo cual se ponen unas patatas troceadas al mismo tiempo que los tomates y los pimientos. Cuando éstos están en su punto se sacan y se sigue el proceso igual que vimos más arriba para el pimentón en crudo. Un refinamiento: pongan el pescado limpio al

final y utilicen caldo de pescado, hecho con las raspas y las cabezas, para hacer el pimentón.

El caldo quemao también sirve de base para elaborar la cazuela de fideos con pescado o con costilla, los gurullos con perdiz, liebre o conejo y la familia norteña de remojones, pelotas, ajo colorao, etc.

Hay un grupo de “remojones” norteños que son variantes del caldo de pimentón y que allí suelen tomar para acompañar las migas de harina. Veamos dos muestras, una de Los Vélez y otra del Almanzora.

• *Remojón de Vélez Rubio*

Se pone agua a hervir con dos o tres tomates secos, unos cuantos pimientos secos, una cebolla, tres o cuatro patatas y sal. Ustedes disimulen la imprecisión, pero ya saben como son las cocineras mayores para dar cantidades, todo lo hacen a ojo. Y menudo ojo tienen, así que les aconsejo practicar, es lo mejor para aprender esto de la cocina tradicional.

Bueno, a lo que íbamos, cuando estén cocidas las cosas (unos treinta minutos) se sacan y se reservan. En un mortero grande se majan unos ajos pelados con sal, se añade luego el pimiento y el tomate, pelados, las patatas y se le da marcha hasta conseguir una pasta homogénea. Se añade un chorreón de vinagre y se liga con aceite de oliva del gustoso. Se diluye con agua de cocción de las verduras y se pone de nuevo al fuego para comérselo bien calentico.

• *Remojón del Almanzora*

Se cuecen en agua con sal unos pimientos secos, una ñora y dos tomates secos. Se sacan, se escurren y se majan en un mortero con unos dientes de ajo y un puñado de almendras tostadas. Se añade aceite de oliva virgen, se liga bien y se echa todo al agua de cocción de los

pimientos y tomates, calentando hasta formar un caldo espesito que se coloca en un tazón en el centro de la sartén de migas.

Como se dice en el prólogo, el ajo colorao es uno de los nombres más versátiles (o equívocos, según se mire) de la cocina popular. En Los Vélez -lo mismo que los pescadores de la costa murciana- le llaman ajo colorao a un guiso igualico que el pimentón que acabamos de describir. En cambio, a un plato similar a nuestro ajo colorao, en Jaén le llaman ajo de mano y en Albacete atascaburras, nombre éste que también recibe en algunas comarcas almerienses, aunque con variantes señaladas, como se verá cuando se hable de este sabroso puré en el capítulo 7.

Tengo que advertir, eso sí, que el ajo colorao de Los Vélez difiere del pimentón capitalino en dos cosas: en que lo hacen con caracoles en vez de pescado y en que, además del pimiento y el tomate, cuecen y machacan también cebolla. Y, mira por donde, en Illar hacen, según me contó María del Cvamen Garrido, un *pimentón con caracolillos*, cuya receta es idéntica a la de Los Vélez, o sea que lleva cebolla.

• *Reliquia*

Si el pimentón es el rey, hay otro pilar básico de nuestra cocina tradicional que es mucho más antiguo: el ajoblanco. Aparece en recetarios españoles desde el siglo XV, aunque probablemente sea bastante más antiguo. Sus ingredientes son sencillos y habituales en el entorno mediterráneo desde hace milenios: almendras, pan y aceite. Se trata por tanto de una reliquia que se conserva en la cocina almeriense como en pocos sitios de España.

El gazpacho de ajoblanco es conocido como propio de Málaga o Córdoba, aunque también lo hacían en nuestra provincia y se conserva en el Almanzora. Los cocineros actuales hacen versiones de él desde que Ferrán Adriá hizo la primera versión moderna en 1992.

Pero el ajoblanco almeriense se hace casi sin agua y resulta una salsa con la que acompañamos pescados fritos –especialmente salmonetes–, verduras hervidas o atún de lata. La receta es sencilla pero se debe

respetar, no como hacen algunos que le ponen leche, poca almendra y aceite de girasol:

• *Ajoblanco*

100 g de almendras crudas peladas, 35 g de miga de pan duro (50 g si es fresco), 1 diente de ajo pelado, sal, una cucharadita de vinagre de yema o de Jerez. Aceite de oliva virgen extra.

Se remoja el pan en agua con el vinagre. Mientras, se maja en el mortero el ajo con sal, se añaden las almendras y la miga de pan ligeramente escurrida y se majan a fondo; se liga con el aceite añadido sin dejar de batir hasta conseguir una pasta blanca de consistencia similar a una buena mahonesa. El punto de aceite lo da el brillo que toma la salsa, porque hay almendras más grasa que otras.

En la batidora eléctrica se puede poner todo a la vez y no sale mal; eso sí, eche el aceite poco a poco para no pasarse.

Este ajoblanco se convierte en ajopollo al añadirle azafrán y perejil (véase el capítulo 4). Con pimiento seco y vinagre nos da el ajillo, muy usado para guisar carnes (capítulo 12) y la sobrehúsa para verduras. Y añadiendo agua fría se consigue el gazpacho. Es, pues, una reliquia pero sigue influyendo en nuestra cocina.



Sopa de Almería

02

Cuatro tazas de caldo

No sé por qué, pero siempre he tenido la impresión de que Almería no es tierra muy aficionada al caldo. Incluso los arroces suelen ser más parecidos a los del tipo paella que a los calderos de arroz de casi toda Andalucía. También se hace aquí alguno con caldo, pero entonces se le llama expresamente “arroz caldúo”. Claro que también pueden ser figuraciones mías, porque cuando estaba un poco malucho, de pequeño, me daba mi abuela un “caldico en blanco” y desde entonces lo asocio con la enfermedad. Alguna explicación científica sí que tiene el asunto, porque aquel caldo me lo hacía con pescada, y en la Almería de entonces se decía que si un pobre comía pescada alguno de los dos estaba malo.

• *Caldo en blanco*

El caldo en cuestión es muy sano, pero además está riquísimo, casi basta con tener a mano un pescado blanco fresco y eso, en esta tierra, no es ni chispa de difícil. Es muy parecido al emblanqueado de Málaga y primo hermano del caldillo de perro gaditano. Es bien fácil: se trata de poner agua en una cazuela con un chorrito de aceite, un tomate, una cebolla, ajos pelados, perejil, laurel y pimienta en grano. Se pone el cacharro al fuego y se lleva a ebullición, cocinando los ingredientes unos minutos. Luego se añade pescado blanco, pescadilla preferiblemente, manteniéndolo al fuego unos minutos, según el tamaño del pescado, pero poco para que no se deshaga. Se toma con o sin sopas

de pan. Hay quien le pone un poco de azafrán, pero entonces no veo yo cómo seguir llamándolo caldo en blanco.

Hay también algunos caldos “coloraos” además del de pimentón ya contado en el capítulo precedente. Como muestra, he aquí dos de ese color, de zonas diferentes de la provincia y bien distantes entre sí:

• *Caldo bordonero de Pulpí*

Se cuecen en litro y medio de agua dos tomates maduros y unos cuantos (bastantes, dice mi comunicante) pimientos secos rojos. En un mortero se majan un diente de ajo con sal, un pellizco de cominos y una rama de perejil. Se añaden el tomate y el pimiento, cocidos, escurridos y pelados, y se sigue dándole marcha a la mano del mortero. Cuando está todo hecho una pasta de lo más aromática, se añade un chorrito de aceite y se liga una miaja más. Se añade lo del mortero o almirez a la cazuela donde teníamos el agua de cocción de las verduras, se calienta y se echa al plato o escudilla.

No lleva ningún tropezón de carne ni pescado, pero por lo demás, como han podido constatar, es pariente, tanto del clásico pimentón como del remojón que se toma por todo el norte provincial, algunas de cuyas variantes hemos visto hace un momento en el capítulo anterior.

• *Sopa de pimiento tostao*

Es propia de Laujar y de algunos parajes más de La Alpujarra.

Se sofríen unos taquitos de tocino en aceite de oliva. Se sacan y se reservan. Se fríen en el mismo sitio y aceite unos trocitos de chorizo y un poco de lomo de cerdo en trozos también pequeños. Se vuelve a poner el tocino, se espolvorea una cucharada de pimiento molido, se rehoga un poco y se aparta rápido para que no se queme el pimentón. Este sofrito se pone en una cazuela con su agua correspondiente y se hierve hasta que esté tierna la chicha y el caldo tome cierta consistencia.

Es sopa recia y alimenticia, de las que se pegan al riñón. Es muy propia de los inviernos alpujarreños, al sur de Sierra Nevada. Pero hay más sopas en esta comarca; incluso ligeras, como la siguiente, que es de Fondón para más señas.

• *Sopa de pimiento y tomate*

Se fríen con un poco de aceite de oliva tres o cuatro tomates maduros pelados, desmenuzándolos bien. Se pone este refrito en una cazuela con litro y medio de agua y se hace hervir cinco minutos. Se añaden dos o tres pimientos verdes asados, pelados y hechos tiras, se siguen cocinando unos minutos y, por último, se les pone un diente de ajo machacado con sal, se da un último hervor y se sirve.

Aunque la sopa más popular por toda la comarca es la de almendras, hasta el punto de que muchos la llaman “sopa alpujarreña”.

• *Sopa de almendras*

Se fríen dos rebanadas de pan cortadas en cuadraditos y se aparta. Se hace lo mismo con tres o cuatro dientes de ajo y setenta y cinco gramos de almendras; se majan los ajos y las almendras en el mortero hasta que quede una pasta fina.

Se deja en la sartén el aceite justo y se ponen un tomate y una cebolla muy picados. Cuando está el sofrito hecho se añaden 50 gramos de jamón alpujarreño picado y se la da una vuelta. Sofrito y majao se vuelcan en una olla con litro y medio de agua y se deja hervir hasta que están los ingredientes bien integrados. Se prueba de sal y se sirve con el pan frito y con un huevo cocido o frito con la yema dura, en ambos casos bien picado.

También en Los Vélez se toman caldos calenticos y contundentes, que allí los inviernos son fresquitos. Vean este gustoso y alimenticio “caldo de matanza” que me contó Nicolasa Pérez, de Vélez Rubio, y que se hacía, naturalmente, cuando el gorrino estaba recién matado.

• *Caldo de matanza*

Se coge un cuarto de kilo del hígado del bicho, se fríe, se saca de la sartén y, cuando se enfríe, se maja en el mortero con tres dientes de ajo, perejil y cominos. En el mismo aceite se hace un sofrito con dos cebollas picadas y dos tomates rallados. Este sofrito se echa en una perola con tres litros de agua, lo del mortero, una hoja de laurel, sal y azafrán; se deja hervir cinco minutos.

En fuentes o en platos hondos se ponen rebanadas finas de pan casero, se cubren con el caldo, se le ponen dos o tres pimientos asados en trozos y un chorreón de zumo de limón.

Cambiamos de aires y de clima y, de vuelta a la costa, nos encontramos con las sopas de pescadores, propias de todo litoral que se precie y más si se trata del Mediterráneo. Pero, además de cambiar de aires, vamos a avanzar un montón de años y nos vamos a dar una vuelta por los alrededores de la Puerta de Purchena, a mediados del pasado siglo XX. Comienzan a llegar los primeros turistas despistados, y algunos de los escasos restaurantes de la capital empiezan a servir y a hacer popular una sopa que, si bien se parece bastante al gazpachuelo, tiene suficientes diferencias y personalidad como para hacerse un sitio y un nombre en la cocina almeriense. Bueno, en realidad se hace más de un nombre porque unos le dicen bullabesa de Almería y otros Sopa de Almería.

• *Sopa de Almería*

Ingredientes suficientes para seis criaturas: 600 g de rape; 500 g de gamba blanca; 1/4 kg de almejas de las marrones, que las grises son italianas y llegan bastante menos frescas y sabrosas, advirtiendo que en otros sitios le llaman chirlas a estas pequeñas almejas que se pescan en Almería entre los meses de diciembre a junio; un puñado de guisantes frescos; un pimiento morrón. Para hacer una mahonesa: un huevo, sal, limón y 200 g de aceite de oliva virgen extra.

Se hace un caldo corto con una zanahoria, una cebolla, un par de gajos de limón, pimienta en grano, laurel, sal, agua y un chorrito de vinagre. En este caldo se cuece el rape. Las almejas, las gambas y los guisantes se cuecen por separado en agua con sal. Se cuecen los cuatro

caldos obtenidos y se mezclan en una cazuela, en proporciones que se deben establecer probándolos, porque el caldo de las almejas suele salir bastante más fuerte que los otros y podría enmascararlos. Debe primar el caldo del rape, untuoso y blanco, y también es conveniente añadir el jugo de las cabezas de las gambas blancas, que en esta costa son finísimas.

Se añade a este caldo el rape limpio y troceado, los guisantes, los cuerpos de las gambas y las almejas, y el pimiento en cuadritos. Por último, se añade la mahonesa, que se habrá diluido previamente en caldo tibio. Se homogeneiza la mixtura, se rectifica de sal y se calienta con cuidado de que no hierva, porque se cortaría la sopa y quedaría francamente impresentable.

Una variante, o más bien una sopa distinta, es la que encontramos en La Chanca, dónde cuecen el pescado y los mariscos juntos, y le añaden un sofrito hecho así: fríen ajos y ñoras, los majan en un mortero junto con ajo crudo, pimienta y perejil; luego fríen en mismo aceite cebolla, pimiento verde y tomate. Tanto lo de la sartén como lo del mortero lo echan a la cazuela con el pescado, lo rectifican de sal, le dan un hervor y cuecen el caldo, que se toma con unos picatostes, y el pescado por separado con mahonesa o con alioli.

Bueno, mira, pues resulta que también en el capítulo de caldos tiene Almería sus especialidades con personalidad propia. O sea que yo no quería caldo y aquí van no tres, sino media docena larga de tazas.



Olla de trigo

03

Los pucheros y las ollas

No sé si los cocidos tienen tanto predicamento en España porque Santa Teresa dijo aquello de encontrar a Dios entre ollas y pucheros, o la santa de Ávila dijo eso porque todo el mundo era un enamorado de estos guisos y más valía contemporizar. El caso es que la olla podrida aparece en nuestra literatura como símbolo de abundancia y esplendor. A Sancho, al llegar a las bodas de Camacho, “primero le cautivaron y rindieron el deseo de las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero”.

Siempre ha habido clases, y así vemos cómo, mientras en las ollas del rico Camacho había carneros enteros, gansos, liebres y un largo etcétera, en las de Alonso Quijano había “más vaca que carnero, algún palomino de añadido los domingos” y, aún así, la olla le consumía “las tres partes de su hacienda”, o sea, las tres cuartas partes de su renta.

Está claro que la olla podrida al estilo de la de Camacho no era un plato generalizado ni mucho menos, y sí acumulación, un tanto desmadrada, para celebrar contados eventos. En los cocidos populares, la aportación de las carnes debía ser más gustativa que calórica y de ahí que, a pesar de la proteínica y grasienta receta de esta olla famosa, nuestro pueblo no conociera el colesterol. También hay que tener en cuenta dos cosas: que el susodicho colesterol es un invento reciente y que el tocino era más bien un saborizante. En la Alpujarra, en la dura posguerra de los años cuarenta, el trozo de tocino se ataba con una cuerda y se sumergía en la olla durante unos minutos para diera algo de

sabor y pringue. Luego se sacaba y se guardaba para otras veces. A este trozo de tocino con su guita se le llamaba “saborete”.

Con frecuencia, al recuperar los guisos tradicionales, se tiende a abusar de las cantidades de carnes y grasas del cerdo, que por cierto están riquísimas; pero hay que moderarse y ser consecuentes, tanto con la auténtica receta de las ollas antiguas, como con las necesidades alimenticias de los sedentarios ciudadanos de nuestros días.

Las ollas en Andalucía tienen múltiples variantes y en Almería también. Tienen cosas en común con las andaluzas, como el servirse en dos vuelcos en lugar de los tres más habituales en el resto de España: tomamos juntos el caldo con las patatas y las legumbres y, luego, la “pringá”. En Almería, se suelen resumir aún más y casi siempre se toma todo junto en una sola vez. También es muy propio de Andalucía el añadido de hierbas aromáticas a los pucheros. Vamos a ver algunos ejemplos de cocidos almerienses.

• *Cocido*

El cocido por antonomasia se parece algo al famoso cocidito madrileño, aunque sin chorizo ni morcilla: se pone la olla mediada de agua en la lumbre y se le echa un hueso de cerdo salado y otro de ternera, un trozo de carne de ternera, medio pollo, algo de tocino magro, cuarta y media de garbanzos remojados la noche antes. Se lleva a ebullición y se espuma el caldo cuidadosamente. Cuando los garbanzos están tiernos se añaden tres o cuatro patatas troceadas y algunas verduras como zanahoria, judía verde o nabo; se sigue hirviendo hasta que las papas están cocidas.

Cuando mi abuela quería hacer sopa –con fideillos- apartaba caldo de la olla antes de echar las patatas; y las verduras las cocía aparte, cosa recomendable en cualquier caso para que no queden demasiado blandas y sin color.

En el resto de pucheros o cocidos no suele haber otra carne que la del cerdo y sus derivados de la matanza. El acompañamiento de verduras difiere bastante, según las comarcas. En la Alpujarra, las tradiciones moriscas, nunca totalmente perdidas, se notan también en la comida y en esta comarca son muy amantes de las hortalizas. Encontramos allí guisos con berenjenas secas, judías, calabaza, frigüelos, etc. Por ejem-

plo, en Berja me encontré con un guisao de orejones con nabos, que es un puchero de garbanzos y habichuelas con abundancia de productos de cerdo, quizá para demostrar que eran cristianos viejos: rabo, espinazo y morcilla. Como peculiaridad, lleva nabos, berenjenas secas y habichuelas verdes secas cortadas en trozos.

En Laujar usan también las habichuelas verdes secas y lo llaman cocido de correas, que es el nombre local de esa legumbre seca.

• *Cocido de correas*

Es más o menos así: se cuecen en agua judías blancas con un hueso de jamón (que por aquellos pagos es muy dulce y sabroso), un trozo de tocino y una morcilla. Cuando están tiernas las habichuelas, se añaden unas patatas troceadas y las “correas”.

Y bajando por la cuenca del Andarax, en Huécija hay un potaje de acelgas de que difiere bastante de otros guisos almerienses que usan esta verdura.

• *Potaje de acelgas de Huécija*

Se ponen a cocer unos 250 gramos de acelgas (sólo las hojas) unos pocos minutos; se les cambia el agua y se añade un cuarto de kilo de habichuelas blancas, un hueso de espinazo de cerdo salado, un trozo de tocino fresco y un trozo de carne de cerdo. Cuando todo está tierno, se agregan unas patatas troceadas, una morcilla, un ramito de hinojos y unas hebras de azafrán.

Con esta fórmula clásica las acelgas deben quedar reducidas casi a puré. Sería más interesante reservar las acelgas cocidas al dente y escurridas, y añadirlas al final.

Otro punto destacable de este potaje de Huécija es que aparecen los hinojos, protagonistas en el cocido más popular, original y emblemático de Almería, la olla de trigo o, como se le suele denominar aquí, el trigo. Muy importante: hay que tener en cuenta que se usan solo las ramitas tiernas, no el bulbo.

• Trigo

Es difícil localizar su origen porque hoy está extendido por toda la provincia, como ocurre con otros platos como las migas, los gurullos, las acelgas esparragás o el pimentón. Es propio de tierra adentro y de los climas frescos de las sierras, aunque hoy se toma en todos los restaurantes y bares que hacen comida tradicional que, desgraciadamente, no son muchos.

Es plato de larga elaboración, que hay que empezar el día antes poniendo los garbanzos en remojo y aventando el trigo. Esta última operación se hace en la calle o, dentro de la ciudad, en el balcón, procurando que sea de noche para no incordiar y que no nos pongan una multa los municipales. Se hace soplando los granos de trigo, que se van levantando con las manos para aventar la cascarilla. Una vez limpio (en cantidad de unos 50-60 gramos por persona) se pone a hervir durante una media hora en agua con sal, tras lo cual se aparta la olla del fuego, se tapa y se abriga para que el trigo siga hinchándose. En los cortijos se mete la olla entre la paja, pero ustedes, hijos del asfalto, pueden ponerle simplemente unos paños gruesos por encima.

Al día siguiente se pone una olla con agua a hervir y se blanquean en ella durante diez minutos un trozo de espinazo con el rabo de cerdo, otro hueso o una pata del mismo bicho, un trozo de tocino de papada, otro de tocino fresco y un buen puñado de hinojos. Se sacan todos estos ingredientes, se lavan con agua fría y se ponen al fuego en una olla grande con agua fresca.

Inciso contemporáneo: si quieren que los hinojos se mantengan verdes cuando sirvan el guiso, hay que hervirlos por separado y añadirlos al final, con su caldo de cocción incluido.

Sigamos: cuando llegue a ebullición se añaden los garbanzos y se hacen enternecer a fuerza de hervir. Se añade entonces el trigo escurrecido y se sigue cocinando. A los siete u ocho minutos, se añaden una o dos morcillas, se le da un hervor, se prueba de sal y se aparta. Y se come, claro.

Existe una variante que consiste en usar habichuelas en lugar de garbanzos. Aparte de la diferencia entre cocer una y otra legumbre,

se le pone a este trigo un poco de azafrán y se añaden unos trozos de patata unos diez minutos antes que las morcillas.

En este último caso, el trigo guarda parecido con el Potaje de hinojos y cardos de Canjáyar, también llamado simplemente cardonchas, según Cocha Moreno.

• *Cardonchas*

Me cuenta Conchita (que es como la conocen en Canjáyar) que se ponen 300 gramos de judías blancas a cocer en agua fría; a los quince minutos se tira el agua y se ponen tres litros de agua fresca. Se lleva a ebullición y se incorporan a la olla 1/2 kg de espinazo (con o sin rabo), un trozo de hueso de jamón y 1/4 kg de tocino fresco salado. Después de espumar y cocer un rato, se añaden sendos manojos de hinojos y de cardos, medio kilo de patatas y un cuarto de morcillas. Por último se prueba de sal y se ponen 200 g de arroz.

Completamos el elenco de ollas contundentes con una de las más emblemáticas de nuestra cocina: *la Berza*, que se suele comer en otoño, cuando las berzas, también conocidas como coles o repollos, están en su punto y el fresco -que no frío- empieza a aparecer.

Hay que aclarar que en el resto de Andalucía berza ha llegado a ser sinónimo de verduras para el guiso: Alcalá Venceslada dice en su Vocabulario Andaluz que “Berzas son las patatas y toda clase de verduras que se echan en el cocido”. Incluso pueden nombrar al guiso en sí aunque no lleve coles, como las famosas “berzas flamencas” de la peña Juan Breva de Málaga, por ejemplo. En Almería se conserva el nombre de berza sólo para el cocido que lleva efectivamente la verdura de tal nombre y en calidad de protagonista. Se hace con variedad de aportes porcinos, unas veces con garbanzos y otras con habichuelas, incluso con ambas legumbres, más caldosa o casi seca, con pimentón o con azafrán... El punto local se lo dan algunos añadiendo, en vez de patatas, boniatos, que contrastan muy bien con la col.

Con bastante menos pringue se hace un potaje de maíz, cuya receta envió Isabel Olvera Ortega desde Berja al concurso que convocó el

Líder Alpujarra en 1997. En Almería es frecuente el uso de la harina de maíz, pero no lo es el uso de los granos, como ocurre en este original y sencillo guiso alpujarreño. Aquí decimos panochas en vez de mazorcas.

• *Potaje de maíz*

Ingredientes para 5 personas (dice Isabel; o más, digo yo): 10 panochas de maíz tierno, 2 zanahorias, 1 pimiento, 1 tomate, 1 cebolla, 1 berenjena, 2 dientes de ajo, 600 g de costillas de cerdo, 1 kg de patatas y 2-3 pimientos verdes asados y pelados.

Se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo y se le añaden las costillas de cerdo. Se sofríe todo junto y se pasa a una olla con agua para que hiervan. Mientras tanto, se desgranar las panochas, se cortan en rodajas las zanahorias, se pelan las patatas y se cortan en cachos. Cuando las costillas estén tiernas se echan a la olla el maíz, las zanahorias y las patatas; al final se le añaden los pimientos asados.

Dando una somera vuelta por el Almanzora para completar un poco el panorama provincial de los cocidos, hay que reseñar la costumbre que tienen en Tíjola de añadirle fideos a las ollas que llevan garbanzos, y arroz a las que se confeccionan con judías. En cualquier caso, la mezcla de cereal y legumbre es de una sabiduría ancestral que se ha visto confirmada por la moderna ciencia de la nutrición, porque la mezcla de ambos vegetales nos proporciona un cóctel de proteínas de similar calidad a las de la carne.

Todos estos son platos que, no sólo soportan bien el paso del tiempo, sino que están más buenos al día siguiente.

La acelga es una verdura bastante usada en nuestra cocina. Hemos visto hace escasas páginas el potaje de acelgas en Huécija. En el capítulo siguiente veremos las acelgas esparragás, todo un emblema almeriense. Y ahora veremos otros dos pucheros, bastante comunes en varias zonas de la provincia, especialmente el de patatas con acelgas que hasta se pone de tapa en ciertos bares clásicos. Mucha gente lo confunde con las citadas acelgas esparragás. La diferencia estriba so-

bre todo en que estas últimas no llevan patatas y se usan solo las hojas de las acelgas, no los tronchos.

• *Patatas con acelgas*

1 kg de patatas, 1 y 1,5 kg de acelgas, 100 g de tocino y 100 de longaniza. Aliño: ajo, pimienta, clavo, comino, canela, azafrán y sal, al gusto de cada cual, aunque ojo con el clavo, con uno ya se nota.

Se pelan las patatas, se cortan en cuadrados y se fríen en abundante aceite de oliva. Se reservan las patatas, se quita casi todo el aceite de la sartén y se saltean la longaniza y el tocino, troceados.

Se cuecen las acelgas, se escurren y se pican. Se rehogan juntos el sofrito de pringue, las patatas y las acelgas. Se añade el aliño bien majado en el mortero, un vaso de agua y se cuece todo junto a fuego fuerte para que se evapore pronto el agua, mezclando bien los ingredientes con una cuchara de palo mientras hierven.

Y por último, otro potaje en el que las acelgas son opcionales.

• *Potaje de garbanzos y habichuelas*

1/4 kg de garbanzos y 1/4 kg de habichuelas blancas remojados la noche anterior, 1/2 kg de patatas, 1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel, pimienta molida y en grano, 1 cebolleta (o dos si son pequeñas), 1 tomate, 1 cucharada de pimentón, azafrán, sal y 2 cucharadas de aceite.

Se ponen a cocer las habichuelas, cuando hiervan se les cambia el agua y cuando vuelvan a hervir se echan los garbanzos, la cabeza de ajos, el laurel, la pimienta y la sal. Cuando las legumbres están hechas, se añaden las patatas troceadas y el azafrán.

Mientras, hay que preparar un sofrito en una sartén con la cebolleta y el tomate. Y el aceite, claro. Al final se espolvorea el pimentón, se le da una vuelta y se añade un poco de agua. Se echa este sofrito en la fase final de la cocción de las patatas.

Hay quien le añade acelgas a este potaje, disminuyendo la cantidad de garbanzos y habichuelas.

En la costa de levante y tierras adyacentes es muy famoso el guiso de pelotas, del que hay variadas recetas. Les voy a poner dos, firmadas por sendas cocineras antiguas.

• *Pelotas de harina de maíz*

Receta que me transmitió María López Ortega, procedente de su abuela la de Huércal-Overa. Versión libre, claro.

Se hace un sofrito como para “caldo quemao” (o sea, con cebolla, pimiento seco y tomate), que se añadirá a unas judías blancas, cocidas como debe ser, con su caldo correspondiente. Se deja en espera, mejor si es en cazuela de barro.

Se hace otro sofrito con un poco de cebolla, tocino y longaniza o chorizo. También se deja que espere.

Se amasan unas bolas de harina de maíz con agua salada, hasta que queden bastante consistentes y se mechan con los trocitos de tocino y longaniza que teníamos esperando. Se pone la cazuela al fuego y, cuando vuelva a hervir, se echan las pelotas. Si se echan con el caldo frío se rompen, ojo. Cuando las bolas están cocidas, para lo que será necesario que hiervan como una hora, se puede comer el guiso.

• *Pelotas*

Es una variante de la anterior, de Cuevas de Almanzora. De la tita-madrina de Rosa Soler.

Ingredientes para 6 personas: 1 kg de harina de maíz (cómo nos gusta el panizo a los almerienses), 2 huevos, 1/2 limón, 1/2 kg de judías blancas, 3 ó 4 ñoras, 2 ajos, 1 cebolla, 1 tomate; sal, lomo en adobo y longaniza, a ojo.

Las habichuelas se cuecen en agua, como es debido, ya lo decía la receta anterior.

En un cuenco se ponen la harina, los huevos, el zumo de limón, sal y se amasa, añadiendo el agua necesaria, al tacto. Se deja reposar con un agujero en medio.

Se fríen las ñoras, se sacan a un mortero y se machacan concienzudamente. En el mismo aceite se fríen la longaniza y el lomo, hechos trocitos. Las ñoras, la longaniza y el lomo se echan en el agujero de la masa y se mezclan bien. Con esta masa hacemos unas pelotas como albóndigas gordas.

Se prepara un sofrito con el ajo, la cebolla y el tomate. En ese sofrito se marean las bolas que hemos hecho con la masa, y se sigue como en la receta anterior, o sea, volviendo a hervir el caldo con sus habichuelas y echando las pelotas con su sofrito en la cazuela. La tita en cuestión decía que “en las casas donde hay críos, se añaden unas patatas para machacarlas luego aparte, que hacen mucho avío”.

Y rematamos este largo capítulo con la versión almeriense de la amplia familia de potajes de alubias o judías, aquí llamadas casi siempre habichuelas, nombre que se me antoja más antiguo, pues cuando llegaron de América en el s. XVI le pusieron ese nombre por su parecido con las habas, verdura-legumbre muy mediterránea y que merece un capítulo al final de este libro por la gran afición que le tenemos los almerienses.

• *Estofado de habichuelas.*

En una olla o en una cacerola honda, se pone agua a hervir con 1/4 kg de habichuelas blancas. Cuando hiervan se les cambia el agua. Cuando vuelven a hervir se pone una cebolla entera, una cabeza de ajos, perejil, sal, pimienta y unos trocitos de longaniza seca. Cuando las habichuelas estén tiernas, se añaden: 1/2 kg de patatas troceadas, un tomate, azafrán y un chorrillo de aceite de oliva. Se prueba de sal y se sigue cocinando hasta que las patatas estén tiernas. Debe quedar caldoso, pero trabado.

Queda claro que éstos son platos altamente alimenticios, por lo que conviene no pasarse con las cantidades de tocino y similares. O hacer como en la comarca de Los Vélez, donde sustituyen las carnes y grasas por verduras en el guiso de trigo, como veremos en el capítulo siguiente dedicado a los potajes bajos en calorías, que también los hay.



Acelgas esparragadas

04

Potajes "light"

Casi siempre entendemos que un potaje, una olla, un puchero, son platos ricos de comer, que nos traen recuerdos de la infancia y que nos hacen polvo el régimen para adelgazar.

No es totalmente cierto, ni mucho menos. Téngase en cuenta que la base de un puchero no es siempre la carne y la pringue. Y aún en los casos en que sí lo son, se puede y se debe reducir la dosis a términos razonables, como decía en el capítulo anterior. Quizá en los años sesenta, al salir del largo túnel de la escasez, se tendió a engrosar la cuantía de los citados elementos graso-proteínicos y se recuperó el tradicional puchero, pero con lujo y exhibición de morcillas, espinazos, magras y tocinos. Y no es eso, no es eso.

Los pucheros tradicionales siempre han tenido un raro equilibrio que le hizo decir al profesor Grande Covián que son los platos que proporcionan una alimentación más adecuada. Aproximadamente, casi todos se acercan a esas proporciones recomendables de un 12% de proteínas, un 30% de grasas y un 58% de hidratos de carbono, medidos estos porcentajes en calorías aportadas, no en peso de los alimentos. Si nos fijamos bien en las recetas originales, esto es lo que nos puede ofrecer un cocido o puchero en condiciones,

con lo que por fin se ha desmontado el rollo que nos tenían colocado los vendedores de soja, aceite de girasol, hamburguesas y patatas fritas de bolsa.

Desengrasando hábilmente el caldo de la olla -como hace desde siempre cualquier cocinero/a que se precie- se consigue un caldo más limpio y sabroso y se aligera cualquier puchero. También se bajan considerablemente las calorías de un cocido cambiando parte de los tocinos y carnes por cortes gelatinosos como pata, oreja, rabo..., que son pura proteína. Pero, aparte de estas normas generales, existe en la cocina popular almeriense un tipo de potajes que se pueden considerar plenamente en la línea de alimentos ligeros que tan de moda están. Voy a contarles unos cuantos, ligeros y rabiosamente almerienses.

• *Acelgas esparragás*

Ingredientes necesarios para que una familia actual de tipo medio coma un par de veces: 500 g de habichuelas blancas, 4 kg de acelgas, 8 cucharadas soperas de aceite, 8 dientes de ajo, 24 almendras, 2 pimientos secos, 30 cominos, 4 tomates grandes, 200 g de chorizo en rodajas, 1 cucharada de pimentón, 1 dl de aceite de oliva virgen y una molla de pan mojado en agua y vinagre. Comprenderán que tampoco pasa nada si son 28 almendras o 42 cominos, pero algo hay que poner.

Las habichuelas se cuecen en la forma habitual, con poca sal, hasta que están tiernas y se dejan en su misma agua de cocción. Mientras tanto se limpian las acelgas y se escaldan sólo las hojas. Con los tronchos se pueden hacer otras cosas, allá cada cual. Se escurren bien (las hojas) y se cortan en trozos.

En una sartén se fríen con el aceite los ajos pelados, luego las almendras, y se echan ambos en un mortero. En el mismo aceite se hace un sofrito con el chorizo y los tomates pelados, se añaden al final las acelgas y se rehoga todo unos segundos. Se pone el pimentón, se le da una vuelta rápida (se “marea”) y se vuelca todo en la olla en la que teníamos las habichuelas, procurando que el agua cubra todo pero sin que sobrepase mucho. Mientras se hace el sofrito, en el mortero se majan los ajos, las almendras, los cominos

y la molla de pan escurrida; se echa el majado a la olla junto con las acelgas, se prueba de sal, se añade el pimiento seco cortado en trocitos y se deja hervir unos diez minutos. Debe quedar empanado y se puede añadir al final una guindilla si le gusta el pique.

Es un potaje de verdura ligero y extremadamente sabroso. La diferencia con otros potajes de acelgas, aparte del aliño, es que aquí van prácticamente solas. De ahí, según un amigo mío, le viene el nombre, porque las acelgas "están más solas que un espárrago" que, como es sabido, andan muy solos por el campo. Claro que, en Andalucía, hay una larga tradición de "esparragar" verduras, pero todo sea por la imaginación.

Aquí viene otro guiso ligero, a base de hortalizas, llamado potaje de verano o potaje de calabaza. Es alpujarreño y, como es usual por aquellos pagos, utilizan verduras de tradición morisca, si bien con el añadido posterior de los productos que vinieron de las Américas.

• *Potaje de verano*

Para unas seis raciones pueden ustedes preparar 1/2 kg de habichuelas verdes, otro medio de calabaza y otro tanto de tronchos de acelgas (por ejemplo los que sobraron de la receta anterior); 1/4 de kg de zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla grande, 1 cabeza de ajos, 2 chorizos, 10 ó 12 granos de pimienta, 1 hoja de laurel, 1 dl de aceite de oliva virgen, sal y pimentón. También se le pueden poner cuatro o cinco patatas para que cunda más, que siempre son de mucho avío.

Las hortalizas hay que prepararlas tal que así: quitar las hebras —si las tuvieren— a las habichuelas verdes y trocearlas. Limpiar y partir en cuadraditos las zanahorias, la calabaza y los tronchos de acelgas. Las patatas se pelan y se dejan enteras si son muy pequeñas o se parten en dos o tres cachos. En una cazuela amplia se ponen todas las cosas que acabamos de preparar, más los tomates, la cebolla y los ajos, enteros, los chorizos, el laurel, la pimienta, el pimentón y la sal. Por último se rocía con el aceite y se bate todo con la tapadera puesta, para que se impregne bien. Se destapa, se cubre el mejunje con agua y se vuelve

a tapar. Se pone a fuego lento y se deja cocer unos treinta y cinco minutos, depende de la calidad del agua y de las verduras. El caldo debe quedar trabado.

Hay quien le añade más cantidad y variedad de productos del cerdo, pero entonces estamos en las mismas, ya no es un potaje ligero.

En Fondón preparan un guiso con calabaza que llaman cocina “mareá” y pasa por ser uno de los más antiguos y clásicos de allí. Para ésta y para otras recetas de Fondón tuve la valiosa ayuda del que era entonces alcalde, Joaquín Fresneda; y especialmente de su esposa, Carmen Durán, y de María Teresa Jiménez, ambas entusiastas buscadoras y recopiladoras de tradiciones locales.

• *Cocina mareá*

Ponen a cocer judías blancas en agua en la forma usual. Cuando están tiernas le añaden habas secas, judías verdes, calabaza y algunas patatas (en cantidades similares a las de la receta anterior). En este caso le añaden un sofrito hecho con aceite de oliva virgen extra de la zona, ajos, cebolla, pimiento verde, tomate, azafrán y sal, y lo hierven todo junto un ratico.

Antes de irnos –de momento- de La Alpujarra, hay que dejar aquí una forma de guisar las verduras muy extendida por toda la comarca, que utilizan para todo tipo de “hierbas”: achicoria, alcachofas, collejas, espinacas, lombarda... y que se llama sobrehusa. A veces, muy pocas veces, ilustran la sobrehusa con un poco de longaniza y/o tocino. Veamos la de collejas que es de las más típicas:

• *Sobrehusa de collejas*

Medio kilo de collejas, 3 dientes de ajo, 2 pimientos secos, 1 rebanada de pan, 100 g de almendras, unas gotas de vinagre y 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, agua y sal.

Se cuecen las collejas, no mucho, y se ponen a escurrir. En una cazuela se pone el aceite de oliva y se fríen dos dientes de ajo; el otro se echa crudo en el mortero. Se fríe la rebanada de pan y más

tarde las almendras. También se fríen los pimientos secos, todo lo frito se echa al mortero y se machaca. Las collejas, ya escurridas, se marean un poco en el aceite restante de los sofritos, y se le añade la sal y las gotas de vinagre. Se vuelca lo del mortero junto con agua, a gusto del consumidor y se deja hervir unos minutos. Debe quedar empanado.

Este aliño se parece bastante el ajillo que se utiliza para guisar carnes, como veremos en su momento. También se parece al ajopollo, ya que ambos proceden del ajoblanco, solo que el ajillo y la sobrehúsa llevan pimentón y el ajopollo azafrán y perejil. Todo se queda en familia. Veamos pues lo que hacemos en Almería con el Ajo de pollo, nombre de un aliño ancestral que aparece por vez primera –que yo sepa– en “El cocinero religioso”, recetario de un monje aragonés del siglo XVII, Antonio Salsete (así firmaba el hombre, bien por broma, bien por guardar el anonimato). Lo usaba para aderezar carnes, verduras y pescados, indistintamente.

Posteriormente aparece el ajopollo en los escritos del Doctor Thebussem y en múltiples obras literarias de ambiente andaluz, ya casi siempre aplicado a guisos con patatas. En Málaga existe –o existía– un potaje llamado ajopollo, pero que, a diferencia del almeriense, el aliño lo lleva frito. Bien es verdad que también he comido aquí unas papas en ajopollo hechas a base de un sofrito de ajo, almendra y pan, y con pintarroja. O con rape, lo que da lugar a un hoy muy apreciado “rape en salsa de almendras” que lleva además un sofrito de cebolla y tomate.

Pero el guiso que yo conozco desde pequeño está hecho en crudo, que es más ligero, y es como sigue.

• Ajopollo

Se pone una cazuela en el fuego con agua, una hoja de laurel, una rama de perejil, azafrán y granos de pimienta negra a voluntad. Cuando hierva unos minutos, se ponen en la cazuela unas patatas peladas y troceadas (para cuatro personas unos 800 g).

Mientras cuecen las papas se hace un ajoblanco espesito majando en un mortero, por este orden, un diente de ajo con sal, 50 g de al-

mendras peladas y 25 g de miga de pan duro que se habrá remojado previamente en agua con un chorrillo de vinagre de yema. Luego se añade aceite virgen extra sobre el mortero, en un hilillo, sin dejar de batir hasta conseguir la esperada pasta blanca. Debe quedar con una textura similar a una buena mahonesa. Se puede en batidora eléctrica poniendo todo menos el aceite y añadiendo éste poco a poco. Cuando las patatas están tiernas se aparta la cazuela del fuego y se añade lentamente el ajoblanco, sin dejar que vuelva a hervir para que el caldo no se corte.

Mi abuela le ponía a esta sencillísima y rica comida un huevo por cabeza, que dejaba escalfar en el caldo antes de añadirle el ajoblanco. También se puede hacer con un caldo de pescado y añadirle al final unas gambas peladas o unos taquitos de pescado.

Uno de los platos clásicos de la cocina popular almeriense es el guisillo de cordero o guisadillo para los más finos. Aunque alguien pueda pensar que un guiso de cordero no puede ser muy ligero, le ruego que espere hasta conocer la receta. Y si no se lo termina de creer, aplique un programa de esos que cuentan las calorías, las grasas y demás nutrientes de un plato. Les adelanto que no le saldrán ni 500 Kcal por ración. También se hace a veces el guisadillo con ternera pero es menos gustoso.

• *Guisillo de cordero*

1/2 kg de pecho y/o costilla de cordero, 1 kg de patatas peladas y troceadas, media cabeza de ajos, una hoja de laurel, pimienta negra en grano, un trozo de canela en rama, una rama de perejil, un vaso grande de vino blanco seco, un vaso pequeño (1 dl) de aceite de oliva virgen, azafrán y sal.

Igual que vimos con el potaje de verano, se ponen todos los ingredientes -menos el vino, las patatas y el azafrán- en una cazuela, se rocían con el aceite y se baten para conseguir la famosa emulsión. Se me olvidaba, el cordero se pone troceado y con todo el hueso, que da sustancia. Se cubre con vino y algo de agua, y se pone la cosa a cocer hasta que la carne esté tierna. Se incorporan entonces las patatas y el azafrán, y se añade más

agua para que cubra otra vez. Se sigue cociendo hasta que las patatas estén hechas. El caldo queda más bien clarito, que no se trata de una salsa. Hay quien le añade verduras, como guisantes y esas cosas, pero corre el peligro de parecerse a una carne a la jardinera y enmascarar el antiguo sabor de este guiso entrañable.

Tenemos también potajes sin carne ni pescado. Les cuento tres, el alcuzcuz de La Chanca, un guiso de hinojos sin chicha de la Alpujarra y un potaje de trigo de Los Vélez. Este último es tan popular en esa comarca que tengo recetas distintas, aunque muy parecidas, de seis o siete corresponsales de la zona. Las resumo en una fórmula genérica, aunque algunos lo hacen con garbanzos.

• *Potaje de trigo de Los Vélez*

Para una olla en casa de familia numerosa se ponen 200 g de judías blancas a remojar la noche antes; esa misma noche se limpian 400 g de trigo, se cuecen en agua con sal y se dejan reposar en la olla. Al día siguiente se cuecen las judías y los hinojos por separado. Mientras, se hace un sofrito con dos dientes de ajo, un pimiento seco, una cebolla y un tomate.

Veinte o treinta minutos antes de que estén las habichuelas en su punto se añade a la olla el sofrito, dos patatas troceadas, un buen puñado de verduras (habas, judías verdes, cardillos...) y el trigo cocido. Al final se añaden los hinojos cocidos con su caldo.

• *Guisao de hinojos*

A este guiso alpujarreño no se le pone nada de cerdo y se usa aceite en su lugar. ¿Antecedente morisco o judío de los otros pucheros con cerdo? Si no fuera porque las habichuelas llegaron de América en el XVI...

Se ponen a cocer habichuelas blancas en agua fría con sal, como es habitual, con un chorreón de aceite de oliva. Cuando empiecen a

enternecerse se les añaden dos o tres patatas troceadas y 200 gramos de arroz; unos diez minutos después se echa un manojo de hinojos tiernos y un puñado de habas desgranadas.

• *Alcuzcuz*

El nombre de este plato magrebí ha quedado en la cocina popular almeriense para designar un potaje -mejor dicho, varios potajes- que guardan algún parentesco, más o menos lejano, con los guisos con que acompañan en el norte de África a la masa de sémola. Lo curioso es que este de La Chanca no lleva nada parecido al cuscús, aunque si aparecen distintos tipos de bolitas de harina en otros como la “harina torcía”, el “alculcul” de Berja, o las migas de sémola, platos que podrán conocer en el capítulo 10.

Una receta tipo basada, entre otras, en la que hace Ángeles Fernández, esposa del guitarrista Tomatito, es así: se hace un sofrito con tomate, cebolla y pimiento verde, se añade un ajo frito y otro crudo, un pellizco de cominos, azafrán, sal, un pimiento seco machacado y un poco de pimentón. Se cubre con agua y se echan un puñado de guisantes y otro de habas, ambos tiernos y desgranados, y tres o cuatro patatas troceadas y previamente rehogadas en una sartén con aceite (este es uno de los secretos de esta receta).

A veces cuecen pescados o carnes en este guiso, acercando así más el parentesco con el cuscús. Eso sí, los moros le ponen muchas más hortalizas: calabacines, nabos, zanahorias, berenjenas, garbanzos... Aquí, en cambio, han entrado los inevitables pimientos y tomates. El picante gusta a ambos lados del mar de Alborán, aunque aquí cada vez menos, somos cada vez más “sensibles”.

El picadillo de calabaza es un plato relativamente frecuente en toda la provincia, aunque recibe nombres diferentes: picadillo en la capital y alrededores, donde se hace con boquerón pequeño (con chanquetes, cuando los había y eran legales). En Illar se llama guisote de calabaza y lo hacen con sardinillas. En Laujar se conoce como chilindrón y no le ponen ningún pescado.

• *Picadillo de calabaza*

2 kg de calabaza, 1 cebolla mediana, 2 tomates, 2-3 pimientos verdes crudos y otros dos asados y pelados, un chorreón de aceite y un puñado de boquerón pequeño del llamado aquí "de manojillo".

Condimentos al gusto: ajo picado, perejil picado, laurel, hierbabuena, pimentón, azafrán y sal.

Se pican en trozos pequeños la calabaza, la cebolla, los tomates y los pimientos. Se ponen en una cazuela con los condimentos, se rocía con el aceite, se agita un poco, se cubre con agua fría y se pone al fuego, cuidando que no falte agua pero que tampoco sobre para que el caldo quede trabado. Cuando está hecha la calabaza se añade el pescado, se le deja dar un hervor ligero y se aparta. Se deja reposar un poco antes de servir.

O sea, que ya ven que se puede comer moderno y bajo en calorías con la vieja cocina casera.





Zaramandoña

05

Ensaladas, remojones y gazpachos

Víctor de la Serna solía decir que los platos más excelsos de la cocina española son el gazpacho y el bacalao al pil-pil, porque con elementos mínimos y baratos, los andaluces y los vascos habían conseguido auténticas joyas para el paladar. Los gazpachos andaluces son legión, cada comarca tiene uno o varios, aunque sólo sea famosa en el mundo la familia de los gazpachos a base de tomate.

En Almería, el más extendido es un gazpacho muy sencillo al que se le suele llamar ahora gazpacho pobre. Esta denominación es más bien reciente y yo creo que se acuñó para distinguirlo de los gazpachos más complejos del resto de Andalucía; antes se le decía simplemente gazpacho, no había otro.

• *Gazpacho de pepino*

Se hace picando en cuadraditos pepino del autóctono, de ese que tiene la piel pinchosa y la carne prieta, sin agua en las semillas. Se mezcla con cebolla picada muy fina, se aliña con sal, vinagre y aceite, y se añade agua fresquita a discreción. Se toma acompañando al plato fuerte -único- de la comida o, mejor aún, como postre veraniego, refrescante, ligero, al gusto actual. Si el pepino es del que se ha dicho más arriba, y no se le quita la piel (sólo se raspa un poco), no resulta nada indigesto.

De esta misma forma tomábamos la lechuga en mi casa, picada finita, sin la cebolla y con abundante agua, a cucharadas.

En Granada he tomado un gazpacho parecido, pero con gajos de habas tiernas en lugar de pepino. También en Murcia, concretamente en Puerto Lumbreras, hacen un gazpacho de pepino igual al descrito. Es una más de las exportaciones almerienses a la zona minera murciana, a donde fueron los almerienses en el siglo pasado a trabajar, cuando se empezaban a agotar los yacimientos de Sierra Almagrera. Y no sólo llevaron este gazpacho, sino muchos usos y costumbres en el vestir, en el cantar y en el vivir, como relatan múltiples testimonios de la época que no vienen aquí a cuento.

Otro gazpacho elemental y escueto, que se hace por el Almanzora y por Los Vélez con escasas diferencias, es el *gazpacho de ajo* que se hace majando ajos con sal, añadiendo vinagre, ligando con aceite y diluyendo con agua fresquita. No se puede hacer un gazpacho con menos cosas. A veces les ponen pan duro y/o pepino como guarnición

El *gazpacho de ajoblanco* se conoce como malagueño y cordobés, pero lo traigo aquí a colación porque su base (sólo lleva además agua fría) es la salsa del mismo nombre cuya receta está al final del primer capítulo. Lo que me parece curioso del caso es que los almerienses no han hecho prácticamente nunca este rico gazpacho, salvo en la comarca del Alto Almanzora, ni los malagueños han utilizado, que yo sepa, el ajoblanco espeso como salsa.

La frontera entre los gazpachos que llevan los ingredientes troceados en lugar de machacados, y las ensaladas, es francamente borrosa. En la Alpujarra, donde se funden Granada y Almería, solucionan el problema llamándoles remojón, azolimoje o pipirrana.

La *pipirrana almeriense* más extendida es a base de tomate, cebolla y pepino -cortados finos- y aceitunas. Las variantes y añadidos son múltiples, como pasa siempre en estas cosas.

La *pipirrana alpujarreña* más típica recibe también el nombre de *Azolimoje* o Azolimojo y se hace desalando bacalao y migándolo muy pequeño. Con estas migas y con cebolla recocida y cortada se

hace una fritura que se mezcla con pimiento rojo seco, frito y machacado, ajos crudos o asados cortados en rodajas y aceitunas negras sin hueso. Todo esto aliñado con su aceite virgen y muy poca sal, por aquello del bacalao.

Me imagino que esta costumbre de añadir bacalao a las ensaladas es lo que ha desembocado en la costumbre de añadir atún de lata que es más cómodo, pero ni punto de comparación, oigan. A menos que el atún sea en escabeche, aunque ahí ya entramos en otro campo ensaladero no menos interesante, pero que no es el nuestro en este trabajo.

La *pipirrana de Fondón* se hace con tomate seco y cebolla, ambos cocidos ligeramente para ablandarlos, escurridos, picados y revueltos con aceitunas, bacalao, ajos asados, aceite y algo de sal.

En Tabernas y en Fiñana hacen unas ensaladas parecidas con la variante de ponerles pimiento verde asado seco. La de Tabernas, se llama *zaramandoña* según Rafael Montoya y según su mujer, Mari Luz, *ensalada de Semana Santa* porque es típica de esas fechas.

En Fiñana hacen la zaramandoña el día del patrón, San Sebastián. Si visitan la población ese día podrán probarla porque muchos vecinos la hacen y abren las puertas de sus casas con general hospitalidad. Comprobemos las diferencias entre ambas ensaladas.

Tabernas: 250 g de bacalao desalado y migado, 2 huevos duros picados, 15 pimientos verdes asados secos, 5 tomates secos, 2 o 3 cebolletas picadas y aceite de oliva virgen, que en Tabernas es extraordinario. Los tomates y los pimientos se hierven lo justo para ablandarlos y luego se cortan en trocitos.

Fiñana: La receta es de la Asociación de Mujeres Alfiñame: 1 kg de cebollas, 12 pimientos verdes asados y secados, 8 tomates secos, ¼ kg de aceitunas negras secas, calabaza marranera seca (al gusto) y bacalao (al gusto). Las aceitunas se ponen antes tres o cuatro días en remojo y se lavan cambiando el agua hasta que pierdan el amargor. Se pican la cebolla, los pimientos, los tomates y la calabaza y se pone todo junto a cocer en una olla con agua y sal, aproximadamente

durante una hora; se escurren y se ponen en una fuente. Se añade el bacalao desmigado y pasado por agua, las aceitunas, y se aliña con aceite.

Volviendo a la Alpujarra –desde Fiñana está a tiro de honda cruzando el puerto de la Ragua- encontramos la tercera denominación que figura al frente de este capítulo: el remojón, o mejor sería decir los remojones, que en la provincia hay unos cuantos y bien distintos.

El *remojón alpujarreño* es una ensalada parecida al azolimoje que acabamos de contar, pero con las variantes que se dirán a continuación: el bacalao no se fríe sino que se miga con las manos, en crudo; se pone cebolleta en lugar de cebolla, también en crudo y picada, se añaden gajos de naranja y se aliña todo con su poquito de sal, vinagre y aceite. Quedan, igual que en caso anterior, las aceitunas negras, sólo que pueden ser también con hueso, y el pimiento seco. No suele llevar ajos. El contraste entre el bacalao y la naranja es gratificante, amén de sorprendente.

Por todo el norte de la provincia -comarca de los Vélez, cuenca del Almanzora- existen unas cuantas variedades de remojones. Es nombre usado en platos muy diversos. En algunos casos son un caldo caliente, más o menos espeso, con o sin tropezones, que se toma habitualmente para acompañar las migas. En el capítulo primero vimos un par de ellos. Y en Albox hay un “remojón de Nochebuena”, como pueden ver, si tienen mucha prisa, saltando al capítulo 14.

En otros casos se trata de ensaladas, como el remojón de papas, que algunos llaman “*remojón del tío Pingote*”, que es, efectivamente, una ensalada de patatas cocidas muy parecida a la que veremos al final de este capítulo. Lleva cebolla, ñoras, huevo duro, bacalao migado, aceitunas negras y aceite de oliva. Y patatas cocidas, claro.

Otro remojón velezano, el “remojón de sardinas”, es una ensalada bastante peculiar. ¿O no lo juntamos con las ensaladas? Juzguen ustedes mismos. Se hace con sardinas de cuba, que en Almería se les llama impropiaemente arenques y hay muchos aficionados a comerlos fritos con huevos, incluso para desayunar, ¡ay, aquellos estómagos de piedra!

• *Remojón de sardinas*

Según Trinidad Pérez, de Vélez Rubio es así (cantidades por cada comensal): se limpia y lava una sardina salada, se corta en tres o cuatro trozos y se fríe. Aparte se fríen una ñora en trocitos (muy poco, que no se queme) y una cebolla picada. Se juntan las tres cosas en la sartén, se añade un puñado de aceitunas negras aliñadas, se les da una vuelta, se añade un pellizco de pimentón y, enseguida para que éste no se queme, se echa un chorreón de agua y unas gotas de vinagre; se le da un hervor y se sirve.

La que sí entra de lleno en la denominación más usual de ensalada es la de *col y granada*, también velezana. Es sencilla y original: se pica media col mediana, se sacan los granos de dos granadas, se mezclan y se aliñan con un cuarto de litro de vino tinto, unas cucharadas de azúcar, canela y un poco de agua.

Una ensalada templada es la *ensalá de caldo*, de Albox, cuya receta me pasó Pedro M. de la Cruz, que es de allí: se pone una sartén al fuego con tomates enteros pelados, rompiéndolos con la rasera cuando están hechos, hasta triturarlos. Entonces se añaden pimientos verdes asados, pelados y cortados en trozos y se marean juntos. Se apartan de la lumbre y se aliñan con un caldo hecho con ajos majados y sal, diluidos en agua caliente.

Pariente muy cercana es una ensalada que los almerienses llamamos *ensalá asá*. Lleva cebolla, tomate y pimiento, todos asados, pelados y picados en cuadritos, aliñados con abundante aceite de oliva, sal, un pellizco de orégano y una gota de vinagre. Se deja reposar unas horas antes de tomarla a temperatura ambiente.

Si se parece a la conocida escalibada catalana, más se parece aun a la que hacen en el norte de Marruecos. En la boda de la hija de un amigo, músico del Conservatorio de Tetuán, el primer plato era una ensalada idéntica a la “ensalá asá” que hacía mi abuela la de Tabernas. Cosas del Mediterráneo, de Algeciras a Estambul, que dice Serrat.

Para rematar y completar el panorama ensaladero hay que acordarse de una familia de ensaladas de patata emparentadas con las “papas

aliñás” de Sevilla-Cádiz. Es un plato mayormente veraniego, porque a la frescura de las ensaladas se le añade disimuladamente un toque de calorías que cuelan en las bocas inapetentes por el largo y cálido verano, que se dice.

• *Ensalada de patata*

Se basa el invento en patatas cocidas con su piel, peladas y troceadas no muy pequeñas, a las que se les puede añadir casi de todo. Por ejemplo: cebolla picada, huevos duros en trozos, atún o bacalao migados, ajo y perejil, pimienta molida, muy poco vinagre y cantidad de aceite para que las patatas queden bañadas en él. Es buena idea añadir el aceite cuando están las patatas todavía templadas para que queden más melosas.

Otros ingredientes posibles, mucho menos usuales, son el tomate picado fino (que sea duro y con poca pepita), lechuga, pimiento verde en trocitos, gambas cocidas, etc. No le van bien el pepino ni las frutas ácidas que están ahora tan de moda en las ensaladas.

Lo que sobra de la noche, ya que solía ser plato de cena veraniega, está muy rico en el desayuno, siempre que se lo coma uno a la moruna, es decir, usando trozos de pan en lugar de tenedor. Aquí no se tira (tiraba) nada.





Arroz aparte

06

Cien millones de paellas y un arroz aparte

Junto con siesta y guerrilla, paella debe ser la palabra española más conocida del mundo. El desarrollo turístico indiscriminado de los años sesenta, trajo consigo los bloques de apartamentos de doce pisos a la orilla del mar y la “especialidad en paellas” en la práctica totalidad del solar patrio, muy marcadamente en las costas. Cualquier valenciano medio sensible se horroriza cuando ve las cosas que se ponen en las mesas con el nombre de su plato nacional: unas mezclas infames de carnes con mariscos, pescados y hasta chorizo, que hay quien no se detiene ante nada para hacer “typical spanish food”.

Calculando a ojo que, un año con otro, nos visitan más de cuarenta millones de turistas al año, poniendo un promedio de veinte días de vacaciones per cápita y suponiendo, a la baja, que cada uno haya comido “paella” una vez a la semana, resulta que cada año nuestros establecimientos hosteleros habrán servido más de cien millones de raciones del más famoso plato de la cocina española. Y eso sin contar el turismo de la tercera edad en invierno, ni los arroces que infligen los amigos cuando te invitan a un día en el campo.

Pero no se trata sólo de que la paella se haga casi siempre fatal, es que hay en la culinaria española múltiples formas de preparar el susodicho cereal y no estaría mal que empezáramos ya a ofrecerlos a nuestros visitantes (si es que queremos seguir siendo hospitalarios y tener la balanza de pagos saneada, que esa es otra) y a nosotros mismos, que también tenemos derecho a gozar de la vida. Ciñéndonos a Almería, que es

de lo que trata este libro, nos encontramos con una apreciable variedad de formas de preparar el arroz. Desde los arroces marineros de la costa, emparentados con toda esa teoría de arroces a banda, hasta los serranos, con caracoles y diversos tropezones cárnicos. Incluso vegetarianos.

Arroces marineros

El arroz a banda, o arroz aparte que es lo que significa en argot marinero, tiene muchas formas de hacerlo. Cada pueblo costero, cada barrio y aun cada familia tienen sus propias variantes, como suele suceder con la mayoría de los platos de la cocina popular. Será difícil degustar un arroz a banda en un restaurante almeriense, aunque ya hay excepciones, pero todavía es frecuente poderlo tomar si traba uno amistad con gentes de la mar.

En el libro “Cocina Regional”, de la Sección Femenina del Movimiento, aparecía una receta de arroz a banda de Roquetas en la que se cocía el pescado en un caldo preparado con un sofrito de ajo, pimiento seco, cebolla y tomate. Los pescadores de Roquetas, al menos los que yo conocí –que eran casi todos-, no lo hacían así, sino de esta otra forma que además coincide con la manera como lo hacen la mayoría de los cocineros de a bordo del barrio de la Pescadería, en la capital, aunque aquí también hay quien lo prepara con sofrito:

• *Arroz aparte*

Se ponen en una olla dos litros de agua, un tomate, un pimiento verde, una cebolla y dos o tres patatas, todo troceado y en crudo, un chorro de aceite de oliva, un poco de azafrán y pimienta, y 1 kg de pescado que debe ser de roca: araña, rascacio, rubio... Se pone la olla al fuego y se hierve sin prisas hasta que el pescado y las patatas están cocidos. Probar la sal.

En una sartén se doran unos ajos y un tomate picados y se sofríe el arroz -unos 100 g por persona-. Se añade el caldo de cocer el pescado, colado, en la proporción habitual para que quede el arroz seco, o sea, doble volumen de líquido que de arroz. El pescado se come aparte, con una maho-

nesa o un ali-oli, convenientemente limpio de espinas. Mientras se hace el arroz, se pueden tomar unas cucharadas del caldo que ha quedado en la olla, con sus patatas y eso.

Antonio Gallardo, un veterano pescador roquetero, le añadía al sofrito un poco de jibia muy picadita y hay quien dice que es el que mejor ha hecho este arroz.

• *Con pulpo, pota o jibia*

En los barrios de pescadores de toda la costa se han hecho siempre arroces con cualquier bicho sacado de la mar. En La Chanca son proverbiales, y muy sabrosos, los que hacen con jibia, con pulpo o con pota negra. Dado el gran sabor de estos cefalópodos el procedimiento es muy simple: hacen un clásico sofrito de ajo, pimiento y tomate, bien dorado; rehogan el bicho (ablandado antes en el caso del pulpo) en ese sofrito, añaden el agua y, cuando hierve ponen el arroz. Casi siempre añaden el ajo al final del refrito para que conserve mejor el sabor.

Para la pota y para el calamar, recomiendo saltarlos ligeramente, reservarlos para añadir al final y hacer el sofrito en ese aceite. Así sale el arroz muy sabroso y el calamar o la pota estarán tiernos y jugosos. A veces la técnica moderna mejora la tradición. Y se hace tradición a su vez.

Si me permiten, voy a meter baza en este recetario tradicional y voy a incluir una versión personal del arroz con boquerones en recuerdo del poeta Pepe Heredia Maya, quien tuvo la idea un día en su refugio de Cabo de Gata, y con quien compartí muchos arroces y muchas otras cosas durante más de treinta años. En la receta tradicional que se hace por toda la costa, los pescados se echan al arroz con raspa y todo. Aquí queda más limpio y, paradójicamente, con más sabor.

• *Arroz con boquerones*

Los ingredientes para cuatro raciones: 400 g de boquerones, 300 g de arroz, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro, azafrán, pimienta negra, sal y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Y lo hacíamos así: se sacan los dos lomos de cada boquerón y se ponen las cabezas y las raspas en una cazuela con agua de Cabo de Gata, que es más bien salobre; si no la tiene a mano ponga sal gorda del Cabo. Ojo, no enjuaguen las raspas y las cabezas o perderán sabor y, por tanto, la gracia del plato. Cuezan a fuego muy suave unos diez minutos y cuelen el caldo.

En una paila se hace un sofrito con el aceite, sal, el ajo, el pimiento y el tomate, todo bien picadito. Se añaden unas hebras de azafrán, un poco de pimienta, y se rehoga el arroz unos segundos; se añade el caldo y, cuando el arroz está para apartarlo, se cubre con los filetes de boquerón. Se deja reposar cuatro o cinco minutos.

Arroces cárnicos

En las tierras altas el arroz se hace con variedad de acompañamientos cárnicos y, de forma similar a otras tierras andaluzas, no queda seco como la paella, sino con caldo. Incluso funcionó durante varios años una peña gastronómica almeriense que se denominaba El Arroz Caldúo. En este tipo de arroz se suele dar una mezcla de elementos cárnicos y marineros, especialmente en la comarca que rodea la capital. Una receta tipo podría ser ésta que me legó mi abuela, la de Tabernas:

• *Arroz caldúo*

Se hace un sofrito con ajos y tomate, se añade un poco de carne de cerdo troceada, una hoja de laurel y se rehoga. Se añade agua caliente y se lleva a ebullición. Se hecha entonces el arroz, un puñado de guisantes y un machacado de pimienta y azafrán con sal. Cuando el arroz está a medio cocer se añaden unas gambas sin pelar y unas pocas almejas. También se pueden echar unos trozos de pimiento verde frito. El arroz debe quedar caldoso y se come en cuanto se aparta del fuego. O sea que hay que poner más agua de la que normalmente se pone para los arroces tipo paella. También es muy frecuente añadir al sofrito unos trozos de jibia o de pota negra.

• *Arroz con caracoles.*

Todos los datos apuntan a que es originario de Dalías, aunque es común a toda la baja Alpujarra y aún a casi toda la provincia. La receta que sigue me la proporcionó Manuela Gámez, de Berja. Las cantidades no están indicadas, pero en cuestión de arroces, cada cocinero tiene su medida y práctica.

Los caracoles se limpian bien, en la forma habitual, y se cuecen con agua y un ramito de hierbas aromáticas.

Se hace un sofrito con ajo y tomate, se rehoga el arroz y se añade el agua, con parte de la que tenemos de cocer los caracoles. Se añade un majado de ajo crudo, perejil y pimienta negra y, a media cocción, se echan los caracoles. Aunque doña Manuela no lo dijo, es usual en Dalías añadir guisantes en cantidad superior a lo normal en otros arroces. Estos le confieren un peculiar sabor a este arroz, que es del tipo de los caldosos. Un estribillo del folklore daliense dice: “ole, ole, ole, arroz con caracoles”.

Hubo una variante muy apreciada por los entendidos que consistía en usar chapas en lugar de caracoles. La chapa es una especie de caracol probablemente antediluviano, aplastado (de donde le viene el nombre popular), con aspecto de fósil y que sólo come tomillo y similares. Son muy sabrosas y bastaban tres o cuatro por comensal. Se encontraban en las estribaciones de la Sierra de Gádor, pero hace ya bastantes años que son especie protegida y está rigurosamente prohibido cogerlas. Avisados quedan.

• *Arroz en caldero*

Hay cantidad de variantes de arroces serranos y caldosos con carne. Como muestra les voy a dar una receta del Centro de Educación de Adultos de Olula del Río.

Se fríen unos ajos pelados y cortados, se añade magra de cerdo, costilla de lo mismo y conejo, todo convenientemente troceado. Se sofríe todo y se añaden dos o tres tomates pelados y troceados, dos o tres pimientos rojos y unas ramas de perejil. Cuando el tomate está hecho

se pone agua en cantidad aproximada de dos veces y media el volumen de arroz. Se hace hervir y, cuando la carne está tierna, se echa el arroz, se prueba de sal y se deja hervir 18-20 minutos. Se ha de apartar antes de que el arroz esté completamente hecho y dejarlo reposar. Queda caldosito, ya digo.

• *Arroz con patatas y pimientos*

Estupendo ejemplo de plato vegetal, sabroso y ligero. Un arroz a recuperar para la cocina actual. La receta es del Centro de Adultos de Lijar.

300 g de arroz, 500 g de patatas, 2 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento seco y otro fresco, 3 pimientos verdes asados, sal y aceite de oliva.

Se hace un sofrito con dos cucharadas de aceite, la cebolla, el pimiento seco, el pimiento verde crudo y sal. Se pone la paila al fuego con agua y el sofrito y, cuando hierva, se añaden el arroz y las patatas troceadas. A media cocción se añaden los pimientos asados en tiras. Se deja reposar unos minutillos antes de servir.

Y también se puede hacer arroz sin nada, que la escasez siempre ha sido acicate del ingenio en la vida y, por supuesto, en la cocina. Un arroz que tuvo mucho predicamento en Almería y que no está participando de las recuperaciones que se están haciendo últimamente, es el “empedrao”. Se trata de uno de esos platos “viudos”, en los que la falta de ingredientes estelares, proteínicos o grasos, se suple con imaginación, habilidad y conocimiento de los sabores de las hierbas y los condimentos. Y con tiempo.

• *Arroz empedrao*

Se ponen habichuelas blancas –previamente remojadas la noche antes- a cocer en agua. Cuando dan un primer hervor, se cambia el agua y se dejan cocer hasta que estén tiernas. Mientras tanto, en una sartén pequeña se hace un sofrito con aceite, cebolleta picada y tomate pelado y sin semillas. Se añade este sofrito a la cazuela con las habichuelas, se prueba de sal y se le pone azafrán, pimienta molida, matalahúva y

un pellizco de canela. Se echa el arroz y se cuece a fuego medio. Debe quedar seco, por lo que se calculará que la cantidad de agua sea doble que el arroz, en volumen. De habichuelas, aproximadamente la mitad que de arroz. De verdad que está riquísimo y parece increíble con tan pocos ingredientes.

Hay quien lo enriquece con unas rodajas de longaniza, de la que tiene un toque de matalahúva. O con bacalao o boquerones, en tiempo de Cuaresma.

Por lo que estamos viendo, después de las migas y el pimentón, los arroces son los platos más cocinados en nuestra provincia. Y creo que en eso coincidimos con la gran mayoría de los territorios peninsulares. O sea, que no es noticia.





Atún encebollado

07

El pescado cocinado

Doscientos y pico kilómetros de costa mediterránea, cálida, con fondos y vientos variados, producen una amplia gama de pescados. Las cantidades ya son inferiores a las que se conseguían hace décadas, pero la limpieza de las aguas almerienses mantiene un pescado excepcionalmente sabroso. Desde los grandes meros hasta el “pescado de boliche” (pequeños ejemplares de herrera, boga, caramel, jurel, pollicos, etc. etc.) el abanico es de colección. Si me guío por mis gustos personales, tengo que abrir la lista de una breve selección por los salmonetes, que no los he probado tan ricos en ningún otro sitio. Los pescadores prefieren los de fango -y yo también- porque son más sabrosos aunque los de roca sean más rojos y tengan la carne más prieta.

El salmonete pequeño, frito sin más, es mi aperitivo preferido. El grande se suele tomar a la plancha. El mediano se convierte en un plato local muy apreciado llamado *salmonetes con ajoblanco*. La fórmula de este ajoblanco está en el primer capítulo y en la receta del ajopollo.

Se trata simplemente de freír los salmonetes y cubrirlos con una capa de ajoblanco bien espesito. Se deja reposar un buen rato antes de comer, para que se impregne el pescado del perfume del ajo, el aceite y las almendras. Incluso totalmente frío está muy bueno. Es más, lo normal era cubrir con ajoblanco los pescados sobrantes de la cena y comerlos así al día siguiente.

No es cosa de hacer aquí un inventario exhaustivo de los pescados más característicos de nuestras costas, es mejor que se den ustedes una vuelta por la Plaza del Mercado cualquier mañana, después de desayunar. Merece la pena y más desde que la han restaurado completamente en 2012. Si encuentran un buen ejemplar de lecha, de breca, de gallo de San Pedro (aquí, simplemente gallopedro), de pargo... bueno será prepararlo en cuajadera:

• *Cuajadera*

En una tartera o en una bandeja de pared alta, se pone el pescado limpio, entero, sobre un lecho de rodajas finas de cebolla y patata; se adereza el bicho con sal, pimienta molida, tomillo (muy poco, que amarguea), zumo de limón, ajo y perejil, un buen chorro de aceite y otro no menos generoso de vino blanco; se cubre con rodajas finas de tomate y tiras de pimiento verde y se pone a horno mediano, o se hace en la lumbre, dejando entonces el tomate y el pimiento debajo con las papas. Debe quedar jugoso, no pasarse con el tiempo de cocción.

La costumbre que tienen algunos de introducir el limón hecho rajadas en varios cortes practicados en el lomo del pescado sólo consiguen que el bicho salga más seco y que se le comunique el sabor amargo de la corteza del cítrico; es mejor echar un poco de zumo, ya digo. Para conseguir un pescado en su punto y unas papas bien hechas lo correcto es freír u hornear las patatas y la cebolla primero, y luego seguir con el resto del proceso indicado. Excepto si se trata de hacer cuajadera de jibia, que este bicho necesita cocción larga.

Otra forma de asar pescados en el horno es el llamado en Albox *asado de martes*, que se hacía ese día porque era el del mercado y, por tanto, el día en que llegaba pescado fresco desde la costa. Es -o era- así: se ponen unas caballas limpias y sin espinas en una lata para el horno untada de aceite. Se espolvorean de ajo picado y sal, se ponen bastantes tomates cortados en cuatro trozos, patatas cortadas en tiras como el dedo y un chorreón de agua y/o zumo de limón. Se meten en el horno y se deja que se hagan bastante.

Dicen que el pescado no queda seco porque el tomate se encarga de poner el jugo. De todas formas, los gustos de hoy van por los alimentos menos pasados de cocción, ustedes verán lo que hacen, por ejemplo, lo

mismo que en la receta anterior, o sea, hacer las patatas antes de poner el pescado.

Entre los múltiples guisos marineros destaca por su fuerte acento almeriense la cazuela de fideos. Para confeccionar este tradicional guiso es menester disponer de pescado frito la noche antes, o sea, que hay que conseguir que sobre de la cena, bien imponiendo a la familia una dieta para adelgazar o simplemente escondiendo un trozo por cada futuro comensal. Casi cualquier pescado vale, aunque son más habituales las rodajas de algún pescado medianamente grande, y los boquerones o los jureles grandecitos, enteros. Se suelen usar los fideos que antes llamábamos entrefinos y que hoy la norma comercial marca con el nº 4.

• *Cazuela de fideos*

Hay que empezar haciendo un sofrito con una cebolla, un pimientito seco troceado y dos tomates maduros rallados; unos segundos antes de echar el tomate se le pone una cucharadita de pimentón. Se pone este sofrito en una cazuela con agua, una o dos patatas pequeñas troceadas –cunde más la comida y espesan un poco el caldo- y un majado de pimienta, cominos, azafrán y sal. Se hierve hasta que estén las patatas hechas y se añaden unos 50 o 60 gramos de fideos por persona. A los diez minutos de hervir, se introducen en el guiso los trozos de pescado frito que teníamos guardados y dos o tres pimientos verdes asados y pelados. Deben quedar caldosos. Si al apartarlos del fuego se rocían con medio vaso de agua fría, los fideos no seguirán chupando caldo y, como se dice por aquí, no se “regachearán”.

Este es plato ligero de digerir, bueno para el clima templado del sur y para los estómagos estragados de estos tiempos de estrés. ¡Ah! En el tiempo de las habas, se le echan unas cuantas, peladas, al mismo tiempo que las patatas.

Una variante interesante son los *fideos con pintarroja*, en los que el pescado se pone en crudo a mitad de cocción de los fideos junto con un puñado de almejas, y en vez de patatas se pone un surtido de hortalizas: guisantes, alcachofas y habas, que se añaden al sofrito después de hecho el tomate.

El mismo tipo de sofrito y similares verduras llevan los *fideos con pulpo*, y es que ambas recetas son muy usadas en La Chanca-Pescadería, donde, como habrán podido observar –y si no se lo digo yo- los sofritos para arroz nunca llevan cebolla y los de los fideos si.

Ya que no he puesto la receta detallada de los fideos con pintarroja, les cuento la de los fideos con pulpo.

• *Fideos con pulpo*

250 g de fideos del nº 4, 1 pulpo pequeño, 1 patata gorda, 1 pimiento seco, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2 tomates maduros, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de pimentón, 1 hoja de laurel, 1 dl de aceite de oliva, sal, cominos y azafrán.

Sofrito: se fríe el pimiento seco en el aceite, se saca y se maja en el mortero con los cominos y un poco de sal. En el mismo aceite se ponen la cebolla, el pimiento verde y los ajos muy picados con un poco de sal; cuando la cebolla está bien pochada se añade el tomate rallado. Cuando el sofrito está listo se le añade lo del mortero y se le da unas vueltas, se añade el pimentón y se aparta inmediatamente.

Se pone a cocer el pulpo troceado con el laurel y, cuando esté tierno se le añaden las patatas troceadas y el sofrito. Cuando las patatas están hechas se añaden los fideos y se cuecen hasta dejarlos al dente. Debe quedar bien caldoso.

Hoy el pulpo ya no es barato y mucho menos lo son las gambas rojas, que se han convertido en un alimento estrella, de lujo. Pero hubo un tiempo no tan lejano en que los cocineros de a bordo y las amas de casa de Pescadería hacían una popular cazuela de fideos con rayaos, que es como llaman aquí al gambón rojo.

Carmen Pastor nos dejó su versión en “Recetas la mar de viejas”, publicación de 1992 del Hogar de la 3ª edad Las Gaviotas, de La Chanca. La transcribo literalmente, con comentarios míos al final.

• *Fideos con rayaos*

En una cazuela se marea la cebolla, el pimiento y el tomate, después se le añaden las habas, las alcachofas y las patatas. Una vez que todo esté dorado, se echan el ajo y los cominos, machacados. Se añaden los rayaos y una cucharada de pimentón, se le da unas vueltas y se añade agua. Por último, cuando las patatas estén cocidas, se incorporan los fideos.

Comentarios: para las cantidades apliquen las de cualquiera de las recetas de fideos de más arriba. Eso sí, yo saltaría las gambas en el aceite en el que se va a hacer el sofrito y no las echaría hasta el final, ya peladas; con las cabezas y las cáscaras se hace un caldo que da al guiso más sabor que echando las gambas enteras. También sirve ese caldo para hacer un arroz con bogavante, que tan de moda está, pero que con los bogavantes de piscifactoría sale de lo más insípido.

Completamos el elenco de platos de cuchara con un guiso mediterráneo, hecho con un pescado muy a propósito para nadar en caldos especiosos y perfumados: el rape. También este fue un pescado barato, incluso despreciado por su feo aspecto. No hace muchos años, algunos le pedían al pescadero que lo limpiara y no se llevaban la cabeza que, además de hacer unos caldos excelentes, tiene bocados deliciosos que extraer. Ahora el rape se cotiza entre la élite marina.

El aliño de este plato está relacionado con el ajopollo conocido por los lectores hace escasas páginas.

• *Rape con patatas o Rape en salsa de almendras*

Cocer un trozo de rape, con una hoja de laurel, unos granos de pimienta, sal, limón y unos gajos de cebolla. Colar el caldo obtenido y limpiar y trocear el rape. Reservar por separado. En ese caldo se ponen a cocer patatas troceadas o en rodajas gruesas y un sofrito de tomate, cebolla y pimiento verde, que habremos preparado mientras se cocía el bicho. Cuando las patatas están tiernas se les añade un majado hecho con 15-20 almendras fritas, una rebanada de pan frito, dos o tres dientes de ajo –fritos o crudos-, pimienta, azafrán y un pellizco de cominos. También se añade el rape, se deja hervir tres o cuatro minutos más y

ya. Este es uno de esos guisos que está más bueno de un día para otro, porque el caldo se va empanando y se pone de un meloso que abre el apetito.

Y de estos platos tradicionales, con pescados baratos (baratos antiguamente, insisto), incluso sobrantes de la cena, nos vamos a ir al otro extremo, con un plato de creación relativamente reciente y que se hace con un material prestigioso y de precio alto: calamar, preferiblemente de potera, aunque estos no se pillan en verano.

Existe una playa muy cercana a la capital, en la barriada de El Alquíán, que tiene de antiguo fama de buenos pescados. Se llama la playa del Perdigal y se ha quedado rodeada por el aeropuerto, pero sigue habiendo una reducida flotilla de pequeñas barcas, hoy motorizadas, que todos los días cogen un puñado de exquisitos pescados que los restauradores pagan muy bien.

Durante los años cincuenta, algunos de estos pescadores, sin dejar de trabajar con su barquito, pensaron en poner unos figones en los que ofrecer los ricos frutos que pescaban, en lugar de vendérselos a otros. Luego terminaron comprando ellos a su vez, dado el éxito que tuvieron -y tienen- estos establecimientos de El Alquíán, pero esa es otra historia.

• *Calamar en aceite*

A lo que iba es a que uno de ellos, Paco Cayuela, cuyo apodo coincidía con el carácter que, según los almerienses, tienen los granadinos, empezó a ofrecer en su bar, Barrio Alto, unos ejemplares de calamares que su mujer, Francisca cocía (confitaba, diríamos hoy) en aceite. Ellos los llamaban “calamares tapados”. Hoy los sigue haciendo impecables su nuera Nati.

Los podemos tomar en bastantes establecimientos hosteleros de Almería con el nombre de calamar en aceite, aunque no todos se ajustan a la receta ni a la calidad del calamar.

Paca limpiaba el bicho haciéndole una incisión en la parte de abajo, para que dejar unidas las patas y la cabeza. Lo ponía entero en una sartén con abundante aceite de oliva crudo, lo tapaba y lo

ponía a la lumbre suave. Cuando calculaba que estaba medio hecho (1-3 minutos, según tamaño), lo apartaba del fuego, lo destapaba con cuidado porque salta, y le daba la vuelta. Se sigue la cocción tal como iba y se sirve con buena parte de ese aceite que está para mojar, y de hecho se moja siempre hasta hacer relucir el plato. Los cefalópodos quedan tiernos, dulces y jugosos; no se salan al cocer, aunque hoy muchos añaden sal, pimienta en grano, ajos, laurel... cosas todas ellas que desvirtúan el magnífico y sencillo plato, aunque quizá lo hagan para esconder la poca calidad de los calamares que usan.

Habrás observado el perspicaz lector que en los guisos almerienses de fideos es frecuente el añadido de habas, igual que ocurre en bastantes otros platos. Pero quiero destacar aquí uno en el que las habas son protagonistas junto con los calamares. Hoy apenas se hace pero curiosamente encontramos un pariente en Huelva, en ese caso con chocos. Si recordamos que en los años cuarenta del pasado siglo hubo una nutrida emigración de pescadores de la costa almeriense entre Carboneras y Cabo de Gata a la zona onubense de PuntaUmbría-Isla Cristina, podremos entender ese parentesco.

• *Calamares con habas*

1 kg de calamares, 1 kg de habas tiernas, 1 vasito de aceite de oliva, 6 dientes de ajo, 1 copa de coñac, 1 cucharadita de zumo de limón, pimienta, pimentón y sal (poca).

En una cacerola se fríen con el aceite los ajos y una rebanada de pan. Se sacan a un mortero y, en el mismo aceite, se saltean los calamares troceados. Se añaden las habas desgranadas, la pimienta y el pimentón, se siguen salteando unos segundos y se añade el majado del mortero, el coñac, el limón y la sal; se cubre con agua y se cuece a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos y la salsa ligada.

El *ajo colorao* es un plato que se hace en la Cuenca del Almanzora y, desde hace décadas, el viajero puede tomarlo muy bueno en la Terraza Carmona de Vera, restaurante encomiable por su dedicación a la cocina popular, además de otras virtudes. Por cierto, ellos lo hacen con raya en lugar de bacalao y está francamente agradable.

En el libro *Cocina Regional de la Sección Femenina*, aparece una receta en la que no ponen bacalao ni raya pero, en cambio, lleva tomate y cebolla. Dios sabe de donde la sacarían. Bien es verdad que, como se dijo al principio, este plato recibe distintos nombres, según la zona, como rin-ran o atascaburras, y que el nombre de ajo colorao, en la comarca de Los Vélez resulta ser el pimentón de la costa. Por eso también la diversidad de recetas. Yo voy a darles la que me ha proporcionado Rosa Soler, oriunda de Cuevas. Es de su tita-madrina.

• *Ajo colorao*

1 kg de patatas cocidas con su piel, 200 g de bacalao, desalado y desmigado, 6-8 pimientos rojos secos, 2-3 dientes de ajo, cominos y aceite de oliva virgen extra.

En un mortero se majan los ajos fritos con un poco de sal gorda, un pellizco de cominos y la carne de los pimientos secos, que la habremos sacado después de cocerlos. En una fuente, se machacan las patatas cocidas y peladas, el bacalao y lo del mortero. Se mezclan bien y se añade aceite de oliva en chorrillo, ligándolo hasta formar un puré suave y untuoso.

Se come acompañado de bollos de panizo, que se hacen con harina de lo mismo, o sea, maíz, agua y sal. Se deja reposar la masa y luego se fríen en forma de bollitos alargados.

Otros guisos marineros, que también se suelen poner como tapa, son el atún encebollado y la marraná de pulpo de La Chanca. El nombrecito se las trae. ¿De donde vendrá? Puede que se deba a que se ponen todos los ingredientes juntos, sin más elaboraciones ni filigranas. Claro que también la mayoría de los cocidos se hacen así y no se les da un nombre tan despectivo; porque lo de olla podrida va por otros derroteros.

• *Marraná de pulpo*

Se trocea un pulpo de kilo y medio, más o menos, y se pone en una olla con una cebolla y dos tomates, todo picado, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, una cabeza de ajos entera, aceite y sal; se cubre con vino y se deja cocer a fuego suave hasta que el pulpo está tierno. El sabor es intenso, desde luego, y pide vino. Quizá por eso se ha puesto de moda en los bares de tapas en esta segunda década del tercer milenio.

Los grandes pescados azules se pescaban antaño en algunas almadrabas de las que sólo queda el toponímico, que se repite por toda la costa almeriense. En los años ochenta del pasado siglo XX llegaron unos cuantos pesqueros vascos que, con base en el puerto de la capital, hacían la campaña del bonito. Pronto los imitaron algunos pesqueros locales, que hoy pescan artesanalmente los atunes que cruzan el estrecho en sus anuales migraciones. Hay que preferir siempre estos atunes sobre los congelados de procedencia desconocida y sobre los que engordan en jaulas en varios puntos del Mediterráneo. Y eso, tanto por razones gastronómicas como ecológicas, porque el atún rojo es una especie en peligro.

Para estos hermosos atunes hay una fórmula almeriense: el atún encebollado, un clásico de los bares de tapas de toda la vida, de cuando el atún era muy barato, ¡qué tiempos, oigan!. Hablando de baraturas, en nuestros barrios de pescadores también se utiliza esta fórmula para las caballas grandes, jureles y estorninos. Les voy a dejar la receta de Dolores Moreno, que la hacía en los años sesenta en Casa Pascual, uno de los pioneros de la tapa de cocina almeriense; con frecuencia usaba aguja en vez de atún.

• *Atún encebollado*

500-600 g de atún en uno o en dos trozos, 2-3 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de pimienta en grano, 1 cucharadita de orégano, unas hebras de azafrán, 1 dl de aceite virgen extra y sal.

Se calienta el aceite en una sartén honda y se dora el atún un poco por los cuatro costados, cuidando de que quede muy jugoso por dentro. Se saca, se sala ligeramente y se aparta. Se pica el ajo, se cortan en juliana muy fina las cebollas y sofríen en el aceite a fuego lento hasta que queden transparentes. Se pone sal, pimienta, azafrán y orégano, se añade un litro de agua y se deja cocer hasta que esté la salsa hecha, con la cebolla casi derretida. Se aparta del fuego, se introduce el atún y se deja enfriar en la salsa.

Más adelante se hablará de moragar pescados, de escabeches y otras formas de conservar y degustar el pescado como tapa, acompañamiento o como sea.



Sardinas

08

Las moragas playeras y otras acampadas

En las comarcas costeras, sobre todo si gozan de un clima benigno, es costumbre extendida cocinar y comer el pescado en la propia playa. A eso se le llama por estas tierras hacer una moraga. Bien es verdad que el Diccionario de la Real Academia Española, siempre tan ecléctico, dice que moraga es un asado al aire libre, pero tanto de pescados como de carnes; incluso una de las acepciones recoge el asado de sardinas ensartadas en una caña, cosa que en Málaga llaman espetos. En Granada llaman moraga a un guiso de sardinas con ajo, limón y aceite, como ingredientes principales.

En la costa almeriense se dice que se hace una moraga cuando se enciende una fogata en la playa y, en ella, se asan pescados. En Roquetas de Mar existe incluso un “Día de las moragas”, el 29 de diciembre, en el que todo el mundo las hace en las dilatadas playas del municipio.

Por todas las costas almerienses se ha ido extendiendo con los años una costumbre que antes era sólo de la capital y algunos pocos enclaves más: las hogueras de la noche de San Juan. Antes nos limitábamos a lavarnos los ojos en la orilla y a hacer unas pocas hogueras. Ahora hay lumbres ininterrumpidas y, por eso lo cuento aquí, mucha gente hace moragas. Y muchas más barbacoas, que no es lo mismo.

El resto del año está prácticamente prohibido hacer fuego en la playa, así que lo que sigue a continuación ustedes lo aplican como Dios les dé a entender. Yo les voy a dar aquí unas indicaciones -subjetivas, por

supuesto, hay otras formas posibles- de como montarse una agradable moraga playera.

Una vez decidido que vamos a moragarnos unos peces a la orilla del mar, lo primero que hay que hacer es elegir la playa y concienciarse de que hay que dejarla luego más limpia que estaba. Así que prepararemos una leña dura de la que hace brasa, como olivo o encina. Al terminar dejaremos que se consuma enteramente o apagaremos bien los restos y los tiraremos a la basura.

Hay que encender la lumbre una hora antes de la que tengamos prevista para empezar a comer. Cuando las llamas estén bajas y haya una buena brasa, pondremos encima una plancha de hierro previamente limpiada con arena y agua del mar. Le pondremos encima un buen puñado de sal gorda y volveremos a limpiarla con unos papeles; se vuelve a poner sal y ya estamos en disposición de empezar a asar los pescados. No poner aceite, el pescado azul tiene suficiente.

La moraga más placentera es la que se hace en verano al atardecer, porque hay una temperatura llevadera, porque se ven unas puestas de sol que estimulan la digestión y porque se puede uno pegar unos baños divinos a la luz de la luna y secarse al calorcillo de la hoguera. Y también porque la moraga es cocina de mercado y hay que comprar por la mañana el pescado recién cogido y luego preparar los avíos oportunos. De acuerdo con la época del año y los vientos que corran, habrá que elegir la compra y la playa apropiadas. Los indígenas suelen conocer las playas más abrigadas en caso de que sople algún viento molesto, cosa poco habitual en verano, pero que hay que mirar bien en otoño y en marzo.

Entre los pescados para asar al aire libre son proverbiales las sardinas, que no han de ser muy grandes y deben tener grasa, como ocurre en los meses estivales. También son buenos los jureles, el caramel o la caballa terciada. Los pescados blancos, como el besugo o la herrera, también valen aunque son más secos y tienen más raspas. El atún, aunque azul, también puede resultar seco y conviene hacerle un adobo con aceite, un chorrito de vino blanco y hierbas (por ejemplo tomillo y eneldo). Esto vale también para otros pescados grandes que se asan en filetes, como la aguja o el emperador. Estos bichos hay que procurar no pasarlos o quedarán estropajosos.

Y, ya en plan sibarita, también es aceptable llevarse unas gambas o unos calamarillos. En este caso se asarán primero, porque el pescado suelta grasa con fuertes sabores que estropearían la finura del marisco.

Acompañamiento indispensable de una buena moraga es una fresca y abundante ensalada de tomates rojos y duros, cebolla, aceitunas, sal, una gota de buen vinagre y abundante aceite de oliva virgen extra. Se le puede poner un poco de melva o atún en conserva. El otro complemento indispensable es una nevera enorme llena de hielo, de vinos blancos secos y de alguna cerveza para intercalar. Se recomienda una guitarra y alguien que medio sepa tocarla.

Otras acampadas

Imaginen un remanso cualquiera en la Alpujarra, donde montarse una fiesta, por ejemplo, con embutidos de Fondón, pan de Padules, aceite de Canjáyar, queso fresco de Laujar y vino de cualquier pueblo ¡será por vino en esta zona! También abundan los buenos panes, embutidos y aceites en esta comarca.

O, en el parque natural de Cabo de Gata mercarse y consumir unos tomates de La Cañada, sal del Cabo, aceite ecológico de Aguamarga, morcilla de Campohermoso, pan de Los Gallardos... El vino más cercano es el de Perfer, en Uleila del Campo.

Además de las compras locales, se pueden llevar unas tarteras con las clásicas tortillas y filetes empanados, pero hay más cosas que se pueden llevar al campo o a la playa sin necesidad de hacer fuego. Podemos elegir algunas comidas del recetario de nuestra cocina almeriense, puramente mediterránea: fritá de carne o de cazón, escabeches, ensaladas de patata cocida, patatas con tomate o empanadillas.

La clásica “fritá” almeriense (ver capítulo 12) está muy rica a temperatura ambiente, no hay que calentarla. Se le puede -y aún se le debe- poner un poco de guindilla, qué el picante estimula el apetito en los días calurosos, es un buen antiséptico y ayuda a digerir.

Los escabeches también son apropiados para transportar y consumir sin calentar. Antes, cuando no había frigos ni congeladores, era un procedimiento para conservar carnes o pescados, ya que las bacterias no gustan del ácido. Los escabeches más usuales son los que se hacen con caza –perdiz, liebre- y con pescados. Hay varias formas de preparar un escabeche, como se contará en el capítulo siguiente.

También es apropiado el encebollado –atún, aguja, caballa- cuya receta acabamos de ver al final del capítulo anterior. O unas sencillas y humildes patatas con tomate, que a mi madre le encantaba comerlas frías, según me contó mi abuela.

• *Patatas con tomate*

Plato de épocas de escasez, dicen que los arrieros solían llevarlo en sus fiambreras.

Las patatas se pelan y se cortan en tacos de dos centímetros de lado, aproximadamente. Se salan y se fríen en aceite virgen abundante hasta que estén doradas. Se quita casi todo el aceite, se añade tomate frito casero y se rehoga un par de minutos para que se impregne bien la patata. Se toma frío aunque tampoco pasa nada si está caliente.

Una fórmula parecida, con el añadido de pimiento verde, es la fritá gitana, receta de Fondón recogida por M^a Teresa Jiménez. He encontrado un plato igual en Purchena, salvo que allí fríen el tomate aparte, sin aceite, antes de incorporarlo a las patatas y a los pimientos.

• *Fritá gitana*

Se hace cortando patatas en cascós o en rodajas, como para las papas a lo pobre pero más gruesas; se fríen en una sartén con aceite, sal y pimientos verdes. Cuando están fritas se añaden tomates pelados y picados y se sigue friendo hasta que el tomate está a punto.

Dicen que el secreto está en que la patata se queda como está en el momento de echar el tomate, ya que éste no las ablanda. Confieso que no lo he comprobado.



Fritá Gitana



Salazones y secos

09

Salazones y escabeches

La necesidad y la escasez han sido en muchas ocasiones buenas aliadas en la formación de las grandes cocinas populares. La necesidad de almacenar alimentos que sólo se dan en una época o lugar determinados, ha desarrollado muchos procedimientos de conservación que luego han pervivido como exquisiteces gastronómicas: ahumados, salazones, escabeches, conservas en aceite o manteca...

De todo hay un poco en la cocina popular almeriense; y también unos pescados secados al sol, muy apreciados por los pescadores, por los amigos del chateo y por catadores de sabores intensos y exóticos. Aquí se secan pulpo, voladores, marrajos y pintarroja, sobre todo. Los pescados se hacen tiras, que quedan bastante duras con el tiempo, pero se ponen sobre la plancha caliente y se reblandecen, al tiempo que se les desarrollan más los sabores salinos y yodados del pescado mediterráneo.

En Roquetas son famosos los pescados secos del bar Clarín, especialmente las bacalaícas (bacaladillas en castellano vallisoletano) y en la costa de Carboneras son muy apreciados y consumidos los saltones, pequeños ejemplares de agujetas o angarines que se secan al sol y luego se toman también ligeramente calentados. Son estimulantes del apetito y amigos del buen vino.

En este mismo pueblo, un veterano pescador que puso bar hace décadas, hace una semiconserva marina que, si bien no es una sala-

zón, se puede considerar en sus proximidades gastronómicas. Se trata de un excelente bonito ahumado que elaboran en el Solyplaya, establecimiento ubicado en el paseo marítimo de la localidad. Ramón guarda celosamente el secreto de su fabricación, pero lo cierto es que se ha convertido en foco de peregrinación para aficionados.

Almería comparte con Murcia la afición a las salazones, si bien aquí apenas se han fabricado fuera del ámbito artesanal hasta que hace unos años apareció Salazones Asensio, en Huércal, una moderna y potente fábrica que hace prácticamente todo tipo de salazones y ahumados.

De las pequeñas fábricas artesanales quedan tres, dos en la capital y una en Adra. En esa ciudad, por cierto, Santa Isabel tenía una fábrica donde hacían la mejor melva en conserva que he probado en mi vida; era de una especie pequeña, la melva canutera, y sólo empleaban las que se pescaban a diario en la corta temporada de este bicho. La producción era muy limitada y, encima, la práctica totalidad de la producción iba a parar a Italia y a algún distribuidor de virguerías gastronómicas. Cuando la empresa dejó de hacerlas, le dejó el sitio a una cooperativa local –Opepesa- que duró bien poco.

La de la capital produce unas típicas barricas de madera llenas de apretadas y excelentes sardinas arenques. El almeriense es muy aficionado a tomar esta salazón frita con huevos, como desayuno, aunque el ritmo de la vida moderna y el miedo al engorde han reducido drásticamente esta afición en las últimas décadas.

También es muy clásico tomar arenques con las migas. Se hacen “a la puerta”, o sea, chafando el arenque, liado en papel de estraza, entre el marco y el canto de la puerta, con lo que se pelan y se les quita la raspa con bastante facilidad.

Los *escabeches*, al igual que las salazones, son procedimientos muy antiguos por estos lares. Se conocen al menos desde la época de los romanos y son apreciados por todo el litoral mediterráneo. Son muy habituales en las casas y en los bares almerienses, y cada cocinero/a tiene su receta, aunque podemos resumir en dos los sistemas básicos de hacer escabeches de pescado.

El más antiguo es el procedimiento de cubrir el pescado frito con un caldo hecho con aceite, vinagre, agua y/o vino, ajos sin pelar, cebolla en cascós, unas hojas de laurel, cáscara de limón o naranja, especias como pimienta en grano o clavillo, y/o hierbas como orégano o tomillo, cocido durante 15-20 minutos.

Es un procedimiento heredero del sistema romano que nos contaba Marco Apicio hace dos mil años en su libro “De re coquinaria”, y que consistía simplemente en cubrir con vinagre caliente el pescado recién frito. Al cabo de unos días parecerían pepinillos, pero es que a los antiguos romanos les gustaba cantidad el vinagre y lo usaban en casi todas sus especialidades.

El otro método consiste en cocer el pescado en una cacerola, en un caldo similar al descrito un poco más arriba. Es mejor usar pescados como atún, bonito o melva en filetes o rodajas, aunque también se hace con sardinas, jureles o caballas pequeñas por ejemplo.

Nota bene: de los ingredientes indicados sólo son imprescindibles el aceite, el vinagre y la sal; el resto son facultativos, aunque los ajos, la cáscara de naranja y el laurel son casi universales en los escabeches almerienses.

En ambos casos, el pescado debe quedar totalmente cubierto para que la conservación resulte perfecta. Se conserva bien bastantes días, aunque con el excesivo paso del tiempo el pescado va adquiriendo algo de dureza.

El “gallibebe” es una especie de escabeche muy suave que hacen en La Chanca y es estupendo para acompañar la cerveza y los pocos vinos que aguantan el vinagre, como el fino, la manzanilla o el espumoso seco.

Lo hacen generalmente con sardinas o con caballas pequeñas; también valdría el jurel. En cualquier caso hay que limpiar bien el pescado dejando solo la raspa central.

• *Sardinas gallibebe*

700 g de sardinas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, unas hebras de azafrán, 2 dl de aceite virgen extra, 2-3 cucharadas de vinagre de yema y sal.

Se pican la cebolla y los ajos y se pochan con el aceite a fuego suave, junto con sal, el azafrán y el laurel. Se añade el vinagre, se le da un hervor y se colocan las sardinas sin amontonarlas. Se cuecen suavemente hasta que estén hechas, sin pasarse.

Y, por último, la salazón por excelencia: el bacalao. Almería es buena consumidora de este pescado que fue casi el único representante de la mar, durante siglos, en las mesas del interior de toda Europa. Hay variadas preparaciones del bacalao en nuestra cocina, de las que dejo algunas muestras en el capítulo 14, dedicado a la cocina de Cuaresma y otras festividades, así como en el 6, en el que aparece en ensaladas y remojones.

Así que aquí solo voy a dejar tres pinceladas, eso sí, variadas: unas curiosas croquetas de mi abuela, una tortilla sencilla y un guiso con patatas.

• *Croquetas de bacalao*

La noche antes ponía mi abuela a remojar un trozo de bacalao (100-150 g); al día siguiente, lo limpiaba bien y lo migaba. Cocía patatas, con su piel, en proporción aproximada de tres veces el peso del bacalao. Las pelaba y las hacía puré, les añadía el bacalao y lo ligaba todo con un huevo batido. Lo probaba de sal, aunque no solía necesitar añadirle, y hacía unas croquetas con la forma habitual de estos pequeños frutos de sartén. Una vez hechas todas, frías y reposadas, las iba rebozando en pan rallado y friéndolas en abundante aceite de oliva.

Hay que ver lo ricas que resultaban. Claro que ha pasado mucho tiempo desde la última vez que las comí y a lo mejor las estoy idealizando un poco. Voy a tener que hacer un viaje proustiano con la croqueta de bacalao. Con una ensalada de lechuga fresquita. Y con un vaso de buen vino blanco.

• *Tortilla de bacalao*

Es una tortilla muy sencilla, que no había vuelto a probar hasta hace unos años que me la pusieron en Enix, centro de reunión de muchos almerienses las mañanas de domingo.

El bacalao ha de ser de calidad, de la parte del lomo, cortado en cuadrados de 4 ó 5 cm. de lado y se debe desalar concienzudamente, cambiándole el agua varias veces durante dos o tres días, depende del grosor. Se secan bien los trozos con un paño y se enharinan ligeramente. Se fríen en una sartén con bastante aceite, sin dorarlos mucho. Se deja en la sartén solo el aceite necesario para cuajar la tortilla y se colocan los trozos de bacalao en el fondo, cuidando que no quede mucho espacio entre ellos. Se bate un huevo por cada trozo de bacalao y se vierten por encima. Se cuaja la tortilla por los dos lados a fuego suave. Es sencilla pero agradable a la vista y al paladar. Se come calentica.

• *Patatas con bacalao*

Según la receta de Paquita Marín se necesitan 250 g de bacalao, puesto en remojo el día antes, 800 g de patatas, 2 dientes de ajo, 1 pimiento seco, 1 guindilla, 1 cebolla, 1 cebolleta verde, habas y alcachofas, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro, sal y azafrán.

Se fríen el ajo y el pimiento, y se majan en el mortero con la guindilla. Se hace un sofrito con la cebolla, la cebolleta, el pimiento y el tomate; se añade la verdura troceada y lo del mortero, se echa todo en una olla en la que tenemos agua hirviendo con las patatas en cascos y el bacalao; cuando las papas están listas y se aparta.

Sin permiso expreso de Paquita me permito recomendarles que cuezan a fuego suave el bacalao, lo saquen, le quiten las espinas y lo reserven. Cuelen el agua y cuezan en ella las patatas con todos los avíos que indica la receta (ojo con la sal). Cuando las papas estén hechas apartan la olla y añaden el bacalao. Y ya me contarán.



Migas

10

Migas y gachas

Antes de que la patata llegara de América y se hiciera omnipresente, la alimentación de las clases menos pudientes del Viejo Continente -que eran casi todas- se basaba en los cereales. Los panes, masas, gachas y gachetas de trigo, centeno, cebada, avena, y hasta de habas si la cosa apretaba, eran el sustento y la fuente de energía de legiones romanas, siervos, menestrales, artesanos y covachuelistas. Muchos de los platos populares que hoy se siguen haciendo y consumiendo, son herederos directos de aquella cocina de subsistencia, ampliamente influida en España y en buena parte del Mediterráneo por el estilo árabe de comer. En los últimos doscientos y pico años ha sido modificada de forma notable por la incorporación de los productos americanos, en especial el tomate, el pimiento, la patata y el maíz. Últimamente intentan que sea la soja la que nos alimente, pero hasta ahora nos vamos resistiendo.

El plato más extendido por toda España puede que sean las migas, que precisamente en Almería tienen una radical diferencia con las del resto de la Península, salvo excepciones similares a las mentadas al hablar del gazpacho de pepino, o sea, las zonas limítrofes de Murcia y Granada. Quedan testimonios de que los mineros almerienses que fueron a trabajar en la minas de Linares, a finales del XIX, llevaron allí, entre otras cosas, esta forma de hacer migas. Escribe Luis García Sánchez-Berbel en su libro *El Centenillo. Un pueblo anadaluz y minero*: “Las migas tradicionales, éstas de pan, tienen gran raigambre en los hogares manchegos; pero en la casa del almeriense y del granadino

las migas eran otras.” Sánchez-Berbel menciona también otros platos tarantos: gurullos y potajes.

Por cierto, los gurullos, aunque son una pasta y encajarían en este capítulo, los dejo para capítulo 12 por la forma de guisarlos en nuestra cocina tradicional.

Hablemos de esas migas de los almerienses en Linares. Aquí las hacemos con harina en lugar de pan, y se confeccionan prácticamente igual en toda la provincia. Se utiliza harina de sémola de trigo, aunque en otros tiempos se han hecho con trigo duro y con mezcla de trigo y maíz, al que por estos lares también se le llama panizo. Como quiera que este último cereal es más “moderno” en Europa y dado el evidente parentesco de estas migas con el cuscús norteafricano, parece que lo de la sémola es más auténtico. Aunque con panizo también están muy buenas.

Las migas se han comido siempre en toda la provincia, pero hay un detalle curioso: en la costa se suelen comer sólo cuando llueve, porque es comida recia en calorías. Sin embargo, últimamente se ha puesto de moda poner migas de tapa en todo tiempo, y especialmente en la feria de la capital, que es en pleno agosto. No se lo recomiendo a ustedes, el consumo de agua subsiguiente proporciona unas digestiones tormentosas. Y más si sopla el seco y cálido Levante.

Vamos al tajo, la receta básica es tal que así:

• Migas

En una sartén se fríen ajos y pimientos verdes; hay quien fríe también en ese mismo aceite otros tropezones variados que van a acompañar a las migas, como tocino, longaniza, morcilla, asaduras y otras marrañerías similares, aunque en este caso el aceite para las migas queda un tanto recargado, pero en fin, va en gustos. En cualquier caso, se apartan los tropezones y se saca casi todo el aceite de la sartén, reservándolo para utilizarlo a continuación.

Se pone una cucharada de harina en el aceite restante –para que no salte al aceite- y, a continuación, agua caliente salada en proporción apro-

ximada de una vez y media la cantidad de harina prevista. Las medidas son aproximadas y dependen de la calidad de la harina y de si al personal le gustan las migas más o menos tostadas. El caso es que cuando hierve el agua se le va agregando poco a poco la harina y se va cociendo hasta formar una masa granulosa. A partir de este momento se le va añadiendo aceite del que se había frito y se sigue removiendo incansablemente con la rasera. El punto de aceite lo da la masa cuando no se queda pegada a la sartén ni a la rasera. La cosa no acaba ahí, es preciso seguir echándole brazo al asunto hasta que las migas se suelten y hagan honor a su nombre quedando en bolitas pequeñas, doradas y esponjosas. Es conveniente tener un pinche que nos releve en el uso de la rasera. Ya lo dice el refrán: “Las migas de pan a las dos vueltas ya están; las del pastor cuantas más vueltas mejor”.

¿A que se parecen al cuscús? Lo que pasa es que los moros no comen cerdo y las migas tienen en este paquidermo su acompañante predilecto, aunque no único, ni mucho menos. Además de los tropezones citados antes, es habitual acompañar las migas con arenques, pescado frito, ajos asados, cebolletas, rábanos, ensaladas, gazpacho de pepino, aceitunas, y casi cualquier cosa que se le ocurra a uno. En trance de matanza lo clásico es una fritada de asaduras y pimientos verdes, que se vuelca en el centro de la gran sartén cortijera a la hora de comer. Porque, eso sí, las migas son condumio comunitario que soportan mal el trasvase al plato. Hay que ponerse alrededor de la sartén, que a su vez estará rodeada de platillos y cuencos con todo o parte de lo dicho, y dar cucharada y paso atrás. Y el vino dando vueltas al corro, de mano en mano, de boca en boca, sin dejarlo tocar el suelo o la mesa.

Variantes de las migas

Algunas veces, para variar, se hacían las migas sin desliar, aunque es forma que ya no suele verse. Es lo que se llamaba *migas en torta* y se hacían, como digo, sin desliarlas sino dándoles la forma de una tortilla española y volteándolas con frecuencia para dorarlas y que se cocieran bien por dentro. Mi abuela les iba incorporando con mucho cuidado las conchas que se iban formando en el fondo de la sartén.

Había otras variantes con objeto, ya digo, de variar el aspecto de los mismos alimentos. Por ejemplo, en Fondón le ponían a veces huevos

batidos a la masa. En Tabernas y su entorno, les ponían patatas, y la forma de hacerlas merece contarse. Según Antonio Gázquez, se llamaban también *migas de chorrillo* por lo que ahora se verá:

• *Migas con patatas*

En una sartén amplia con aceite abundante se frien cuatro patatas cortadas en rodajas; cuando están doradas se les da la vuelta con cuidado y finalmente se sacan y se les escurre casi todo el aceite. Se vuelven a poner en la sartén y se añade poco a poco, a chorrillo, una masa de migas hecha con harina de trigo duro, un litro de agua y sal. Se le da vueltas con cuidado y se dora todo. A mitad de cocción se añaden cuatro dientes de ajo cortados en láminas y fritos. Estas migas se tomaban también con café de malta y con acompañamientos dulces.

En el norte de la provincia suelen acompañar las migas con unos caldos llamado remojones, parientes del caldo de pimentón. Recuerden que hay dos recetas de estos remojones en el capítulo 1. En Albox hacen uno para Nochebuena, mucho más complejo y completo; está en el capítulo 14, dedicado a la cocina de las fiestas.

• *Guisos con harinas*

En la zona geográfica que rodea al mármol de Macael nos encontramos con un plato que parece venir de muy atrás si juzgamos por el nombre: maimones. Me llegó a través de la abuela de mi compadre Alfredo Sánchez, que era de Tíjola (la abuela, no Alfredo).

Alcalá Venceslada recoge en su Vocabulario Andaluz un plato con este nombre, sólo que en singular -Sopa de Maimón- y dice que en Granada le añaden azúcar. También lleva azúcar una vieja receta de Posadas (Córdoba), además de frutos secos, pan frito y caldo de carne. Valera, en “La Cordobesa”, sugería que el nombre procedía directamente del gran filósofo cordobés del siglo XII, Maimónides, que se ve que también era aficionado al buen comer. Y es posible tal vez si ve-

mos los ingredientes de la más antigua de las fórmulas que responden a este nombre: aceite, harina y almendras.

La forma almeriense que me ha llegado, ya digo, procede de Tíjola, que fue lugar de asentamiento de muchos señores nazaríes después de la toma de Granada en 1492. Pero en esta receta están ya incorporados los productos americanos, tan influyentes en nuestra cocina. Allá va.

• *Maimones*

Ingredientes para cuatro personas de buen comer: 2 tomates maduros, 1 cebolla mediana, 1 pimiento verde, 2 ó 3 patatas, medio vasito de aceite de oliva, sal, litro y medio de agua y harina fina de trigo, a ojo.

Se hace un sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento y los tomates, bien picados y escurridos. Se pueden añadir a este sofrito trocitos de longaniza, tocino, chorizo y un pellizco de pimentón para el color, aunque no es obligatorio. Se pone este sofrito en una cazuela con el agua y las patatas cortadas en cuadraditos. Cuando están tiernas las patatas se va añadiendo la harina poco a poco, espolvoreándola y moviendo muy bien para que no se formen grumos.

La abuela en cuestión usaba una caña para moverlos porque decía que así quedaban más finos. Y es verdad pero hay que echarle más brazo. (Otra abuela, ésta de Paterna del Río, nos cuenta que la masa del bizcocho también se batía con una caña ¡durante cinco horas!). Los maimones se comen más o menos espesos (a veces usan calabaza como espesante), al gusto, pero siempre muy calientes y acompañados de un pimiento picante. El que lo aguante, claro.

Otra vieja receta muy parecida, que subsiste en Senés según me contó Mercedes Camacho, es la que llaman allí *gachas papas*. La principal diferencia es que el sofrito sólo lleva cebolla y pimentón. Y que el único acompañamiento cárnico consiste en cortezas de jamón fritas que se añaden después de apartar la cazuela de la lumbre.

Hay otras reliquias que subsisten en contadas cocinas domésticas con el nombre de hormigones o harina tostada. Ambos llevan, efectivamente la harina tostada antes de incorporarla.

• *Hormigones*

Según la receta de Ana Ruiz, del barrio capitalino de Pescadería, lleva un sofrito de tomate, cebolla y pimiento, con longaniza fresca y magra picada; pimiento seco majado y unas habas verdes. El resto del proceso es idéntico a los citados maimones, solo que la harina en este caso es de maíz.

• *Harina tostada*

Volvemos a la harina de trigo. Se hace un sofrito solo de cebolla y tomate, que se pone en una cacerola con agua y se cuecen patatas cortadas a trozos. Mientras tanto se tuesta harina en una sartén untada de aceite. Cuando las patatas están tiernas se va añadiendo la harina tostada, poco a poco.

En esta numerosa familia de platos antiguos en los que se espesa el caldo con harina hay varios en Los Vélez: gurrupina, masa rallá, rociaos y ajo de harina. Este último es idéntico a los maimones, con lo que no hace falta poner la receta. Los otros tres tienen la peculiaridad –poco frecuente en Almería– de llevar setas. Veamos sus parecidos y diferencias.

• *Gurrupina*

Se hace un sofrito con 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde y 2 tomates (a poder ser, secos); se añade un poco de carne (puede ser jamón o conejo) en trozos pequeños, se fríe unos minutos y se añade ½ kg de setas, una cucharada de pimentón y se cubre con agua. Cuando la carne está tierna se desengrasa el caldo y se conserva esa grasa.

Se incorpora harina en forma de lluvia hasta espesar el caldo y se cuece unos pocos minutos; al servirlo se le solía poner por encima

un pimiento seco frito troceado y un poco de la grasa reservada, cosa poco recomendable en dietas de adelgazar.

• *Masa rallá*

El sofrito en este caso es de ajo, pimiento seco y cuadraditos pequeños de patata, al que se le añaden las setas y tocino o morcilla (o ambos). Se añade la preceptiva cucharada de pimentón y se cubre en seguida con agua y, aquí tenemos una diferencia importante, se añaden nabos o habichuelas blancas previamente cocidas. Se salpimenta y se deja hervir unos minutos; luego se va añadiendo harina y se hace espesar hasta la consistencia de natillas o gachas blandas (de 20 a 30 minutos).

• *Rociaos*

Es prácticamente igual que la masa rallá; la única diferencia notable –aparte de que algunos hacen el sofrito con ajos tiernos– es que en vez de echarle al caldo la harina, se amasa ésta con un poco del caldo del guiso y se amasa en forma de granitos de arroz.

Y este tratamiento de la harina nos introduce en un subgrupo de guisos farináceos en los que la harina se trabaja para hacer una masa consistente antes de echarla al guiso: en la muy antigua “harina torcía” y en la “harina tostada” se hacen bolitas como en los rociaos. En los “andrajos” y en las “gachas tortas” se hacen tiras de masa. Como dije en la página 88, aquí podrían estar también los gurullos. Veamos las recetas.

• *Harina torcía*

La harina de trigo duro se remoja con agua con los dedos y se va moviendo hasta que la mayoría de ella se haya granulado. Se cierne con un cedazo, para que sólo queden los granitos esos. Entonces se echan en una sartén con muy poco aceite y se tuestan a lumbre muy lenta.

Está a medio camino entre el cus-cus, las migas y los gurullos. Se suele comer con un caldo de pimentón, cociéndolos juntos un rato, con lo que el parecido se decanta del lado de los gurullos.

• *Andrajos con liebre*

Guiso norteño del grupo de los caldos de pimentón, con una pasta fresca y en forma de tortas.

Se fríe una liebre troceada, se saca y, en el aceite restante se hace un sofrito con dos cebollas y dos tomates; se añade una cucharada de pimentón, ajo picado y un pimiento asado. Se cubre con agua, se echa la liebre y se cuece hasta que la carne está tierna. Entonces se ponen dos o tres patatas troceadas y se sigue cociendo.

Mientras, se sacan unos cucharones de caldo a un cuenco y se añade harina de trigo hasta conseguir una pasta consistente que se estira y se corta en trozos irregulares, que se añaden a la cazuela. Cuando los andrajos estén bien cocidos se aparta y se come calentito.

• *Gachas-Tortas*

Receta de Isabel Fernández Pérez, que me dice que es plato oriundo de Fiñana. Se parece algo a los andrajos, pero no lleva carne.

Ingredientes: 4 dientes de ajo, 1 pimiento seco, 400 g de patatas, 1 pimiento verde, 1 tomate, 1 cebolla pequeña, aceite y perejil.

Para las tortas: harina (un puñado con las dos manos), una pizca de sal y agua. Las tortas se amasan bien hasta que queden duras.

Preparación: Se pone la cazuela al fuego con el aceite, se fríen los ajos y el pimiento seco, se sacan y se majan en el mortero. Las patatas, troceadas, se doran en el mismo aceite agregándoles el pimiento verde, la cebolla y el tomate, picados. Cuando está dorado, se le agrega el agua y se le incorpora el majado del mortero y, si es el tiempo, alcachofas y habas; se prueba de sal dejándolo cocer todo.

Cuando está a medio cocer se le añaden las tortas, hechas así: coger un poco de masa con la mano, extenderla con el rodillo y darle una forma irregular con las manos. Se retira la olla del fuego cuando las tortas están cocidas y se le espolvorea perejil picado para llevarla a la mesa.

Por último, aunque sea muy parecida a todas las recetas que hemos incluido en este largo apartado, no me resisto a transcribir literalmente la que me pasó Angel Herráiz en 1986:

• *Farinetas*

“Farinetas, ¿de Níjar o de la Alpujarra? ¡De harina!

“Picar una cebolla mediana. Picar un cuarto de tocino magroso en trocicos pequeños. Freír en aceite de oliva la cebolla y, cuando esté dorada, añadir el tocino y “freír al olor”, hasta que huela bien.

“Echar dos cucharadas de harina de maíz y remover hasta el tueste. Poner 3/4 de litro de agua, sal, y cuando arranque a hervir añadir cuatro o cinco cucharadas grandes de harina y una de pimentón. Cuando empiecen a hacer “bófilo, bófilo”, apartar. Ya está.”

No puede negar el aire de familia -añado yo- con las gachas, los maimones, las migas, el alculcul... La inclusión del pimentón refuerza el estilo almeriense de cocinar.

Cuando la masa de harina es más consistente tenemos las gachas. En Almería, las gachas dulces se llaman talvinas, que serán incluidas en el capítulo de los postres, y se reserva el nombre de gachas, sin apellido, a las que se comen con un típico caldo quemao. Tienen muy pocos ingredientes, por lo que el arte de hacerlas influye mucho en el resultado; se lo cuento con detalle.

• *Gachas*

Poner en una sartén diez cucharones de agua caliente y sal; cuando empieza a hervir el agua se baja el fuego y se van añadiendo cuatrocientos gramos de harina de panizo (maíz) sin dejar de mezclar con la

rasera; se trabaja la masa hasta que se pegue en la sartén y en la rasera. Entonces se pone a orear en una ventana, por ejemplo, y cuando se enfrían un poco hay que coger la sartén por el mango -que es como se hacen las cosas- y agitarla en sentido horizontal hasta que se reseque la superficie. Ya tenemos gachas para unas seis personas. Ahora hay que preparar un caldo quemao con su pescado y sus pimientos verdes asados, tal como vimos en el capítulo correspondiente que, si no recuerdo mal, es el primero.

Se pone la sartén en la mesa y la olla con el caldo sigue en el fuego, muy suave, para que se mantenga casi hirviendo. Se vierten unos cuantos cucharones del caldo de pimentón encima de la sartén, con lo que se calientan las gachas y, con las cucharas, los comensales van troceando la masa y tomándola remojada y calentada por el caldo. Cuando éste escasea o se enfría se añaden nuevos cucharones de la olla contigua. Y así hasta acabar ambas cosas, aunque siempre falta caldo para las gachas o gachas para el caldo, pero es que en este mundo nada es perfecto.

También se puede distribuir la masa en platos individuales, si bien se pierden la gracia propia del rito y el riesgo de contagios fortuitos. Hay que advertir que, aunque se sude comiéndolas, es plato de muy bajo contenido en calorías y sabroso, muy propio para la vida moderna. Nuestros abuelos ya lo sospechaban cuando acuñaron el dicho: “La que come gachas está tres días guapa”. En Serón y alrededores no solían hacer gachas cuando había un difunto en la vecindad “porque el muerto puede venir a meter la pata”.

Terminamos este largo capítulo de viejas recetas con harina, con una bien distinta, las torticas de avío de Vera, una especie de cocas o pizzas con reborde, hechas con harina de maíz. Veamos la receta de la Terraza Carmona:

• *Torticas de avío*

Cantidades para diez tortas: 1,5 kg de harina de maíz, agua y sal. 600 g de tomates, otro tanto de pimientos y de cebollas, 16 dientes de ajo, 1 kg de boquerones pequeños, 1/4 litro de aceite de oliva virgen extra, pimienta, orégano, azafrán y sal.

Se amasa la harina con agua templada y sal; se deja reposar un poco y se hacen diez tortas redondas con reborde. Se cubren con un picadillo de tomate, cebolla y pimienta verde, se distribuyen encima los filetes de boquerón sin raspas, y se aliña con el ajo picado, las especias, un chorreón de aceite y algo de sal. Se hacen en el horno hasta que empiezan a dorarse, pero cuidando que queden jugosas.





Asadura en ajillo

El ajillo "moruno" y la "fritá" de Sufli

La fórmula "carne al ajillo" está bastante extendida por la geografía española, pero no es lo mismo que el guiso "en ajillo" de Almería, que es bastante peculiar y suena mucho a moruno, con sus almendras, su abundancia de especias y el tipo de carnes que se suelen guisar en él. Luego viene el añadido del pimentón que, como vengo repitiendo por doquier, es una constante en la cocina popular almeriense.

Cuenta Juan Goytisolo en "Campos de Níjar": "Uno se dice todo eso y muchas cosas más, pero la posadera viene ya con la salsa de almendras y pimientos que majaba en el pilón y se abandona al asperillo del vino y al regusto de la comida con un olvido tan completo de lo que en el mundo ocurre que luego le hace avergonzarse".

Es una comida que se hace en toda la provincia y de las pocas que se pueden encontrar con relativa facilidad en restaurantes, figones, bares y tabernas. Pero la cita anterior de Goytisolo abona la suposición de que su origen más probable es el Campo de Níjar, según la tradición oral que me ha llegado y dada la afición nijareña a los condimentos fuertes, emparentada, como decía, con los hábitos magrebíes de guisar el cordero y otras carnes de fuerte sabor y larga cocción.

Tengo que decir que el uso de abundantes especias no es habitual en la cocina popular; las que añado en la receta base que sigue más abajo proceden de la fórmula que usaba mi abuela. Si añadimos que el

pimiento, básico en este plato, llegó a nuestra cocina mucho después de la época hispano musulmana, el uso del adjetivo “moruno” del título es inexacto y lo hice en su momento por broma literaria. Lo digo porque, con esto del indiscriminado copieteo de internet, ahora aparece por doquier “ajillo moruno” como nombre de este plato almeriense. Aquí jamás se llamó así. Se dice carne en ajillo, asadura en ajillo, etcétera.

• Ajillo

Esta es la receta base, en cuantía suficiente para 1 kg de carne: 15-20 almendras, 1 rebanada de pan, 3-4 ajos, pimienta en grano, 1 trocico de canela en rama, 1 clavo, un pellizco de cominos, una cucharada de pimentón (o un pimiento seco, que se freirá al principio), sal y aceite.

Se fríen las almendras y el pan (y en su caso el pimiento seco) y se apartan, dejándolos enfriar. En el mismo aceite se fríe la carne a fuego mediano. Mientras, en el mortero se majan los ajos con sal, las especias, las almendras y el pan frito, por este orden. O lo ponen todo en la batidora con un vaso de agua y en paz. Una vez bien trabado todo, se deslíe con un poco de agua. Cuando la carne está dorada, se le añade el pimentón, se rehoga un momento y se añade lo del mortero y un poco más de agua. Se deja cocer todo hasta obtener una consistencia de salsa espesita, se rectifica de sal y se añade, si el estómago y el gusto lo admiten, un poco de guindilla.

Esta forma de guisar se suele usar para las carnes de conejo, cordero, choto y asadura de cerdo, principal aunque no únicamente. Mi preferido es el ajillo con asaduras de choto, tiernas y untuosas, que con un leve toque de picante es un plato exquisito, si bien los sistemas digestivos no andan demasiado finos a causa del estrés y esas cosas.

También se guisa el pulpo de esta manera, así como patatas o verduras como las habas tiernas o las judías verdes. La receta de las habas en ajillo la encontrarán en su capítulo propio, que es el 17.

Hay variantes importantes de la receta madre del ajillo, como es el añadido de tomate que le hacen en algunos casos (cosa que los puros consideramos herética) o a la sustitución del pimentón por pimiento seco, como ya se ha dicho.

En La Chanca hacen el pulpo en ajillo incluyendo tomate, el cual se maja en el mortero una vez pelado, junto con las almendras fritas, ajos fritos y crudos, pimienta, cominos y molla de pan remojada en agua y vinagre; y, desde luego, lleva guindilla, como buen ajillo antiguo.

En Laujar encontré una receta en la que se usaba tomate seco en lugar de tomate fresco. Esto era bastante habitual en la Alpujarra y en bastantes lugares de la provincia. La existencia de tomates en el mercado durante todo el año, ha relegado el uso del tomate seco a unos cuantos empedernidos aficionados, porque la verdad es que, no sólo en el ajillo, sino en muchos pucheros, se ha usado con profusión el tomate seco y es una realidad que el sabor que aporta a un sofrito o a un potaje es diferente y superior al del tomate fresco.

En otros sitios remojan el pan con vinagre, no le ponen comino, clavo ni canela y añaden vino en lugar de agua.

En Fondón se llama *Pajarillas* un guiso muy parecido a esta última forma, que lleva también cebolla y orégano, y que se usa exclusivamente para las asaduras. Son míticas las que hacía el compadre Sarito.

Otro ajillo, el cabañil, se utiliza para la carne de choto o la de conejo. Se diferencia bastante del ajillo "a secas" relatado ampliamente más arriba y que está extendido por toda la provincia. Este otro es de la zona de Laujar, Fondón, Canjáyar, es decir, alpujarreño.

El nombre de ajillo cabañil lo podemos encontrar en otras zonas españolas aunque con fórmula distinta. El nuestro es así.

• *Ajillo cabañil*

La carne troceada se pone a cocer en una cazuela con un puñado de almendras crudas, peladas y partidas en trozos grandes, 1 ó 2 tomates secos, 1 pimiento seco, laurel, sal y un chorreón de aceite. Se hace a fuego lento removiendo. Cuando la carne toma color, se añade vino clarete de la zona, o un buen blanco seco, o un tinto ligero, y se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierna.

Como dije, también las patatas y algunas verduras se solían hacer con unas recetas basadas en el ajillo de carne. Empecemos con las

patatas, de las que tengo dos fórmulas distintas, una de Tabernas y otra de Níjar.

• *Patatas en ajillo*

Se cortan las patatas en rodajas no demasiado finas y se fríen por tandas para que se hagan bien, pero sin dorarlas mucho. Se quita parte del aceite de la sartén, se ponen todas las patatas fritas, se espolvorean con dos o tres cucharaditas de pimentón, se rehogan unos segundos y se añade un majado de ajo frito, pimienta, un clavo, un pellizco de cominos y otro de canela. Se añade un vaso de agua, se sala y se deja cocer para reducir el agua.

Se llaman en ajillo aunque no lleven almendras ni pan, que espesarían excesivamente la salsa. Se les puede cuajar un huevo por cabeza, mientras se cuecen, con lo que aumenta el aporte calórico. Es como cuando nos decían nuestras madres o abuelas, después de hartarnos de comer: ¿te has quedado con hambre? ¿Quieres que te fría un huevo? Tiempos.

Variante nijareña, según receta recogida por Fefa Montoya: cuando las patatas (2 kg) están doradas, se abre un hueco en el centro de la sartén y se echa una cabeza de ajos majada en el mortero con unos cominos. Cuando el ajo está frito se añaden dos pimientos secos fritos y machacados, se cubre todo con agua y se deja hervir hasta que se consuma el líquido.

El ajillo de verduras tiene bastante parentesco con la sobrehúsa. Para que comparen con la receta del capítulo 4, aquí tienen el ajillo con patatas y calabaza del Hotel Almirez de Laujar:

• *Papas con calabaza en ajillo*

Ingredientes para 4 personas: ½ kg de patatas, ½ kg de calabaza tomanera, 1 vaso de aceite de oliva virgen, 2 rodajas de pan, 6 dientes de ajo, 1 pimiento colorao seco, 1 vaso de agua, 1 chorrito de vino blanco, 12 almendras fritas, sal y pimienta negra molida.

Salsa de ajillo: se fríen en aceite de oliva el pimiento, tres ajos, el pan y las almendras. Se tritura todo con el agua, el vino, tres ajos crudos, sal y pimienta.

Se cortan en rodajas las patatas y la calabaza, se sazonan y se fríen a fuego lento con el aceite de oliva. Una vez fritas se mezclan con la salsa preparada y se dejan hervir unos pocos minutos.

Otra forma almeriense de guisar carnes, extendida por todo el territorio provincial, bastante practicada aún y con variantes abundantes tanto en el acompañamiento como en la forma de hacerla, es la "fritá" de pimiento y tomate. Pariente de los pistos, se limita al pimiento verde y al tomate como ingredientes y admite toda clase de carnes y hasta algún pescado.

Es oriunda de la zona norte de la provincia, lo que hoy se conoce mundialmente como la comarca del mármol de Macael. En Purchena y en Sufli existen fábricas conserveras que la envasan con una calidad altísima. También la hacen desde hace ya años en la moderna y prolífica conservera "La Gergaleña". En Gérgal, obviamente.

El nombre más conocido para este plato es el de "Fritá de Sufli", o fritá, a secas; tampoco creo que vaya a haber problemas de celos por atribuirle a un pueblo o a otro, porque ya es un plato almeriense total. Las variantes más destacadas se dan en la forma de hacer el pimiento: unos lo asan, lo pelan y lo trocean y luego lo juntan con el tomate frito. Otros lo fríen a fuego lento en una sartén tapada. En la zona de origen suelen freír bastante el tomate y en la Alpujarra suelen dejarlo más caldoso.

Con la Fritá se comen las magras de cerdo, el conejo y las asaduras, como más usuales compañeros, pero se puede perfectamente usar también algún pescado, como el cazón; en Los Vélez se hace también con bacalao.

• *Fritá de pimiento y tomate*

Para 600 g de carne, 500 g de pimiento verde, 1 kg de tomate maduro, 1,5 dl de AOVE y sal. Optativo, pero muy recomendable: guindilla.

La carne troceada se fríe, se saca de la sartén, se sala y se reserva caliente. En el aceite restante se fríe el pimiento troceado y con poca sal.

En una sartén aparte, sin aceite ni sal, se reduce el tomate hasta que está consistente. Entonces se añade el tomate y la carne a la sartén donde está el pimiento, se rehogan juntos unos minutos para que se impregnen de sabor y se prueba de sal; y de azúcar, si el tomate es ácido.

Es frecuente tomar este plato frío, especialmente en verano, y se presta mucho a llevarlo en las excursiones a la playa o al campo. Está riquísimo tomándolo directamente de la cazuela, sin tenedor, ayudándose con un trozo de pan tierno. No deja de ser otra reminiscencia morisca de nuestras costumbres alimentarias.

Los más viciosos de la fritá procuran que alguno de los pimientos usados sea picante, con lo que se eleva la calidad gustativa del invento y se fomenta el consumo de vino, que aunque ya no resulta tan moruno, es uno de los mejores aditivos de la buena mesa y de la buena compañía.

En la *fritá de bacalao* de Los Vélez, el pescado, una vez desalado, se corta en trozos regulares que se enharinan y se fríen en abundante aceite de oliva virgen. A partir de ahí se sigue idéntico a la fritá de carne, dejando, eso sí, poco aceite de fritura para hacer en él los pimientos.

Otros guisos de carne

La carne de conejo tiene bastantes usos en la cocina almeriense, como creo que ha quedado patente en varios capítulos. Aquí viene otra receta con conejo, que recogí hace unos cuarenta años en el centro de Adultos de Vícar.

• *Conejo en salsa*

1 conejo, 1 tomate, 3 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco, 2 huevos, 1 cucharada de harina, aceite, pimienta, perejil y pimentón.

El conejo, convenientemente limpio y troceado, se fríe en una sartén con aceite de oliva. Cuando toma color se añade el tomate troceado y se sigue friendo. Se añade la harina y se le da un par de vueltas. Entonces se añade agua y sal, los ajos, el perejil, el vino, la pimienta y el pimen-

tón. Se hace cocer hasta que esté tierno el bicho. A mitad de cocción, más o menos, se añaden los dos huevos duros cortados.

Rosario Vargas, Josefa Pérez, Natalia Fernández y sus compañeras, dicen que se puede servir con lechuga, patatas fritas o cocidas, pan frito o más huevos duros (les habría encantado a los hermanos Marx).

Las setas, al contrario que el conejo, tienen poca presencia en nuestro recetario tradicional. Aparte de las que ya vimos en el capítulo pasado, todas de Los Vélez, esta es la única que he encontrado en el resto de la provincia. La envió Encarnación Martínez desde Abrucena, en el extremo oriental de Sierra Nevada. Dice que se pueden usar los abundantes niscalos de la zona o las setas de cardo.

• *Costillas con setas*

1 kg de costilla de cerdo magra, 1 cabeza de ajos, ½ kg de setas, ¾ kg de cebollas, ½ kg calabaza, 1 l de vino blanco, tomillo, laurel y romero; aceite, sal y pimienta

Se trocea la costilla en trozos medianos y se pone a macerar con el ajo (partido con piel), una cebolla cortada en cuartos, tomillo, laurel, romero y vino durante un mínimo de cuatro horas.

Se hace un sofrito con 2 ajos y el resto de la cebolla muy picados y, en ese sofrito, se saltean las setas cortadas en tiras.

Una vez macerada la carne, se escurre y se saltea un poco en dos o tres cucharadas de aceite hasta que quede dorada, se salpimenta y se cubre con agua y un poco del vino de la maceración, colado. Cuando la carne esté a medio hacer se pone la calabaza troceada; debe quedar una salsa trabada. Se sirve poniéndole por encima las setas salteadas con la cebolla.

En el siguiente capítulo seguiremos con otras carnes más bravías.



Gurullos con caza

12

Carnes bravas

Cuando era un jovenzuelo, hace ya demasiado tiempo, los días posteriores a la celebración de corridas de toros, me enviaban a hacer cola a los puestos del mercado en los que despachaban la carne de los morlacos. Era fácil distinguir los puestos en cuestión porque estaban señalizados con una bandera nacional, como los estancos y los camiones de la Campsa. En aquellos tiempos era difícil encontrar un vacuno decente y no nos importaba tirarnos varias horas de espera (una cola para hombres y otra para mujeres) con tal de conseguir un cacho de carne medio en condiciones.

Bien es verdad que la última media hora de vida del animal resulta especialmente agitada y le confiere a su carne una cierta crispación, aunque algunos dicen que eso la ablanda. Pero el caso es que el toro también tiene en Almería su culinaria tradicional. Si el trozo conseguido era de lomo o de algún otro lugar limpio de nervios y ternillas, como el redondo -que aquí se llama quijote- mis abuelas lo mechaban con tiras de tocino, granos de pimienta y tiritas de ajo. Si la carne era de “segunda”, lo troceaban en tacos de cuatro o cinco centímetros; y se llamaba estofado o toro mechado, según la forma, aunque en ambos casos el procedimiento de cocción era similar.

• *Estofado de toro*

Se pone 1,5 kg de carne un una olla o cazuela honda, con una cabeza de ajos, dos hojas de laurel, abundante pimienta en grano, unos trocitos de corteza de jamón con bastante tocino, un tallo de canela en rama y

muy poca sal. Se rocía con un vaso de aceite de oliva, se tapa la cazuela y se agita para que todo se impregne bien, lo que se nota porque el aceite emulsiona, tomando un color lechoso. Se pone el recipiente en el fuego y se añade una copa de jerez seco y una botella de buen vino blanco seco (o bien jerez y agua a partes iguales). Hay que vigilar la lenta cocción, cuya duración varía según la calidad y el tamaño de la pieza, pero que puede oscilar entre dos y tres horas. Si han tenido la carne en el congelador el tiempo de cocción disminuye, porque la carne del bicho se enternece. Sentimental que es el animalito.

Hay quien pone cebolla para ablandar y tomate para dar color y sabor, pero para mí esto no es lo tradicional. Para ablandar es mejor lo que nos enseñó Bocuse en su “Cocina de mercado”: prolongar la cocción este tipo de carnes hasta que empiezan a deshacerse y se mezcla de nuevo la fibra con el jugo desprendido.

Es clásico acompañar este estofado con patatas fritas, sobre todo si son de esas pequeñitas que se fríen enteras, con un corte en la mitad y con unos ajos y laurel en la sartén.

• *Toro mechado*

Si optan por la fórmula del mechado los ingredientes son los mismos, pero no conviene pasarse de cocción, para que la carne quede jugosa y la pieza entera. Conviene dejarlo reposar para quede más tierno.

Cuando ya está atemperada la carne se corta en rodajas finas, que quedan muy aparentes con sus redondelitos blancos del tocino y sus bolitas negras de las pimientas. Se puede tomar templada o a temperatura ambiente. En cualquier caso, se le vierte por encima la salsa bien caliente, colada previamente, claro.

Rebajando un poco la bravura, nos encontramos con la caza menor, abundante en los Filabres, la Alpujarra y, en fin, por los innumerables cerros, montes y sierras de esta accidentada provincia de la esquina sur de Europa. Como en el capítulo anterior han quedado vistas las dos formas más populares de cocinar las carnes en esta tierra, creo que se debe reseñar aquí el modo más clásico, extendido y exquisito de guisar las bravas carnes de las liebres, perdices y conejos de monte: los gurullos.

Ya se ha dicho aquí que los gurullos con caza son de la familia del pimentón, pero antes de explicar la confección de este puchero, hay que hablar de los *gurullos* propiamente dichos, que son un tipo de pasta artesana hecha con harina de trigo duro, agua y sal. Una vez amasada se hacen tiras como fideos, frotándolas entre las palmas de las manos. Luego se coge la tira con la mano izquierda, y con el índice y el pulgar de la derecha (los zurdos al revés, please) se van dando hábiles giros, de forma que salgan unos trocitos como granos de trigo o algo más largos. Se ponen a secar en el terrao de la casa sobre un mantel blanco, y ya están listos para usar.

Y ahora comparen esta manera almeriense de hacer los gurullos con la forma de preparar los “fidaws” que nos dejó escrita Ibn Razin hace unos ocho siglos: “Se amasa un cuarto de libra de sémola con agua salada; se deja la pasta, fresca, amasada y bien lavada en una cacerola con tapadera, se toma un poco con la punta de los dedos, lo suficiente para formar pastas que parezcan granos de trigo, pero muy finos, las puntas más finas que el centro. Se ponen los que ya están hechos en una gran fuente que se tiene delante. Cuando la pasta se ha terminado, se dejan que se sequen al sol.”

Los gurullos así hechos pueden durar bastante, tanto como unos fideos o unos macarrones industriales. En la Plaza del Mercado de Almería se pueden comprar en algunos puestos, pero ojo a las imitaciones mecánicas que se distinguen fácilmente porque son todos igualitos y como muy gorditos y sin gracia. Y mucho más baratos, eso sí. Venga, vamos a ver lo del guiso.

• *Gurullos con caza*

Hay que hacer un sofrito con cebolla, tomate y pimentón, como se dijo al hablar del caldo quemao. Se dora la carne de la pieza cazada, limpia y troceada, claro, con una hoja de laurel, sal, pimienta y clavo. En una cazuela se ponen a cocer en agua unos cien gramos de garbanzos, que se habrán tenido en remojo desde la noche anterior, y la carne frita. Cuando están tiernos ambos ingredientes, se echan a la cazuela el sofrito y, un poco más tarde, los gurullos (unos 50 g por persona). Hierven diez o doce minutos, se añaden dos o tres pimientos verdes asados, pelados y hechos tiras, se aparta y se come pronto, para que los gurullos no empapen todo el caldo. Porque buena parte de la

gracia está en que quede caldoso. Y un poco picante, que es guiso de otoño-invierno.

Cuando no hay caza disponible, se hacen también los gurullos con conejo casero que, como todo el mundo sabe, no es tan sabroso como el de caza, pero siempre está a mano y vaya lo uno por lo otro. Evidentemente, las carnes de corral o de granja tienen mucha menos cocción que las de caza; y que los garbanzos, así que obren en consecuencia y según sus gustos en cuanto a jugosidad de la carne.

Una variante reseñable es la que se hace por el Almanzora. La receta que tengo me llegó hace muchos años de Huércal-Overa.

• *Gurullos con conejo y caracoles*

Para no repetir demasiado, indicaré las variantes sobre la receta de más arriba: cuando está la carne tierna, se añaden un puñado de caracoles y un par de patatas pequeñas troceadas. Los caracoles, huelga decirlo, se habrán purgado, lavado y cocido con antelación, como mandan los cánones, hasta que salgan de su concha. En esta comarca los suelen hacer con judías blancas en lugar de con garbanzos.

En la costa se hacen también los *gurullos con pulpo o con jibia*, sin que haya que reseñar la más mínima diferencia con la receta de gurullos con caza. Si acaso, como dato arqueológico, diré que en la barriada de Cabo de Gata se solían hacer con jibia seca, producto que hoy no se encuentra ni con lupa.

El cordero almeriense no suele encontrar verdes y jugosos pastos por doquier, por lo que es animal sufrido, degustador de hierbas aromáticas y andariego (salvo los pocos estabulados). Resulta así una carne sabrosa, enjuta y muy apreciada por los buenos conocedores. Por eso lo incluyo al final de este capítulo dedicado a las carnes bravas.

Al hablar de los guisos ligeros ya apareció un plato con cordero: el guisillo. Ahora quiero contarles otros dos, el asado de cordero típico de Los Vélez y un plato que se hace mayormente en la capital, con aliño muy afín a la cocina magrebí, tan cercana; y además se llama “a la moruna”.

• *Asado de cordero*

1 paletilla de cordero, 1 vaso de vino blanco, 1 vasito de aceite de oliva, 4 tomates, ajos (a gusto del consumidor, antes se le ponían muchos), 1 manojo de perejil, sal, pimienta, azafrán y tomillo fresco.

Se le hacen dos o tres cortes superficiales a la paletilla, en los que se introducen unas ramitas de tomillo, y se coloca en una bandeja de horno.

Se trituran en la batidora los ajos, el perejil, los tomates pelados, el vino, el aceite, la pimienta, azafrán y sal, y se cubre la paletilla con esta salsa. Se asa a horno medio-fuerte durante una hora.

• *Cordero a la moruna*

Una pierna de cordero de aproximadamente 1,5 kg (el lechal no aguantará bien la larga cocción), 2 cebollas grandes, 1 vasito de aceite de oliva, pimienta negra en grano en cantidad suficiente como para llenar la palma de la mano ahuecada, de cominos otro tanto (no se me asusten, no queda fuerte luego, palabra), un buen puñado de pasas y otro de almendras.

La pimienta y el comino se machacan con sal y se reservan. Las almendras se fríen y se majan someramente, que queden en trozos grandecitos. Las pasas se ponen a remojar en un poco de agua templada. La cebolla se corta en juliana y el cordero en trozos medianos, con su hueso y todo; luego, si quieren presentarlo más gracioso, pueden deshuesarlo una vez templado y volverlo a poner en la salsa.

Se sofríe la cebolla con el aceite y, antes de que tome color, se pone la carne y se sigue rehogando unos minutos. Se cubre con agua y se añaden las especias molidas, cocinando a fuego medio hasta que la carne esté tierna y la cebolla hecha una salsa casi espesa. Si hace falta se agrega un poco más de agua. Entonces se añaden las almendras y las pasas. Se deja cocer dos o tres minutos más y se sirve calentico. También está muy bueno, o mejor, dejándolo reposar y calentando a la hora de comer.

Esta receta sirve también para el pollo, si bien sólo podríamos considerar seriamente tal posibilidad si se trata de un pollo de cortijo. Los otros se nos pueden deshacer en el intento.



13

Morcilla no hay mas que una

La morcilla es como la magdalena de Proust, pero en versión para cristianos viejos.

Hasta hace relativamente pocos años, pongamos en los cincuenta del pasado siglo, todavía criaba mi abuela paterna uno o dos cerdos a escasos metros de la Puerta de Purchena. En plena calle de Granada he asistido a unas cuantas matanzas, que por estas latitudes suelen ser en la primera quincena de diciembre. El rito de la matanza no difiere mucho en toda la geografía ibérica y no me detendré en ella. Pero en mi recuerdo, en mis sentidos, tengo grabado el olor, la textura, el sabor, de unas negras morcillas, humeantes en un azafate de porcelana, que alguna de mis tías sacaba al comedor donde estaban los hombres de la familia. Cuando como alguna morcilla parecida a aquella, se me desencadenan los recuerdos, ya digo, como a Proust, pero con manteca de cerdo.

Y es que morcilla no hay más que una, la del pueblo de uno. A un asturiano le puede gustar el chorizo de Pamplona, a un extremeño las butifarras catalanas y así podríamos seguir con casi todos los embutidos. Con todos menos con la morcilla. Hagan una encuesta entre sus conocidos y verán como, para cada uno, la mejor morcilla es la de su pueblo. Menos para los madrileños, que prefieren la de Burgos; claro que a lo mejor es que se les ha olvidado ya hacer morcillas con esto de la civilización industrial.

Lo habitual es que a un alpujarreño no le guste mucho la morcilla de Níjar y viceversa. Y es que hay diferencias. La morcilla de Almería

capital y su entorno (Viator, Benahadux, Gádor, Pechina...) es más parecida a la nijareña. La que yo conozco y prefiero, lleva hasta once ingredientes; aunque mi abuela decía que eran doce, no consigo recordar el que falta, pudieran ser piñones o trozos de almendra.

Tomen nota de lo que necesitan para hacer 10 kg, que es una cantidad apropiada para una matanza en condiciones.

• *Morcilla*

5 kg de cebolla, 4 kg de tocino fresco, 1 kg de sangre del bicho, 200 g de sal, 50 g de pimienta negra molida, 50 g de canela molida, 60 g de matalahúva, 30 g de pimentón extremeño picante, 60 g de pimentón murciano dulce, 30 g de clavillo molido y un puñadico de orégano.

La cebolla se pela, se pica, se cuece bien (esto es fundamental para que no se repita la morcilla) y se pone a escurrir en bolsas de tela o similares. El tocino se pica en trocitos y se mezcla con todos los ingredientes, hábil y uniformemente, amasando bien con las manos. Se embute la masa en tripas del mismo bicho, eso sí, bien lavadas con agua, sal y limón. No se han de apretar porque ahora hay que cocerlas en una caldera de agua hirviendo y se pueden reventar si están muy llenas. Se cuecen a fuego suave durante una hora, pinchándolas para que suelten el aire y esas cosas.

Recién sacadas de la caldera están estupendas, con buen pan de pueblo y un porrón de vino circulando por entre los afortunados asistentes. Mi abuelo, mi padre y mis tíos (y yo, a pesar de la tierna edad) lo tomaban del blanco. Parece un poco raro, con embutidos, pero les aseguro que casan bien estas morcillas con un blanco manchego. Serán cosas proustianas, de nuevo, digo yo.

La morcilla alpujarreña va bastante menos cargada de especias y grasa, con más proporción de sangre. Queda algo más blanda cuando está fresca, y seca bien, arrugándose, pero sin perder sus buenas cualidades para condimentar pucheros.

Otros embutidos habituales de las matanzas almerienses son el chorizo, la longaniza (estupenda con huevos fritos), el salchichón de distintos

gruesos, una butifarra negra hecha con sangre y con distintas partes de la cabeza, o unos embutidos cocidos que hacen por toda la provincia, con algunas diferencias, y reciben distintos nombres como “blanquillo”, “relleno” o “perrico”; llevan hígado y/o magra (a veces también partes de la cabeza), grasa, huevos y especias como azafrán, clavillo o pimienta.

Ya decía que no me detendría mucho en ellos porque son bastante similares a los múltiples embutidos de Andalucía y de toda España. Pero sí quisiera gastar un folio en una típica conserva de la época de la matanza: las magras y costillas en manteca. La conserva en manteca es una forma clásica de guardar los productos de la matanza. El más conocido y extendido es el chorizo, pero lo de las magras merece ser conocido. Tiene parentesco cercano con el popular lomo de orza.

• *Magra en manteca*

Si quiere acreditarse como cristiano viejo para que sus vecinos no lo denuncien a la Inquisición, tome dos o tres kilos (o más, que no quiero ponerle límites a nadie) de lomo de cerdo y un kilo de costillas del mismo bicho, a ser posible recién matado.

Se corta el lomo en trozos de un dedo de grueso y cinco o seis centímetros de lado. La costilla se trocea por sus sitios acostumbrados y se pone todo en una fuente grande, o mejor en un lebrillo, aliñándolo con uno de los dos sistemas siguientes: sal, pimienta negra molida y zumo de limón; o bien, sal, pimienta, canela molida y zumo de naranja. En cualquier caso, asegúrese de que todos los cachos quedan bien impregnados y déjelos macerar por lo menos veinticuatro horas.

En una sartén grande se pone aceite de oliva y manteca de cerdo a partes iguales. A fuego suave se van friendo el lomo y la costilla, cuidando que queden hechos por dentro pero sin dorar, que queden jugosos y tiernos; hoy los modernos dirían confitado.

Los trozos fritos se van colocando en una orza de barro o en una olla de porcelana y se van cubriendo con la grasa de freír, que habrá que ir renovando cada vez que se vea que se pone oscura. La última capa de carne debe quedar totalmente cubierta por la grasa. Se deja la orza en lugar fresco con lo que, gracias a los fríos invernales, se solidificará y quedará de lo más aparente.

Cuando va uno y saca un trozo -o varios- de lomo y/o costilla, y lo calienta suavemente en su propia grasa, resulta un bocado delicioso. Y cambia uno del consabido lomo a la plancha, hombre. Si se fríen un par de huevos en esa misma grasa, la gracia es completa. Y gloriosa.

Terminemos este invernal y sustancioso capítulo con un arroz y una olla típicos de los días de matanza, ambos de la comarca de Los Vélez.

En la cena del mismo día de la matanza se comían una olla con peras que es una delicia y un guiño al pasado, de cuando no había patatas en Europa. Aunque ahora, también le ponen papas además de las peras.

• *Olla con peras de invierno*

No hay que detallar mucho, porque es un cocido, en este caso con rabo, un trozo de espinazo, un trozo de carne magra y medio kilo de garbanzos, remojados desde por la mañana.

Cuando los garbanzos están casi a punto se añaden cuatro peras de invierno sin pelar, un nabo y dos patatas en cascós.

• *Arroz de matanza*

Sigo la receta del Centro de Educación de Adultos de Vélez Blanco: se sofríe medio kilo de magra del cerdo recién sacrificado y se saca. En el mismo aceite se hace un sofrito con tres dientes de ajo y un tomate; al final se añade una cucharadita de pimentón.

Se ponen a cocer en dos litros de agua la magra frita, el sofrito y medio kilo de habichuelas verdes, con sal y azafrán, y se deja cocer unos minutos. Se echa a la cazuela un pimiento seco relleno de arroz y, diez minutos después se añaden cuatrocientos gramos de arroz. De esa manera saldrá todo el arroz con el mismo punto de cocción.

La matanza es en si una fiesta, pero para cocina de fiestas propiamente dichas tenemos que pasar al siguiente capítulo.



Olla con peras de invierno



Remojón de Nochebuena

14

Cocina festiva

Una característica común a las fiestas es el exceso en el consumo. Tradicionalmente esto significaba que, al menos en señaladas fechas, el personal común -que eran casi todos- pudiera quitarse el hambre que apenas era contenida el resto del año a fuerza de cereales y leguminosas. Por tanto, si la fiesta permitía el lujo de la pitanza excepcional, estaba justificado el abuso en la comida. En los que podían, este abuso iba ligado a poder engullir viandas no habituales, aves, pescados, caza, que sólo en raras ocasiones aparecían en las mesas del común. Y como un día es un día, había que atiborrarse, pues durante tantos meses se había vivido con la esperanza de que “hambre que espera hartura, no es hambre ninguna”.

Con esta tradición inscrita en los cromosomas a fuerza de siglos, hemos llegado a nuestros días. Pero ahora, los ciudadanos, que suelen estar normalmente bien alimentados, difícilmente encuentran manjares que aparezcan ante sus ojos como extraordinarios. El recurso a la cocina tradicional festiva supone el reencuentro con viejos sabores olvidados, aunque hay que tener cuidado con la tremenda acumulación de calorías: rebajar las raciones y cambiar las grasas animales por aceite de oliva, como veremos en el caso de la pepitoria. De todas formas, un exceso más tampoco nos va a matar y siempre tendremos a mano el benéfico bicarbonato, el rey de los fármacos, al que los profesionales de la cosa le tienen puesta la proa, supongo que por lo barato que es.

Bueno al tajo; ciñéndonos preferentemente a Navidad y Semana Santa (más bien a la Cuaresma entera) que son las épocas que más platos específicos aportan.

Un menú clásico de Nochebuena en la capital almeriense es el compuesto por calamares rellenos y gallina en pepitoria.

Los calamares rellenos tienen variadas recetas, igual que pasa con tantas cosas que vamos viendo. Esta que apunto creo que es antigua y bastante original. Mis dos abuelas la practicaban con escasas diferencias.

• *Calamares rellenos*

Para siete u ocho personas se preparan 1 kg o algo más de calamares más bien grandes, bien limpios hasta que queden de un blanco inmaculado y sin romperlos. Las patas y las aletas se pican muy finamente y se mezclan en un cuenco de Níjar con 100 g de jamón atocinado, también muy picadito, una molla de pan seco mojada en leche y escurrida, 1 ó 2 dientes de ajo micronizados, perejil, pimienta en grano, pimienta molida y canela molida, estas últimas a gusto del manipulador. Se amasa todo bien con la ayuda de una cuchara de palo y se liga con dos huevos batidos. Ojo con la sal, que con lo que aporta el jamón suele ser bastante. Con esta farsa se rellenan los calamares cuidando que queden más bien flojos, porque al cocer encogen y se pueden reventar; para evitarlo hay que ir pinchando los calamares con un palillo mientras se cuecen. Se cierran las bolsas con un palillo de dientes y se ponen en una cazuela grande con un vaso de los de vino de aceite de oliva. Se ponen también una cabeza de ajos, una hoja de laurel, un trozo de corteza de jamón, un poco de tocino salado, un tallico de canela y pimienta en grano. Se agita la cazuela para que se impregnen de aceite todos los bichos y la compañía, se añade un vaso grande vino fino de jerez y un poco más cantidad de un buen vino blanco seco. Si se estima necesario, se pone también un poco de agua. Se hace hervir a fuego mediano dándoles vueltas a los cefalópodos de vez en cuando, hasta que se consume el vino, los calamares toman

un tono marfileño y la salsa es prácticamente solo aceite. Quedan chulos cuando se cortan en rodajas y se impregnan con el sabroso aceitillo.

Y ahora el segundo plato.

• *Gallina en pepitoria*

1 gallina núbil, 1 cebolla mediana, dos dientes de ajo, 1 rebanada de pan duro, 10-12 almendras, 2 huevos duros, pimienta, canela, 1 clavo, cominos, azafrán, 1 cucharada de zumo de limón, sal y 150 g de aceite de oliva (antes se utilizaba manteca de cerdo).

Proceso: Se doran en el aceite los ajos, el pan y las almendras, que se van sacando y poniendo en un mortero. En ese mismo aceite se rehoga la cebolla muy picada y, luego, los trozos de gallina. Se añade el zumo de limón y se cubre con agua. Se sazona, se añaden las especias y se deja cocer lentamente.

Mientras tanto se machaca lo que hay en el mortero, añadiendo las yemas de los huevos duros. Se diluye la pasta resultante con un poco del agua de cocción y se echa a la cazuela cuando la carne está casi hecha. No se debe hervir fuerte para que la salsa no se corte y quede espesa.

Con los menudillos del ave, jamón picado y la clara de los huevos duros, se suele hacer una sopa de picadillo para tomarla como alivio estomacal el día de Navidad, en el almuerzo.

Como pueden imaginarse, después de semejante cena, el postre se hace a base de mantecados, turrone, alfajores y otros digestivos semejantes, pero es que una vez puestos...

Por cierto, hablando de alfajores, todos conocen los de la Baja Andalucía y, algunos, incluso el antiguo alajú o hasta los alfajores argentinos. Bueno, pues los de este pueblo no tienen mucho parecido con todos esos. Ya sólo se pueden degustar en un par de confiterías y en casa de contadas familias que siguen haciéndolos para estas fechas invernales. El alfajor que yo conozco desde niño es

muy sencillo: almendras, azúcar y unas obleas que comprábamos en el convento de Las Claras.

• *Alfajor*

Azúcar muy fina y almendra pelada a partes iguales, “fifty-fifty” que se dice. La almendra se ha de rallar lo más fino que podamos y se mezcla con el azúcar a fuerza de puños. Se perfuma con canela molida y ralladura de limón. Si la masa resulta seca porque la almendra no esté muy aceitosa, se añade un chorrillo de agua. Una vez probado el punto de canela y limón que le apetece al presunto consumidor, se extiende la masa sobre unas obleas en capas de algo menos de un centímetro de grueso. Se tapan con otra hoja de oblea y se dejan reposar, con peso encima, durante dos o tres días. Luego se corta en tiras o en cuadros y está asaz bueno.

El alfajor de miel que se hace en Los Vélez es bien distinto. Me ha pasado la receta Pepe Torrente que, aparte de ser un estupendo profesional de la cocina, es oriundo de aquella comarca:

• *Alfajor de miel*

Ponen medio kilo de miel a calentar y, tras un ligero hervor, le echan un cuarto de almendras peladas y molidas y 400 gramos de crespillo. Dice Pepe que el crespillo es una masa de pan sin levadura que se hace en el horno en forma de pequeñas tiras. Este crespillo se desmenuza muy fino para añadirlo a la masa, que se aromatiza con ralladura de limón y matalahúva. Luego proceden a extenderla sobre obleas, como en el caso anterior.

En todas las comarcas hay especialidades festivas; veremos unas muestras de la extraordinaria variedad cocinera de nuestra provincia. Empiezo con un plato sencillo, esencial en la Nochebuena en Los Vélez, según la receta de Dolores Sánchez Gallardo.

• *Pavo asado*

Ponían la pechuga de un pavo, aliñada con sal y pimienta junto a las brasas de la chimenea (imprescindible en aquellas frías tierras), junto con rodajas gruesas de patatas. Al apartar el pavo le ponían un poco de limón. La cena se completaba, según cuenta Dolores, con embutidos de la matanza y pan hecho en casa; y se remataba con melones (conservados colgados) y dulces como el citado alfajor y otros de los que se hablará en seguida.

En esta comarca hay otro plato con pavo, que antiguamente era exclusivo de la época navideña, aunque ahora se hace con cierta frecuencia.

• *Arroz y pavo*

Ingredientes: $\frac{3}{4}$ kg de pavo, 400 g de arroz, 1 ó 2 pimientos secos, azafrán, sal, perejil y aceite de oliva. Algunas cocineras de la zona prefieren el pavo negro porque “tiene más grasa, pero da más sabor”. Claro, ya se sabe que las grasas transportan las partículas sápidas.

Se cuece el pavo troceado para hacer el caldo, espumando y desgrasando bien. Según la dureza del animal, la cosa puede durar dos o tres horas. Se pone todo en una cazuela de barro, se añade el arroz, unas hebras de azafrán y perejil picado. Se prueba de sal y se añaden los pimientos secos.

Muy distinto es el plato principal de la Nochebuena en Albox. Se trata de un remojón complejo y barroco que se sigue haciendo hoy día en muchos hogares alboxenses. Así me lo describieron los amigos del Centro de Educación de Adultos de Albox.

• *Remojón de Nochebuena*

Ingredientes para seis personas con buen saque: 6 pimientos rojos secos, 3 ó 4 tomates secos, 1 kg de cebollas, bacalao desalado y sin raspas (no dicen cantidad, pero póngale 200 ó 300 g, digo yo), media docena de huevos, un cuarto de kilo de chorizo, otro tanto de longaniza y lo mismo de tocino.

Se cuecen juntos los tomates, pimientos, cebolla y bacalao. También se aprovecha para cocer los huevos y reservarlos. Los embutidos y el tocino se sofríen en aceite y se reservan con el susodicho aceite. Las hortalizas cocidas se pasan por el pasapuré y se ponen en una fuente. Se añade la matanza sofrita, el bacalao troceado y se adorna con los huevos cocidos partidos y unas tiras de pimiento verde asado seco, que se habrá cocido antes hasta ablandarlo.

El bacalao, como vemos, está instalado incluso en la cocina navideña, pero donde toma protagonismo indiscutido es en los menús cuaresmales. Es natural, puesto que en esta época no se podía tomar carne y el único pescado accesible para la inmensa mayoría era esta especie de tela de saco empapada en sal, que era la única manera de que llegara a cualquier rincón, a pesar de los lentos transportes disponibles, algo parecido al pescado.

El más extendido de los potajes cuaresmales es el de garbanzos con bacalao, que tiene unas cuantas variantes repartidas por toda España. En Almería hay dos maneras básicas de prepararlo: con el bacalao en trozos o en albóndigas. El aliño puede ir en crudo o frito. El de albóndigas suele llevarlo crudo y se suele encontrar en las comarcas levantinas. El más generalizado es como sigue:

• *Garbanzos con bacalao*

Se ponen a cocer en agua, con sal y unos granos de pimienta, un cuarto de kilo de garbanzos remojados la víspera. Mientras hierve la cosa, se prepara el aliño, friendo en una sartén dos dientes de ajo, una docena de almendras y una rebanada de pan. Una cosa detrás de otra, sin amontonarse. Se van echando los fritos en el mortero y se van majando. En el mismo aceite se hace un sofrito con una cebolla y uno o dos tomates y, al final, se añade una cucharada de pimentón. Por otra parte -y van cuatro- se cuece un manojo de espinacas o de acelgas en un cazo con poca agua, que es tiempo de ambas verduras.

Cuando los garbanzos están tiernos se le añaden a la olla en donde están cociéndose, las otras tres cosas, o sea, el majado del mortero, el sofrito de la sartén y las verduras escurridas y cortadas. Es

el momento de aportar el bacalao a trozos, que habremos remojado y desalado concienzudamente desde la víspera. Un poco antes de apartar la olla de la lumbre aún hay que hacer otra operación, que consiste en desleír la yema de un huevo duro con un poco de caldo de la olla, cortar la clara en trocitos y añadir ambos al potaje. Como siempre en estos casos, está más bueno de un día para otro.

En La Chanca tienen un plato cuaresmal con carne, que dicen mis amables informantes del Centro de Educación de Adultos del barrio que es típico del Jueves Santo, “que no hay que guardar abstinencia”. Yo de eso entiendo poco. Ahí va la receta.

• *Gallina deshuesada*

Materiales: 1 gallina, 400 g de magra de cerdo o panceta, 3 huevos cocidos, 2 huevos crudos, pan rallado, sal, nuez moscada y 100 g de piñones o de almendras.

Se deshuesa la gallina así: se le da un corte por el espinazo, desde el cuello hasta la rabadilla (o curcusilla, o bocado de la reina); con una faca puntiaguda se va desprendiendo poco a poco la piel de los costillares, cortando las articulaciones de las alas hasta sacar el caparazón entero, con vísceras incluidas. Luego se rellena con todos los ingredientes indicados, cortados a trozos regulares y amasados con los huevos crudos. Los tres huevos duros se colocan en el centro de la pechuga y en ambas partes laterales de las alas. Se cose con hilo blanco por el corte que se le dio para deshuesarla, se envuelve en una servilleta (no indican color) y se ata por los extremos. Se pone a cocer con un vaso de vino blanco, algo de agua, 2 cebollas valencianas gordas, dos cabezas de ajo y un poco de tomillo. Cuando está hecha (se pincha, ya saben) se coloca en una fuente y se adorna profusamente.

Con el caldo se hace una sopa, añadiéndole los menudillos.

Todo el bacalao no se gasta en potajes, también se hacen en Semana Santa ricas tortillas como la que apareció en el capítulo 9 y esta que me legó mi abuela la de Tabernas. En vez de ajetes algunos emplean los tallos de ajo, frescos o en conserva, lo que aquí se conocen como “cubiles”. Lo auténtico es usar los ajetes, o sea las hojas verdes y las cabecillas del ajo tierno.

• *Tortilla de ajetes con bacalao*

6 huevos, 6 cucharaditas de harina, 2 cucharadas de aceite virgen extra, un manojo de ajetes y 150 g de bacalao.

Los ajetes se pican en trocitos pequeños y se rehogan en una sartén con el aceite. Cuando están tiernos se añade el bacalao, desalado y migado.

Se baten los huevos con medio cascarón de agua y una cucharadita de harina por cada huevo; se añaden los ajetes y el bacalao y se mezclan bien. Se cuaja como otra tortilla cualquiera y se puede comer también fría.

• *Dulces suplementos*

Los dulces son el complemento adecuado para estos platos de vigilia, y propios también para tenerlos a mano encima de los aparadores, en las amplias fuentes y azafates del ajuar de la abuela. Por la mañana, un desayuno apropiado lo constituyen un cafelito en tazón y una hermosa y consistente torrija bien empapada en leche, huevo, azúcar y canela. A nadie le dará un vahído ni sentirá regomello en el estómago si sale a recorrer las estaciones con una buena torrija en el cuerpo. Si acaso tendrá que echar mano de los antiácidos.

Y en la comida de mediodía, como el potaje suele ser relativamente ligero porque es de bacalao y no lleva pringue, se redondea la colación con unos exquisitos roscos marca de la casa. Digo esto, porque cada casa tiene -o tenía- su receta: de anís, de vino, de limón, de naranja. Vamos a probar unos de la familia de mi compadre Alfredo Sánchez, que le salían a Luisa, su madre, de un esponjado que no veas.

• *Roscos de Semana Santa*

En una artesilla o recipiente similar se echan varias yemas de huevo batidas y, por cada yema, tres cucharadas de leche, tres de azúcar y tres de aceite en el que previamente se ha frito una corteza de naranja seca. El aceite hay que dejarlo enfriar antes de echarlo a la artesa. También se le pone un pellizco de ralladura de limón y las claras batidas a punto de nieve. Se mezcla todo con paciencia y cuidado y se le añade un papelillo de “gaseosa El Tigre” por cada dos huevos. Los delicados

le pueden poner levadura pero no sé si saldrá igual. Luego se le va añadiendo harina de trigo fino en forma de lluvia y se sigue amasando hasta conseguir una masa elástica que no se pegue en los dedos. Se tapa y se deja reposar una hora.

Luego se hacen unos roscos de unos cuatro o cinco centímetros de diámetro, a los que se les da un corte poco profundo a todo alrededor, y se fríen en abundante y caliente aceite de oliva. Al sacarlos de la sartén, ya mucho más gordos porque se bufan una cosa, se emborrizan con una mezcla de azúcar y canela molidas que se tiene preparada en un plato hondo. Se dejan enfriar en algún sitio alejado del tráfico familiar para que no desaparezcan totalmente antes de tiempo.

Hay quien los sumerge en un almíbar ligero una vez emborrizados de azúcar y canela. Esto hace que resulten más tiernos y aguanten más días así.

Los de vino, típicos sobre todo del norte de la provincia, son bastante distintos y además se hornean en vez de freírlos.

• *Roscos de vino*

Se bate medio kilogramo de manteca de cerdo con una espátula de madera, hasta que se ponga espumosa. Se añade entonces otro tanto de azúcar fina, cuatro huevos batidos, un pellizco de clavo, ralladura de limón y un vasito de vino blanco. Se mezcla bien y se añade harina de trigo, amasando hasta conseguir una pasta que no se pegue en las manos.

Se hacen los roscos como en la receta anterior y se ponen sobre una bandeja untada con manteca. Se les da un brochazo con huevo batido, se espolvorean con azúcar y se meten al horno fuerte, hasta que empiezan a dorarse.

En Los Vélez hay bastante dulces típicos de las fiestas. Son curiosos los huevos fritos con miel típicos de Semana Santa y de la merienda del día de la virgen de la Cabeza. En Navidad: rollos de Pascua, almendrados, el alfajor de miel ya reseñado y, sobre todo, los populares bollos Bilbao. Tienen una larga variedad de *tortas fritas*: de naranja o patata en Semana Santa, de miel y canela el día de La Candelaria o fritas con chocolate o miel en Carnaval. Las llamadas “de la Virgen” son las más

complejas y les dejo su receta, junto con algunas de las citadas en este párrafo.

• *Tortas de la Virgen*

Para una docena de tortas: 2 kg de miel, ralladura de 2 limones, canela y matalahúva; crespillo molido (ver la receta del alfajor de miel) y “gurupones” (una masa de huevos y harina, moldeados en forma de dedos y fritos en abundante aceite).

Se pone la miel en una caldera de cobre y, a fuego suave, se hace subir tres veces, espumando bien. Se le añade la canela, la matalahúva, el crespillo y la ralladura, poco a poco y sin dejar de mover. Antes de apartar del fuego se añaden los gurupones y se reparten bien. Se vuelca en aros de madera y se deja enfriar.

• *Bollos Bilbao*

Se hacen en crudo con almendra y azúcar a partes iguales, muy molidas y bien amasadas, aliñados con limón, anís y canela. Se parecen a los alfajores de la capital, sólo que la almendra va tostada y no los ponen en obleas sino envueltos en papel de celofán.

• *Rollos de Pascua*

Uno de los dulces navideños más populares en Los Vélez. Tengo varias recetas con pequeñas variantes. La más común es la que sigue.

Ingredientes para un mogollón de rollos: 2 kg de harina candeal, 5-6 huevos, ½ l de aceite de oliva virgen, ¼ l de zumo de naranja, 300 g de azúcar, 4 papelillos de gaseosa, 125 g de anís seco, raspaduras de 2 limones y 1 naranja, levadura prensada, sal, matalahúva y azúcar tamizada. Algunos le ponen almendra pelada y partida en trozos.

Deshacer la levadura y añadir los huevos, el zumo, el azúcar, las gaseosillas, las raspaduras y el anís, batiendo sin parar. Hacer un volcán con la harina y echar en el centro la mezcla anterior, amasando muy bien. Dejar que la masa suba y luego hacer los rollos. Mojarlos con agua, espolvorear el azúcar y cocer al horno.

El resto de la provincia también es pródiga en dulces, tanto tradicionales, con frecuencia de ascendencia morisca, como buena pastelería y bollería en la capital y en numerosos pueblos. Muchos de los dulces tradicionales son tan comunes a casi toda España como los mantecados (muy apreciados los de Fondón y los “serenados” de Tíjola) o los turrones artesanales de Olula de Castro (con las almendras sin pelar y tirones a fuerza de miel), por lo que no es procedente indicar las recetas.

También las natillas están ampliamente extendidas por toda la Ibérica península, pero me van a permitir que les cuente algo de mis abuelas que, entre otras cosas, le echaban huevos para que sobrara: una docena por cada litro de leche y nada de maicena.

La Cuaresma era la época elegida para inflarse de natillas. Y como no había frigoríficos, mi abuela la de Almería guardaba en serrín los huevos de las gallinas que criaba en el patio y los iba numerando para gastar primero los más antiguos.

Una sugerencia al respecto: prueben a hacerlas en el microondas, que no solo sirve para calentar la leche. El tal aparatejo es adecuado para las cocciones delicadas porque no sobrepasa los cien grados centígrados y, además, lo reparte de manera uniforme.

• *Natillas al microondas*

.....

Cuando tengan la mezcla lista para poner al fuego, lo que hacen es echarla en un cacharro de pirex o similar y meterla al microondas con el botoncillo en el máximo. Lo tienen cuatro minutos, lo sacan y lo baten bien con las varillas; repitan la operación pero con menos minutos, hasta que noten que las natillas empiezan a espesar. No les digo tiempos exactos porque varían las potencias de los aparatos y porque depende de la cantidad de mezcla y de la temperatura inicial, pero en seguida se le coge el tranquillo.

También se puede disminuir la cantidad de huevos, con ocho o nueve por litro de leche es suficiente y quedan ligeras y suaves.

Las torrijas se hacen en Almería en Cuaresma, como en toda España, pero hay una versión de años duros, que merece la pena que les dedique un recuerdo, aunque solo sea por la cosa etnológica, porque ricas, ricas no estaban.

• *Torrijas pobres*

Se hacían con pan tierno, porque no se remojaban en leche ni se rebobaban en huevo. Se freían las rebanadas sin dorarlas mucho, se sacaban y se pasaban inmediatamente por agua y luego se bañaban en azúcar y canela.

Otro dulce clásico de época cuaresmal son los papaviejos, donde la patata sustituye a parte de la harina, cosas de los tiempos de escasez, una vez más. Les voy a dar literalmente la receta que me pasó Angela Núñez, la viuda de mi querido José María Artero.

• *Papaviejos*

4 patatas gordas como puños, 4 huevos, 6 cucharadas de harina, 1 sobre de levadura Royal, 1 cucharadita de canela, 1 vaso pequeño de leche y ralladura de limón.

Se cuecen las patatas y se pasan por el pasapuré; se añaden los huevos batidos y la leche; se mezcla todo y se añaden los demás ingredientes amasándolos bien. Se van cogiendo porciones de masa con una cuchara y se van echando en una sartén con aceite virgen extra bien caliente. Al sacarlos se pasan por un plato con azúcar y canela, como vimos que se hacía con los roscos.

Hay otra forma de hacerlos, sin patata, con azúcar y dejando la masa algo más líquida. En este caso, son iguales que las *tortas fritas de Los Vélez*, de las que, obviamente, no hace falta poner la receta.

Sin embargo, sí me parece imprescindible contarles un postre alpujareño muy diferente y típico de Navidad:

• *Potaje de castañas*

1 kg de castañas tostadas y peladas, 1/2 kg de boniatos, pelados y troceados, 250 g de azúcar, 1 rama de canela, 1 cucharadita de matalahúva machacada.

Se debe hacer en barro o porcelana, porque el aluminio pone oscuro el caldo.

Se ponen en una olla las castañas y los boniatos con agua suficiente para cubrirlos y se acerca al fuego. Cuando empieza a hervir se le añade el azúcar, la canela y la matalahúva. Se deja cocer durante media hora aproximadamente a fuego lento, procurando que no quede demasiado seco ni demasiado acuoso.

Se sirve a temperatura ambiente en tarros individuales de cristal, se adorna con una ramita de menta y se espolvorea un poquito de canela por encima.

Fuera de Navidades y Cuaresmas también hay comidas festivas. Como muestra, una comida especial para las bodas cuya receta me envió Teresa Pérez Reyes, de Alhama de Almería.

• *Guiso de bodas*

.....

½ kg de pollo o cordero, ½ kg de patatas, ½ kg de carne picada para albóndigas, ½ kg de alcachofas, 1 hoja de laurel, 1 tomate seco, 25g de almendras, ½ cebolla mediana picada y 1 cabeza de ajos.

Se hacen albondiguillas con la carne picada, aliñadas de la forma usual y se fríen en una sartén con aceite de oliva bien caliente; se reservan. En ese mismo aceite se fríen las alcachofas cortadas en cuartos y rebozadas en huevo; también se apartan. En otra sartén con aceite limpio se sofríe el pollo o cordero y cuando está a medio rehogar, se añade la cebolla y se sigue refiriendo hasta que la cebolla esté transparente.

En una cazuela se pone el sofrito con las carnes, las albóndigas, las almendras picadas, la hoja de laurel, el tomate seco y la cabeza de ajos. Se deja hervir a fuego lento y, pasada media hora, se añaden las patatas y las alcachofas; se sigue hirviendo a fuego lento hasta que las patatas estén en su punto. El caldo debe quedar espeso.

Dejo para el capítulo siguiente la apasionante historia de los Deditos de Jesús, junto con otros dulces singulares.

Así que, nada, a seguir con la penitencia que hemos venido a este mundo a sufrir.



Dulce del paraiso

15

Una sombra del pasado

“En lo que de día quedó, y sin dejar de canturrear a boca llena, fue tomándose Miguel media olla de caldo, una gallina sancochada, algo de vino para acompañar y una fuente entera de Deditos de Jesús, de los almendra y miel como los de las monjas de Almería, que le hicieron sus hermanas porque él se los pidió entre gritos y brometas”.

Este párrafo procede de la novela “La canción del pirata”, con la que Fernando Quiñones quedó finalista del premio Planeta en 1983. Naturalmente me llamó mucho la atención porque no me sonaban de nada los tales “deditos”, ni ningún amigo experto en la materia me supo dar norte de su existencia actual ni pasada. Al poco tiempo, en el verano del 84 coincidí con Fernando en Arcila, pueblo marinerero al sur de Tánger, en el que el alcalde, M. Benaissa (luego fue ministro de Cultura y de Asuntos Exteriores de Marruecos), había organizado el I Encuentro de Intelectuales Hispano Marroquí.

En las largas veladas veraniegas, le comenté el asunto en cuestión a Quiñones y me dijo que creía que había conocido la existencia de tales dulces en alguno de los legajos que había manejado en la Diputación de Cádiz cuando estaba documentándose para su novela. Quedó en repasar sus fichas y en mandarme todo lo que pudiera averiguar de los enigmáticos pastelillos. En pocas semanas

llegó carta de Fernando con los datos que pudo recopilar. No encontró el documento, pero sospechaba que se trataba de un memorial del siglo XVII en el que se citaban los dulces de un convento almeriense, los cuales habían tomado cierta popularidad por su forma, semejante a un dedo pequeño curvado, y por su rico sabor a base de los morunos ingredientes de almendra y miel. Nada más podía aportar y nada más sabíamos ninguno, aunque Fernando sugería, en una entrevista aparecida en *La Voz de Almería*, que se debería investigar y recuperar el monjil confite y, que si no había indicios, que se convocara un concurso para recobrarlo o reinventarlo.

Mientras tanto, mis compañeros de Equipo Alfredo (Agustín Molina y Alfredo Sánchez) y yo iniciamos una modesta investigación que nos condujo a conclusiones poco halagüeñas. En el mapa de Almería de 1600 que se conserva en el archivo municipal, sólo aparecía un convento de monjas. Pensamos que también pudiera tratarse de un convento de la provincia, pero no pudimos obtener datos fehacientes de su existencia. El tal convento capitalino parece ser el actual de Las Puras, que se establecieron en 1515 con el patrocinio de D^a. Teresa Enríquez según consta en el archivo de la Catedral de Almería. Lo malo es que los archivos de Las Puras fueron destruidos en 1936, con lo que estábamos en un callejón sin salida.

Hoy día, las religiosas de este convento hacen unas yemas riquísimas: les pueden llevar Vds. una docena de huevos, un kilo de azúcar y una cantidad en metálico, y recoger a los pocos días unas yemas increíbles de textura y sabor. Este dulce actual está más cerca de la repostería castellana que de la tradición morisca a la que apuntan los deditos de Jesús, pero eso es de fácil explicación: en 1877 la dotación del convento había quedado reducida a tres religiosas de avanzada edad y les fueron enviados refuerzos -al parecer cinco monjas- procedentes del establecimiento que la Orden tenía en Guadalajara.

En el modesto historiador almeriense V. Picatoste, encontramos una cita de “los dulces de Jesús que las monjas elaboraban poco antes de Navidad”. Con estos datos y con la colaboración entusiasta del entonces director de *La Voz*, Carlos Santos, montamos un

concurso público al que se presentaron dieciocho concursantes con un total de veintidós recetas. El premio era de cincuenta mil pesetas donado por Ideal, una confitería local hoy desaparecida, y se pretendía que el dulce ganador fuera elaborado y puesto a la venta como típico almeriense.

El jurado estuvo compuesto por los directores de dos restaurantes, el de la propia confitería, el de la Escuela de Hostelería y el del diario organizador, además de los tres componentes del Equipo Alfredo. Se seleccionaron las seis recetas que más se aproximaban a la idea que teníamos según los datos existentes y que, a juicio de los expertos, eran más factibles y comercializables. Se elaboraron las seis para una reunión final del jurado, fueron catadas y ganó la fórmula aportada por Antonio Verdejo López que es tal que así:

• *Deditos de Jesús*

200 g de almendras, 150 g de azúcar fino, 4 yemas de huevo y una cucharada de miel.

Pelar, secar y machacar bien las almendras en un mortero. Agregarles las yemas y, poco a poco, 100 g de azúcar, para obtener una masa consistente. Hacer unos pequeños bastoncitos en forma de dedo y colocarlos en una placa untada de mantequilla. Cocer a horno suave 10-12 minutos. Sacarlos y cubrirlos con el azúcar restante derretida con la miel.

Han pasado los años y los deditos siguen en el olvido; únicamente en la Terraza Carmona de Vera los elaboran de forma más o menos habitual, y la llevan por esos mundos en sus muchas participaciones en jornadas gastronómicas. Tuve una grata sorpresa cuando los Deditos de Jesús formaron parte de la cena de Nochebuena de 1996 que tomaron los legionarios españoles que estaban destacados en Bosnia al mando del general Zorzo (El País, 26 de diciembre de 1996). Colaboró en esa cena el cocinero almeriense José Torrente. Y, lo que son las cosas, varios años después me pasó el propio Torrente una vieja receta velezana que guarda cierto parecido con los deditos: se trata de unos dulces de café, que se hacen igual pero con el añadido de una infusión de café, lo que no es poca variación en el sabor. La forma también es similar, los envuelven en papel y se los comen por Navidad.

Más postres

En el capítulo anterior, dedicado a la cocina festiva, ya han aparecido bastantes dulces propios de las fiestas. Vamos a completar el panorama repostero tradicional, que no es corto.

Las gachas dulces son un dulce ancestral desde que se inventó la harina. Durante milenios se endulzaron con miel y mucho más tarde con azúcar. En Almería también se han hecho desde siempre, aunque preferimos llamarlas talvinas, nombre también común, aunque en la fonética almeriense suena más bien “tarbinah”. He recogido recetas prácticamente en toda la provincia, así que les cuento un resumen de las de mis abuelas y de las que he tomado en muy diversos sitios.

• *Talvinas*

Fórmula base: se fríen en una sartén unas almendras y unos cuadraditos de pan. Se sacan y, en esa misma sartén, con poco aceite, se echa agua con sal y se le va añadiendo harina de trigo hasta formar unas gachas blandas. Se apartan, se les echa por encima azúcar y/o miel, y las almendras y los cuscursos de pan frito que teníamos apartados. En algunos casos no llevan almendras.

Variantes locales: es frecuente hacerlas con leche en lugar de agua, por ejemplo en Líjar, donde las llaman indistintamente talvinas o gachas de leche; las solían hacer el Día de los Santos. La víspera, a la una de la madrugada, iban a la iglesia y se comían las gachas o talvinas a la vuelta. Algunos graciosos aprovechaban para tapar con la masa las cerraduras de las puertas de los que estaban en la iglesia. Hoy usan silicona y es bastante menos gracioso. En la zona del Bajo Andarax le ponen matalahúva y la harina se tuesta antes. Luego le ponen también canela espolvoreada.

Hay una variante bastante más gorda: las *talvinas de Adra* que, en realidad, es otro plato con igual nombre, porque en los cortijos abderitanos fríen, además de pan y almendras, unos trocillos de longaniza y de tocino. Después de hechas las gachas de la forma reseñada más arriba, les ponen el pan, las almendras, la longaniza y el tocino. Lo

curioso es que a veces también les ponen azúcar espolvoreado por encima. Parece un plato salido de la Edad Media, con esa mezcla de carnes, aliños y azúcar. Cualquiera sabe.

Con el nombre de sopas de leche o albóndigas de leche aparece un postre invernal por toda la provincia: Filabres, Almanzora, Los Vélez, La Alpujarra... hasta en La Chanca. Les pongo la receta más “completa” de las que tengo, que es alpujarreña.

• *Sopas (o albóndigas) de leche*

Ingredientes para 6 raciones: 1 litro de leche de almendra, 1 litro de leche de vaca, ½ pan mediano remojado en leche, ½ taza de almendras picadas, 1 huevo, harina, 1 cáscara de limón, 1 rama de canela, azúcar.

Para hacer la leche de almendra se muelen hasta que queden muy finas y se les añaden cacitos de agua caliente; se va removiendo hasta conseguir la textura deseada. No hay medidas exactas en las cantidades de almendra y agua pues depende del espesor que se desee. Una vez conseguida la leche de almendra se une a la de vaca y se pone a cocer con la canela, la cáscara de limón y azúcar al gusto.

Mientras, se hace una masa con el pan, el huevo y las almendras picadas. Se forman bolitas que se pasan por harina y se fríen. Se les escurre bien el aceite y se reservan. Cuando la leche haya hervido un poco, se aparta, se retira la canela y la cáscara de limón y se le añaden las albóndigas.

El pan de higo es un dulce otoñal que hoy se encuentra relativamente fácil en tiendas, pero entonces se preparaba en casa y tenía una textura y un sabor muy superior a esas masas insípidas que nos venden como pan de higo.

• *Pan de higo*

Para 5 kg de higos secos (mi abuelo decía que los mejores son los de Turón, pero vaya) se necesitan 500 g de almendras, 100 g de ajonjolí, 25 g de pimienta molida y anís seco al tacto.

Los higos se pican a mano, después de quitarles el pezón. Si se pican a máquina, la textura del invento es bastante menos agradable. Las almendras se pelan, se tuestan en una sartén y se parten en cuatro o cinco trozos cada una. El ajonjolí se tuesta ligeramente. Se mezcla todo muy bien, a fuerza de puños, hasta conseguir una masa homogénea y con trozos de almendra visibles. Para ayudar se echa el anís seco, por eso decía que “al tacto”. Se moldean unos bolletes cilíndricos, que se enharinan ligeramente y se envuelven en papel de estraza; se cuelgan del techo para que se sequen. A los pocos días, ya se pueden comer.

Los *papajotes* son unos pequeños buñuelos que elaboran en la zona de Tíjola, haciendo una masa con leche, harina, calabaza y azúcar, y friéndolos en aceite bien caliente.

En Los Vélez se hacen similares y los llaman *buñuelos de calabaza*. En Laujar los hacen parecidos y les llaman *pebetes de calabaza*. En Fondón, sin embargo, le dicen pebetes a unos dulces distintos, como se puede ver en la receta siguiente

• *Pebetes*

Antiguo dulce que se prepara con harina de trigo, huevos y miel. La harina se tuesta en una sartén y luego se pone en una fuente para amasarla con huevos batidos. Luego se van poniendo cucharadas de masa en pámpanos verdes y se van haciendo unos paquetillos que se ponen a cocer en el horno. Se sacan de las hojas las bolas cocidas y se ponen en un cuenco de madera cubriéndolas con miel.

Así me lo contó Joaquín Fresneda y así lo cuento, aunque las proporciones me las dijeron algunas mujeres mayores del pueblo: para una docena de huevos, la harina que admita y endulzar con azúcar y miel al gusto. La verdad es que se parecen bastante a la masa de los “petisús”. Se solían hacer en las bodas, dicen que desde tiempos de los moros. Larga memoria, a fe mía.

Veamos otro antiguo postre alpujarreño que me llegó de Berja, de Cristina Gutiérrez Gravioto. Dejo los ingredientes en las antiguas

medidas por la cosa del folclor. Ya saben, una libra son 460 g y un cuarterón, la cuarta parte de una libra. Una perrilla era una moneda de cinco céntimos. Pueden comprar el hojaldre hecho, pero ni punto de comparación, desde luego. Porque la pasta hojaldrada que lleva esta receta es como la de las empanadillas caseras, que se están perdiendo con esto de los platos precocinados y de las masas prefabricadas.

• *Cuajao de almendras*

1 libra de almendras bien molidas, 2 libras de azúcar, 3 cuarterones de puré de batatas cocidas, 4 huevos, 1 perrilla de canela. Hojaldre: harina, aceite, vino, azúcar.

Con el azúcar se hace un almíbar que no esté muy espeso; se mezcla muy bien con la almendra y la batata, y después se le añaden los cuatro huevos batidos y la canela.

Pasta hojaldrada: mezclar aceite y vino a partes iguales y añadir harina (con una pizca de azúcar) hasta que la masa no se pegue en las manos. No hay que amasar mucho; se deja reposar una hora en el frigo. Con esta masa se forra la cuajadera y en el filo se le hacen unos piquitos con las dedos. Después se echa sobre el hojaldre la masa de almendras y se mete la cuajadera en el horno, con fuego por encima, hasta que esté bien cocido.

Aprovecho que estamos tratando con masa de empanadillas caseras para contarles un muy viejo plato que se hace con ella. Aunque no es un postre tiene una mezcla de sabores dulces y salados. Recuerda a la pastela marroquí, si bien incluye vino y jamón. Receta cedida por Gaditor Vargas, de Berja.

• *Pasteles virgitanos*

Pasta: dos partes de vino blanco seco y una de aceite de oliva; un pellizco de sal. Se va echando harina fina de trigo hasta formar una masa elástica que no se pegue en las manos.

Relleno: cocer una pechuga de pollo en agua con un poco de sal y un trozo de hueso de jamón. Sacar la pechuga (nos queda un caldito muy apetitoso) y picarla muy menuda. Picar 125 gramos de jamón “atocinado” en trocitos como granos de trigo. Poner en una sartén una cucharada de aceite de oliva y añadir la parte blanca del jamón, rehogar un minuto y añadir el resto del jamón y la pechuga; dar una vuelta y añadir un chorreón de vino blanco. Dejar reducir el vino pero sin que quede seco.

Extender la masa con el rodillo, hacer redondeles con un vaso grande, poner en cada uno una cucharada de relleno y doblar formando una empanadilla que se cierra con un tenedor. Freír en abundante aceite de oliva caliente, sacarlos y espolvorearlos con azúcar.

Volvemos a los postres-postres con otro alpujarreño que tiene pinta de muy antiguo: el dulce o plato del paraíso. La receta me la proporcionó Ana Arance. Hoy apenas se encuentra en casas ni en restaurantes, salvo honrosas excepciones.

• *Dulce del paraíso*

1/2 litro de leche, 2 huevos, 30 g de almidón de trigo, 60 g de almendras y 180 g de azúcar.

Las almendras se pelan, tuestan y muelen, y se batan con los huevos con el almidón y 125 g de azúcar. Se añade la leche y se pone al fuego, haciendo el mismo proceso que para las natillas, algo más espesas.

En una bandeja se ponen rodajas de bizcocho y se calan con un almíbar que habremos hecho con el resto del azúcar. Sobre el bizcocho se echa la crema caliente y se espolvorea con canela molida.

Los soplillos son otro dulce clásico muy popular en la Alpujarra y se hacen en varias fábricas artesanales. En Los Vélez -y en media España- hacen desde siempre un dulce idéntico a los soplillos alpujarreños, sólo que los llaman suspiros.

Las cantidades que doy a continuación me las proporcionó Adoración Maldonado, de Berja.

• *Soplillos*

Se baten las claras de 12 huevos, a punto de nieve. Se les incorporan dos libras de azúcar fino y una libra de almendras peladas, ligeramente tostadas y troceadas en cachos grandes. Se ponen sobre un papel engrasado con una cuchara sopera, dejándolos con forma irregular. Se meten al horno suave hasta que el merengue se endurezca, pero sin que llegue a tostarse por encima.

Lo que no puedo darles es la receta de los *Merengues de Canjáyar*. Su secreto centenario lo guarda Francisco Pastor, que lo recibió de su abuelo y los ha seguido haciendo en su confitería de la plaza principal del pueblo. Son unos merengues muy tiernos, de forma ovalada, cocidos a fuego lento en horno con leña de sarmientos. Excelentísimos.

Antes sólo los hacían para las fiestas de Abril en honor de la Santa Cruz, patrona del pueblo, y por encargo. Actualmente también está al pie del cañón la hija de Paco y se pueden comprar cualquier día del año.

En Oria ocurre un caso parecido, del que me puso en la pista Antonio Carrillo, ingeniero de buen comer: la confitería La Polaca mantiene unas secretas recetas de dulces que gozan de gran predicamento entre los habitantes de la comarca, que suelen acercarse por allí para comprarlos, especialmente los días que hay mercado en Albox.

Los más singulares son las *bizcotelas*, también llamadas popularmente *esparteñas*; los *rosco de viento* los elaboran todo el año, pero alrededor de las fiestas del 3 de febrero los hacen enormes, rondando el kilo de peso. Luisa del Águila ha sido durante años la depositaria de los arcanos de sus ancestros y hace unos años tomó el mando su hija Ana Esther. Las sagas continúan.

MAZARA



16

Aceite, queso y vino

El queso, el vino y el aceite han sido durante siglos los parientes pobres de la despensa almeriense. Cuando se publicó la primera edición de este libro, hace casi treinta años, no existían en la provincia de Almería bodegas ni almazaras medianamente modernas y comerciales. Se hacían vinos y aceites de calidad generalmente muy mediocre, con muy pocas excepciones, casi todo para autoconsumo y escasas ventas en el entorno inmediato. Decía en esa primera edición:

“El poco vino que se elabora en la provincia, casi todo localizado en la Alpujarra está hecho por pequeños cosecheros sin grandes conocimientos enológicos, y viaja francamente mal. En Laujar, en Fondón o en Alboloduy se pueden degustar unos agradables claretes, algo subidos de grado, poco clarificados, que acompañan bien los exquisitos jamones y embutidos de la zona. Pero si se les baja en garrafas -no se suelen embotellar- llegan a la costa un pelín turbios y se pican en cuanto uno se descuida. Algunos bares y bodegas tradicionales tienen vino alpujarreño en tinajas, aunque las mezclas están a la orden del día. Lo mejor para probar un vino almeriense es conseguir que un amigo aficionado le de a uno a probar unos vasos de la cosecha propia pero, ya digo, ojo con los grados”.

Ese era el panorama vinícola. Del aceite ni se hablaba, ni en esa ni en las siguientes ediciones; es más, ni aparecía en el título del capítulo, porque la producción era aun más escasa que la del vino, poco más que para el consumo familiar, y la calidad era generalmente

baja: se elaboraba en viejas almazaras donde la aceituna fermentaba en las trojes durante varios días y luego se prensaba con cachos de esparto no muy limpios.

El resultado era un color poco apetitoso, una acidez excesiva y un paladar basto, pero que tenía muchos adeptos, quizá por eso se seguía haciendo (y que los estómagos se ve que eran más fuertes que los de ahora). Sálvese quien pueda, que yo no recuerdo ninguno de calidad aceptable; no niego que en algún que otro rincón de la provincia lo hubiera, pero no trascendía, o al menos a mí no me llegó; y mira que pasé largos años pateándome la provincia, por trabajo y por gusto.

Hoy es otra cosa, una gloria, como en seguida se verá, una vez que hablemos del vino, que para eso está el último en el titular y ya se sabe que los últimos, etcétera.

Vino

Una de las causas de la escasa producción de vino en Almería es que durante buena parte del siglo XIX y hasta más de la mitad del XX, la uva de mesa, llamada aquí “uva de embarque”, copó la producción uvera provincial. Las considerables extensiones dedicadas al cultivo de la uva de mesa, apenas tenían compañía de cepas aptas para vinos apreciables. La uva “Ohanes” era el emblema de la agricultura almeriense en todo el mundo. Esta uva basaba su éxito comercial en su alta capacidad de aguante para los largos transportes y almacenajes. Hoy han sido sustituidas por variedades más percederas pero más baratas y que, gracias a los modernos sistemas de conservación, compiten con ventaja con la tradicional uva almeriense.

En la 5ª edición -1997, siete años después de la 1ª- se daba cuenta en este capítulo de los cambios significativos que estaban ocurriendo en el sector vinícola (en el del aceite seguíamos sin noticias, aunque faltaba muy poco para el despegue, pero yo qué sabía):

“En estos años han pasado cosas: dos bodegas equipadas con moderna tecnología han empezado a hacer y embotellar vino de Almería. La primera, situada en Lucainena de la Torres tiene una plantación atípica en nuestra provincia, con cepas Monastrell, Tempranillo y Cabernet Sauvignon, entre otras. Hacen rosados y tintos con el nombre de Viña Salvana. El enólogo, un entusiasta aragonés, se llama Manuel Vicente Ortíz.

“La otra es una empresa cooperativa establecida en Laujar que presentó en la primavera de 1993 su primer vino, un tinto del año muy en la línea de los tradicionales de la zona, de color algo claro y 12,8 grados. Poco después sacaron un blanco y un rosado en parecida línea de calidad y precio. Y algo más tarde lanzaron al mercado un blanco de uva macabeo, fino, fresco y aromático, que tuvo muy buena acogida. Tienen plantaciones experimentales en colaboración con la Junta de Andalucía y ya han empezado a elaborar algunas partidas de tempranillo y cabernet-sauvignon, que habrá que catar ya mismo”.

“Otro pionero fue Paco Ferre, oriundo de Padules, que volvió a su pueblo y plantó unas cuantas cepas de tempranillo, merlot y cabernet sauvignon, casi como entretenimiento. Hasta que, motivado por el éxito del citado “blanco macabeo”, se decidió a montar una bodega en toda regla. En 1998 sacó un tinto con crianza en madera, Barjalí, que es otro hito en la corta historia del vino almeriense.”

Y desde entonces, en estos últimos veinte años, el sector bodeguero se ha disparado. Más de veinte bodegas jalonan hoy la provincia. Muchas de ellas están amparadas por diversas IGP-VT (Indicación Geográfica Protegida- Vinos de la Tierra). Más de uno y más de dos se han presentado a certámenes nacionales y la cosecha de premios no ha sido escasa. Estamos en el camino.

También ha habido cambios y desapariciones. Comentaré sólo los casos de los pioneros, ya que he relatado sus inicios. Viña Salvana cambió de dueño, de nombre y de enólogo: pasó a llamarse Pers y Ortíz fue sustituido por Modesto Pou, quien pasó a dirigir la bodega Este, en Lúcar, hasta su cierre a mediados de la presente década.

En 2008, Pers cambió a su vez de propietario, adoptó el nombre de Perfer y cambió su sede a Uleila del Campo.

La bodega de Paco Ferre ha pasado por varias manos hasta su cierre, no sabemos si definitivo, en 2017. Y en los momentos de entregar este libro a la imprenta, se anuncia que está en venta el otro pionero, la bodega Valle de Laujar.

Las mujeres del vino

En el último lustro es digno de destacar que la presencia de dos jóvenes enólogas han llevado sus respectivas bodegas familiares a dar un notable salto de calidad, como demuestran los numerosos premios nacionales e internacionales conseguidos por ambas.

Una es Cristina Calvache, que lleva la bodega Calvache que fundara su padre en Alboloduy a finales de los noventa. Ha renovado la gama de vinos con notable éxito de público y de crítica.

La otra es Virginia Bosquet, hija del fundador de Bodegas y Viñedos de Laujar, que está obteniendo muchos reconocimientos con su gama Cepa Bosquet y con los vinos que elabora en una bodega jiennense. Gabriel fue también fundador de la cooperativa de Laujar.

A título sencillamente enumerativo, porque las compraventas y las novedades se suceden con cierta frecuencia: en la Alpujarra hay bodegas en Adra, Alboloduy, Alcolea, Fondón, Fuente Victoria, Laujar y Padules; en alguno de los pueblos citados hay más de una. En el Alto Almanzora las hay en Serón, Oria y Purchena. Y en Enix, Gádor, Uleila del Campo, Abla, Abrucena y Nacimiento. Que yo sepa al terminar de corregir este párrafo.

Para enredar un poco el panorama, los vinos alpujarreños están divididos en dos IGP-VT: Laujar-Alpujarra y Ribera del Andarax. A la primera pertenecen los vinos de Alcolea, Laujar y Fondón. Los otros alpujarreños (Padules y Alboloduy) pertenecen a Ribera del Andarax, junto con los de Enix y Nacimiento. Las cosas del querer.

Aceite

En el sector olivarero las cosas han ido aun mejor. En cantidad y, sobre todo, en calidad. La primera máquina moderna, una Pieralisi, llegó a Alcolea en los años noventa y con ella conseguían un aceite suave y dulce, aunque poco aromático, características estas propias de la variedad lechín, mayoritaria en la Alpujarra, donde también la llaman cuquejo o “menuílla”. Pero aun no embotellaban, seguían vendiendo a granel.

Y a partir de finales de siglo, la revolución. La renovación del parque de maquinaria en las almazaras existentes y la aparición de muchas nuevas han hecho que la producción aceitera de Almería se haya situado en el segmento de la máxima calidad; si bien la producción aun es escasa comparada con las de la mayoría de las demás provincias andaluzas.

Como en el caso recién contado del vino, también en esto del aceite la Alpujarra ha sido pionera. Cerca de la citada almazara de Alcolea han surgido varias, entre las que destaca la de Canjáyar, otra de las pioneras, con un excelente zumo de aceituna arbequina muy frutal y de bello color verde brillante. Han ido subiendo en calidad y en 2018 presentaron el “Extra Frío”, un “coupage” de manzanilla y arbequina con un delicado proceso de producción.

En el cambio de siglo también se dio a conocer otro aceite, en este caso un picual finísimo –uno de los pocos en el mundo que conseguían por aquellas fechas una acidez de 0,1º- producido en los desérticos pero feraces campos de Tabernas, de donde toma el nombre: Castillo de Tabernas. Ha sido el que más repercusión exterior ha tenido, debido a su gran calidad y a una buena política comercial que lo ha llevado a los difíciles mercados de EEUU y Europa. Tienen hoy una amplia gama con el “Esencia” (picual, hojiblanca y arbequina) como cúspide.

Y lo mismo que decía de las bodegas se puede decir de las almazaras: decenas de pequeñas o medianas productoras han aparecido por toda la provincia, con calidades de nota alta. Renuncio incluso a una enumeración rápida porque ya está bien de retahílas. Alpujarra,

Almanzora y los alrededores de la sierra de Filabres son las comarcas más prolíficas, pero no los únicos enclaves olivateros. Los hay el campo de Níjar, en Los Vélez y en la costa norte, concretamente en Pulpí, donde Oleoalmanzora produce uno de los mejores arbequinos del mercado.

En la almazara de Uleila del Campo hacen unos excelentes aceites ecológicos, igual que los de Oro del Desierto, en Tabernas, con numerosos premios internacionales, el que hace Caparrós en Aguamarga, La Zalea en Serón... Un bello panorama, ya digo.

Queso

El queso de pastor habitual por estos pagos estaba hecho casi exclusivamente con la leche de las sufridas y montaraces cabras que componían la gran mayoría de nuestra cabaña ganadera. Hasta los años cincuenta del pasado siglo, era una estampa cotidiana el cabrero ordeñando y vendiendo la leche de puerta en puerta.

La lucha contra las fiebres malta y la introducción del gusto por la leche de vaca, acabaron hace tiempo con aquel comercio. Y de paso con la venta y consumo de un queso fresco de leche de cabra que aquí se denomina queso blanco. Por el color, digo yo.

Esos quesos se perdieron y la producción de leche de cabra de la provincia, que no es poca, se vendía a Francia casi en su totalidad; un año reciente se llegó a exportar el 97%.

En los años ochenta del pasado siglo se recuperó algo de la producción de queso blanco en la zona de Los Filabres, donde un par de industrias se dedicaron a la fabricación, en serie y con todas las garantías higiénicas, de unos quesos similares a aquellos quesos de pastor, sólo que suelen llevar mezcla de leche de vaca.

Algo más tarde, en los noventa, en Abrucena montaron una cooperativa que elabora un queso puro con leche de sus propias cabras. Se llama “El Cañao” y me remueve los ancestros cada vez que lo como,

que es con frecuencia, loados sean los dioses. Ha sido premiado como mejor queso fresco de cabra andaluz varios años.

Más recientemente, una familia de Roquetas de larga tradición ganadera se decidió a montar una quesería moderna. Se llama El Pericho, y están haciendo unos quesos de cabra y unos requesones francamente interesantes; completan la gama con quesos curados y semicurados.

En El Ejido apareció por esas mismas calendas Ejinor, otra quesería interesante con una gama similar de variedades, al igual que en Laujar, donde Medal empezó en 2011 a elaborar una completa colección de quesos de cabra, incluido uno con leche cruda y la consiguiente curación de más de dos meses. También en Taberno, la quesería La Pastora se ha incorporado a esta corriente de modernas elaboradoras de toda una serie de quesos de cabra.

La última, por ahora, ha sido Seronés, en Serón como su nombre indica. Tienen su propio ganado y una gama larga de productos. Su queso de cabra de leche cruda con seis meses de curación ha conseguido medalla de bronce en los “International Cheese Awards” de 2016 y 17.

Para la cosa del tapeo, hay quien les pone a los quesos frescos un poco de pimienta molida, una anchoa, un chorrillo de aceite... o lo toma con habas crudas. Pero de tapas y de habas se hablará con más detalle en los capítulos siguientes.



Habas, tocino, bacalao...

17

Habas y otras hierbas

Terminaba el capítulo anterior prometiendo hablar de las habas, y es que estamos ante una de las verduras más consumidas por los almerienses. Incluso hay mucha afición a las habas crudas. Desde finales del año en que aparecen las primeras habas cosechadas en la costa, hasta mayo-junio, cuando llegan las de la Alpujarra, en muchos bares y casas almerienses se degustan los gajos pelados de esta leguminosa. Deben estar en sazón, ni demasiado tiernos, que son muy pequeños, ni muy pasados, porque cuando se pone el pellejillo blanco y con la raya superior ennegrecida, son más bien propias para pienso o para secar.

El tierno grano se puede acompañar con jamón, con tocino curado o, principalmente, con bacalao que es lo más habitual en los bares que las ponen (ponían) de tapa. Incluso, simplemente con sal. De aquí que a la sal se le dijera en broma “bacalao de Roquetas”, por las famosas salinas que tuvo antaño este pueblo marinerero.

Además de crudas, las añadimos a muchos guisos, sobre todo arroces y fideos, como hemos ido comprobando. Pero también protagonizan preparaciones tan curiosas y originales como las que les voy a contar.

• *Habas tiernas con cebolleta*

Es plato oriundo de Tabernas, pero esta receta no me ha llegado por mi abuela tabenera, que tantas veces he citado, sino por Joaquín

López, que empezó de aprendiz en el bar La Gloria (desgraciadamente desaparecido), llegó a ser excelente barman y terminó ejerciendo de cocinero más que regular en el mismo bar.

Se utilizan las habas con su vaina cuando son muy tiernas, antes de que estén granadas; en Almería les decimos “jarugas”. Se les quitan las fibras laterales o “hebras” y se cortan en pedacitos de unos tres centímetros. Se pican bastante finas unas cebolletas, en cantidad igual a las jarugas, y se ponen en una sartén honda junto con las habas y un chorizo troceado por cada medio kilo de verduras. Se pone muy poca sal y se tapa la sartén. Se cuecen a fuego lento, que la naturaleza hará el resto: la cebolleta pone el agua y el chorizo pone un poco de grasa y condimento.

• *Habas en ajillo*

Se utiliza el mismo tipo de habas que en la receta anterior y cortadas de la misma manera. Hay que cocerlas en poca agua, dejándolas tiernas pero sin pasarse. Luego prepararemos un ajillo como el que veíamos en el capítulo correspondiente, o sea, el undécimo, pero sin almendras. Esto es importante para que la salsa no sea muy espesa y se mezcle bien. Cuando el ajillo esté listo le añadiremos las jarugas, que habremos escurrido bien, y les daremos unas vueltas -”marear” que se dice- para que se impregnen bien.

No sé decidirme por esta receta o por la anterior, lo mejor es probar las dos que, por cierto, ambas se pueden complementar muy bien con huevos fritos.

Seguimos con la menestra más típica de esta tierra, que lleva habas, guisantes y lechuga verde como únicas verduras. Aparte de las del sofrito, claro.

• *Menestra*

1 kg de habas, 3/4 kg de guisantes, 1 lechuga grande verde, 1 hueso de cordero (si tiene algo de carne también vale), 100 gramos de jamón en taquitos finos, 1 tomate maduro, 2 cebolletas, 12 almendras,

1 rebanada de pan, sal y aceite de oliva para freír. 2 huevos duros y cuadritos de pan frito.

Desgranar los guisantes y las habas; picar en trozos medianos las hojas verdes de la lechuga; pelar y picar el tomate y las cebolletas muy menuditos; freír las almendras y el pan y majarlos en el mortero.

En el mismo aceite de freír el pan se rehoga toda la verdura, sólo un momento, se escurre y se echa en una cazuela con agua y sal, en la que llevará hirviendo un rato el hueso de cordero. Cuando está todo cocido y el caldo reducido, se añade el majado y el jamón, se deja hervir un par de minutos más y se sirve adornado con el pan frito y los huevos duros picados.

Terminamos con un potaje que nos contó Juan Maldonado, veterano pescador de La Chanca y que, por cierto, creo que es la única receta con lentejas en este libro.

• *Lentejas con habas*

Se cuecen 300 g de lentejas con un puñado de habas secas, ajo, laurel y alguna hierba aromática (Juan no era muy explícito). Mientras, se tritura en la batidora medio pimiento verde, media cebolla, 1 diente de ajo, 2 tomates pelados y sin semillas, aceite, pimienta, una pizca de pimentón y sal. Este mejunje se añade a la olla cuando está lista para comer, porque no debe hervir más de un minuto.

Otras hierbas

A lo largo de este recorrido por la cocina casera almeriense he comentado varias veces que en la Apujarra hay un consumo abundante de verduras, debido seguramente al componente morisco de las costumbres de esa comarca. En los cocidos y pucheros alpujarreños hay más variedad de verduras que en el resto de la provincia, incluso tienen un aliño propio para ellas, como es la sobrehúsa. Dos de las excepciones a esa “regla” son las habas y los guisantes, muy extendidos por toda la provincia. Ya hemos hablado de las habas por extenso, ahora les toca a los guisantes, que se añaden a muchos de los arroces almerienses

y, en especial, al arroz con caracoles de Dalías. Y es que en Dalías le rinden auténtico culto. Quedan agricultores veteranos que conservan la simiente de guisantes anteriores a las semillas industriales. Les suelen llamar présules y son familia cercana de los tirabeques, excelentes también en esta zona. La famosa tortilla de présules va a tener incluso sus jornadas, quizá ya en marcha cuando ustedes lean esto.

• *Tortilla de guisantes*

1 kg de guisantes recién cogidos, 2 cebolletas tiernas, 8 huevos, pizca de azúcar, sal y AOVE para freír.

Se desgranar los guisantes y se cuecen en abundante agua con sal y una pizca de azúcar. Se hace un sofrito con dos cucharadas de aceite y las cebolletas picadas. Cuando están pochadas se añaden los guisantes escurridos, se las da una vuelta y se apartan. Se hacen cuatro tortillas no muy gruesas en sartén bien caliente untada de aceite.

Los guisantes son también los protagonistas de nuestras menestras, tanto en la que hemos puesto más arriba, como en esta otra en la que están casi solos.

• *Menestra de guisantes*

600 g de guisantes desgranados y 600 g de cebolletas; aceite de oliva, sal y 1 cucharadita de harina. 4 huevos duros.

Mientras se cuecen los guisantes en poca agua ligeramente salada, se le quitan las partes verdes a las cebolletas, se pican y se hace un sofrito. Cuando los guisantes están tiernos y con poco caldo, se añade el sofrito y una cucharadita de harina. Se deja hervir unos minutos a fuego lento y se sirve con los huevos duros cortados en cuatro encima.

Pero nuestra despensa verde ha aumentado mucho. El impresionante desarrollo agrícola almeriense de las últimas décadas, ha traído una enorme variedad y abundancia de productos hortícolas. No se ha desarrollado tanto como sería de esperar una nueva serie de preparaciones con todos estos calabacines, judías verdes, pimientos, tomates, berenjenas, pepinos, col china, etc., etc., de los que, además, se cultivan de-

cenar de variedades distintas de cada uno de ellos. Buscando estimular la creación de nuevos platos el Ayuntamiento de Roquetas decidió en 2000 organizar unas Jornadas Agrogastronómicas, que se han celebrado anualmente hasta que la persistente crisis ¿pasada? se las ha llevado por delante.

Y ya que hablamos de innovaciones gastronómicas con las verduras y les voy a contar el invento de un buen aficionado, Andrés García Lorca, catedrático de Geografía en la Universidad de Almería y subdelegado del Gobierno en nuestra provincia hasta 2018:

• *Tortilla de cáscara de pepino*

Uno de los frutos de los invernaderos almerienses que más éxito están teniendo son los pepinos. Se han introducido un buen número de variedades del que se conoce como “holandés”, que es mucho más largo que el autóctono, tiene la carne más fina, la pepita más pequeña -dicen que no se repite- y la piel suave. Mi amigo Andrés tuvo la ocurrencia de utilizar las peladuras de este pepino para hacer una tortilla. Ya digo que se trata de una piel fina y está exenta de fibras o durezas, pero además se rehoga ligeramente con un poco de agua y aceite, y se emplea luego como se hace con cualquier tortilla de verduras. El sabor recuerda mucho a la tortilla de espárragos tiernos, pero es más untuosa. Y es que en esta tierra siempre hemos tenido la necesidad de aprovecharlo todo.

Rematamos con una nota de humor: con cierta sorna, en Tíjola les dicen *boquerones de ribazo* a las habichuelas verdes cocidas y fritas después de sazonadas y rebozadas en una crujiente masa de freír. Una broma de antaño.



Jibia acaracolada

18

Tapas y...

Vamos terminando. Como se decía en el prólogo, se han suprimido las partes que entraban más bien en el concepto de guía gastronómica, pero no podemos cerrar el quiosco sin hablar de las tapas. Así que voy a resumirles lo que se decía en las anteriores ediciones, eliminando las referencias de actualidad y las recomendaciones de locales o rutas. Empecemos con la introducción al tema que escribí entonces, comentando de paso los cambios habidos en estos treinta años.

“Es reconocida mundialmente la abundancia en España de establecimientos dedicados a la venta y consumo «in situ» de bebidas alcohólicas. Bodegas, puestos, tabernas, tabancos, bares... los nombres van cambiando, pero la finalidad es la misma. Es interesante observar cómo aparecen los locales de este tipo en los nuevos barrios que se van creando en las ciudades, en los ensanches, en las urbanizaciones. A veces llegan antes los bares y las cafeterías que los propios habitantes de la nueva «zona residencial».

“Corren por ahí estadísticas que demuestran que hay más bares en algunas regiones españolas que en todo un país europeo con diez veces más habitantes. Y esto no ocurre sólo en zonas turísticas de las costas españolas. Almería, desde luego, no es una excepción.

“Esto no significa que el almeriense, y el español en general, consuma una cantidad de alcohol «per cápita» mayor que en los países colegas de Europa, sino que nosotros no disfrutamos bebiendo solos,

en casa. Preferimos la taberna, el bar, la tertulia, rodeados de amigos o al menos de individuos de la misma especie en trance de conversación. Da igual que se trate de negocios, de fútbol, de arreglar el mundo o simplemente el municipio. Evidentemente estoy generalizando, pero de eso se trata.

“Y siguiendo con las generalizaciones, a cualquier observador medio espabilado no se le escapa el hecho de que el habitante de estas latitudes prefiere las copas de diario en vez de las cogorzas de fin de semana que suelen prevalecer en países más septentrionales. Esta última costumbre está directamente ligada a la forma de vida, como no podía ser menos: las jornadas de trabajo continuadas y prolongadas, los largos desplazamientos del domicilio-dormitorio al centro de trabajo, la intensidad de la dedicación a la lucha por la vida, quitan casi todo el tiempo que se necesita para tomar unas copas con los amigos a mediodía antes del almuerzo o a la caída de la tarde. A pesar de que aquellos hábitos laborales descritos también están llegando a los rincones más plácidos de este sur europeo, el almeriense se resiste a abandonar sus copicas diarias, y para mí que hacemos bien”.

Treinta años después

Esto, repito, lo escribí hace treinta años y necesita un inciso aclarador y actualizador. El fenómeno del “botellón” ha cambiado radicalmente la forma de beber de las últimas generaciones de españoles, que se han pasado a los alcoholes duros y al consumo desaforado en pocas horas, mientras que el resto de la semana comen con agua o refrescos. Así, el consumo de vino en España ha pasado de casi sesenta litros per cápita en 1990 a 21 en 2017.

Claro que también se ha reinventado la costumbre de echar unos tragos con los amigos o compañeros de trabajo al finalizar el mismo; ahora lo llaman “after work”. Es lo mismo que hemos hecho aquí siempre, aunque parece que la cosa ahora va más de cócteles que de vinos. Bueno, el caso es mantener el tipo, y además el vino está encontrando refugio en los profesionales urbanos, ya que no se toma en casa a diario. Fin del inciso.

Sigo la primera edición, resumiendo en lo posible.

Lo importante es que esas tertulias -se celebren en una vieja bodega o en un “lounge” más o menos cursi- son una magnífica terapéutica para las neuras, estreses, depresiones y demás alifafes del cerebro humano en este tiempo tecnológico, informático y loco por hacerse rico (bueno, o por sobrevivir).

Las modas culturales traen nuevas formas de establecimientos de bebidas y también nuevas bebidas que desplazan al vino. Durante años han sido predominantes los bares y se mantuvo bastante el consumo de vino, aunque ya muy compartido con el de cerveza. Luego le llegó el turno a las bebidas largas o “cubatas” y a los llamados “pub”, aunque no se parecen a un auténtico “pub” inglés ni por el forro. Aquí el vino ya desaparece prácticamente.

Antes de los bares fueron las tabernas, o mejor dicho los “puestos” o bodegas, que es como se les llamaba en la Almería pre turística. Casi todos aquellos puestos han ido desapareciendo y algún afortunado, reciclándose. Con el desarrollo económico que se inició en los sesenta desaparecieron la mayoría. Pervivieron unos años más unas cuantas de esas viejas bodegas, algunas a costa de alterar su imagen al cambiar su viejo local por un bajo comercial, por imperativos de la especulación urbanística de los sesenta-setenta.

Las modas del siglo XXI

El nuevo siglo empezó con la cocina española mandando en el concierto mundial, ascenso que ya se había iniciado unos años antes de la mano del genial Adriá y de un nutrido grupo de excelentes cocineros. Las tapas se han hecho internacionales y triunfan los bares españoles hasta en Manhattan.

Para los asuntos que nos ocupan, hay un aspecto colateral que empezó siendo interesante: la aparición de nuevas formas de establecimientos de comidas y bebidas que se inspiran por igual en las cocinas regionales y en las técnicas desarrolladas por la alta co-

cina española contemporánea. Hacia 2009 se acuñó el nombre de “gastrobar”, hoy muy manoseado y maltratado; el papel lo aguanta todo.

El objetivo del gastrobar era ofrecer tapas y pequeñas raciones, similares a los platos de los grandes restaurantes, a precios asequibles. Para ello se rebajan costes a base de montar locales populares, con servicio más informal, aunque sin renunciar al diseño ni a la profesionalidad; en la pitanza se utilizan materias primas más baratas que las lujosas de la alta cocina; y se actualizan platos y tapas populares. Hasta aquí, gloria bendita.

Lo malo, como siempre, son los imitadores y, sobre todo, los falsificadores. Los imitadores que sólo aciertan a copiar el nombre de las nuevas tapas, cuanto más largo mejor (regla casi infalible: cuanto más largo es el nombre, peor es el cocinero), pero que no tienen la técnica necesaria para ejecutarlas, ni usan las materias primas impecables que son condición imprescindible para una gran cocina, sea cara o barata.

Porque, eso sí, a cobrar por ellas como si fueran buenas también aprenden rápido. Hoy, además, hay una oferta amplísima de tapas y pinchos prefabricados por empresas de congelados y/o de catering para hostelería. Un fraude, ya digo, salvo que se advierta en la carta que el arroz es de Findus, las croquetas de La Cocinera o el “foie casero con mermelada de pitiminí” es de Carretilla. Pero, ca, no lo hacen.

La tapa almeriense

No voy a repetir la historia de la tapa en Almería que ya tengo publicada en la Guía gastronómica de esta misma editorial y en diversos artículos, con fechas, nombres y datos que no dejan muchas dudas sobre la novedad que supuso el dar las tapas incluidas en el precio del vino o la cerveza en los bares almerienses de los años cincuenta del pasado siglo, cuando en ninguna otra ciudad se hacía.

Una de las características de aquellos bares pioneros es que sus tapas estaban casi todas basadas en la cocina casera local, y esa es otra razón para incluirlas en este libro dedicado a reseñar lo que los almerienses han cocinado y comido los últimos dos siglos.

En bastantes bares se fue introduciendo la costumbre de hacer algún guiso tradicional y darlo de tapa. El carácter familiar de aquellos negocios propiciaba que la señora cocinara lo que sabía de toda la vida y el marido lo sirviera en la barra. Ha habido alti-



Gambas plancha

bajos y hoy no son muchos los bares que ofrecen tapas de cocina tradicional.

El otro pilar fundamental de los bares almerienses en los años sesenta y setenta ha sido la plancha, hoy en decadencia. En los fritos nos podrán ganar los gaditanos o los malagueños, pero en pocos sitios se manejaba la plancha como aquí: pescados, mariscos y buena parte de las carnes y embutidos, sin gota de aceite, sólo con un poco de sal gorda.

Unas quisquillas pescadas por la mañana, rosadas y transparentando la carga azul de las huevas, pasadas por la plancha -vuelta y vuelta- pueden resultar tan inolvidables como un plato elaborado por algún famoso cocinero.

Volviendo a la tapa de cocina, las más extendidas hoy, con diferencia, son el arroz -más o menos “caldúo”- y las migas; y vuelven algunos guisos típicos como el trigo o los gurullos. Una tapa muy extendida -y que algunos clásicos siguen haciendo- fue la asadura de cerdo en ajillo, cuya fórmula tienen ustedes en el capítulo undécimo. También las manitas, callos, michirones (habas secas guisadas), escabeches y fritadillas variadas.

Naturalmente, muchas de las tapas que se toman en Almería son conocidas y consumidas en otros pueblos y lugares. La siguiente relación, como en el resto de este libro, recoge exclusivamente las más representativas y más o menos originales.

Chérica

Hay quien escribe chérica, sheridan, cherygan, y otras derivaciones parecidas. Pero he aquí la auténtica historia de esta tapa que pueden tomar en casi todos los bares de la capital, con muchísimas versiones:

Al principio de los años cincuenta, el antiguo y famoso café Colón (hoy Cortefiel caballeros) abrió a la calle trasera -Conde



Ofalia- un bar de tapas que se llamó Parrilla Colón y que cerró en 1973. Un encargado que tuvo la Parrilla se llamaba González y sus subordinados le decían “el Sheriff” por sus dotes de mando y apremio.

Según me contó Juan Sánchez Pérez, quien trabajó de aprendiz allí y luego tuvo el Parrilla Pasaje y más tarde un nuevo Parrilla Colón en la plaza Marqués de Heredia, el tal González fue el inventor de la tapa que, ya va siendo hora de decirlo, consiste en una rebanada fina de pan de barra, cortada al bias para que sea más alargada, tostada, con una capa de ali-oli y algo más encima. Este algo era primigeniamente jamón york, atún o anchoas. Si iba tapado con otra rebanada de pan se llamaba “fundido”, porque los primeros eran de queso y, claro, se fundía al tostarlos.

El caso es que los empleados del Parrilla Colón decidieron ponerle este nombre, derivándolo del apodo del inventor. Así que, de “she-riff”, que en almeriense se convierte en “cheri”, con la vocal final muy abierta, deriva el famoso “chérica”.

Tabernero

Variedad de pisto hecho con pimiento verde, tomate y cebolla. La historia de esta tapa empieza, si la memoria y las investigaciones no me fallan, en El Disloque, “puesto” que estuvo en la calle de González Garbín hasta que derribaron –en los 60- la casa para levantar el “rascacielos” actual. Lo hacían con pimiento en tiras, cebolla picada y tomate, fritos con bastante aceite, sin carne y picante.

En 1958, Pepe Ibarra volvió de la “mili” a su Bodega Montenegro y empezó a poner tabernero de tapa. Lo hizo diferente, troceando más el pimiento y rebajando el pique. Hoy, a sus ochenta y tres años, lo hace algo picante, pero impecable, jugoso, con aceite virgen extra. La tapa se ha extendido; algunos le ponen trocillos de carne, con lo que pasa a ser “fritaílla”. Otros añaden calabacín, setas... con lo que es más bien pisto.

Caracola

Los grandes caracoles marinos se llaman caracola por estos mares. Hace años que se prohibió su pesca por peligro de extinción y ahora la tapa se hace con caracolas pequeñas del tipo cañailla. Se cuecen, se les extrae el bicho (las grandes se troceaban, claro) y se aliñan con ajo, perejil, pimienta molida, muy poca sal y abundante aceite de oliva.

En Puga hacen la jibia (sepia) de esta misma forma y le llaman “jibia acaracolá”.

Mero en adobo

El prestigio del mero hace que se le dé su nombre a tapas en las que, en realidad, otros peces más asequibles toman su lugar. En el Imperial, famoso y céntrico restaurante desaparecido hace años, lo hacían con cazón y le decían “mero en adobo” o “taquitos de mero”.



De ahí que durante muchos años se conoció el cazón con el nombre, un tanto burlón, de “mero del Imperial”.

Jibia en salsa

Una de las tapas más repetidas y populares en los bares de toda la vida. La jibia, troceada, se guisa en asado igual que si fuera carne, con ajo, cebolla, aceite, pimienta y vino, como ingredientes principales. La salsa queda ligada y es de las tapas que se piden para mojar pan. O sea, tapa de empape.

Ojo, igual que ocurre con el pulpo, también la jibia está sufriendo falsificaciones, ¡Ay, el potón gigante del Pacífico!

Boladillos

Especie de buñuelo pequeño, hecho de masa para freír, en la que se encuentran tropezones diversos: bacalao, gambas, pescado en general. Llevan ajo y perejil muy finamente picados y un poco de azafrán que les confiere un agradable color amarillo.

Unos boladillos muy especiales, que no encontrarán en bares pero sí en alguna casa almeriense de buenos aficionados, son los de sesos. Son un puntazo.

Filetes rusos

Especialidad que ya citaba Teodoro Bardají a principios del siglo XX, también llamados “bitoques a la rusa” en los recetarios de esa época. Los puso de moda El Turia, a comienzos de la década de los sesenta, en la calle de Concepción Arenal.

El tal filete es una albóndiga aplanada, de carne picada muy aliñada, con su toque de ajo, rebozada y frita. Lleva un acompañamiento de tomate frito por encima y patatas fritas al lado. No confundir con las hamburguesas, por favor.

Patatas bravas

Tampoco son una tapa originaria de Almería, pero aquí se toman de una forma bastante diferente, por lo que es justo traerlas a esta relación indígena. La brava almeriense es una patata hermosa cortada en trozos grandes y frita/confitada en aceite no demasiado caliente. Queda cocida por dentro y con una leve capa crujiente por fuera.

El introductor de esta tapa fue Gregorio Bonillo, cuyo bar sigue estando en la calle de Granada, en el mismo local que abrió en 1968, ahora bajo la dirección del cocinero de toda la vida, Joaquín. La salsa, no muy espesa pero auténtica, que cubre las gruesas rodajas o medias lunas, puede ser más o menos picante, a gusto del consumidor que la ha de pedir “moderada”, “picante” o “cargada” (turbo). Lo que no entiendo es lo de “bravas que no pican” ¡Que las llamen patatas mansas!



Patatas con alioli

Hay muchos que imitan las bravas del Bonillo, pero ninguno le llega. Ahora están de moda las de patata cocida y alioli añadido a la salsa. Nada que ver.

Pinchitos

Durante muchos años, uno de los atractivos de la Feria de agosto eran los pinchitos morunos que hacía El Kantafi. Hasta que, en los años sesenta, abrió detrás de la Plaza de Toros el bar Topolino donde Miguel –un auténtico “pata negra” melillense– ponía de tapa unos pinchitos de corazón aliñados como en el mejor anafe callejero marroquí. Hizo furor, surgieron cientos de imitadores y hoy, desaparecido hace mucho el Topolino, es una de las tapas inevitables en los cientos de bares locales, aunque es muy difícil encontrar la calidad del original.

Patatas a lo pobre

Además de ser uno de los acompañamientos más almerienses para los huevos fritos y para la carne, se ponen mucho de tapa, solas o con huevo frito. Son parientes de las patatas panaderas, sólo que éstas se hacen al horno y las nuestras en sartén, cortadas en rodajas finas, con pimiento verde y cebolla. Se fríen con abundante aceite y tapadas para que suden y queden blandicas y jugosas. No está mal que se doren un poco por un lado, pero sin exagerar.

Revoltillo

Casi en la línea de la moda actual de los revueltos está este sencillo revoltillo de tomate que hacía mi abuela para complementar las cenas, y que sólo he vuelto a tomar en el “Building”, en el paseo marítimo, y en Casa Joaquín, al final de la calle Real.

Se fríe tomate como para hacer una salsa y se añade un huevo por cabeza, pero no batido, sino entero, para se cuaje yema y clara por separado. Se come, tanto caliente como frío.

Algo de beber

A modo de apéndice y despedida, en este capítulo de barra de bar hay que reseñar algunas bebidas típicas de la noche y la madrugada almerienses:

Americano

Combinación de leche caliente con un licor llamado Nuez de Cola, que casi se vende sólo por estas tierras aunque es de fabricación valenciana. En la leche -muy caliente- se pone un chorro de licor, un poco de azúcar, canela y un trocito de corteza de limón. Se toma en vasos pequeños y es bueno para la garganta irritada, para las madrugadas cuasi resacasas y para las señoras a la antigua. El nombre puede que le venga de que, como decía Busca Isusi, “el llamado ponche americano requiere el concurso de leche caliente”. Perico Chicote decía que “el ponche es bebida americana que se popularizó aquí en los treinta”.

Ponche

De la familia del carajillo, pero con el café de segunda pasada. Incluso se hace con café muy aguado, casi agua caliente, en cuyo caso se le llama “ponche pasado”. Se añade muy poca azúcar y un tercio de coñac. En otros tiempos se usó mucho el coñac “Tres Cepas” y el ponche servía incluso para chatear. Cuentan que los nocherniegos de pro se pasaban de los cafés que cerraban tarde a los bares que abrían temprano en la alhóndiga (como el desaparecido Puerto Rico), sin cambiar de bebida. Desde luego, eran otros tiempos y otros estómagos.

De la misma estirpe son el “ruso” (café con leche y coñac) y el “quemaillo”, que no es sino un “café brûlé” de toda la vida. Algunos lo confunden con el carajillo, pero ni hablar, al quemaillo o brûlé se les pega fuego, como sus propios nombres indican.

Jábega

También conocido como ponche de verano. Es muy refrescante, consta de limón granizado y un chorreón de piper mint. Se tomaba cuando aun no estaban de moda los cubatas, especialmente en la Caseta Popular de aquellas ferias de los cincuenta. Hoy se han recuperado en el Quiosco Amalia y empieza a cundir la moda lentamente.

Anís con limón

Los días en que amanecía con la lengua sucia, mi abuela me medicaba con un vasito de zumo de limón, aliñado con un chorrillo de anís seco. Es costumbre ancestral de pescadores, agricultores y artesanos varios, que matan el gusanillo con esta mezcla. En algunos bares y quioscos lo siguen expendiendo aunque la proporción de aguardiente es excesiva. Debe ser entre $1/3$ y $2/5$ del total y, absolutamente imprescindible, de Rute o similar. Con el Chinchón no sale igual. Conviene tomar el desayuno a los diez o quince minutos de haber ingerido el “cortadillo” de anís con limón, para evitar que se consolide el agujero en el estómago.

Y ya en plan familiar, acabo con un licor de café cuya receta apareció hace más de veinte años en una publicación del Centro de Educación de Adultos de La Chanca. Lo hacen con alcohol puro en vez de aguardiente. Añaden los del citado Centro de La Chanca que es “licor para señoras”. ¡Hay que ver con los feministas!

Licor de café

$1/4$ de litro de leche, $1/4$ de litro de alcohol de vino de 96° ; 3 cucharadas con colmo de café molido; vainilla; $1/2$ kg de azúcar y $1/2$ litro de agua.

Se pone a macerar el café con el alcohol y la leche, durante 10 o 12 días. Se hace un almíbar con el agua y el azúcar, hirviéndolos durante 6-8 minutos. Se deja enfriar, se filtra y se añade a lo otro. Se vuelve a filtrar y se añade la vainilla.

En fin, que la digestión les sea leve y el apetito no les falte.



Agradecimientos

Hay un buen número de personas a las que tengo que agradecer un alto porcentaje de lo que se plasma en este trabajo. “Vivir para comer” fue el título de una sección que hice de forma intermitente, desde 1.985 a 1999, en La Voz de Almería, y en Ideal de 2003 a 2006. El director de La Voz en 1985, Carlos Santos, me puso en la misma página que la lista de lotería, lo que explica en buena medida el éxito que tuvo la susodicha columna. Antes había compartido con mis compadres y hermanos, Alfredo Sánchez y Agustín Molina, otra sección gastronómica –Los cuadernos del figón- en el mismo diario, de la que han salido muchos materiales para este libro. Alfredo es también responsable de aplicar el título de la columna a este libro.

Muchas de las personas que me han facilitado recetas y consejos aparecen citadas en el texto, pero a todos ellos y a los innumerables que me han ayudado y a los que me han animado a vencer mi natural pereza -imposible nombrarlos a todos- quiero agradecerles aquí su interés, ayuda y cariño.

Vuelvo a destacar en este capítulo de agradecimientos a José María Artero que hasta me hizo firmar un contrato, con lo que no tuve más remedio que ponerme al tajo. En su Editorial Cajal publicó dos ediciones prácticamente simultáneas, ya que la primera se agotó en un par de semanas.

Cuando murió José María me acogió el Instituto de Estudios Almerienses, dirigido entonces por Paco Andújar, donde publiqué la 3ª y 4ª ediciones. Entre 1997 y 2013, Manolo Peral me lo pidió para su sello Picasso Libros en el que he publicado tres ediciones, la 7ª ampliamente engrosada. Gracias a ambos editores, de todo corazón.

En esta octava edición tengo que añadir otro agradecimiento al I.E.A., especialmente a su director, Francisco Alonso, y al responsable de publicaciones, Manolo Carmona, por su interés en recuperar este libro para el catálogo del Instituto con una edición especial ilustrada. Para esas ilustraciones hemos contado con la total colaboración de la Escuela de Hostelería Almeraya, donde se han elaborado los platos que ha fotografiado Carlos de Paz.

ÍNDICE DE FOTOS

Pimentón	16
Sopa de Almería	22
Olla de trigo	28
Acelgas esparragadas.....	38 y 47
Zaramandoña	48
Arroz aparte	56
Atún encebollado	64
Moraga en la playa	74
Fritá gitana	79
Salazones y secos	80
Migas	86
Asadura en ajillo	98
Gurullos con caza	106
Olla con peras de invierno	117
Morcilla.....	112
Remojón de Nochebuena	118
Dulce del paraíso	132
Aceites, vinos y quesos	142
Habas, tocino, bacalao.....	150
Jibia acaracolada.....	156
Chéricas	163
Tabernero	165
Patatas con anchoas	167
Gambas a la plancha.....	161
Americanos, quemaillo y jábega	171
Escuela de Hostelería	55 y 97

ÍNDICE DE PLATOS Y ALGUNOS PRODUCTOS

A

Acelgas esparragás	40
Ajoblanco	20
Ajillo	100
Ajillo cabañil	101
Ajipán (ver Ajo colorao)	
Ajo colorao	72
Ajo colorao con caracoles	20
Ajopollo	43
Alcuzcuz	45
Albóndigas de leche	139
Alfajor	123
Alfajor de miel	124
Americano	171
Andrajos con liebre	93
Anís con limón	172
Arroz aparte (o a banda)	58
Arroz con boquerones	59

Arroz con caracoles	60
Arroz con chapas	61
Arroz con habichuelas (ver Empedrao)	
Arroz con patatas y pimientos	62
Arroz con pulpo.....	59
Arroz caldúo	60
Arroz de matanza	118
Arroz en caldero	61
Arroz y pavo	125
Asado de cordero.....	111
Asado de martes	66
Atascaburras (ver Ajo colorao)	
Atún encebollado.....	73
Azolimoje	50

B

Berza	33
Bizcotelas	143
Boladillos	167
Buñuelos de calabaza.. (ver Papajotes)	

Bollos Bilbao 130

Bullabesa de Almería (ver Sopa de Almería)

C

Calamares con habas 71

Calamar en aceite 70

Calamares rellenos 122

Caldo bordonero 24

Caldo de pimentón 18

Caldo de matanza 25

Caldo en blanco 23

Caldo quemao 18

Caracola 166

Cardonchas 33

Chérica 164

Chilindrón (ver Picadillo de calabaza)

Cocido 30

Cocido de correas 31

Cocina mareá 42

Conejo en salsa 104

Cordero a la moruna	111
Costillas con setas	104
Croquetas de bacalao	84
Cuajadera	66
Cuajao de almendras	140

D

Deditos de Jesús	137
Dulce del paraíso	142

E

Empedrao.....	62
Ensalá asá	53
Ensalada de caldo	53
Ensalada de col y granada	53
Ensalada de patatas	53
Escabeches	82 y 83
Esparteñas (ver Biscotelas)	
Estofado de habichuelas.....	37
Estofado de toro	107

F

Farinetas.....	94
Fideos con pintarroja	67
Fideos con pulpo	68
Fideos con rayaos	68
Fideos en cazuela	67
Filetes rusos	167
Fritá gitana	78
Fritá de pimiento y tomate	103
Fritá de bacalao	104

G

Gachas	95
Gachas de leche (ver Talvinas)	
Gachas-tortas	94
Gachas-papas	91
Gallibebe.....	83
Gallina deshuesada	127
Gallina en pepitoria	123
Garbanzos con bacalao (ver Potaje de Semana Santa)	

Gazpacho de ajo	50
Gazpacho de ajoblanco	50
Gazpacho de pepino (o pobre)	50
Guiso de bodas	133
Guisao de hinojos	45
Guisillo de cordero	44
Gurullos (pasta)	109
Gurullos con caza	109
Gurullos con caracoles	110
Gurullos con jibia seca	110
Gurupina	92

H

Habas con bacalao	153
Habas tiernas con cebolleta	153
Habas en ajillo	154
Harina	93
Harina tostada	92
Hormigones	91

J

Jábega	171
Jibia en salsa	166

L

Lentejas con habas	155
Licor de café	172

M

Maimones	91
Magra en manteca	117
Marraná de pulpo.....	72
Masa rallá	92
Menestra	154
Menestra de guisantes	156
Merengues de Canjáyar	142
Mero del Imperial	166
Migas	88
Migas con patatas	90
Migas en torta	89
Morcilla	116

N

Natillas en microondas	131
------------------------------	-----

O

Olla con peras de invierno	118
----------------------------------	-----

Orejones con nabos	31
--------------------------	----

P

Pajarillas	101
------------------	-----

Pan de higo	139
-------------------	-----

Papajotes	140
-----------------	-----

Papaviejos	132
------------------	-----

Pasteles virgitanos	141
---------------------------	-----

Patatas a lo pobre	168
--------------------------	-----

Patatas bravas	167
----------------------	-----

Patatas con acelgas	35
---------------------------	----

Patatas con bacalao	85
---------------------------	----

Patatas y calabaza en ajillo	92
------------------------------------	----

Patatas con tomate	78
--------------------------	----

Patatas en ajillo	102
-------------------------	-----

Pavo asado	124
Pebetes	140
Pelotas de harina de maíz	36
Pelotas (guiso de)	36
Picadillo de calabaza	46
Pimentón	18
Pimentón con caracolillos	20
Pinchitos	168
Pipirrana	50
Pipirrana de Fondón	51
Ponche	171
Potaje de acelgas de Huécija	31
Potaje de calabaza (o de verano)	41
Potaje de castañas	132
Potaje de garbanzos y habichuelas.....	35
Potaje de hinojos y cardos (ver Cardonchas)	
Potaje de maíz	34
Potaje de Semana Santa	126
Potaje de trigo de Los Vélez	45

Q

Quemaillo	171
-----------------	-----

R

Rape con patatas	69
Remojón (ensalada).....	51
Remojón (caldo).....	19
Remojón de sardinas	52
Remojón de Nochebuena	125
Remojón de Vélez Rubio	19
Remojón del tío Pingote	52
Revoltillo	168
Rociaos	93
Rollos de Pascua.....	130
Roscas de anís (o de Semana Santa)	128
Roscas de vino	129
Ruso	171

S

Salmonetes con ajo blanco	65
Sobrehusa de verduras	42

Sopa de almendras (o alpujarreña)	25
Sopa de Almería	26
Sopa de Almería (variante de La Chanca)	27
Sopa de maimones (ver Maimones)	
Sopa de pimiento tostao	24
Sopa de tomate y pimiento.....	25
Sopas de leche (ver Albóndigas de leche)	
Soplillos o Suspiros	142
T	
<hr/>	
Tabernero	164
Talvinas	139
Talvinas de Adra	139
Toro mechad	108
Tortas de la Virgen.....	129
Torticas de avío.....	96
Tortilla de ajetes.....	127
Tortilla de bacalao	84
Tortilla de cáscara de pepino.....	157
Tortilla de guisantes.....	156

Torrijas pobres 131

Trigo (Olla de) 32

Turrón de Olula de Castro 143

Z

Zaramandoña 51

La crítica especializada ha dicho de *Vivir para comer en Almería*:

"Su autor nos conduce, con acogedor gesto y palabra amable y desenvuelta, por el casi desconocido, pero sumamente sugerente, mundo de la cocina almeriense, de sus usos y costumbres"

(José Ignacio Fagoaga, Sobremesa)

"Todo sobre la cocina almeriense en este ameno libro de Antonio Zapata"

(Manuel Elexpuru, Cambio 16)

"El título es tan sugerente como el propio libro (...) que transmite algo más que simple información culinaria, mediante una narración casi literaria"

(Restauradores)

"Un recorrido fascinante por la casi desconocida cocina almeriense."

(Fernando Point, El Mundo)

"Contribuye decididamente al conocimiento de una parcela de la muy rica gastronomía andaluza"

(Enrique Mapelli, Sur)

"Zapata pertenece a la buena estirpe de escritores gastronómicos españoles que hablando de cocina nos transmiten todo un mundo de sensaciones, paisajes, historia, hechos culturales, antropología y fabulación"

(Alfonso Martínez, Diario 16)



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



Instituto
de Estudios
Almerienses

www.iealmerienses.es

ISBN: 978-84-6106-676-6



9 788481 086768