

# Gastronomía



## La cocina arabigo-andaluza

Por JAVIER MORÁN

La pericia de los agricultores árabes hizo que el seco panorama español comenzara a cambiar. Las huertas, los olivos, los viñedos, campos de trigo, las higueras, los almendros, los granados, extraños árboles orientales, dulces frutos de Libia, Persia, Palestina, Egipto comenzaron a crecer, el trigo de Al-Andalus, famoso ya en tiempos de Roma. Los sarracenos aclimataron la palmera datilera africana. Los árabes gustaban sobremanera de los cítricos, el limón introducido por los romanos, originario de Persia, la cidra, llamada naranja del Yemen, la lima, la naranja amarga, la naranja dulce de la China, introducida más tarde con la toronja en tiempos del Califato de Córdoba. Todos estos frutos se confitaban con azúcar para hacer el popular "Acitrón", que aún está presente en nuestras navidades. La caña de azúcar importante en el país de Nilo, como las plataneras que se aclimataron al bajo Guadalquivir, sobre todo en Vélez (Málaga) y Motril, las fécondas huertas producían habas de distintas clases. Estas semillas se impregnaban de ciertas sustancias narcóticas con las que se cazaban aves como el cuervo, la grulla, la hurraca, la paloma.

Los musulmanes eran aficionados a las verduras, consumían: escarola, espinacas, berzas, acelgas, nabos, zanahorias, rábanos, cebollas, puerros, apio, pepinos,...

La cocina árabe era pródiga en condimentos herbáceos; en todas las huertas había cominos, alcarabea, ajenuz, colindro, mostaza, menta, hierba buena, perejil y el condimento más importante era el azafrán.

La uva era uno de los frutos más consumidos y alcanzó gran perfección el desecado, consiguiendo más renombre estas pasas que las de Corinto. Eran indispensables en la cocina ya que entran en gran cantidad de platos fundamentales. La uva vendimiada se empleaba

para elaborar mostos cocidos, misturas con la consistencia de un jarabe. A pesar de la prohibición del vino en el Corán, los árabes bebían abundantemente y también hacían variados zumos de frutas.



La carne más apetecida era el cordero. El cerdo estaba prohibido y era depreciado por inmundo, pero aún los mozárabes preferían su carne. La cocina solía ocupar un reducido espacio en la casa y daba al patio. Lo primero que hacía la cocinera o ama de la casa era el pan; al hacerlos llevar a la tahona, los marcaban con un sello de madera. Existían diversas obras de cocina en los tres estilos que entonces imperaban: musulmana, cristiana y judía; en ellas se hablaba de los embutidos, las carnes, las aves, guisados y estofados. Describen utensilios de cocina, cómo hacer confituras y desecar los higos, poner la aceitunas en salmuera. Existía una especie de código de buena mesa con normas para servir las comidas. Los platos no eran elegidos al azar sino que debían armonizar entre sí. El pan fue una base de la alimentación de los musulmanes pero además comían una especie de Gachas elaborada con harinas de cereales, legumbres, sémolas y carne.

La "HARISA" es un plato muy popular, compuesto de carne de gallina o de pollo, trigo candéal y mantequilla sazonado con especias.

El plato obligado en determinados acontecimientos era la "SAGINA" que está compuesta de una papilla de harina de trigo cocido con un potaje de verduras: espinacas, acederas, borrajas, etc. Lo mismo ocurría con él de garbanzos y habas en purés.

La "ALCUSCUA", hoy en uso en países árabes, era una pasta de harina y miel reducida a gránulos redondos y cocidos al vapor. Este plato es de origen sudanés y a partir del siglo XIV fue base de la alimentación de los magrebíes; se adoptó en el reino nazarita de Granada.

El "ALBORONIO" era el guiso de berenjena, cebolla, ajo, calabaza, aderezado con pimienta dulce, pasta de almendras, nueces o avellanas, todo picado y mezclado; lo mismo que hoy se llaman albóndigas a cada una de las bolas que se preparaban con carne o pescado cuidadosamente picado y ligado con huevo y pan rallado que se comían fritos o guisados.

Los musulmanes eran aficionados al dulce y se conserva esta tradición en múltiples recetas:

El "ALAJU" o pan de miel, pasta de almendras, nueces y a veces piñones, pan rallado tostado, especias y miel que una vez amasado se ponía al horno hasta dorar.

La "ALBADILLA" un aderezo a base de huevo batido, harina, azúcar y se empleaba para rebozar carnes, patas de cordero, lengua.

La "PASTA DE ALMORI" es una masa de harina, sal, miel, uvas, pasas, piñones, avellanas y almendras, todo majado. Se hacían unas tortitas que se cocían al horno.



**Una buena cosecha de castañas.**

La "AMURABIA" se prepara con fruta madura, azúcar cocido o miel hasta tener una pasta uniforme y gelatinosa que en Al-Andalus se llamaba jalea.

"ARROPE" se prepara con zumo de frutas dulces, uvas, dátiles, higos. Se cocían y se dejaban reducir hasta tomar consistencia de miel, se servía como hoy se hace en La Mancha con trozos de fruta sobrenadando en el caldo.

La comida principal se hacían a la puesta del sol, se servía sobre mesitas cubiertas con manteles de lino o de cuero. No utilizaban ni cuchillos ni tenedores, pero sí cucharas de madera labradas para tomar las papillas y servir las salsas que se presentaban en cuencos de loza. No comían juntos los miembros de la familia, primero elegía el padre, luego los hijos y los últimos las hijas y las mujeres. Se bebía agua a veces perfumada de rosa o azahar. Los moros españoles gustaban mucho de los frutos secos y nunca solían faltar en las mesas. Hacían gran consumo de frutas frescas. Sólo en grandes solemnidades o comidas con invitados de rango cocinaban platos tradicionales complicados. Antes de la llegada de los invitados disponían el comedor con preciosos platos y joyas de orfebrería o damasquina, cubiertos de finas servilletas conteniendo pasas, frutas secas

o golosinas que eran ofrenda obligada en reuniones de bebedores ya que no solía escasear el vino. Se iniciaba el banquete con presentaciones de entremeses fríos como ensaladas, salazon de pescados, aceitunas, huevos en vinagre, etc. Después distintas sopas, papillas, verduras, arroz, que iban seguidas de platos de carne: cuartos de cordero o cabritos estofados y muy sazonados con diversas especias como el comino y diversos preparados de ave como pollo, gallina, ánades, pichones y sobre todo el clásico lechón, cordero asado sobre brasas de una hoguera ensartado en un espetón en figura de "Y" cocinado y rociado con manteca salada fundida, sal, pimienta. También eran habituales los pescados en escabeche, las tortas con albóndigas de pollo, los pasteles rellenos con picadillo de ave con salsa de almendras que a veces se sustituía por sémola tostada diluida en miel. Como postre selecto se tenía el "baclavah" u hojaldradas y el "fattah" o panadas que solían acompañar a diversos platos orientales que los españoles llamaban tafaya. Cuando se quería proporcionar mayor goce al huésped se le presentaban trufas asadas al rescoldo. Los alfeñiques se preparaban con azúcar cocida estirada formando barras muy delgadas y retorcidas que solían comer acompañadas con cremas.

## Menú de La Veiga

Por BEGOÑA MARTÍNEZ BERNARDO

### Conejo a la cazadora.

**Ingredientes** (6-8 personas): 3 conejos de 1 kg.; 1,5 dl. de aceite; 250 gr. de cebolla; 2-3 dientes de ajo; 50 gr. de harina; 250 gr. de tomate natural; ½ l. de vino blanco; ½ l. de caldo o agua; 750 gr. de setas o champiñones; laurel; tomillo; sal; perejil; pimienta.

#### Preparación:

- Deshollar, limpiar y trocear el conejo, sazonarlo con sal y pimienta.
- Calentar el aceite en la cazuela e ir dorando el conejo por tandas.
- Sofreír la cebolla y el ajo picado en el mismo aceite y añadirle el conejo. Espolvorearlo con harina y dejarlo sofreír ligeramente.
- Añadirle el tomate pelado y sin semillas. Dejar sofreír unos minutos y añadir el laurel, el tomillo y el perejil, el vino blanco y el caldo y dejarlo cocer a fuego lento y tapado, durante una hora o más, dependiendo de la dureza del conejo.
- Añadir las setas o champiñones y dejarlo cocer unos minutos más.
- Espolvorearlo con perejil picado y servirlo.

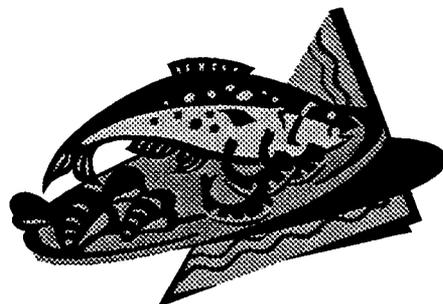
### Callos con garbanzos.

**Ingredientes:** Garbanzos: 250 gr. de garbanzos; 1 puerro; cebolla; ajos enteros; perejil; pimiento rojo y verde. Callos: 1'5 kg. de callos; 1 chorro de aceite de oliva; 1 pizca de unto; 3 dientes de ajo; cebolla; laurel; pimentón dulce; guindilla; sal.

#### Preparación:

- Después de puestos a remojo con agua salada, los garbanzos se cuecen con el puerro, la cebolla, los ajos enteros, el perejil y el pimiento rojo y el verde. Una vez cocidos, se retiran todas las verduras y se reservan los garbanzos.
- Los callos se cuecen en olla a presión durante una hora, se cortan al gusto y se reserva el caldo de cocerlos.
- Aparte, en una tartera de Pereruela, se ponen a dorar la cebolla y los ajos. Una vez dorados se retiran.

En el mismo aceite, se echan los callos escurridos y se les añade el unto, el perejil, el pimentón y la guindilla picada; se rehoga todo junto y se le echa un poco de caldo de cocer los callos. Una



vez preparados, se le añaden los garbanzos escurridos y se deja cocer unos minutos. Si se necesita más caldo, se puede añadir el de cocer los garbanzos o el que resta de los callos, según el gusto. Se salan al gusto.

### Pudding de castañas.

**Ingredientes:** 450 gr. de castañas en almíbar; 6 huevos enteros; 250 gr. de nata líquida; 150 gr. de azúcar.

#### Preparación:

- Se tritura todo junto en una batidora y se pasa a un molde de pudding untado con mantequilla. Se hornea a 180° durante 1 hora y media.

Nota: Las castañas en almíbar se pueden hacer cocéndolas peladas en almíbar, con azúcar y zumo de limón (un poco), hasta que queden cocidas y marrones.

### Helado montado de mantecado.

**Ingredientes:** 570 gr. de nata líquida; 40 gr. de leche en polvo; 50 gr. de yemas; 150 gr. de huevos enteros; 190 gr. de azúcar; vainilla en polvo, al gusto.

#### Preparación:

- Mezclar la leche en polvo con la nata líquida y dejar madurar 12 horas en la nevera.
- Aparte, mezclar los huevos, las yemas y el azúcar y cuajar a fuego directo, moviendo bien sin que llegue a hervir.
- Batir en una batidora con varilla y a marcha rápida hasta que tome cuerpo similar al de un bizcocho.
- Una vez frío el esponjado, añadir la nata líquida reposada y montada, mezclando con cuchara de madera.
- Enfriar en el congelador durante al menos dos horas. 

#### Stendhal

*Adiós, amigo lector; intenta no ocupar tu vida en odiar y tener miedo.*