

COCINA TRADICIONAL DE LA SIERRA DE CÁDIZ

DESPENSA DE RECUERDOS

Irene Golden · Miguel Ángel Herrera





COCINA TRADICIONAL DE LA SIERRA DE CÁDIZ
DESPENSA DE RECUERDOS

DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

José Loaiza García
PRESIDENTE

Mercedes Colombo Roquette
VICEPRESIDENTA 1ª
DELEGADA DEL ÁREA DE PRESIDENCIA Y COORDINACIÓN

Pilar Pintor Alonso
DIPUTADA PROVINCIAL DELEGADA DE CULTURA

Inmaculada Olivero Corral
DIPUTADA PROVINCIAL DELEGADA DE TURISMO Y CONSUMO

Ignacio Romaní Cantera
DIPUTADO PROVINCIAL DELEGADO
DEL ÁREA DE DESARROLLO ECONÓMICO

José Román García
DIRECTOR DEL ÁREA DE
PRESIDENCIA Y COORDINACIÓN

Miguel Sansón Cerrato
DIRECTOR DEL ÁREA DE
DESARROLLO ECONÓMICO

José Luis Romero Sánchez
DIRECTOR DE LA FUNDACIÓN
PROVINCIAL DE CULTURA

© 2014 Diputación de Cádiz
© de los textos: Irene Golden
© de las fotografías: sus autores y/o depositarios

Edita

Servicio de Publicaciones
de la Diputación de Cádiz.
C/ San José 7 dpdo. 11004, Cádiz.
publicaciones@dipucadiz.es
Tel: 956 808 311 / fax: 956 228 249

Textos

Irene Golden

Recetas

Miguel Ángel Herrera

Portada e ilustraciones

Raúl Gómez & Raquel Jove
(Raul Gómez estudio)

Fotografías

José González Cabello
Víctor Iglesias

Archivos fotográficos

Miguel Ángel Herrera
Irene Golden
Ana Garnacho
Ana Ruiz
Maribel Chica
Macarena, Hiniesta y Verónica Pedrosa
María Ruiz
Jose García Ávila
Andrés Alpresa
Asociación de Mujeres sin Techo
de la Junta de los Ríos
Salvador Rivero
Guadalinfo El Gastor
Guadalinfo Villaluenga
Maximiliano Sánchez
Museo de la Piel de Ubrique
Antonio Ramos del Pozo
Antonio Atienza

Maqueta

Víctor Iglesias

Imprime

Línea Offset S. L. (Chiclana, Cádiz)

ISBN 978-84-92717-55-2

DL CA 42-2014

PRESENTACIÓN

El libro que tienen en sus manos es el resultado del esfuerzo y la colaboración de muchas personas sin cuya participación hubiera sido imposible adentrarnos en el fascinante y sabroso mundo de la gastronomía de la Sierra de Cádiz.

Sus auténticos protagonistas son los hombres y mujeres de los municipios que quisieron generosamente compartir "las cocinas" que tradicionalmente han venido consumiendo en sus hogares y cuyo fundamento no es otro que seguir el guión -no escrito en la mayoría de las ocasiones- de la memoria de los mayores.

También este libro es un homenaje a aquellas personas que han mantenido los saberes de oficios ancestrales: pastores, horticultores, carboneros, ceramistas, artesanos textiles o de la madera, una extensa relación de profesiones que el paso del tiempo y las nuevas formas de vida han hecho desaparecer o relegado a una existencia testimonial.

Con sus aportaciones, hemos querido recrear una aproximación a la cocina tradicional de la Sierra de Cádiz, que lleva por título " Despensa de recuerdos" y que en su denominación nos anuncia lo que la memoria culinaria de nuestras gentes ha sabido preservar de la destrucción del tiempo.

Éste no es un libro de historia de la cocina serrana, no pretende ese alcance, tampoco es un estudio antropológico de las costumbres populares de sus habitantes, pero no podría haberse escrito sin continuas referencias al pasado o sin traer a colación muchos de los rasgos identitarios de la cultura serrana.

Esta "Despensa de recuerdos" ha sido hecha para recuperar nuestro patrimonio gastronómico y también para difundirlo y ponerlo en valor, un recurso que unido inseparablemente a la alegría de nuestras gentes, a la belleza de nuestros municipios, a un clima generoso y a una geografía inigualable, debe marcar la tendencia de nuestra Sierra a constituirse en una referencia del turismo gastronómico y de la actual industria de los viajes. Saber promocionar la riqueza de nuestra cocina puede ser sin lugar a dudas el elemento sustancial que expanda los alcances de la infraestructura turística de nuestra provincia.

Como presidente de la Diputación de Cádiz quiero expresaros mi más sincero agradecimiento a todos los que habéis hecho posible esta "Despensa de recuerdos", a los ciudadanos y ciudadanas que habéis aportado vuestras recetas y conocimientos, a los técnicos de las diversas administraciones que habéis animado y gestionado el proyecto -muy especialmente a la delegación de cultura de Algodonales que nos trajo el germen de esta idea- y a Irene Golden y Miguel Herrera que supieron dar sentido y belleza literaria a tanta información.

Están todos ustedes invitados a nuestra mesa.

José Loiza García
Presidente de la Diputación de Cádiz

Con la sabia condensación de las experiencias culinarias de un pueblo viejo como el de la Sierra de Cádiz, la Diputación de Cádiz, Irene Golden y Miguel Ángel Herrera, alumbran este libro sobre la cocina tradicional de uno de los marcos más majestuosos de esta provincia.

Los autores, investigando entre el blanco de sus casas, hornillos y cocinas, y recorriendo molinos de aceite que les evocan almazaras y posadas de viajeros románticos, nos recuperan una herencia milenaria, pura cultura que ya nunca extraviaremos, gracias a su labor de antología y estudio.

Receta a receta, han ordenado el paisaje de un libro de gastronomía tradicional con intensos saberes heredados de esos Pueblos Blancos, espacios abiertos a los aires, alomadas de cal que contemplan los ojos inmutables de sus cumbres. En ellas la naturaleza es pródiga y la calidad de sus frutos un manjar para reinar en los fogones de aquellas cocineras inmortales.

Desde mi juventud conocí a fondo la cocina serrana de Grazalema y Ubrique, patrias chicas de mi esposa Pepa, y también por el tiempo que pasé en Algar, la Puerta de la Sierra. Presencié año tras año el ritual de las matanzas entre los fríos de San Martín y San Antón, fascinado por el acopio de tesoros culinarios en alacenas, orzas y tinajas, que olían a comino, romero, tomillo y albahaca. Un verdadero festín de olores y sensaciones.

Seducido por el ritual de tanta sabiduría popular, descubrí año tras año una sabrosa gastronomía de estaciones, nacida de una cocina de privaciones pasadas, del se aprovecha todo, de la emigración forzada, del estraperlo y el café de algarrobas aún prendido en la memoria, que pregonaban su raíz modesta, y que conservaban con un amor indecible enraizado en la memoria colectiva de sus pueblos. Un homenaje para los sentidos.

Y esa recordación es la que nos muestran y conservan la Diputación de Cádiz y este trabajo, frente a la comida actual de diseño, los alimentos sucedáneos y las detestables bazofias anglosajonas que nos colonizan.

La difusión de este valioso legado gastronómico, testigo del paso de muchas civilizaciones, era necesaria para la conservación de nuestro patrimonio cultural y el estímulo turístico de nuestra tierra, que no puede abandonarse entre los renglones del tiempo presente y futuro.

Los autores nos aleccionan con este luminoso libro que la exuberancia de la serranía gaditana también se expresa en la diversidad de su cocina y en la carnalidad de sus tradicionales lumbres, donde un solo puñado de harina es convertido milagrosamente en el manjar más dulce y sabroso.

Muchos de los tradicionales platos que descubrí en las cocinas y mesones de la Sierra, aparecen reunidos en este libro, que viene a revelarnos las culinarias de sus serenos paisajes, que las mujeres de siempre fueron elaborando en los obradores y en los mostradores de madera, donde se amontonaban los almireces, ollas de barro, pucheros, dornillos, especieros, cazuelas y peroles; y donde año tras año, generación tras generación, han asado, escalfado, salteado, rellonado, trufado y emborrizado sus ancestrales calderetas, potajes, berzas, riñonadas, cochifritos, caldillos, albóndigas, cubiletes, cocidos y alboronías, que se enseñaban boca a boca desde hacía siglos.

“Dispensa de Recuerdos” es un banquete de la historia gastronómica de la provincia, un tratado sorprendente de recetas, donde afloran los platos elaborados con sus recursos naturales, como la caza, los espárragos- los reyes del monte-, los embutidos de matanza, las sopas de tomate, las poleás, los salmorejos y ajos calientes, las tagarninas esparragadas, los hornazos de Resurrección, las migas cortijeras, los palmitos de San Blas, las patatas zapateras, las gachas y frangollos, las torrijas de Semana Santa, las aceitunas sajas y las melazas de los colmeneros, sustentos que alimentaban a aquellos pastores de cayado y a los braceros con su hoz en el cinturón y el sudor en la frente.

La fusión de culturas es innegable en la Sierra de Cádiz, y sus guisos aún exhalan olores a cúrcuma, a pimienta malabar, a yerbabuena y comino, como si nos halláramos en un restaurador del Norte de África o rememoráramos sus indudables orígenes bereberes.

Y desde la roja arcilla de los miradores de sus restauradores, o desde la candidez nívea de sus azoteas, se pueden degustar manjares de antaño que son la tentación para el paladar más exquisito, y que ha dormido durante décadas en las manos de tantas mujeres iletradas pero lúcidas y sufridas, que hacían vida en sus lumbres y hogares y un arte de sus sencillos manjares.

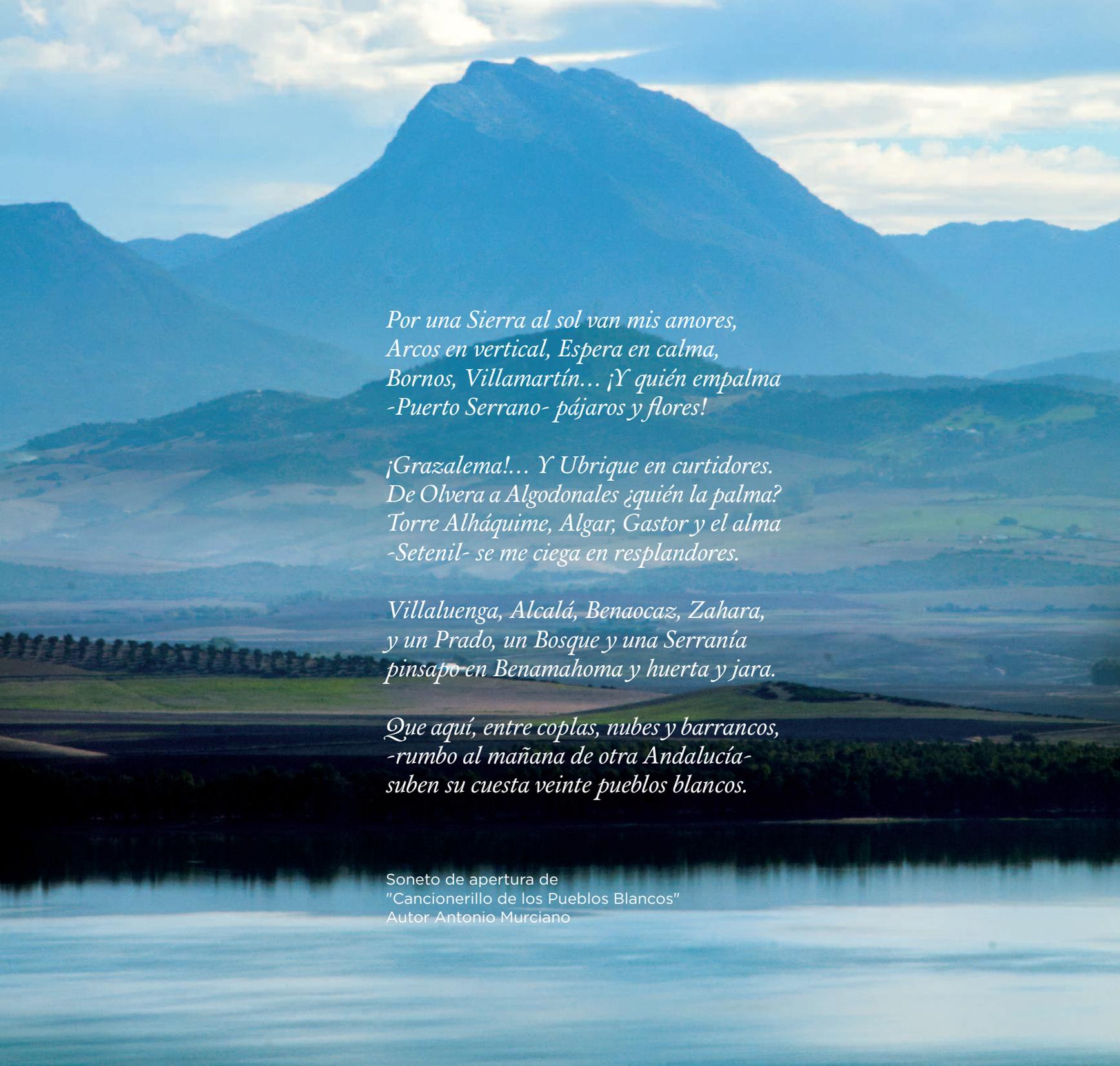
La gastronomía de la sierra gaditana, que nos descubren Irene Golden y Miguel Ángel Herrera en este sumario, desciende sierra abajo de una memoria juiciosa y antigua, como una melodía de sensaciones, de olores y de sabores, que se enriquece con el olor de las jaras y espliegos; y que tras roquear por peñascos y cerros, viene a arraigar con las cocinas hermanas que miran de frente al Atlántico, un mar que trae otros aromas, otros platos distintos que huelen a o chile verde, vainilla, canela y café.

Jesús Maeso de la Torre
Escritor



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	13
EL HUERTO Y EL CORRAL	17
EL MONTE Y EL RÍO	89
LA MATANZA	175
EL PAN Y LA REPOSTERÍA	225
LA DESPENSA	265
UN EPÍLOGO, UNAS PALABRAS AGRADECIDAS Y ALGUNAS REFERENCIAS	287



*Por una Sierra al sol van mis amores,
Arcos en vertical, Espera en calma,
Bornos, Villamartín... ¡Y quién empalma
-Puerto Serrano- pájaros y flores!*

*¡Grazalema!... Y Ubrique en curtidores.
De Olvera a Algodonales ¿quién la palma?
Torre Alháquime, Algar, Gastor y el alma
-Setenil- se me ciega en resplandores.*

*Villaluenga, Alcalá, Benaocaz, Zahara,
y un Prado, un Bosque y una Serranía
pinsapo en Benamahoma y huerta y jara.*

*Que aquí, entre coplas, nubes y barrancos,
-rumbo al mañana de otra Andalucía-
suben su cuesta veinte pueblos blancos.*

Soneto de apertura de
"Cancionerillo de los Pueblos Blancos"
Autor Antonio Murciano

Despensa de Recuerdos

DESPENSA DE RECUERDOS abre sus puertas, de par en par, para inundar nuestra memoria con el olor del campo abierto, con el sabroso jolgorio de la matanza, con el dulce zumbido de la colmena y el tibio desperezo del trigo. Un festín para los sentidos que se derrama en estas páginas a fin de recolectar la riqueza gastronómica de la Sierra de Cádiz: tierra heredera de la sabiduría, usos y costumbres de civilizaciones antiguas y en cuyo suelo fértil hundieron sus raíces árabes y judíos dejando su impronta milenaria en la cocina serrana.

Pueblos Blancos que trazan rutas de sabores caseros y nos recuerdan, a golpe de cuchara, la sana costumbre del buen comer. Despensa de Recuerdos es más que un viaje por el paladar ya que, entre plato y plato, este recetario popular nos sirve un copioso banquete de historia, folclore y tradición rescatados de la voz del pueblo, de las gentes de antaño que hicieron de la tierra el almanaque de sus días y la fuente de su sustento y que, con los frutos de las estaciones,

alimentaron el ingenio para sacar el mayor de los provechos al crisol de sabores, olores, colores y texturas que les ofrecía el campo. Y fue así, sin saberlo, que hicieron del hambre, gastronomía.

Sirvan estas páginas de estantes para almacenar los tesoros de la cocina tradicional de la sierra gaditana. Recetas populares que recogen el amplio espectro culinario de los Pueblos Blancos y nos muestran su variedad de productos y sus procesos artesanales de elaboración.

Recetas viajeras, eslabones de recuerdos de las gentes de tierra, de trabajo duro, de piel de cuero, de fruta del tiempo, de tierra en las uñas, de soles tempranos y lunas tardías. Recetas escritas en papel de estraza, papel recio, donde se desgranaban, con letra pueril e irregular, los ingredientes secretos que las generaciones que nos precedieron fueron cocinando a fuego lento en una suerte de alquimia. Gentes de tierra que - aunque en la mayoría de casos nunca supieron de letras, ni de la escrupulosa exactitud del sistema

métrico decimal- adquirieron por ciencia infusa el arte del mezclar “a ojo”, de la “cucharaíta” rasa, de la pizquita de sal y la poquita de azúcar, de los dos “deítos” de agua, del cascarón de aceite, del “puñaíto” de arroz y del vasito de vino. Aderezos de fecundos platos, fórmulas magistrales que se cuecen en sartenes, pucheros y cazuelas y que, con su mágico aroma, a los viejos de hoy los vuelve niños cuando sus recuerdos se impregnan con los sabores del ayer.

Recetas que conforman el patrimonio gastronómico de la Sierra de Cádiz y que, como llamas inflamadas, hacen bullir en nuestra memoria el perfume de la flor del aceite, la calidez de leche con pan “migao”, el dulce amargor de una onza de chocolate recio, el glugluteo de los garbanzos en la olla, el armónico crujir del pan recién hecho y el soniquete machacón del mortero.

Recetas que han ido pasando de generación en generación y que nuestra Despensa de Recuerdos pretende salvar de las garras de la industrialización alimentaria a fin de evitar que la codiciada modernidad -con su Despensa de Supermercado, su socorrida Thermomix, la basta y vasta Bollería Industrial, el Self Service y el bullicioso Fast Food, por bandera- las extinga en los fogones del olvido.

Los platos antiguos que aquí se recogen están libres de copyright pues su origen se diluye en la memoria del tiempo. Este legado vivo ha ido evolucionando de la mano de la historia y es por eso que, a través de los ingredientes de las recetas madre, podemos leer las condiciones de una época e imaginarnos los momentos de precariedad y de bonanza de la despensa de esta sierra. Recetas mayormente ideadas por cocineras anónimas -que carecen de rimbombantes premios gastronómicos en sus curriculumas- para las que faltarían estrellas en el firmamento si la prestigiosa Guía Michelin las quisiera premiar ya que en cada casa, en cada madre, en cada abuela, en cada plato tradicional, habitan las sabias manos de las mejores cocineras del mundo.

Ellas no entienden de deconstrucción, ni de cocina molecular, son mujeres de campo y del campo que tiene en su haber los más gratos reconocimientos: las menciones recibidas en los concursos gastronómicos de sus pueblos, las alabanzas de sus familiares cuando arrebañan los platos hasta dejarlos relucientes y la sana envidia de las vecinas que, en un boca a boca incesante, van pregonando a los cuatro vientos sus virtudes culinarias.





EL HUERTO
& EL CORRAL





La huerta de la Sierra de Cádiz naufraga en sus sopas y zopas, en sus alboronías, en sus ollas, berzas, refritos, pistos, potajes y ensaladas. Comidas de ayer que prevalecen con gran arraigo en la cocina serrana actual y cuyos ingredientes, mal que les pese a la Turmix y a la Thermomix, aún se siguen majando en dornillos y morteros. Ciertamente es que, aunque ya no se cocina en la sufrida “candela llamas”, la gastronomía de los Pueblos Blancos ha sabido aunar progreso y tradición y es por eso que conserva intacta la memoria de su paladar.

Tesoros de huerta que flotan en nuestro recuerdo, en los tropezones de papas “aliñás” de los salmorejos antiguos, en el gazpacho caliente que a golpe de tenedor ahuyenta las tiriteras del invierno

y en el gazpacho veraniego -que en Benaocaz dan en llamar vinagre y en Algar sopa fresca- y que, como un refrescante elixir, aplaca la calima estival de las gentes del campo, renovándoles el ánimo y las fuerzas para continuar con el duro trabajo.

José Luis Godino es un artesano de Arcos de la Frontera que lleva media vida moldeando en madera los dornillos y morteros en los que se realizan los tradicionales majaos de gazpachos, ajos y sopas. Sus pequeñas obras de arte no sólo podemos encontrarlas en centenares de cocinas de la comarca sino que han viajado más allá de nuestras fronteras propagando por el mundo las recetas antiguas de la sierra gaditana.

“Yo tenía un tío en Jimena que hacía dornillo y un día digo ia ver si mi tío me regala uno! Y me lo regaló. Y entonces dije yo: po voy a intentá hace uno... Porque mi tío me había regaláo una suela, un escardillo... Yo suelo hacerlo de fresno, de álamo y de olmo... El dornillo ha sido vital en la cocina de la sierra y ahora se está volviendo... Yo recuerdo los dornillo antiguo de mi casa, yo tengo uno que tiene más de 40 años y mi madre hacía el ajo molinero, la sopa, el gazpacho majao, el majao, nada de batidora...”



Gazpacho auténtico

En Algar lo describen como el refresco del Sur. Alimento indispensable que aplaca el calor veraniego y le allana el camino a la siesta, el gazpacho antiguo es tan sencillo como sabroso pero es importante aclarar que, con el paso del tiempo, su receta se ha ido complicando en un suma y sigue de ingredientes, dando lugar a otros platos tales como La Porra Antequerana. En su versión invernal se le conoce como Gazpacho Caliente y la única particularidad es que sus ingredientes se calientan a fuego lento y sin vinagre.

INGREDIENTES

Pan “*asentao cortao a pellizcos que coja miajón y cortezón, como pa las migas pero en grande*” (Catalina Vilches - Algar)

1 Kg de tomates maduros.

4 pimientos verdes medianos.

2-3 dientes de ajo.

250 cl de aceite (mitad de medio vaso).

Un chorreón de vinagre de vino al gusto.

Una pizca de sal.

ELABORACIÓN

Troceamos los tomates, los pimientos y los ajos y los echamos en un dornillo. Golpeamos con el majo las verduras hasta formar una masa y la aliñamos con aceite, vinagre y sal. Añadimos un poco de agua fresquita y por último, incorporamos el pan y mezclamos hasta que se empape bien. Antes de servir lo probamos por si hay que rectificarlo de sal, aceite o vinagre.



*Un gazpacho de nieve / y una sandía
la sombra de una parra / ¡Qué buena vía!
Ya está el gazpacho hecho / en el dornillo
espante usted a las moscas / Y a los chiquillos.*

Fragmento de canción popular recogido por Domingo Mariscal. Fuente: Web Litoral



Salmorejo

Aquí en la sierra, el salmorejo, se hace con papas de las chicas. Sí, así es, nada que ver con el salmorejo cordobés. En el salmorejo serrano las reinas son las papas y, por eso, a este plato también se le conoce como Papas “Aliñás”.

“El origen de esta receta se encuentra en la campaña de recogida de las papas donde los campesinos apartaban las más pequeñas y las aprovechaban para cocerlas con la piel porque, como eran tan chicas, si las pelaban antes de cocerlas te quedabas sin papas.” (Miguel Herrera)

INGREDIENTES

8-10 papitas de salmorejo (papas chicas).
1 rebujón de perejil fresco (un ramillete).
1 cebolla dulce.
3 huevos de campo cocidos.
1 chorreón de aceite de oliva.
1 chorreón de vinagre de vino, al gusto.
1 pizca de sal.

ELABORACIÓN

Se ponen a cocer las papas con la piel, se dejan enfriar para después pelarlas y trocearlas. Se pican el perejil y la cebolla lo más finamente posible. Se pelan los huevos cocidos y se trocean. Se mezclan todos los ingredientes y se aliñan al gusto. Se deja enfriar y, si fuese necesario, se rectifica de vinagre, aceite y sal, antes de servir.





Los valores de la cocina serrana

Los sabores de la huerta y el corral nos asaltan en cualquiera de los hogares, ventas, bares y restaurantes de la Sierra de Cádiz. Sabores de un tiempo pasado en el que aunque ni todos tuvieron huerto, ni todos tuvieron corral, las personas basaban sus relaciones humanas en la solidaridad y el trueque como valores de supervivencia y cultivaban la cultura del reciclaje bajo la imperiosa premisa del “*Aquí se aprovecha tó*”

“Mi madre tenía una gallina y guardaba los huevos pa la Semana Santa. Éramos seis hermanos y mi madre ponía un caldo y le echaba una poquita de cebolla, como si fuese un guiso de pescá, y lo que hacía es que le echaba los huevos hasta que se cuajaban y eso eran lo que llamábamos “Huevos Embarcáos”. Nos apartaba el caldo y echábamos miguitas de pan y nos comíamos el huevo. Pero eso era de Semana Santa en Semana Santa porque mi madre usaba los huevos pa cambiárselos a Señá Francisca, la madre de Juan El Guarro, el recovero, y la mujé le mandaba tocino de la matanza, le mandaba garbanzos y le mandaba pan.”

(Antonia Menacho Macías - Arcos de la Frontera)

Si hay una comida de campo común a toda la sierra esa es La Sopa: sopas serranas de huerta y de monte: “hervías”, “cocías”, “tostás” o “pegás” donde tomates, tagarninas y espárragos suelen ser los principales protagonistas según la temporada. Comida campesina por excelencia en cuya elaboración siempre ha participado tanto el hombre como la mujer, en el manejo de la sartén.

Lo mismo ocurría con el ajo molinero y la olla, con los quemones y el abajao o con las gachas y las migas pues, en los oficios del campo, no había diferencias sexistas a la hora de ponerse el delantal.

“En el campo, aquí en Andalucía, tanto ha trabajao la mujé la comida, como el hombre. Si la mujé tenía tajo la hacía el hombre y si el hombre tenía tajo la hacía la mujé porque entonces las comidas eran tan sencillitas... Era rebaneá el pan asentáo, echá una poquita asín de aceite, un poquito de tomate o de pimienta...pa hacé las zopas. Las comidas fuertes eran otra cosa porque había que tené pa comprar porque un potaje no podía comprarlo to el mundo... Entonces tené un puñaíto de garbanzos en la mano era una gloria...”

(Pedro “El Pellejero”- Villamartín)

Sobre la estreves o sobre un cerco de piedras, la sartén, como pieza única del ajuar de mesa, reclamaba un alto en el tajo convirtiéndose en el centro del descanso y el manjar, pues a ella todos acudían a arrimar la cuchara. “*Cuchará y paso atrás*” y el que no tenía cuchara se la hacía de pan; de ahí lo de sopear.

“Entonces cucharas casi no había. Algunos se las hacían de madera o comían con un pincho. Mi hermano se iba a las paletonas pullosas, a donde los higos chumbos, y los cortaba, le quitaba las espina, los limpiaba y nos hacía una especie de cuchara.”

(Ana M^a Benítez Luna - Algodonales)

Sopa de tomate o Ajo molinero

Hay muchos platos que guardan entre ellos mucha similitud y estas coincidencias se hacen muy evidentes en el caso de las sopas o zopas. Si se pregunta por ahí, siempre se ha dicho que *“la sopa es todo lo que se mojaba con pan”*. A falta de cuchara, buenos eran los sopones de pan *“pa llená la barriga”* porque así se compensaba la escasez de las raciones y los platos cundían más. La sopa de tomate, también conocida como Ajo Molinero, es un clásico en la cocina popular y sus ingredientes han servido de base a otros platos como las migas cocías.

INGREDIENTES

4 tomates grandes bien maduros.
2 pimientos verdes.
4 dientes de ajo.
Pan moreno asentao,
de 2-3 días, y cortao a pellizcos.
Una hoja de yerbabuena.
Una pizca de sal y de pimienta negra.
Un buen chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Se pelan los tomates y se trocean. Se pela el ajo y se lamina. Se limpia el pimiento y se corta en dados. Sofreímos el ajo y le añadimos el pimiento. Seguidamente incorporamos los tomates. Una vez que la verdura esté fritita, añadimos el pan. Dejamos cocer y echamos la yerbabuena, la sal y la pimienta. Este plato se puede acompañar de un huevo frito.



Quemones

Los quemones son, junto con las sopas hervías y el zarangollo, uno de los platos tradicionales más típicos de Zahara de la Sierra.

INGREDIENTES

1 pimiento verde.
3 dientes de ajo.
3 rebanadas gruesas de pan moreno.
El zumo de una naranja amarga.
2 huevos.
3 vasos de agua.
Sal.
Un chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

En una cazuela de barro, partimos a pellizcos las rebanadas de pan moreno y reservamos. Majamos el pimiento y los ajos, le añadimos un poco de sal y ponemos a cocer. Cuando el majao arranque a hervir le añadimos los huevos y dejamos escalfar hasta que la yema adquiera cuerpo. Rociamos el pan con un buen chorreón de aceite de oliva y le incorporamos el caldo con el majao y los huevos. Al emplatar, le añadimos un chorreón de zumo de naranja agria.



Boronía o Alboronía

Detrás de cada receta hay una historia. Hoy en día, las recetas antiguas, pudieran parecernos de elaboración sencilla y de escasa inversión pero, en aquellos tiempos, a muchas familias les suponía una odisea diaria el poder conseguir los ingredientes porque el supermercado de antaño estaba en la tierra, en los árboles, en el monte y en el río. No era tarea fácil poner una sartén en el fuego para sacar el estómago adelante, ya que reunir los aderezos les suponía un gran esfuerzo que iba desde obtener la leña, el cisco o el agua, hasta conseguir los dos “deitos” de aceite, la telera de pan “asentao”, las poquitas de lentejas o el “puñaito” de garbanzos para plantear una olla, un potaje o una alboronía.

“Cuando íbamos a cogé garbanzo íbamos con las bestia y las dejábamos a plao (a prado), las dejábamos en el campo con las trabas puesta pa no perdé tiempo pa luego está más temprano a trabajá y aprovechá el día pa cogé los garbanzo con la blandura porque si no se granaban. La gente iba a plao y a las cinco de la mañana pos te ponías a cogé garbanzo. Se cogían con la blandura, al amanecé, cuando cae el rocío porque el garbanzo se pone más suave. Los tenías que cogé con un calcetín en la mano pa no pincharte, porque antes no había guantes como ahora, porque si no te hacías sangre en las mano. Había que sacarlos de la vaina, como los chícharos, y eso estaba duro, duro, duro y tieso como el palo una escoba, por eso teníamos que cogerlo con la blandura.”

(Hermanas Benítez Luna - Algodonales)

Hay muchas dudas sobre la diferencia entre alboronía o boronía y, para despejarlas, Miguel Herrera nos da la solución: “A este plato lo llamamos boronía cuando su elaboración lleva garbanzos y alboronía cuando no los lleva.” Sea como fuere, tanto la una como la otra parten de un denominador común: “llevar mucha verdura de temporada”. Es por tanto un plato muy saludable y con mucho poder vitamínico que ayudaba a renovar las fuerzas de las gentes del campo. Hay un dicho que dice así: “Por cada diez kilos de calabaza comidos una gota de sangre”.

INGREDIENTES

250 gr de garbanzos / 80 gr de judía plana o redonda
200 gr de calabaza / 2 papas medianas / 1 calabacín
/ 1 berenjena / Media cebolla / 2 dientes de ajo / 1 pimiento chorricero / 1 pimiento verde / Sal y pimienta / 2 clavos / Una pizca de comino / 1 tomate grande maduro / Un chorreón de aceite de oliva / Agua / Un chorreón de vinagre.

ELABORACIÓN

Ponemos en remojo los garbanzos entre 8 y 10 horas. Pelamos las patatas y las cortamos a gajos. Hacemos un refrito con la cebolla y los ajos, que previamente habremos pelado y troceado. Pelamos el tomate y lo troceamos junto con el pimiento y se añaden al sofrito. Se limpian y pelan la berenjena, la calabaza, el calabacín y las judías. Se corta la verdura de forma mediana. Añadimos agua al sofrito y de seguido incorporamos los garbanzos. Dejamos hervir 10 minutos, desespumamos y añadimos toda la verdura y las papas. Dejamos hervir a fuego fuerte durante 20 minutos. Pasado este tiempo bajamos el fuego y condimentamos con el comino, el pimiento chorricero, los clavos, la sal y la pimienta y lo dejamos cocer hasta que el garbanzo esté tierno.

MANERA DE COMER

Mucha gente machaca los garbanzos con la verdura y le añade un chorreón de vinagre.



Cocina de habas con garbanzos

La palabra cocina implica refrito y majao (triturado o machacado con el mortero). Son muchas las cocinas que existen: cocina de habas, de coles... pero lo fundamental y característico es la abundancia y exclusividad de una determinada verdura.

“Yo le quitaba to los días una cestita de habas a una mujer que había aquí, la Canilleja. Me puso mi tío de guarda pa que no se llevase las habas y cuando yo sentía un ruío la pillaba y le quitaba las habas. Y la mujé me decía que todavía no había comío ná y yo le decía: venga, po tenga usté, pero no venga usté mañana otra vez. Y mi tío, que era un hombre güenísimo, me preguntaba: ¿cómo has escapao con la gente? Y digo: La Canilleja, pobrecita, que llevaba una cestita y no se la quité porque se lió a decirme que no había comío... Y me dijo mi tío: Has hecho bien” (Salvador Bocanegra - El Gastor)

INGREDIENTES

4 dientes de ajo / 300 gr de habas / 150 gr de garbanzos / Media rebanada de pan / 1 pimiento chorricero mediano / Sal y pimienta / 2 clavos / 150 ml de aceite / Agua / 2 hojas de laurel / Una pizca de comino.

ELABORACIÓN

Remojamos los garbanzos entre 8 y 10 horas. Freímos los ajos y los retiramos una vez dorados. En el mismo aceite, freímos la rebanada de pan y reservamos. Luego añadimos y refreímos las habas ya limpias y troceadas. Una vez refritas cubrimos con agua y echamos el laurel, los clavos y los cominos. Añadimos los garbanzos y dejamos cocer a fuego fuerte durante 15 minutos. Hacemos un majao con el pan frito y los ajos y lo incorporamos a la cocción. Finalmente, añadimos la sal, la pimienta y el pimiento chorricero y dejamos cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

Lentejas con verduras

INGREDIENTES

250 gr de lentejas / Media cebolla / 1 tomate / 1 pimiento / 2 papas / Laurel / 3 clavos / 3 dientes de ajo / 1 zanahoria / 1 calabacín / 1 berenjena / Un chorreón de aceite de oliva / Sal y pimienta / Agua.

ELABORACIÓN

Enjuagamos las lentejas. Limpiamos, pelamos y troceamos la patata, el calabacín, la berenjena y la zanahoria. Pelamos la cebolla y la claveteamos (clavar los clavos en la cebolla). Pelamos los ajos. Ponemos las lentejas en la olla, las cubrimos de agua y le añadimos el laurel, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la cebolla, el tomate, el pimiento y los ajos. Ponemos a hervir durante 15 minutos a fuego fuerte. Sacamos la cebolla con los clavos, los ajos, el tomate y el pimiento y lo majamos con un mortero hasta que quede de forma homogénea. El majao lo añadimos a la olla de las lentejas, junto con el calabacín, la berenjena, la zanahoria y las patatas. Dejamos cocer hasta que todo esté tierno.

*“Lentejas, lentejas,
si quieres las comes
y si no las dejas”*





El paisaje del paladar

LA HUERTA ANTIGUA

Si bien las huertas antiguas nacieron para el sustento de la casa -ya que eran trabajadas por pequeños propietarios y arrendatarios que complementaban los ingresos que le proporcionaba la tierra con otros trabajos estacionales- cierto es que donde más proliferaron en extensión y variedades de cultivo fueron en aquellas zonas de la sierra donde el río Guadalete y sus afluentes fueron generosos y los arroyos y fuentes naturales proporcionaban el agua necesaria para el riego.

Baste mencionar las prolijas huertas de Bornos, Arcos de la Frontera, Puerto Serrano, Villamartín, Espera, Algodonales, Prado del Rey, Benamahoma, Setenil, Torre Alháquime o El Bosque. En el caso concreto de Grazalema, y a pesar de que el municipio alcanza el índice de pluviosidad más alto de la Península, prevalecen la actividad ganadera, la cinegética y la forestal sobre la agrícola, destacándose en este caso las huertas de la ribera Gaidóvar.

Las huertas antiguas eran generalmente huertas de ribera que utilizaban sistemas de riego antiguos como el azud o el cao.

“El cao pasaba por todas la huertas y venía desde las huertas de Setenil. El riego se hacía por toca, una vez tuvieron que poner un guarda del cao porque los que estaban primero abusaban del agua, así que este guarda establecía los tiempos por cantidad de tierra que se poseía”

(Dolores Sánchez Pérez - Torre Alháquime)

En municipios donde el agua de riego era escasa y/o la orografía condicionaba la agricultura -tales como Algar, Benaocaz, Villaluenga del Rosario o Ubrique- esta carencia se traducían en pequeños huertos familiares para autoconsumo que se abastecían de albercas y pozos de la zona y su cocina se enriquecía con los exquisitos derivados de su estimada ganadería porcina, caprina, bovina y vacuna.

“Aquí había el huerto familiar pequeñito porque escaseaba el agua. Se sembraba en cualquier llanito que hubiera y con una zoletita lo iban cavando y lo iban sembrando...”

(Cristobal Moscoso Pérez - Villaluenga del Rosario)

Aún así en estas zonas se dan contadas excepciones en las que el agua era algo más generosa, como es el caso de las huertas de Tavizna o las del Castril, donde el agua, como todo bien preciado, tendía a ser fiscalizada por los grandes propietarios. Merece la pena citar a colación el caso del Castril donde los propietarios llegaron incluso a establecer, en escrituras ante notario, los días de agua de los que disponía cada huerta.

Sea como fuere y más allá de las diferencias geológicas, topográficas, climáticas y orográficas de esta comarca -donde campiña y sierra van de la mano en una fluida transición de continuidad paisajística- en las huertas y huertos serranos se gestaron los ingredientes capitales que caracterizan la rica gastronomía de los Pueblos Blancos. Huertas generosas en frutas, verduras y hortalizas de temporada que colman las despensas.

Complementan el sustento los cereales, las legumbres, el profuso cultivo de olivares virgen extra que irrigan nuestra dieta mediterránea conciliando gastronomía y salud, las socorridas patatas y los exquisitos boniatos. Estos últimos, a los que muchos siguen llamando “papas de pobre”, aún cuentan con gran presencia en las panaderías y confiterías artesanas de Ubrique donde mantienen la tradición de asarlos al horno; una actividad casi perdida en el resto de la provincia pero que muchos de nuestros mayores recuerdan con gratitud. Para quienes quieran deleitar su paladar con este manjar no tienen más que acercarse a partir de octubre por la pastelería Los Nueve Caños, la confitería La Nave o el ultramarinos Antoñín, regentado por Juan Antonio Maza Martín, cuya persona cuenta con la fama de hacer los mejores boniatos asados de Ubrique.

“Los boniatos se meten en una olla y los tapas con una hoja de col. Lo pones en la candela llama a cocé y le echas una poquita de matalahúga. Cuando ya estaban cocíos los sacabas y los ponías en el plato. Lo pelas y ya están pa comérselos... Y boniato frito hemos comío muchísimo... Yo he comío papas frita por primera vez cuando tenía 17 año... ¡Y porque me puse malo y me las dio Francisca la del Mellizo porque mi madre no las podía comprar!”

(Antonio Menacho - Arcos de la Frontera)

Papas fritas con tomate

INGREDIENTES

3 papas medianas / Aceite de oliva / Sal
Pimienta / 3 dientes de ajo / 6 tomates maduros
Orégano / 2 cucharaditas de azúcar.

ELABORACIÓN

Se pelan, se lavan y se cortan las papas en bastones. Se pelan los ajos y se laminan. Se pelan los tomates y se cortan en dados pequeños. Se sofríen los ajos y, una vez dorados, añadimos el tomate. Dejamos freír y cuando los tomates estén fritos, añadimos el azúcar, la sal y el orégano. Freímos las papas en abundante aceite de oliva, las escurrimos y se las añadimos a los tomates.

Pajaritos de huerta fritos

INGREDIENTES

7 pimientos verdes de freír / Aceite de oliva / Sal
Pimienta / 3 dientes de ajo / 6 tomates maduros
Orégano / 2 cucharaditas de azúcar.

ELABORACIÓN

Se pelan y laminan los ajos. Se pelan los tomates y se cortan en dados pequeños. Se sofríen los ajos y, una vez dorados, añadimos el tomate. Dejamos freír y, cuando los tomates estén fritos, añadimos el azúcar, la sal y el orégano. Limpiamos y freímos los pimientos en abundante aceite de oliva, los escurrimos y se los añadimos a los tomates.



Boniato o minina *asá*

INGREDIENTES

3 boniatos medianos / 3 hojas de col
Una pizca de sal / Una pizca de azúcar.

ELABORACIÓN

Se lavan muy bien los boniatos. Se les añade la sal y el azúcar. Enrollamos cada boniato en una hoja de col. Se meten en el horno a una temperatura de 200° durante 25-30 minutos, (dependiendo del tamaño del boniato) y comprobamos pinchando con el cuchillo si están bien cocidos por dentro.



Las vides de antaño

El paisaje serrano lo completaban las vides generosas cuyos mostos se despachaban a granel en las casas bodega y se servían en cristal basto en tabancos, ventas y ventorrillos para acompañar las charlas del campo y aliviar la dura jornada de trabajo. Viñas que hoy nuestros mayores recuerdan con amarga añoranza pues, desgraciadamente, a finales del siglo XIX, sucumbieron al devastador impacto de la filoxera. Su desaparición transformó para siempre el paisaje rural de la sierra, afectando especialmente a los afamados Pagos de Pajarete cuyos vinos gozaban de prestigio nacional e internacional.

“Pero el mal sube como un lagarto venenoso que no pudiera detenerse. De Málaga a Morón. De Morón a Montellano, Villamartín, Prado del Rey...”

(De Las Cuevas, J.)

Tras esta debacle es alentador saber que, en la actualidad, un grupo de agricultores está intentando recuperar la importancia vitivinícola de esta zona y se afanan en rescatar el Pajarete de un siglo de olvido. A su esfuerzo se suma la entrega de bodegueros como Salvador Rivero o los Hermanos Holgado que, cada día, luchan contra viento y marea para mantener abiertas las puertas de sus magníficas bodegas sitas en Prado del Rey.

La desaparición del viñedo de la comarca supuso en tiempos una pérdida irreparable ya que en torno al vino no sólo se arracimaban el ocio, el disfrute y el maridaje. El vino era el motor de una cadena económica que traía prosperidad a la sierra pues en su producción y distribución se empleaban a profesionales de diversos oficios que suplían las diferentes necesidades de la industria vinícola.





Foto: Bodegas Salvador Rivero

Valga como ejemplo de los eslabones de esta cadena el hecho de que con el vino se engendrase la artesanía del tapón. En este sentido y como veremos más adelante, es importante destacar el papel que jugó el corcho en el antiguo arte taponero.

Junto a la figura del taponero se maduró la hechura de las apreciadas navajas taponeras o bodegueras -más conocidas como “jerezanas” o “paterneras”- cuyo nombre les viene del uso que de ellas hicieron el personal de las bodegas para cortar los tapones de corcho y hacer los venenciadores de caña.

De la afamada producción navajera que proliferó en Jerez, hoy quedan escasos vestigios y los únicos maestros navajeros que en la actualidad podemos

encontrar en la provincia están localizados en Paterna de Rivera. Allí, Pedro Sánchez, hoy jubilado, y su hijo, Maximiliano Sánchez, son los encargados de preservar las afiladas hojas de este oficio y de garantizar la presencia de “La Patenera” en los bolsillos de la historia de Cádiz.

Por otro lado, la figura del taponero fue cayendo en el olvido cuando la producción de tapones se empezó a mecanizar y, ahora, en nuestros días, peligra también la hegemonía del tapón de corcho en las buenas costumbres del vino en la mesa mediterránea pues, el tradicional descorche del tapón natural, viene siendo desplazado por soluciones alternativas más económicas como el tapón de plástico y el de rosca.



La historia del corcho ha generado una prolija artesanía ligera, resistente y funcional que, al igual que la madera y las fibras vegetales, ayudaron a cubrir muchas de las necesidades cotidianas de las gentes del campo: colmenas, espuestas, paneras, cajones para conservar, utensilios, mesas o banquetas para pastores y carboneros que, en su eterno trasegar, aliviaban el cansancio y, a los primeros, facilitaba el ordeño.



“Ante hacían unas panera de corcho, como un tubo, y ahí ponían el lavadero pa lavá. Cajones pal tocino también se hacían de corcho, porque es aislante...Y colmenas... Hoy también se utiliza mucho en discoteca, bares... porque eso es insonoro...”
(José Luis Godino - Artesano y Corchero - Arcos de la Fra.)

Por su importancia hacemos una ligera incursión en el Parque de Los Alcornocales pues la actividad corchera que en él se desarrolla cada verano, siempre ha supuesto una importante fuente de ingresos en la comarca. Por desgracia, la falta de infraestructuras para su transformación y comercialización ha provocado que los mayores beneficios de este fructífero negocio hayan recaído en manos de empresas catalanas.



El descorche es uno de esos trabajos temporales que ayudó y ayuda a sacar a flote la precaria economía de muchas familias. Aún así, al tratarse de una actividad que requería, y requiere, profesionalidad, precisión, resistencia y pericia, el ganarse un puesto en la cuadrilla no estaba al alcance de cualquiera como podía ocurrir en otros trabajos estacionales como la recogida de la aceituna, en los que también se empleaban a niños. Con el descorche la tradición llega intacta hasta nuestros días pues en él se perpetúan las técnicas primigenias y, salvo en contadas excepciones, en la Sierra de Cádiz, los corcheros siguen desnudando los chaparros a mano, armados con sus hachas, en una delicada cirugía para no hacerlo llorar.

“Los recogeores recogen las panas de corcho y las llevan a cuesta onde las bestias de los arrieros.” Es digna de admirar la maestría con la que los arrieros equilibran la carga en sus mulos, como también lo es la agilidad con que las bestias sortean los desniveles y las costuras del bosque, como funambulistas del terreno.



Tras este breve desvío por los senderos del corcho, retomamos nuestro paseo por las viñas de la comarca para ensalzar la encomiable labor de recuperación del viñedo serrano que están realizando los nuevos agricultores y los bodegueros de la Sierra de Cádiz. Tal es el caso del bodeguero Roberto Salas que, en su finca Canchal Alto, sita en Algodonales, se dedica en cuerpo y alma a sacar adelante la producción de las Viñas de Santa María.

Iniciativas valientes que han empezado a extenderse por los Pueblos Blancos y gracias a las cuales podemos decir que las vides de antaño hoy miran hacia el futuro con el objetivo común de recuperar el prestigio del vino de la comarca: patrimonio líquido que, en tiempos, amenizó los sabrosos eventos de los círculos más selectos y paseó las virtudes de esta sierra por Europa.

Comer de temporada...

El amplio abanico de ingredientes que colorea la Sierra de Cádiz colma la vista, alimenta plegarias y arranca cantos de siembra para favorecer la buena cosecha. Ingredientes capitales de la dieta mediterránea que, en su rica austeridad, han sobrevivido al paso del tiempo y a la ufana prosperidad que desborda los estantes de los grandes supermercados que ahora abastecen nuestras despensas sin temporada. Ya son pocos los que hablan de mercado sin añadirle el súper delante y aún son menos los que conocen las variedades locales.

“Mi madre siempre ha tenido muy claro que la comida era de temporada. Había dos niveles muy diferentes de cómo comer en primavera-verano y en otoño-invierno. Antiguamente, en estos pequeños huertos familiares podía encontrarse mucha variedad de productos del tiempo para no limitar el paladar porque el fin era el autoconsumo. Sólo en el caso de que se dieran excedentes, el sobrante se vendía o se trocaba por otros productos de primera necesidad.”

(Enrique Pérez. SCA “La Verde” - Villamartín)

En primavera y verano los pimientos, los tomates, los pepinos, los rábanos, las cebollas, los ajos, calabazas, calabacines, las habas... El postre lo ponían higos, albrichigos, ciruelas, albaricoques, membrillos, peros, peritas de San Juan, las refutadas sandías y los melones de olor de Torre Alháuquime o los afamados damascos de Bornos; estos últimos citados por el Dr. Thebussem, escritor perteneciente a la Sociedad de Gastrónomos y Cocineros de Londres, quien de su propio puño y letra escribió, allá por el año 1882, que los damascos de Bornos eran los mejores de España. Y como dice el refrán: *“Damascos de Bornos y agua del cañuelo, enaguas arriba, calzones al suelo.”*

Platos veraniegos

Ensalada gitana

La ensalada gitana es la madre de todas las ensaladas. En el tiempo del hambre, cuando la gente no tenía qué llevarse a la boca, la desesperación los empujaba a asaltar los huertos *“pa pillá una lechuga”*. La variedad *“oreja de burro”* es la más famosa de la sierra. Iban tan *“esmallaos”* que allí mismo improvisaban su ensalada: corrían a enjuagarla en el cao y la aliñaban con un limón. El limón sustituía al vinagre, el aceite ni lo oían y la sal la ponía la picaresca de los que se *“empeñaban”* en sobrevivir. Como ha venido ocurriendo con las recetas antiguas, la prosperidad fue enriqueciendo sus ingredientes y a la ensalada gitana se le fueron sumando la cebolla, el aceite, la sal y el vinagre.

INGREDIENTES

1 lechuga de *“oreja de burro”* / 1 cebolla dulce.
1 limón / Aceite, sal y vinagre, al gusto.

ELABORACIÓN

Deshojamos la lechuga, (sólo la deshojamos, no la troceamos) Cortamos la cebolla muy finita, a tiras (en juliana). Colocamos la cebolla sobre la lechuga. Exprimimos el zumo del limón y aliñamos al gusto.





Pimientos *asaos*

Los pimientos para asar han aportado a nuestra cocina un toque y un sabor inigualables. Asados en carbón o en el horno de leña, pueden utilizarse para varios fines ya que podemos comerlos en ensaladas, guardarlos en conserva o añadirlos a nuestros guisos para engrandecer su sabor.

INGREDIENTES

2 pimientos verdes y 2 rojos de los de asar (de los gordos) / 4 dientes de ajo / 2 cebollas medianas / Un chorreón de aceite de oliva / Sal al gusto.

ELABORACIÓN

Se limpian los pimientos y las cebollas. Los ajos se dejan con la piel. Se coloca todo en una bandeja y se adereza con aceite de oliva y sal. Metemos la bandeja en el horno o bien se pone a asar directamente al carbón. También puede utilizarse una sartén. El objetivo es que los pimientos se asen bien por fuera para dar mejor sabor y facilitar el pelado. Una vez están asados los pimientos, se les quita la piel y se trocean junto con la cebolla. El ajo se liga con el aceite y se machaca en un mortero. Este majao se añade a la ensalada de pimientos para aportarle todo la ligazón de los jugos y aumentar su sabor.

Picadillo

Tan refrescante como el gazpacho, el Picadillo, nos ofrece un surtido de tropezones de huerta que, ahora, con las “modernuras”, se viene engordando también con atún.

INGREDIENTES

3 tomates pintos / 2 pimientos verdes / 1 cebolla
1 pepino grande / Sal, aceite y vinagre al gusto.

ELABORACIÓN

Se lava muy bien toda la verdura, y la cortamos en trozos o dados medianos, desechando las partes que no se vayan a utilizar. Se mezclan todas las verduras y se aliñan al gusto. Se dejan enfriar y se rectifica el aderezo.



Tomates con ajo y orégano

Estamos ante otro plato sencillo y exquisito ya que, si buenos están los tomates de temporada, más buenos están los sopones de pan “empapucháos” en el caldito que se forma en el fondo del plato.

INGREDIENTES

3 tomates pintos medianos / 2 dientes de ajo
Una pizca de orégano / Sal, aceite y vinagre.

ELABORACIÓN

Cortamos los tomates a gajos. Picamos el ajo muy fino. Mezclamos los ingredientes. Aliñamos al gusto y espolvoreamos con el orégano.

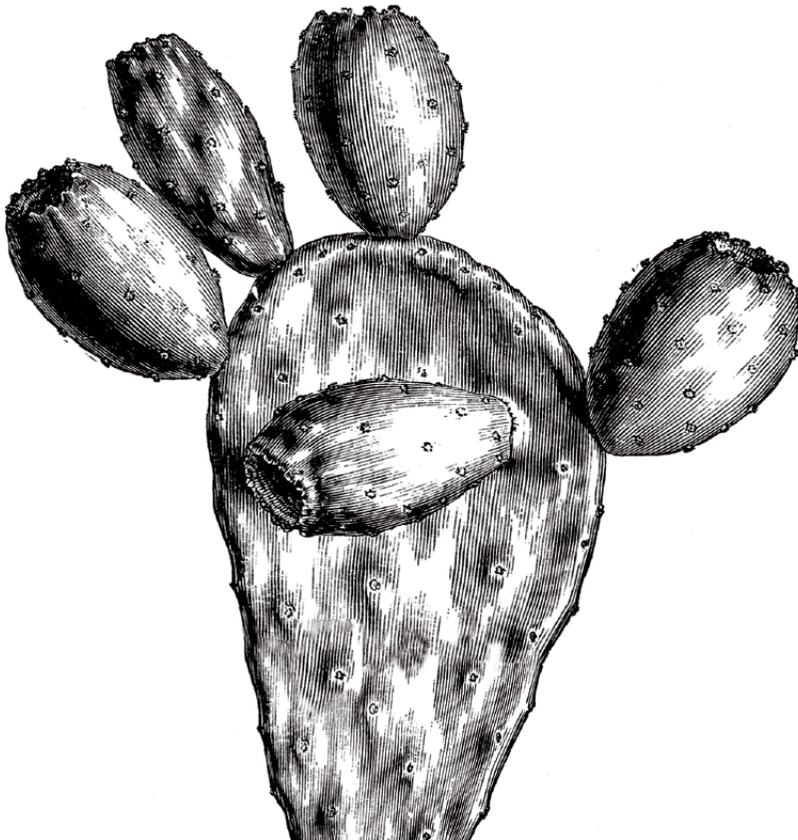


Postres de verano

En verano no hay postre mejor que la fruta del tiempo: siempre jugosa y refrescante, nos ayuda a calmar la sed, nos hidrata y tonifica.

HIGOS CHUMBOS, BREVAS E HIGOS

Ahí va una anécdota irónica que le contaron a nuestro chef hace mucho tiempo: *“Dios creó los higos chumbos por un lado y las brevas por otro. Los higos chumbos para los pobres y las brevas para los ricos... Pero lo que está claro es que los higos chumbos y las brevas eran para los que se los comían.”*



TAJADAS FRESQUITAS DE SANDÍA Y MELÓN

“Lo que es del río, éste se lo lleva y, lo que no, también”

Antiguamente, como no había nevera, la gente usaba como fresquera el cauce del río. Allí enfriaban las sandías y melones, los higos y brevas, las peras y las manzanas... Y siendo así la cosa, no es de extrañar que fueran muchas las frutas que se perdieran río abajo y muchos los dueños que corrieran detrás.

“La torre es tan buena para los melones porque saben cultivarlos muy bien. El melón se sembraba para vender y para el consumo de la casa. El que tenía un melonar para vender era un poquito esclavo, se salía para Ronda a las 3 ó 4 de la mañana con el mulo o el borrico cargado, las noches eran oscuras, había algunas personas que se quedaban dormidas en lo alto de los mulos con el peligro de caer al suelo, muchas veces sin saber si nos iban a robar. En cada una de las entradas de Ronda había un “filato” que cobraba por vender y muchos se la ingeniaban para entrar por cualquier otro lugar y así se escapaban de pagar.”

(Juan Antonio Mejías - Torre Alháuquime)



Cocina de otoño

En otoño llegan la col, la coliflor, las espinacas, las acelgas, las alcachofas, los guisantes, las berenjenas, los puerros, los tomates de cueлга, los hinojos, las cebolletas, las calabazas de invierno... El dulzor lo ponen las granadas, las uvas, el dulce de cidra, las deliciosas naranjas de Tavizna y el melón de invierno de Olvera.

Pisto

INGREDIENTES

1 calabacín / 1 cebolla / 1 pimiento rojo / 1 pimiento verde / 1 berenjena / 1 tarro de tomate frito en conserva / Aceite de oliva / Sal / Orégano / Pimienta / Laurel / 5 dientes de ajo / Patatas.

ELABORACIÓN

Limpiar, lavar y cortar en pequeñas porciones las verduras. Sofreímos con un chorreón de aceite en el siguiente orden: ajo, cebolla, pimientos, berenjena y calabacín. Una vez que las verduras están sofritas, les añadimos el orégano, la sal, la pimienta y el laurel. Añadimos el tomate y dejamos cocer a fuego lento. Opcionalmente podemos freír unas patatas e incorporarlas.



Cocina de coles

Hay un refrán que dice: *“Quien quiere la col tiene que querer también lo de alrededor”*. Este dicho se emplea cuando alguien se enamora de una persona cuya familia no le cae bien.

INGREDIENTES

Una col / 4 dientes de ajo / 1 pimiento choricero
1 rebanada de pan / Aceite de oliva / Agua
250 gr de arroz / Unas hojas de yerbabuena.

ELABORACIÓN

Pelamos, limpiamos y deshojamos la col, y la troceamos finamente. Freímos los ajos, el pan y el pimiento choricero, cuidando que no se quemen. En un mortero, majamos los ajos, el pan y el pimiento choricero y reservamos. Sofreímos el arroz y seguido le añadimos la col. Añadimos el agua y el majado a la preparación anterior. ¡Ojo con el agua, la textura que debe de quedar es ni muy seca, ni muy caldosa! Por último, añadimos las hojas de yerbabuena y dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto.



De postre... Granadas con azúcar

INGREDIENTES

- 1 granada.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 naranja.

ELABORACIÓN

Se limpia la granada y se abre. Se desgrana desechando lo blanco (porque amarga) y se aparta el grano. Se le añade el azúcar y un chorreón del zumo de una naranja.

*“En el tiempo de la graná,
las mujeres se quedan pelonas
y las gallinas no ponen ná.”*







Comer Fresco

Como se puede comprobar, la gastronomía antigua estaba estrechamente ligada al ciclo de las estaciones. *“Las personas estaban muy acostumbradas a saber qué se producía y cuándo, porque eso determinaba lo que se iba a comer”*. Por añadidura, esto implicaba que los sabores de la huerta estuviesen muy concentrados: se amplificaban en los sentidos porque la recolección de frutas y hortalizas era para el consumo del día y, por tanto, se comía *Fresco*.

En la actualidad, este comer fresco es el talón de Aquiles de las grandes distribuidoras ya que su línea de comercialización les impide poner en nuestras cestas productos frescos. En contrapartida, para las empresas que se dedican a la agricultura ecológica, este *Vender Fresco* limita su radio de acción pues lo fresco implica estar ligado a un mercado y a un consumidor de cercanía.

Todo un reto para los horticultores que apuestan por la agricultura ecológica, iniciativa que muchos catalogan como “hazaña romántica” pues sobre ella pende la espada de Damocles de la economía globalizada y de los grandes monopolios: competencia ésta que va acaparando a pasos agigantados el mercado local propiciando la desaparición del pequeño comercio.

Denominación ecológica

A pesar de las trabas propias del capitalismo mencionadas anteriormente, es preciso resaltar que, en la Sierra de Cádiz, cada vez son más las iniciativas que apuestan por la Agroecología como forma de desarrollo rural sostenible pues, entre sus proirdades se encuentran la recuperación de la fertilidad de los suelos, el fomento del policultivo y el mantenimiento de las variedades y razas agrarias y ganaderas locales como patrimonio colectivo. Agroecología frente a la agricultura y la ganadería intensiva que sólo buscan rentabilidad y eficacia a corto plazo.

Cooperativas y explotaciones agrícolas con denominación ecológica como La Verde (Villamartín), Agrícola Pueblos Blancos (Bornos) y Finca La Manchuela (Espera) y el nutrido ramillete de agricultores ecológicos como José Toro (Zahara de la Sierra), David Otero (Olvera) y Mercedes Sousa Márquez (Grazalema), la huerta de los Tamayo (Prado del Rey) o Isabel Olmedo Martín (Torre Alháquime), entre otros, están realizando un trabajo ingente para recuperar el esquema y la filosofía de entender la huerta antigua y recuperar su biodiversidad tras el fuerte proceso de erosión genética al que se ha visto sometida tras la sustitución de variedades locales por otras "mejoradas".

Variedades tradicionales como los tomates de cuelga, la lechuga oreja de mulo, el tomate Corazón de toro, el tomate rosa, el melón de olor, el melón verrugoso, la sandía negra, la sandía larga o la sandía blanca, que estos horticultores se afanan en preservar y multiplicar.

Esta misión de salvaguardia es vital para mantener la excelencia de los productos agrícolas y ganaderos de la Sierra de Cádiz garantizándose así la calidad de lo antiguo y, por ende, las señas de identidad de la cocina tradicional serrana.



HUERTOS SOCIALES Y DE OCIO: HEREDEROS DE LA HUERTA ANTIGUA

Dentro de las iniciativas ecológicas es necesario también señalar la importancia de los Huertos Sociales y de Ocio. Inspirados en las huertas antiguas, estos huertos persiguen la conservación del patrimonio intangible de la memoria propiciando las relaciones intergeneracionales. Estos huertos conjugan a su vez tradición y tierra y sensibilizan sobre la importancia de la biodiversidad.

La propia heterogeneidad de la Sierra de Cádiz hace que la biodiversidad sea muy elevada dando lugar a un valioso mosaico de manejos agrarios. Los que aún recuerdan han sabido transmitir sus vivencias a familiares y amigos despertando en ellos la curiosidad y contagiándoles la necesidad de reavivar la tradición de la huerta de antes. Esta necesidad se plasma de forma manifiesta en la proliferación que han tenido los huertos sociales y de ocio en la sierra gaditana. Villamartín fue pionero sembrando precedente en 2007 y los buenos resultados obtenidos a nivel socioambiental, cultural y creativo ha propiciado que la iniciativa germine en otros municipios de la sierra tales como Arcos de la frontera, Bornos, Alcalá del Valle, Prado del Rey, Algodonales y Olvera.

LA CULTURA DEL RECICLAJE Y DEL AQUÍ SE APROVECHA “TÓ”

Este afán de perpetuar las buenas costumbres heredadas se alimenta de las dinámicas de trabajo de los hortelanos de antaño cuya sabiduría partía de la acumulación de conocimientos de generaciones anteriores y de la propia experiencia. Aquellos -muy al contrario de la agricultura intensiva que potencia el monocultivo y concibe el suelo como un soporte para cuidar la planta- fomentaban el policultivo y se afanaban en cuidar la tierra como el más preciado de los bienes.

“Mi padre tenía un pequeño huerto... Antes, para abonar la tierra, se tenía un estercolero y ahí se echaba el estiércol de lo animales; eso era lo que servía de abono. Con las manos cogían una emboza y se la echaban a la tierra antes de la siembra. También recuerdo que a los ajos y a las cebollas se les echaba ceniza de la candela para poner la tierra suelta, como vitamina. Para regarlos, se cogía un cántaro al que se le hacía un agujero, se llenaba de agua y servía como goteo para regar las verduras.”

(Francisca Saborido Castillo - Prado del Rey)



Lejos de abonos químicos, pesticidas y herbicidas, el único fertilizante que utilizaron fue el estiércol que les proporcionaban los animales de su corral. Estos excrementos, además de servir de abono y de fuente de calor, también les ayudaron a sufragar otros gastos como bien nos relata, a continuación, un testimonio recogido en El Bosque, en el que una de sus vecinas nos retrata a la perfección la esencia de este saber aprovechar los recursos.

“Yo escuchaba a mi madre decir que la gente, antiguamente, pagaba la contribución con los cagajones de burro porque se hacía estiércol. Lo iban arrecogiendo y cuando ya pasaba un tiempo y se hacía estiércol po lo vendían y con ese dinero lo iban guardando pa pagá la contribución... Pa tapar boquetes.”

(María Durán Franco - El Bosque)

Como se puede comprobar todo era un bien aprovechable y, en este sentido, los pequeños hortelanos intentaban sacar el máximo rendimiento a los frutos con los que la naturaleza los proveía y, a su vez, se cuidaban muy mucho de reciclarlos.

A esta cultura del reciclado se suma la del aquí no se tira “ná” pues los hortelanos de antaño -además de ser fuente de suministro local de frutas, hortalizas y verduras de temporada en los mercados y plazas de los pueblos- también prestaban especial atención a la conservación de los productos sobrantes. Este excedente no era sólo mercancía de trueque sino que cumplía una función vital en la variada despensa antigua ya que la abastecía de compotas, mermeladas, confituras, frutas desecadas, aguardientes y conservas de huerto para así ganarles la partida al invierno.

“Nosotros, gracias a Dios, teníamos huerta y teníamos de to. Ahí habían frutas de invierno que se cogían y las ponía mi madre en unas cajas, en las cajas que había, y las cubría de paja. Las cogía verde, que no tuvieran chispitas ni ná... Se metían en paja unos peros que había gordos, la graná también aguantaba mucho. Las cogías enteras que no tuvieran rajitas de ná y eso se conservaba mucho tiempo... Hacía carne de membrillo, luego los pimientos los secaba...higos... To eso... Y tenía fruta to el invierno.”

(Mercedes Benítez Rodríguez - El Bosque)



Conservas de tomates

Los tomates se pueden conservar al natural, bien enteros o partidos, y fritos. *"Antes pa hacé conservas de tomate los hervíamos en botes. Cogíamos la candela llama, cogíamos una lata porque no había ni cubos, una lata de pintura bien fregá, hervíamos el agua, cortábamo los tomate, lo echábamo en los botes y lo metíamos todos ahí y, cuando hervía, los sacábamos, tapábamos los bote y los poníamo boca abajo... Ese era el sistema pa hacé conserva en aquellos tiempos, cuando no había frigo, cuando no había ná"*

(María Nave - Algodonales)

INGREDIENTES

2 kg de tomates maduros / Una pizca de sal / Un chorreón de aceite de oliva / 2 cucharadas de azúcar
Una pizca de orégano / 3 dientes de ajo.

CONSERVA DE TOMATE FRITO: ELABORACIÓN

Lavamos los tomates, los pelamos y troceamos en pequeños dados. Sofreímos los ajos y añadimos los tomates y la sal. Lo dejamos a fuego lento durante 1 hora aproximadamente, moviéndolo para que no se pegue. Añadimos el azúcar, dejamos unos 5 minutos a fuego medio y dejamos enfriar. Lo introducimos en un bote de cristal de manera que éste quede lo mas lleno posible y, una vez se enfríe, lo cerramos. Colocamos los botes en una cazuela al baño María, dejamos hervir unos 20-25 minutos cuidando de que, en el hervor, los botes no se rompan al chocar entre si.

CONSERVA DE TOMATE NATURAL: ELABORACIÓN

Se pelan y se trocean los tomates o, si se prefiere, se pueden dejar enteros. Los introducimos en un bote de cristal de manera que éste quede lo más lleno posible. Cerramos los botes y los ponemos a cocer al baño maría durante unos 20-25 minutos..





Conservas de pimientos

CONSERVA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES

1 kilo de pimientos verdes o rojos / Un chorreón de aceite de oliva / 1 cucharada sopera de sal gorda / 3 vasos de vinagre de vino blanco / Medio vaso de vino blanco / 100 gr de azúcar / 15 gr de pimienta en grano / 3 hojas de laurel / 6 dientes de ajos con piel.

ELABORACIÓN

Quitamos el rabito y las semillas de los pimientos. Calentamos un litro de agua con un vaso de vinagre y una cucharada de sal. Cuando rompa a hervir, añadimos los pimientos y los dejamos cocer 1 minuto. Escurrimos los pimientos y los colocamos en los botes. Calentamos 2 vasos de vinagre con medio vaso de agua, medio vaso de vino blanco, los 100 gr. de azúcar, la pimienta en grano, las hojas de laurel, los ajos y el aceite. Cuando hierva de nuevo vertemos la cocción sobre los tarros de los pimientos hasta cubrirlos por completo. Dejamos atemperar y tapamos los botes, que ponemos a continuación al baño María y dejamos cocer unos 20-25 minutos.

RISTRA DE PIMIENTOS SECOS

“Cuando el pimiento está rojo se coge de la mata y se le hace una sartita de palma, de esparto o de los hilos de hacé croché y lo pones a secá. Yo cojo el pimiento colorao, le quito las pipas y agarro y lo tuesto. Le echo clavo, le echo pimienta, le echo un poquito de orégano, le echo tomillo y lo tuesto y lo muelo y se hace un aliño que sirve pa la asadura, pal guiso de manitas, pa tó...”

(Rosa Lobato y María Atienza - Algodonales)

INGREDIENTES

10 o 12 pimientos / Hilo de bridar.

ELABORACIÓN

Atamos con el hilo de bridar el rabito de los pimientos y les vamos dando forma de ristra. Los ponemos al sol en un sitio seco en el que no corra mucho aire. Una vez secos debemos conservarlos en un lugar oscuro.

Carne de membrillo

...O de *membillo*, pa los que tienen media lengua.

Hay dos formas de hacerla: pelando los membrillos desde un primer momento o cociéndolos enteros y pelándolos después, para así facilitar su pelado.

INGREDIENTES

Por cada kilo de membrillo, 750 gr de azúcar.
Cáscara de limón.
Rama de canela.

ELABORACIÓN

Se pelan los membrillos y se les quita el corazón (la semilla, las pepitas...). Se pesan para así tener una dato exacto a la hora de hacerlos. Se les añade agua, se cuecen hasta que estén semitiernos y, a continuación, los pasamos por el pasapuré o los trituramos. Se escurren los membrillos y se les añade el azúcar, la cáscara de limón y la rama de canela. Se cuece a fuego bajo-medio, sin dejar de remover, y esperamos a que espese.

El truco para saber cuando están listos consiste en poner una caña en el centro y cuando ésta se queda tiesa, damos por concluida su elaboración.



Cabello de ángel o Cidra

INGREDIENTES

1 Kg de calabaza de cidra o falsa calabaza.
500 gr de azúcar.
Piel de limón.
Rama de canela.

ELABORACIÓN

Se parte la calabaza de cidra "*estripándola*" o machacándola contra en suelo. Se cuece durante 20-25 minutos a fuego alto. Una vez cocida, se le quitan la cáscara y las pepitas. La pulpa se mete en agua y se deja en remojo unas 8-10 horas. Escurrimos la pulpa y la pesamos. Añadimos a la pulpa el azúcar, la rama de canela y la cáscara o piel de limón. Se pone a fuego medio y removemos hasta que quede una textura homogénea que se empieza a endurecer. El cabello de ángel también lo podemos conservar en tarros de cristal cocidos al baño María durante 20-25 minutos.





Uvas en aguardiente

INGREDIENTES

1 kilo de uvas.
2 litros de aguardiente.

ELABORACIÓN

Se lavan las uvas y se les quita el rabito. Se secan con un paño. Se echan en un tarro de cristal y se cubren de aguardiente. Se deja en reposo durante 3-4 meses en un lugar fresco, seco y sin luz.

Hay a quienes les gusta aderezar esta receta con aromáticas y especias: *“Tu coges las uva, las lava y las picas y las vas echando en tarros. Le echas matalahúga, canela, hierbaluisa y azúcar y aguardiente del fuerte. Y las tapas y las deja macerá hasta que estén buenas... Lo que pasa es que con eso te coges un peo...”* (Rosa Valle - El Gastor)

Mermelada de ciruelas

Las mermeladas artesanales de Zahara de la Sierra siempre han tenido fama. Y la que aquí presentamos además de estar exquisita *“es muy buena pa el estreñimiento.”*

INGREDIENTES

1 kilo de ciruelas limpias.
750 gr de azúcar.
1 vaso de agua.

ELABORACIÓN

Se pelan las ciruelas y se les quita el hueso. Se trocean en pequeños dados. Se ponen al fuego junto con el agua y el azúcar. Vamos moviendo poco a poco durante 15-20 minutos. Cuando enfríe, la metemos en un tarro de cristal que pondremos al baño María.

Peras y peros en almíbar

INGREDIENTES

1 kilo de peras / peros pequeños.
1 kilo de azúcar.
Cáscara de limón y cáscara de naranja.
Canela en rama.

ELABORACIÓN

Pelamos las peras/peros y les dejamos el rabito. Cubrimos de agua y cocemos con la cáscara de limón, la cáscara de naranja y la canela durante 10-15 minutos, cuidando que no se rompan. El tiempo de cocción va a depender del grosor y la madurez de la fruta y de la potencia del fuego. Con el agua de cocer las peras, haremos un almíbar añadiendo el azúcar y un vaso de agua. Una vez hemos hecho el almíbar, le añadimos las peras/peros y cocemos durante 7-10 minutos. Dejamos reposar la fruta en el almíbar uno o dos días y si las queremos conservar sólo hay que guardarlas en botes de cristal y cocerlos al baño María.

Higos de cerete

El cerete es una vasija redonda de esparto que se cierra con una tapadera y se utiliza para la conservación de los higos. *“Se pone el higo a pasá, después se pone en el cerete y se prensa... Y ya lo tienes pa to el año... Es como una conserva”*

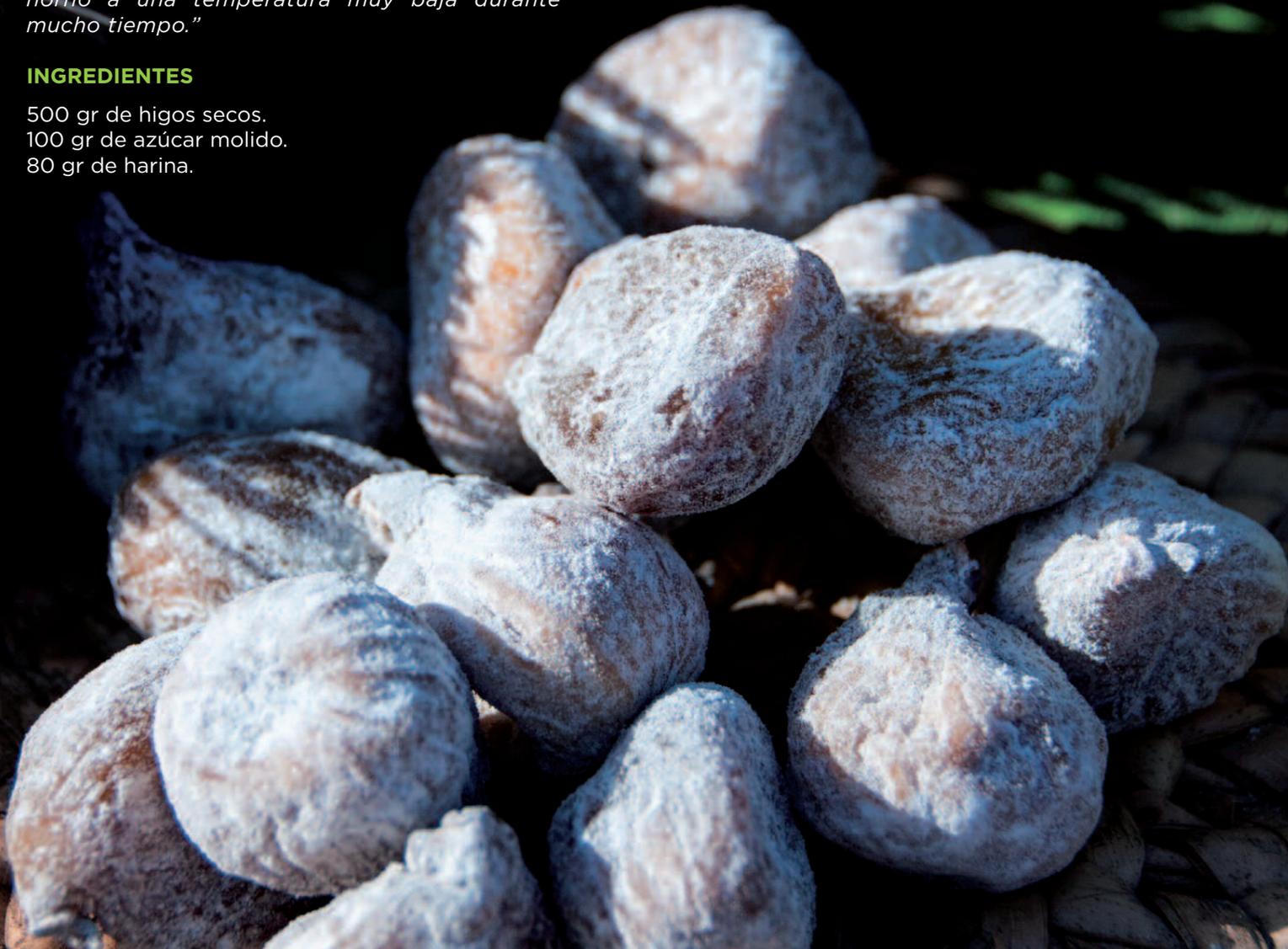
“Para secar los higos hay que ponerlos al sol, en un sitio seco y sin que corra mucho el aire o en un horno a una temperatura muy baja durante mucho tiempo.”

INGREDIENTES

500 gr de higos secos.
100 gr de azúcar molido.
80 gr de harina.

ELABORACIÓN

Colocamos en el cerete, de forma ordenada, una tanda de higos. Mezclamos la harina y el azúcar molido y espolvoreamos generosamente sobre los higos. Sucesivamente, iremos añadiendo tandas espolvoreadas hasta completar el recipiente. Por último, cerramos el cerete y guardamos en lugar seco y sin mucha luz.



Arrope

Para hacer un buen arrope hay que utilizar un buen mosto y un buen melón. *“El arrope lo hacen del mosto. Ponen unas pocas de garrafas a cocé, porque eso se queda en ná, y se lía a cocé a cocé y cuando ya se queda la esencia del caramelo le echan tajás de melón, le echan calabaza... Y eso se le echaba por lo arto a las gacha y estaba mu güeno. Pero nosotros nos la comíamos en blanco.”*

INGREDIENTES

2 litros de mosto / 1 tajada de melón / 1 tajada de calabaza / Agua y cal.

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer el mosto y dejamos que se vaya reduciendo. Cortamos el melón y la calabaza, y los metemos un rato en agua con un poquito de cal, con el objetivo de que se vayan endureciendo. La proporción sería una cucharadita de cal por litro de agua. Escurrimos el melón y la calabaza, enjuagamos muy bien, y se los añadimos al mosto. Dejamos cocer para que espese y se reduzca hasta adquirir la consistencia del jarabe o caramelo...



Las semillas: variedades tradicionales y patrimonio colectivo

Además de la cultura del reciclaje y del saber aprovecharlo “tó”, quizás la labor más importante que realizaron los campesinos de antes fue la de garantizar la supervivencia de las variedades locales al arrastrar con ellos sus propias semillas. Las semillas concebidas como fuente de vida, de continuidad y de identidad local.

“Las semillas la teníamos de un año para otro. Dejábamos plantas sólo para semillas, por ejemplo de los rábanos, de los tomates de los mejores, se guardaba la semilla del maíz...”

Echábamos unos hoyos con mantillo, debajo estiércol de cuadra, luego una tonga de mantillo del año anterior y después la semilla. Con estos hoyos se tenía mucho cuidado para que no llegara algún insecto... hasta que no llegaran las hormigas. Tapábamos estos hoyos cuando venía el frío: sólo nos faltaba echarles las mantas de la cama. Le poníamos serones viejos, trapos, cuando salía el sol lo destapábamos, cuando hacía frío vuelta a tapar. Mi padre decía: no arreglo la huerta hasta abril porque como marzo vuelva el rabo me la estropea otra vez.”

(Dolores Sánchez Pérez - Torre Alháquime)



Refrán de los almanaqueiros: *“Qué culpa tienen los almanaqueiros de que mayo se vuelva enero.”*

(Benaocaz)

En la huerta tradicional esta labor de preservación se atribuye mayoritariamente a la mujer pues en los numerosos testimonios recogidos solían ser ellas las encargadas de extraer las semillas, secarlas, limpiarlas y conservarlas para el año siguiente.

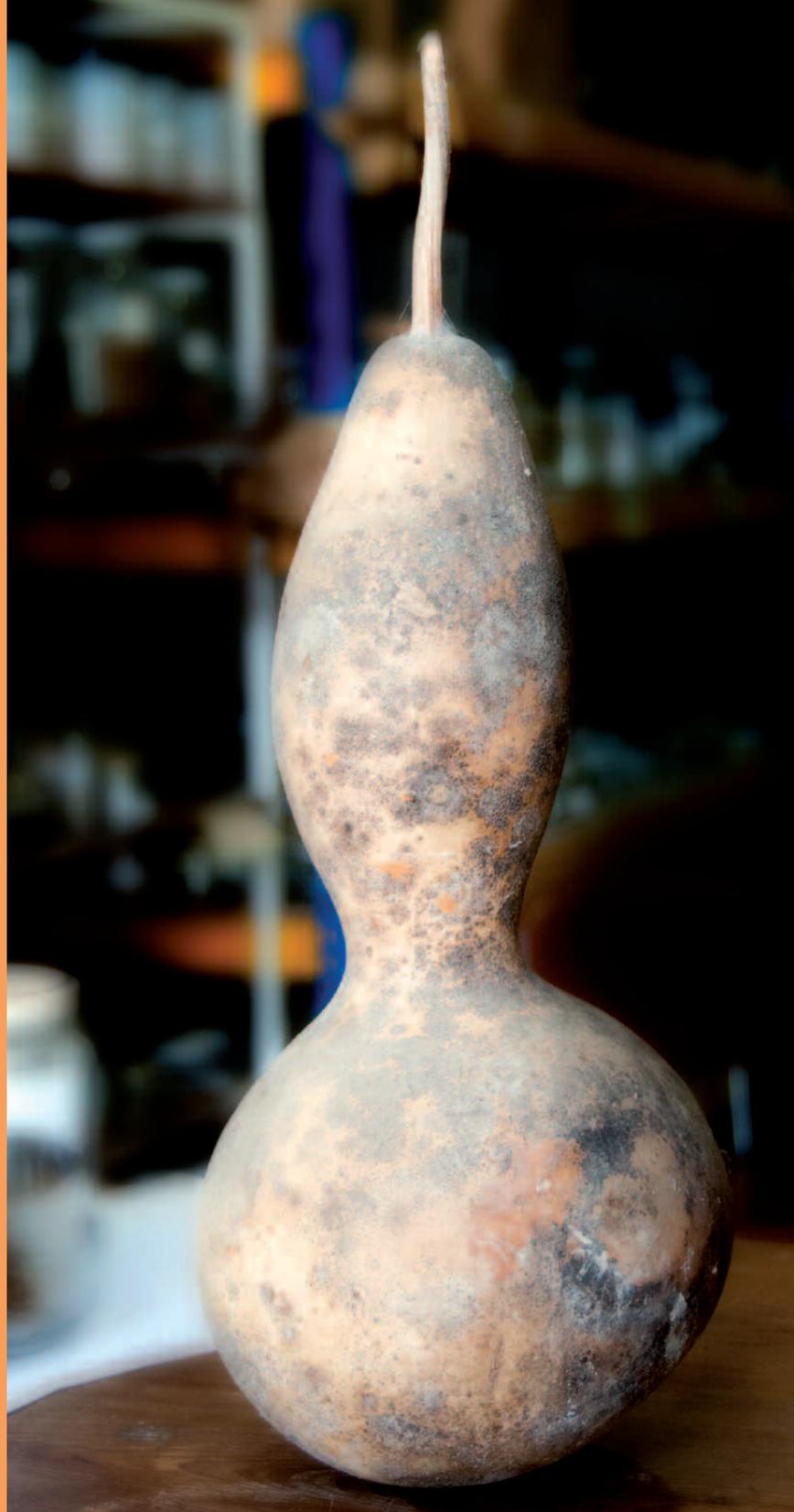
“Mi padre siempre nos decía: guardá las pipa del melón pa sembrarla otra ve. Y nosotras las cogíamos y las secábamos al sol y las guardábamos en papel de estraza.”

(María Benítez Luna - Algodonales)

“Antiguamente no había tanto cristal y las semillas se conservaban en calabacillas y calabacines secos. Se secaban y se vaciaban se le abría un agujerito. Se le ponía una cuerdecita y se le hacía una tapadera, que se hacía con el mismo calabacín o con corcho, y ahí guardabas las semillas.”

(Pepe Aguilera - Villamartín)

Esta sabiduría innata, el sentido común y el respeto a la naturaleza es lo que venimos llamando Ecología aún cuando la historia deja patente que, este término relativamente moderno, no es nada nuevo bajo el sol para los hortelanos antiguos; herederos de la riqueza que dejaron en la sierra gaditana íberos, fenicios, tartesios, cartagineses, griegos, romanos, visigodos, bizantinos, musulmanes, judíos y cristianos. Esta diversidad cultural, además de dejar su impronta en costumbres y ritos, en la forma de vivir, de sentir y de comer, contribuyó a enriquecer su biodiversidad. Actualmente son las iniciativas agroecológicas las que recogen el testigo de salvaguardar la integridad de este patrimonio colectivo y de transmitir a las generaciones venideras los valores que, hoy por hoy, siguen poniendo el signo de distinción en los fogones de los Pueblos Blancos.



Este mirar hacia atrás desde el futuro es un grito silencioso que reclama una vuelta a la naturaleza para acercarnos a conceptos y valores del pasado que invitan al ser humano a conectarse con cuánto y cuántos lo rodean. Es un pulso al olvido para preservar este tesoro que, a ratos, parece difuminarse en el ritmo vertiginoso de un mundo que consume y se autoconsume. Una contrarreloj de pre-cocinados, invernaderos atemporales y despensas homogéneas que pervierte las raíces de nuestra cultura culinaria, la memoria de nuestro paladar y, con ella, los preciados recuerdos de los sabores de nuestra infancia. Es como si desde este olvido también se fuese borrando una parte de nosotros, de nuestros orígenes, diluyéndose con ellos los matices que hacen inolvidables los guisos de nuestras madres y abuelas.

“La cocina tradicional es una cosa y la actual es otra pues es mu similar al del resto de las ciudades porque vamos a los supermercados a comprar y es igual aquí, que en Sevilla, que en...Antes todo era artesanal, se comía de temporada, la gente tenía en su huertecito los tomates, los pimientos, el pepino, los melones... cada cosa en su fecha...”

(Cristobal Moscoso Pérez- Villaluenga del Rosario)

Prueba evidente de las huellas que va dejando el olvido es que, ahora, cuando hablamos de gastronomía nuestro imaginario “moderno y resolutivo” vuela directamente hacia la imagen del plato terminado. Pasamos de la idea al todo sin transición y son pocas las veces que nos paramos a pensar que ese plato que desata nuestro apetito, nació de una semilla. Es por eso que merece la pena detenerse a reflexionar sobre la importancia capital de este banco vivo que nos proporciona el alimento.

“Las semillas tienen información que heredan genéticamente. Una semillita de lechuga que cae mil por gramo tiene una información tremenda: sabe cuando tiene que activarse, sabe qué temperatura tiene que tener, qué luz tiene que haber... Después va a salir una lechuga de un kilo pero es una semilla de un milimiligramo. Por eso nosotros en La Verde las guardamos, las secamos, las conservamos, pero están vivas. Estamos hablando de que sin esto no hay comida por lo que cada variedad tiene un sentido”

(Enrique Pérez - SCA “La Verde”- Villamartín)

“Dispensa de recuerdos” va más allá de lo gastronómico, más allá de los ingredientes y del plato concebido como bodegón muerto. Es un zarandeo a la memoria para que no olvidemos que uno de los hábitos de vida más saludables es recordar. Recordar para poder poner en valor nuestro legado y los detalles que dotan de identidad a los pueblos y, por tanto, a su gastronomía.



802 41315



El Corral

En lo tocante al rico corral de la sierra gaditana pudiera parecer que, antaño, el tener una gallina, un cerdo, una cabra, una oveja o una vaca era algo que estuviera al alcance de cualquiera, pero nada más lejos de la realidad. *“Tener una gallina era un milagro y, si tenías dos gallinas, tenías una fábrica.”* En este sentido, Despensa de Recuerdos, redobra esfuerzos para rescatar las recetas tradicionales depurándolas del ornato con el que ahora se cuentan desde la prosperidad pues es necesario matizar que, antiguamente, había grandes desigualdades sociales que condicionaban la posesión de animales de corral y, por consiguiente, de sus productos y derivados.

“Mi madre, cogía los membrillos de las gallinas, las tripas de la gallina, y to pelaíto, pelaíto, hacía un guisito con eso... que me acuerdo yo de niña que me gustaba a mí mucho.” (María Nave - Algodonales)

Generoso el día que alguien conseguía llevarse a la boca un huevo fresco o un trozo de tocino “salao” aún a sabiendas de que, después de la ingesta, la boca se le quedaría más seca que unos alpargates.

“Como en aquellos tiempos se pasaba tanta hambre, una anécdota de ello fue que a mi suegra, un día, se le esquebraron todos los huevos que compró y como los tenía que gastar porque la comida no se podía tirar, entonces cogió un kilo de pan que tenía colgao en el techo de la casa pa que no se lo comieran los niños, lo migó en la sartén, le echó ajo y aceite y hizo una tortilla. En lo que mi cuñao le dijo a mi marío: mañana se le tenían que romper otra vez todos los huevos. Y, por eso, se ganó una bofetada.” (Isabelita García Sánchez - El Gastor)



Tortilla con yerbabuena

INGREDIENTES

4 patatas.
Media cebolla.
6-8 huevos.
2 dientes de ajo.
3 hojas de yerbabuena.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Lavamos, pelamos y cortamos finamente las patatas. Pelamos y cortamos el ajo y la cebolla. Freímos en abundante aceite las patatas, el ajo y la cebolla. En un bol, cascamos los huevos y los batimos. Escurrimos las patatas y se las añadimos a los huevos. Le añadimos las hojas de yerbabuena, la sal y la pimienta. Añadimos la masa a la sartén y hacemos la tortilla a fuego lento.

Huevos con cebolla

INGREDIENTES

1 cebolla.
2 huevos de campo.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos finamente la cebolla. La freímos en un poco de aceite de oliva. Cuando la cebolla vaya cogiendo color, cascamos los dos huevos y se los añadimos. Freímos los huevos hasta que la clara esté hecha y la yema para mojar. Añadimos un poco de sal y pimienta.

El único cubierto que está a la altura de la sencillez de este plato es un buen copete de pan de campo “pa mojá”. Este plato tan familiar y “tan socorrió” a todo el mundo encanta. “A mí siempre me lleva al pasado y, entre yema y yema, recuerdo con cariño anécdotas de mi infancia.”

*Tiñes de menta el aroma
Tu verdor, la cocina aviva
Eres sencillez y grandeza
Hierbabuena, hierba viva.*





Huevos nevados

INGREDIENTES

1 litro de leche / 1 clavo / 6 huevos / 3 cucharadas de azúcar / 1 rama de canela / La cáscara de un limón / 1 cucharada de azúcar para el merengue / 1 cucharada pequeña de harina de maíz.

ELABORACIÓN

Cogemos los huevos y separamos las yemas de las claras. En un vaso de leche fría incorporamos las yemas y la harina de maíz y mezclamos hasta que quede homogénea. El resto de leche la ponemos a hervir junto con la rama de canela, la piel de limón y el clavo para aromatizarla. Para hacer el merengue, montamos las claras a punto de nieve con la ayuda de una varilla o un tenedor y le añadimos una cucharada de azúcar.

Con una cuchara vamos cogiendo porciones de merengue y las cocemos en la leche hirviendo. Le damos la vuelta para que se cuezan por ambos lados (20-25 segundos aproximadamente). Sacamos las bolas de merengue, las escurrimos y las vamos colocando, de forma ordenada, en una fuente. Una vez finalizada la cocción de los merengues añadimos las tres cucharadas de azúcar a la leche y esperamos a que hierva de nuevo. Una vez que arranca a hervir, retiramos del fuego y dejamos atemperar un poco antes de añadirle la mezcla que realizamos con la leche fría, la harina de maíz y las yemas y, sin dejar de mover, esperamos a que espese. Una vez la mezcla ha espesado, quitamos la rama de canela y la piel de limón. A continuación, la vertemos en la fuente de los merengues, con cuidado de no dañarlos, para que queden flotando. Espolvoreamos con canela molida y dejamos enfriar.

Natillas de la abuela

¡Cuántos hemos crecido con esas natillas! Cucharadas inolvidables con sabor a infancia que en la Sierra de Cádiz sirvieron de fondo a los Huevos Nevados.

INGREDIENTES

1 litro de leche / 8 yemas de huevo / 7 cucharadas de azúcar / 1 cucharada de canela molida / 1 rama de canela / canela molida / 1 cáscara de limón / 2 cucharadas medianas de harina de maíz.

ELABORACIÓN

Mezclamos las yemas y la harina de maíz en un vaso de leche fría y batimos sin que queden grumos. Calentamos el resto de la leche con la cáscara de limón y la rama de canela. Una vez aromatizada la leche, le incorporamos la mezcla y el azúcar. Con el fuego bajo removemos hasta que las natillas tomen una textura cremosa. Enfriamos y espolvoreamos con canela molida.

Flan de huevo

El secreto para hacer un buen flan es una temperatura del baño maría no muy elevada para que cuaje de forma suave y gradual y no tenga poros.

INGREDIENTES

7 huevos / 750 ml de leche entera / 8 cucharadas de azúcar / 1 cáscara de limón / 1 cáscara de naranja / 1 rama de canela.

ELABORACIÓN

Se calienta la leche con la cáscara de naranja, limón y canela. Se deja enfriar y retiramos las cáscaras y la rama. Se añaden los huevos y el azúcar y se baten hasta conseguir una mezcla homogénea. En el fondo de un recipiente fundimos azúcar hasta caramelizarla y vertemos encima el preparado sin llegar hasta el borde. Lo ideal es dejar unos dos dedos libres hasta el filo del recipiente. Lo ponemos al baño maría hasta que se cuaje el flan. El tiempo de cocción va a depender del tamaño del recipiente. Enfriamos y desmoldamos.

De corrales y corralitos

Cabe distinguir también, aunque sea a groso modo, entre el corral de las gentes que habitaban en el campo y el corral de aquellos que moraban en el pueblo. Las condiciones de vida más favorables que encontramos entre las familias que vivían en el campo se corresponden con la de aquellas en las que el cabeza de familia ocupaba el cargo de encargado de finca. Su situación, aunque precaria porque entonces la de todos lo era, les permitía disfrutar de una vivienda más holgada, un huerto más abundante y un corral surtido, por lo que gozaban de una alimentación más rica y variada. Pero esta situación no era la más extendida ni la más ilustrativa de la sierra ya que eran legión los que no podían presumir de poseer una vaca, una cabra o una oveja que les surtiera de leche fresca y tampoco lo eran los que podían cebar un cerdo a fin de darle San Martín y aprovisionar la despensa con carne, tocino, manteca y embutidos.

Podríamos decir que las condiciones de vida más representativas en el campo eran las de aquellas personas que vivían y trabajaban en cortijos o haciendas al servicio de algún señor y que, en el mejor de los casos, contaban con su permiso para poseer un huerto y algunos animales de corral. Estos bienes les garantizaban el sustento y les ayudaban a mejorar el presupuesto familiar porque, aunque el trabajo era duro e incondicional, el salario era mísero.

“Mi padre era cabrero y desde chico po nosotros nos hemos criáo en el campo. Mi padre tenía en el campo una choza que mi padre las hacía mu bien y en invierno no se mojaba ¡Ea! y en el campo po mi madre criaba el pavo, la gallina, el cerdo, la cabrita ¡Y to pa venderlo y salí palante porque el señorito le daba mu poquito...!”



Que eso se llamaba cabañería: unos poquito de garbanzo, un poquito de esto, un poquito de lo otro... ¡Y cobrando mu poquito! Las cabras eran del señorito y a cambio de eso le consentía a mi padre una cabrita.”
(Estrella Santos Jaén - El Bosque)

Guardas, porqueros, pastores, vaqueros y gañanes malvivían en construcciones muy precarias que se diseminaban por la finca y se asentaban cerca de las zonas donde cada profesional acometía su trabajo.

“Mi padre era guarda del cortijo de Bohórquez y nos hemos criáo en una choza en el cortijo. Una choza de pasto que mis hermanos que eran mayores tenían que repellá hasta arriba con barro y la encalaban con cal con un pincel de esparto. El suelo era de barro pero estaba mu asentáo porque le echaban mucha agua. Eran dos cuartos con dos camas de cañizo y unas cortinas de tela basta. Y el cuarto de baño... De eso no había y la que diga otra cosa no es verdá. Teníamos un huerto grande y mi padre po sembraba cosillas... Y guisábamos dentro del chozo y en la calle, en un bidón. Le echábamos granza, la paja del garbanzo, le ponían un palo en el medio y lo aprensaban fuerte, fuerte y, cuando sacaban el palo, le metían fuego por abajo y cuando salía la llamita allí guisaba mi madre...”
(Antonia Menacho García - Arcos de la Frontera)

Moraban en viviendas de dimensiones reducidas concebidas para albergar la dualidad de su uso agrícola y ganadero. En ellas se disponían una o dos habitaciones y solían estar dotadas de una chimenea que, atendiendo a la premisa del reciclaje, encendían con granzón o con los excrementos de los animales.

“Los excrementos se dejaban, se secaban y guardaban porque eran una fuente de calor pa encendé, pa mantené la copita, pa tené tu casa calentita... Combustible”
(Pedro “El Pellejero” - Villamartín)

Por otro lado, estaban los jornaleros sin tierra que mendigaban el favor de los manijeros a fin de poder trashumar de finca en finca, realizando las diferentes campañas a cambio de jornal y comida. Había muchas familias en los pueblos que no tenían tierras y, en época de siega, de recogida de algodón, remolachas o aceitunas se dedicaban a recolectar la cosecha del señorito del pueblo, que era el que poseía las grandes fincas y generaba muchos jornales.

“Yo he cogio algodón a dos gorda el kilo y después a un reá, he escardao en el campo, he cargao remolacha, las he pelao...”

“Cuando nosotros cogíamos algodón venían los dueño, miraban y si veían a lo mejó una mijita así y te hacían volvé a dos kilometro por ese pellizco de algodón... Y, ahora, cuando yo veo esos montones de la máquina digo icóchile y que no me tocara ahora a mí...!”



“La remolacha se cogía a mano y a pico: uno sacándola con un pico y otro pelándola y al camión. Y del camión a la fábrica que estaba ahí en Jédula. Los del campo no tenemos el mérito que nos tenían que dá porque lo hemos hecho to con nuestras mano, con nuestro cuerpo, con necesida, sin comé, descarzo y en cuero, eso no está pagáo con ná.”

Nos detenemos en estos testimonios porque es digno reconocerles el duro trabajo realizado, el brío, el tesón, el ingenio y el ánimo. Cristobal Rete, vecino de Villamartín, recuerda con vehemencia a los remolacheros de antaño y los bautiza como gladiadores del campo. Esta necesidad de poner en valor el esfuerzo de nuestros antepasados es un denominador común en toda la sierra gaditana. Un sentimiento que se derrama en las viejas historias que nuestros mayores llevan tatuadas en horas de sol, en manos ajadas y en cada paso de su eterno trashumar en busca de jornal: Un devenir cíclico que obligaba a las familias que se iban de campaña a aprovisionarse para todo el tiempo que iban a estar fuera pues, una vez que abandonaban el pueblo, ya no regresarían a sus hogares hasta que se terminase el trabajo.

“Cuando nos íbamos a la acituna echaba su poquito de aceite, sus garbancito, sus lenteja pa poné de noche los cociditos... Yo llevaba un cajón de madera con su candaíto y ahí tenía yo mis cositas y sacaba lo que nos íbamos a comé. Nos tirábamos uno o dos mese y nos traíamos unos veinte mil duros y pagábamos en la tienda to lo que habíamos dejáo fiáo y nos traíamos lo otro sin dinero. Cuando íbamos al otro año a cogé acitunas po entonces pagábamos otra vez lo que se debía. Nosotros no teníamos ni onde caernos muertos. No teníamos ni huerto, ni animales... ¡Si en esta casa vivíamos dos familias y no cabíamos ni nosotros!. Animales tenían los pelentrines, los

medianitos, los que estaban entre los pobres y el señorito y trapicheaban entre los obreros. Por eso cuando mi padre me llevaba a la acituna yo decía: ¡Dios mío, qué el día de mañana mis hijos no vayan a pasá lo que yo estoy pasando...! ¡Y mira, los he criado mu bien criaos y los he colocáo mu bien colocáo!” (Juana Pérez Solano- Olvera)

Sus condiciones de vida reflejan la dureza de una época en la que, para aplacar las tripas, aprendieron a sacar el máximo rendimiento a lo que la naturaleza les ofrecía. Con ingenio, aprendieron a hacer del hambre gastronomía sentando las bases de la cocina tradicional que aquí nos ocupa.



Cierto es que en los pueblos, las familias iban saliendo adelante como podían y los ingresos que obtenían trabajando como temporeros del campo los complementaban realizando cualquier otra faena para poder llevar el pan a la mesa. En este sentido, muchas fueron las niñas a las que la necesidad robó la niñez y, con la temprana edad de siete u ocho años, se vieron obligadas a abandonar la escuela y los juegos y ponerse a servir *“pa quitá una boca de la casa”*.

Muchas fueron también las mujeres que se dedicaron a coser por los campos a cambio de harina o de lo que les quisiesen dar y otras, las más osadas, se arriesgaron a pasar mercancía de estraperlo.

“...luego ya mi marío vendía y trasperlaba el tabaco. Eso estaba prohibido pero no nos fartaba de comé. Aquí en la cochera había un autobús que salía a las cinco de la mañana pa Jeré y yo, con una barriga, tenía que llevá unos fardos asíñ puestos en el cuadrí y con un mantón echáo por lo alto y lo llevaba al Comes... A Granada lo llevaba mi marío en caballos y cogía por la Sierra de Ronda, como los bandolero y una noche de niebla se perdió en er monte, en la sierra de Granada. Y cogió y se echó la pelliza por lo arto y dejó al caballo a rienda suelta... y el caballo fue el que lo sacó...” (Inés Luna Román - Aldogonales)

Por las calles de los pueblos trasegaban lecheros, “aguaores” y carboneros despachando las cuartillas de leche del día, los cántaros de agua para abastecer las necesidades de la casa y el cisco para la candela. Al voceo de los recoveros las mujeres acudían a proveerse de salazones, aceite, azúcar, arroz y retales de morselina.

“El aceite lo traían los recoveros... Y me mandaba mi madre a comprá un octavo de aceite, un octavo de azúca, un octavo de arró, lo del día... Esos eran los mandaitos... Y con dos peseta te traías una compra”

(Rosario Castaño Ríos - Arcos de la Frontera)

Los barquilleros desataban el griterío de los niños y los “afilaos” animaban las calles con su musiquilla pegajosa. El paso de las bestias acompañaba a los arrieros de pico y pala que se dejaban la piel en las riberas de los ríos cargando de tierra los serones de sus mulos para surtir de arena las casas del pueblo y retirar los escombros.

“Mi padre fue arriero primero con los burros y luego con una moto. Tenía cuatro burro con los serones y los cargaba de arena, lo llevaba a una casa que estaban haciendo y le retiraba los escombros.”

(M^ª Carmen Gordillo García - Arcos de la Frontera)

Mágico es el halo que envuelve el recuerdo de latoneros y lateros y son muchos los que recrean con añoranza la figura del Tío de las latas: el entrechocar herrumbroso de las latas servía de reclamo a los chiquillos que, en un santiamén, le salían al paso y se arremolinaban ante aquel viejo de pasos cansados que cargaba a su espalda un enorme saco atestado de latas. El Tío de las latas las cambiaba o las vendía y, el que podía, adquiría alguna lata para poder meter el azúcar, la sal... Esas latas formaban parte del menaje convirtiéndose en las fiambreras de antaño pues antes de que llegase a nuestras vidas el frigorífico, y el vidrio y el plástico las relegasen al olvido, esas viejas latas junto con las tinajas fueron las reinas de la despensa del pasado.

Como la historia es de quienes la cuentan, por los testimonios rescatados se podría afirmar que en los pueblos no eran tantos los que podían disfrutar de un pequeño huerto y, menos aún, de un provechoso corral. Los más afortunados poseían algunas colmenas para abastecerse de miel y, con suerte, unas cuantas cabras, algunas bestias para la carga y las labores del campo o algunas aves de corral.

“Los pollos y los pavos los criábamos en el corral porque antes todas las casas tenían gallineros y para criarlos le echábamos maíz, trigo y pipas además de hojas de lechuga y cáscaras de sandía del huerto. Cuando cogía varios kilos los matábamos para el consumo de la casa y una parte de ellos los dejábamos para el cocido, normalmente las gallinas y el resto se hacía en salsa.”
(Rafaela Pérez Pérez - Prado del Rey)

Caldo de gallina vieja

Una explosión de olores inunda las calles y, si bien huele, mejor sabe. *“Te sientas ante el plato y comes y comes y comes aunque te achicharres la boca. Y, desde la cocina, escuchas la voz de tu bisabuela diciéndote: Niño, niño, a soplá que no es robáo”* (Miguel Ángel Herrera)

Siempre se ha dicho que la gallina vieja es la que hace mejor caldo y, para las familias de antes, fue el caldo del consuelo pues, una vez que la pobre gallina ya no ponía huevos, les brindaba su carne para cocinar esta sabrosa receta. De este plato se derivan otros muchos que sirven para ilustrar la premisa del *aquí se aprovecha tó*.

INGREDIENTES

1 gallina vieja limpia / 4 papas medianas /
Media cebolla pequeña / 2 zanahorias /
2 huesos salaos / Media costilla salada /
Agua y sal / yerbabuena /
8 rebanadas finitas de pan moreno asentao.

ELABORACIÓN

Enjuagamos y limpiamos los huesos y el costillar. Ponemos en una olla la gallina, los huesos y el costillar depurados de toda sal. Cubrimos de agua y dejamos dar un hervor durante 10-15 minutos hasta que el caldo empiece a ponerse blanco y, de seguido, le quitamos la capa de espuma que suelta.

Añadimos la media cebolla, las papas y las zanahorias peladas y enteras. Dejamos hervir unas 2-3 horas a fuego medio-bajo. También se le añade la sal que necesite a última hora.

Una vez que el caldo está hecho, sacamos la gallina y desmenuzamos la carne. A la hora de emplatar se trocean las papas y las zanahorias y se añaden 2 ó 3 rebanaditas de pan moreno y un rebujón de yerbabuena. Finalmente, sobre este rico fondo se vierte el caldo bien caliente.

El caldo de gallina vieja... resucita a un muerto.



Cebolleta

La buena cebolleta se hace con caldo de gallina vieja aunque, antiguamente, los que no tenía “ná” la hacían con agua y como consecuencia se diluían el sabor, el olor y la textura. Es importante mencionar que también se cocinan cebolletas de pescado y su receta parte del guiso en blanco o *Matamaríos*.

INGREDIENTES

Medio litro de caldo de gallina.
Media cebolla.
Sal y pimienta.
2 huevos.

ELABORACIÓN

Troceamos la cebolla en aros muy finos. En un perol se le añade el caldo de gallina y dejamos cocer durante 15- 20 minutos. Seguidamente se le añaden los dos huevos y se dejan cuajar. Añadimos sal y pimienta.



Croquetas de pollo y yerbabuena

Continuamos desvelando las delicias gastronómicas que nos proporciona un buen caldo de gallina. En este caso, para disfrutar de unas buenas croquetas, el secreto reside en añadir a los ingredientes convencionales de la bechamel, el caldo y la carne de gallina.

INGREDIENTES

Para la bechamel: Medio litro de leche / 200 ml de caldo de gallina / 60 gr de aceite de oliva / 60 gr de harina.

Para las croquetas: 200 gr de carne de gallina, desmenuzada y sin huesos / 3 hojas de yerbabuena troceadas / Nuez moscada / Sal y pimienta / 3 huevos / Pan rallado / Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Para hacer la bechamel calentamos el aceite de oliva, y le vamos añadiendo la harina poco a poco, sin dejar de remover hasta que la mezcla se desprege de las paredes. En otro recipiente ponemos a calentar la leche y se la vamos incorporando, gradualmente, a la mezcla. Es el momento de añadir el caldo y la carne de gallina, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la yerbabuena troceada. Movemos sin parar evitando que salgan grumos hasta que arranque a hervir, y entonces apartamos del fuego y dejamos reposar.

Una vez que se haya enfriado la masa, iremos sacando porciones con la ayuda de una cuchara y las iremos moldeando de forma irregular. Después, procederemos al empanado: primero pasamos las croquetas por huevo batido y después por pan rallado y volvemos a moldear. Finalmente freímos las croquetas en abundante aceite de oliva y en pequeñas tandas.





Sangre de pollo con tomate

INGREDIENTES

200 gr de sangre de pollo cortada en dados /
Un chorreón de aceite de oliva / 3 dientes de
ajo / 1 cebolla / 1 pimiento verde / 8
cucharadas grandes de tomate frito /
Pimienta / Sal / Vino fino / Orégano.

ELABORACIÓN

Picamos finamente la verdura y la sofreímos
en el aceite. Incorporamos la sangre y
refreímos muy bien. Le añadimos las especias
y el vino fino y dejamos reducir. Añadimos el
tomate frito y dejamos cocer. Finalmente, le
añadimos la sal y la pimienta.



Pavo asado

Este plato se cocinaba en días especiales, en banquetes y celebraciones porque antaño costaba mucho criar un pavo. *“Si el pavo es viejo la carne es dura y seca y si es joven es sabrosa.”*

INGREDIENTES

Un pavo desplumado, limpio y entero / 8 dientes de ajos / 1 vaso de aceite de oliva / 4 Cucharadas de manteca de cerdo / Un puñaito de orégano / Un puñaito de tomillo/ Sal gorda / Perejil / Laurel / Vino manzanilla.

ELABORACIÓN

Limpiamos y secamos el pavo y a continuación lo untamos con manteca de cerdo, por dentro y por fuera. En un recipiente, lo ponemos a macerar con el aceite, el vino, las especias y el ajo durante unas 8-9 horas. Escurrimos y reservamos el líquido. Sometemos el pavo a calor: bien sea en las ascuas de una barbacoa, que sería lo ideal, o al horno y le vamos dando vueltas, hasta que se dore bien. Seguidamente lo colocamos en una bandeja y la metemos en el horno o la dejamos encima de la barbacoa, le incorporamos el líquido donde maceró y lo dejamos cocer hasta que este crujiente por fuera y tierno y jugoso por dentro. Dejamos enfriar y servimos entero.

Gallo con almendras y coscorrones

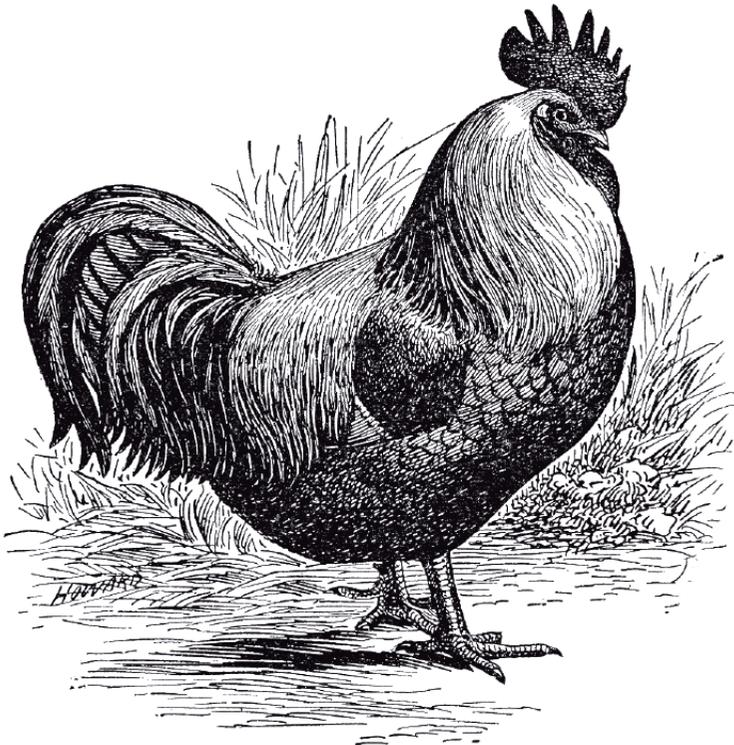
“Los gallos guisados tienen un sabor muy especial pero hay que ser lo suficientemente astutos para que no te endiñen un gallo viejo porque no sólo no dan la talla, ni el peso, sino que, para más INRI, te puede gastar una carga de leña para ponerlo tierno.”

INGREDIENTES

Un gallo pequeño desplumado, limpio y troceado / Una cabeza de ajos / Medio vaso mediano de aceite / Un vaso de vino manzanilla / 60 gr de almendras peladas / Una *rebaná* gruesa de pan moreno / Sal y pimienta / Laurel y tomillo.

ELABORACIÓN

Pelamos los ajos, los freímos en el aceite y cuando están dorados, los sacamos del perol. En el mismo aceite freímos las almendras hasta que se doren y las sacamos del perol. Es preciso esperar a que se enfríen para quitarles la piel. Igualmente freímos la *rebaná* de pan y la retiramos. Sofreímos el gallo a fuego fuerte hasta que este bastante dorado y entonces le añadimos el vino y dejamos reducir destapado. Una vez reducido el vino, añadimos el laurel y el tomillo y cubrimos de agua. Dejamos hervir unos 25-30 minutos a fuego medio alto. Hacemos un majado con el pan, las almendras y los ajos, lo añadimos al gallo y lo dejamos cocer a fuego bajo, para que no se pegue, durante otros 25-30 minutos. Al final echamos la sal y la pimienta. A la hora de servir, se puede acompañar con papas fritas.





Identidad arquitectónica del corral serrano

La huella de los corrales antiguos dejó su impronta en la identidad arquitectónica que proliferó en las viviendas de la época, arquitectura que se corresponde con el esquema de casas de corral que, en muchos municipios de la sierra, dan en llamar casas cuadra. Viviendas de gran valor histórico que, desde su quietud, nos cuentan la vida de las personas que las habitaron y de su entorno, atesorando bajo las infinitas capas de cal que disfrazan la pobreza de sus materiales, el testimonio de las formas de subsistencia en el medio rural. Casas rurales en las que el morador solía ser su propio constructor: albañil de su refugio en el que convivirían los enseres y necesidades de su trabajo y la parte humana que correspondía a cada ciclo de la vida en familia. Construcciones sencillas que repiten la uniformidad de los modelos heredados de los mayores y convecinos y cuyo esquema más extendido en la sierra gaditana es el de viviendas

con desarrollo en profundidad y dispuesta en dos plantas de las cuales, la superior se solía dedicar a soberao para alojar las trojes para el grano, la paja y los frutos de despensa.

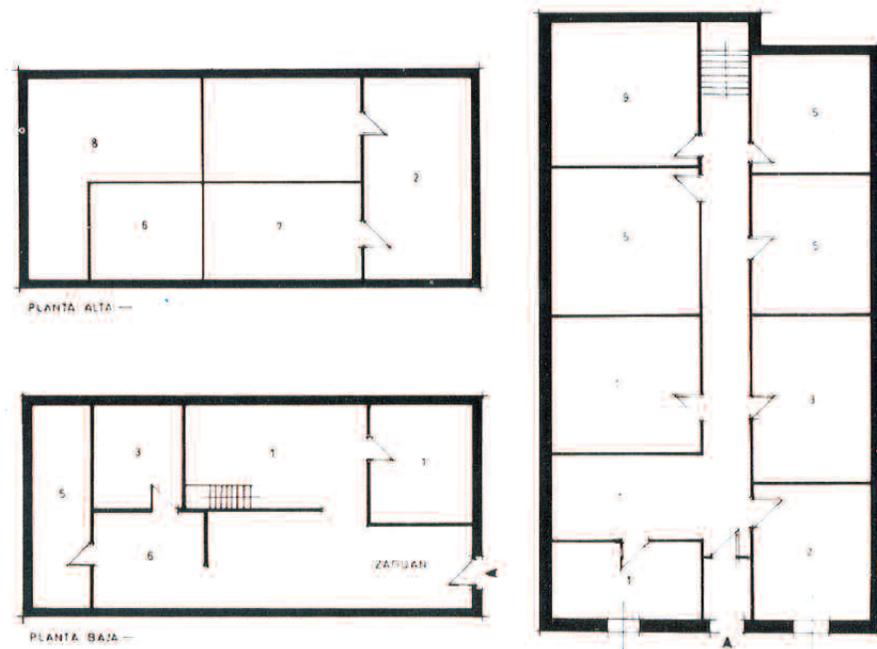
Las casas más holgadas cuentan con patio trasero que aparece convertido en un corral en el que solía haber un pequeño abrevadero para los animales. Es por ello que la vivienda aúna la doble función de servir como hogar y refugio del ganado para evitar el robo.

“Ten en cuenta que, la bestia era tu medio de vida, entonces tenías que tenerlo guardaito en tu casa pa que no te lo robaran. Toas las casas tenían su postigo, su puerta de entrada, pero siempre la vía del centro era de piedra pa el paso de los animales. Estaban las piedra y luego las piedra de canto que eran las que hacían que no se lastimaran.”

(Pedro “El Pellejero” - Villamartín)

- 1 SALÓN / 2 DORMITORIO
- 3 COCINA / 4 ASEO
- 5 CUADRA / 6 CORRAL
- 7 AZOTEA / 8 PAJAR
- 9 COCHERA

Extraído de *El Hábitat Rural de la Sierra de Cádiz*, de Juan M. Suárez Japón (1982)



Las casas tenían una entrada única y el zaguán empedrado servía de entrada tanto a personas como animales. La casa concebida como una pequeña granja.

“To el zaguán era piedra, los chinarritos eran el camino de entrada pa que los animales no se rebalaran. Y las puertas, antiguas, de madera, con unos potros de hierro porque antes no había llave, las puertas no se cerraban con llave. Se echaban los potros y los animales dormían dentro pa que no los robaran. Era una cuadra mu estrechita y de día los sacábamos a pastá pero de noche había que traérselos... Eran burros, mulos pa ir al campo, pa ir a cargá paja...” (Hermanas Benítez Luna - Algodonales)



Antes de meter las cabras en el corral y concluir este capítulo, hacemos un alto en el camino para detenernos en Villamartín y su Real Feria de Ganado porque, aunque actualmente los tratos del ganado ya no se conciben como antes, los ganaderos antiguos, los de siempre, mantiene viva su tradición y recuerdan con nostalgia cómo *“durante la feria, al pueblo lo rodeaba el corral entero.”* En ella se daban cita tratantes de ganado de toda clase y calaña, así como los más representativos maestros artesanos de un tiempo donde las labores agrícolas y el transporte humano y de mercancías se realizaban en caballos, burros y mulos.

Curtidores, talabarteros, alabarderos formaban parte de la vida de los pueblos serranos supliendo las necesidades de los señoritos, de la gentes del campo y de los oficios del eterno trasegar. Arrieros, carboneros, lecheros, pastores, contrabandistas, bandoleros, agricultores... Todos, sin excepción, dotaron sus caballos y bestias con aparejos, albardas y sillas de montar y, en función del estatus, en su confección intervinieron materiales de mayor o menor calidad: de la alta costura del cuero y la lana al *pret a porter* de la lona y la paja, pero siempre con el toque exclusivo que les imprimía su elaboración artesanal.



En la Feria de Ganado de Villamartín, el trato era el protagonista del sin par evento y, su carácter Real le otorgaba, entre otros privilegios, la ventaja o el inconveniente de que *“una vez se hiciese la venta, saliese buena o mala, la mercancía no se podía devolvé”*. Prueba de ello podemos encontrarla en el testimonio que a continuación se relata:

“Me cuenta mi suegra que mi suegro hizo un trato en la feria y cambió un bicho y un dinerito que tenía ahorrao, por una vaca. Cuando llegó con la vaca y mi suegra la vio se jartó de llorá porque la vaca no tenía dientes. La mujé se llevó un sofocón...”

...Pero, las cosas de Dios, resulta que al poco tiempo les nació un becerrito. Ellos no sabían que la vaca estaba preñá y con el dinero de la vaca y del ternero mis suegros dieron la entrada de su casa... porque antes tener una vaca era mucho dinero”

(Cristobal Rete Rete - Villamartín)

Historias de tratos y trueques, historias de supervivencia que manan con generosidad de las bocas de las gentes que las protagonizaron. Vivencias que narran las bondades de la huerta y el corral de los Pueblos Blancos y a las que este libro pone voz para enriquecer con sus testimonios las recetas antiguas que aquí se desgranar.





EL MONTE
& EL RÍO

EL MONTE, DESPENSA SILVESTRE

*Espárragos madrugadores
que despuntan bravíos
arrancando bostezos al monte.
Aliento de la mañana
teñido de flor y matorral
donde zumban las abejas melosas
que tejen panales dorados.
Se trenza la palma en un desperezo
cuando en lontananza
las gentes del pueblo
avanzan con tiento
para llenar el vacío
con carne escuálida
de pajarito ingenuo.
Ritmo veloz de la liebre.
Cuádrigas de caracoles lentos.
Y, allá, en los pastos
y en el agostadero
sones de gaitas y cencerros
y un turco siempre atento.
Pastores pacientes,
nómadas de la sierra
que trashuman con sus rebaños
por el bucle infinito
de la lana, la leche y el queso.*

Vista desde el cielo, la Sierra de Cádiz es un frondoso joyero repujado en tierra fértil y agua mansa en el que se engarzan diecinueve perlas encaladas. Pueblos Blancos que despuntan en la gama de ocres, amarillos y verdes que colorea el paisaje.

En este tapiz de tonalidades y texturas, el monte respira con fuerza alimentando a su prolija fauna, despabilando el verdor de los frutos bravíos y avivando el zumbido de las abejas que liban en su bouquet de aromáticas. Por los corredores de la sierra, las aguas del Guadalete discurren encastradas en la riqueza forestal que perfila su contorno y se ramifica en afluentes para repartir sus bondades por la comarca.

Antes de adentrarnos en lo puramente gastronómico es necesario recordar que el monte y el río, además de garantizar la supervivencia de las gentes de antaño, también acogieron las jornadas de ocio familiar. Actualizando conceptos, podría decirse que ambos conformaban un gran parque temático -con entrada libre y todo incluido- que proporcionaba diversión y avituallamiento.

En estos días de asueto, a las familias bastaba llevar la sartén, la navaja y una buena telera de pan porque el monte les proveía de retamas y lentisco para hacer la candela, de materiales para improvisar una caña de pescar o unos alpargates de empleita y de los ingredientes necesarios para cocinar una buena sopa, un revuelto o un refrito.



“Éstas son las comidas naturales que se están perdiendo y es una pena, porque son muy sabrosas y están muy buenas; y los niños... es como todo: meterles el gustito.”

(María Oñate Sánchez - Prado del Rey)

Las riberas y arboledas son cunetas de historias que moran silenciosas en los álbumes antiguos. Fotografías desvaídas que retratan escenas costumbristas de nuestra infancia y que, en un instante, nos transportan al pasado, a las “vereítas” de caracoles, al sabor chispeante de los vinagritos y a los baños en el río para aliviar la calima estival.

Un pasado que se refugia a la sombra de un árbol donde las cuerdas secas de una bamba se abrazan a sus ramas para columpiar la risa de los niños. Un vaivén de recuerdos que, en Arcos, se aflamencan con el cante galante de una bambera.

Monte generoso y río cambiante. Corriente de espejismos de un pasado que hoy recolectamos en estas páginas para conservarlos en nuestra Despensa de Recuerdos. Testimonios vivos que, de un lado, ponen de manifiesto el ingenio y la picaresca que derrocharon nuestros mayores para acallar el rugir de las tripas y, de otro, el abanico de recursos que el monte y el río aportaron a su sustento.



*“La morena del columpio
es de Arcos de la Frontera
aquí tiene quien la adora
y en la esquina
el que la espera.”*

Manolo Cantarranas (*Coplas de columpio*)

El Rey del monte

El espárrago es uno de los ingredientes capitales de la cocina serrana y en torno a su recolección se han generado un sinfín de historias que, salvando singularidades y matices, encuentran un nexo argumental en el carácter de supervivencia que se le atribuye.

“Con las primeras tormenta de octubre y noviembre empieza el espárrago y voy a cogerlo. Por la mañana, tempranito, clareando el día, te va al campo porque aquí en El Gator hay mucha esparraguera amarguera. Vas cogiendo los mejore y hace un manojo, que aquí nosotros le decimos un ase. Tiene mucho trabajo porque aquí las esparragueras están en sitios mu inaccesible, mu pechosos... Hoy, pa mucha gente, ahora el espárrago es como un deporte pero, antiguamente, los cogiamo pa comé, pa hacé sopa y guiso de espárrago.

Era un producto de supervivencia porque los alimentos escaseaban y el espárrago sacaba a muchos adelante. (Francisco Zambrana - El Gator)

No podemos hablar del espárrago sin mencionar la gran importancia que éste ocupa en la vida y en la gastronomía de Alcalá del Valle. En este municipio, el espárrago silvestre convive con el espárrago cultivado, cuya producción constituye uno de los pilares más importantes de la economía de la zona. La Sociedad Cooperativa Agrícola “Europeos” es la encargada de transformar y comercializar el espárrago alcalaño que, por su gran calidad, no sólo compite en el mercado nacional sino que ha conseguido abrirse paso en la vieja y exigente Europa.





Sopas tostás o pegás

Las sopas tostás son un claro ejemplo de la premisa del “aquí se aprovecha tó” pues esta receta no es más que un recurso culinario para reaprovechar las sopas hervías que habían sobrado del día anterior. Para recalentarlas, se ponían a la lumbre en una sartén con un chorreón de aceite de oliva para que se fuesen tostando, creándose así la costra que las caracteriza y que, con esta nueva textura aportó una nueva versión de la tradicional sopa de espárragos. Los ingredientes de las sopas tostás se han ido enriqueciendo con el paso del tiempo y, en esta ocasión, hemos optado por incluir su receta actualizada a fin de contrastarla con la de la sopa *hervía*.

INGREDIENTES

300 gr de espárragos troceados y limpios / 100 gr de hojas de habas / 3 dientes de ajo / 1 pimiento rojo choricero / Sal y pimienta / 3 chorizos / Medio kilo de pan moreno, del día anterior / Agua.

ELABORACIÓN

Cortamos el pan a pellizcos *retorcíos*, lo más pequeño que podamos. Pelamos y cortamos el ajo finamente. Pelamos y cortamos el chorizo en trozos pequeños. Se sofríe el pimiento choricero y un puñado de pan, y se aparta. A continuación, sofreímos los ajos, los espárragos y el chorizo. Una vez dorados, cubrimos de agua y dejamos cocer hasta que los espárragos estén tiernos. Añadimos las hojas de habas, el pimiento choricero y todo el pan (incluido el que hemos sofríto), cubrimos el pan de agua ligeramente y dejamos cocer hasta que haya absorbido todo el agua. En una sartén, añadimos un chorreón de aceite y vamos añadiendo la masa. Doramos a fuego fuerte hasta que quede con la consistencia de una tortilla de patatas.

MANERA DE COMER - Una vez que cada cual se ha servido la sopa, se puede aliñar al gusto con un chorreón de aceite de oliva y vinagre.

Sopa de espárragos o *hervía*

“*La sopa hervía, alarga la vía*”

(Serafina Guerra Cuadros - Torre Alháuquime)

Esta receta también se conoce como Abajo o Nabajao y, en Bornos, nos cuentan que se le llamaba así porque, antiguamente, los hombres que trabajaban en el campo rebaneaban el pan para la sopa con navaja y, como además, no solían llevar cubiertos, también se la comían con la navaja. Se trata pues de la misma receta pero con diferente nombre. Por otro lado, es importante aclarar que, según el municipio en el que degustemos este plato, podremos detectar que se han alterado algunos de los ingredientes que conforman la receta original, ya que a la sopa hervía también se le pueden añadir tomates y pimientos -que conforman la base del refrito- almendras e incluso se le puede cuajar un huevo y freír unas patatas. Pero Miguel Herrera, para mantenernos fieles a la cocina antigua, nos redacta a continuación los ingredientes básicos de la sopa hervía.

INGREDIENTES

Una maceta de 250 gr de espárragos trigueros / 3 dientes de ajo / 150 gr de pan moreno de pueblo, del día anterior / Agua / Sal / Un chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Se trocea la parte tierna de los espárragos. Limpiamos los tronchos y reservamos. Le damos un hervor a los tronchos y reservamos el agua. Partimos el pan finamente. Pelamos y laminamos los ajos. Sofreímos los ajos y de seguido añadimos los espárragos troceados. Dejamos rehogar, sazonomos e incorporamos el agua en la que hemos hervido los tronchos. Dejamos cocer hasta que los espárragos estén tiernos. Se les añade el pan y se deja hervir 5 minutos.

Espárragos esparragaos

INGREDIENTES

250 gr de espárragos.
4 dientes de ajo.
Un pimiento choricero.
Una rebanada de pan.
Sal.
Pimienta.
Un chorreón de aceite de oliva.
4 huevos.
Agua.

ELABORACIÓN

Pelamos los ajos y los freímos junto con el pan y el pimiento choricero y, a continuación, retiramos y hacemos un majado. Limpiamos y partimos los espárragos y reservamos los tronchos.

Le damos un hervor a los tronchos y reservamos el agua. Sofreímos los espárragos y le añadimos un poco del agua de hervir los tronchos. Dejamos cocer y, cuando estén tiernos, les añadimos el majado.

Dejamos cocer todo durante 10 minutos más y luego cuajamos los huevos.





La tagarnina

“Están buenas esparragadas, están buenas guisadas, de todas formas que las pongas... Yo cojo las tagarninas allí en mi campo; a mí me encanta cogerlas. A mí me gusta más el rebujito de tagarninas que el de espárragos; el espárrago amarga un poquito...” (Ana Mariscal - Algar)

Buena compañera del espárrago siempre fue la tagarnina. Este cardillo silvestre comestible ayudó a paliar el hambre de las gentes humildes y su sabor y formas de elaborado son muy parecidas a las del rey del monte.

En tortillas, potajes, guisos y berzas.
“Esparragás”, “aliñás”, “sopeas” y revueltas.

“En la Sierra de las Cabras, en la Cueva de Las Palomas, mi marido hizo una choza para que viviéramos mis nueve hijos y yo. (...) Cerca de nuestro chozo vivían unos vecinos que tenía cuatro hijos; antes, los vecinos nos ayudábamos mutuamente y eran como de la familia. Yo iba con las hijas de este matrimonio a coger tagarninas. Por aquellos montes no abundaban y, entonces, bajábamos a las Vegas a buscarlas; allí las había muy grandes y buenas. Sin darnos cuenta, nos metimos en las tierras de un cortijo de por allí y el capataz montado en un caballo fue a llamarnos la atención para que dejásemos la recolecta de tagarninas, pero yo no le hice caso: tenía nueve hijos y era lo único que tenía para darles de comer. Mediando palabras, el hombre nos dejó llevarlas pero advirtiéndonos que no volviésemos allí de nuevo, pero yo volví de nuevo: era el único sitio donde las había y mis hijos tenían que comer. “

(Josefa Menas Alberto - Prado del Rey)

Tortilla de tagarninas

INGREDIENTES

200 gr de tagarninas / 1 diente de ajo / 2 papas / 1 docena de huevos / 1 hoja de yerbabuena / Sal / Un chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Se pelan, se lavan y se trocean las tagarninas. Se pela el ajo y se lamina. Se pelan, se lavan y se cortan las patatas finamente. Freímos las tagarninas y reservamos. Freímos las patatas hasta que estén bastante doradas y reservamos. Freímos el ajo y reservamos. Batimos los huevos, les incorporamos todos los ingredientes y mezclamos. Le añadimos la sal y la hoja de hierbabuena. Ponemos al fuego para hacer la tortilla.

Potaje de tagarninas

Esta receta, al igual que otras muchas, parte de unos ingredientes básicos a los que las familias podían sumar la grasa sabrosa del chorizo y la morcilla cuando la economía se lo permitía.

INGREDIENTES

250 gr de tagarninas / Medio Kg de garbanzos / 1 tomate / 1 pimiento / 1 cebolla / 4 dientes de ajo / Pimentón dulce / Una pizca de comino / 1 pimiento choricero / Media morcilla / 3 chorizos / Un chorreón de aceite de oliva / Agua y sal / 2 patatas cortadas a gajos.

ELABORACIÓN

Echamos en remojo los garbanzos entre 8-10 horas. Limpiamos las tagarninas y las troceamos; también pelamos la verdura y la cortamos finamente. Hacemos un refrito con la verdura e incorporamos las tagarninas y, de seguido, los garbanzos. Cubrimos de agua, incorporamos los cominos, el pimentón, el pimiento choricero, la sal y las patatas y dejamos cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Por último le añadimos la morcilla y el chorizo y dejamos cocer el potaje otros 10 minutos.

Las setas

En las sierras de esta comarca las nubes han encontrado un enclave perfecto para anidar, aportando así la humedad necesaria para que los hongos estén cómodos y, en otoño, fructifique su inigualable manjar.

Desde hace ya algunos años la recolección de setas se incluye en innumerables guías turísticas ofreciendo un binomio de sana actividad al aire libre y ocio. Pero, para nuestros mayores, el ir a coger setas nunca fue una gincana de fin de semana sino la obligada tarea de echarse al monte a buscar alimento.

“Aquí hay setas las de cañailla y la de correor, pero la de correor son las fina, las más sabrosa. También las de chopo que son las primeras de octubre... Hoy día las setas se han puesto como un deporte. Por ejemplo, hace diez año tu iba a cogé seta y cogía las que te gustaban y las que necesitaba, pero ahora vas y eso parece una romería, mucha gente... no es lo mismo que antes.”

(Francisco Zambrana - El Gastor)

Las gentes de antes eran expertos micólogos formados con el libro de la experiencia que, con pericia e intuición, aprendieron a distinguir las setas que eran comestibles de las que no lo eran.

En revueltos, en guisos, salteadas, a la brasa o bien en guarnición, las setas aportan a la cocina tradicional serrana tintes singulares que las hacen muy apreciadas.

Revuelto de champiñones

El champiñón silvestre podemos encontrarlo en verano y otoño en terrenos bien abonados y agrupados en “corros de brujas”.

INGREDIENTES

6 champiñones.
3 huevos.
Un manojito de perejil.
2 dientes de ajo.
Sal y pimienta.
Un chorreón de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Limpiamos los champiñones, les quitamos la tierra y los troceamos. Laminamos el ajo. Sofreímos los champiñones junto con el ajo cuidando que no queden muy hechos para que los jugos no se evaporen. Añadimos los huevos y revolvemos. Espolvoreamos con perejil picado, sal y pimienta al gusto.





Setas de cardo, vuelta y vuelta

El delicioso sabor de las setas de cardo las sitúa entre las especies más apreciada. Agradecidas con la lluvia en otoño -y en primavera, si las nubes han sido generosas- podemos encontrarlas adosadas al tronco del cardo corredor, del que toma el nombre y el sustento para su fructificación. Es por eso que, para su recolección, no se recomienda arrancarla, sino cortarla.

INGREDIENTES

10 a 12 unidades de setas de cardo.
Aceite de oliva.
Sal.

ELABORACIÓN

Limpiamos las setas de cardo y les quitamos la tierra. A fuego fuerte y con aceite de oliva, les vamos dando vuelta y vuelta hasta que se hagan. Una vez emplatadas, añadimos la sal.



Arroz con níscalos

Los níscalos son unas de las setas comestibles más populares y comunes. Al llegar septiembre, podemos encontrarlos en abundancia orilleando los bosques de coníferas. Acompañando al arroz, fritos, al horno o a la parrilla siempre resultan exquisitos y enriquecen la cocina. Como curiosidad, comentar que los níscalos contienen una leche de color anaranjado que, tras su consumo, colorea la orina.

INGREDIENTES

10 a 15 níscalos.
250 gr de arroz.
Un chorreón de aceite de oliva.
2 pimientos verdes.
3 dientes de ajo.
Medio vaso de vino fino.
Laurel.
Sal, pimienta y nuez moscada, al gusto.
Agua.

ELABORACIÓN

Limpiamos y troceamos los níscalos, los ajos y los pimientos verdes. Salteamos la verdura y los níscalos a fuego fuerte. Añadimos el arroz y lo sofreímos un poco. De seguido, añadimos el vino fino y las especias. Incorporamos el agua y dejamos cocer todo hasta obtener la textura de un arroz caldoso. Añadimos sal y pimienta.

Otros regalos del monte

Además de los tres pesos pesados de la cocina serrana presentados anteriormente es importante resaltar la función alimentaria que cumplieron los palmitos, las macucas, los pasarratos de frutos secos, las frutas del bosque y el alto valor culinario de las plantas silvestres comestibles tales como los hinojos, las collejas, los vinagritos, los alcauciles bravíos, la diversidad de cardos, las algarrobas o las vinagreras.

“Los palmitos se le colgaban a San Blas, copatrón de Benaocaz, como ofrenda. Las palmichas son dátiles que salen donde se cría el palmito y se recogían en invierno y en primavera... Aunque se pueden coger otros frutos silvestres del monte como la bellota, la multa- que se recoge en invierno y se tritura en la boca- el madroño (que marea) y la algarroba que la hay de dos tipos: las dulces utilizadas para el consumo de las casas y las amargas que utilizaban para alimentar a los animales.” (Ana Aragón - Benaocaz)

El palmito es el corazón o cogollo de la palma y su agradable textura e inigualable sabor en crudo los hace muy apreciados como alimento. Estas virtudes propiciaron que las gentes se tiraran al monte a cogerlos, aún estando prohibida su recolección por tratarse de un bien escaso.

“Con las palmas, se ha puesto la cosa con Medio Ambiente que no te dejan cogé ni el cogollo porque te meten multa. Pero ellos no saben que a la palma que no se le coge cogollo -porque es más corta, no sirve, o lo que sea- se queda pará, pará pará y algunas llegan a perderse. Y, sin en cambio, a las que se les coge cogollo to los año, po están mu frondosas.

(Manuel González Salguero - El Gastor)

Los que iban a coger palmitos, siempre lo hacían en tensión, cuidando de no ser pillados in fraganti. Esto provocaba que la recolecta se hiciera con mucha rapidez y sin ningún tipo de cuidado por lo que, al final, el palmito quedaba destrozado de tal hechura que, su forma desbaratada, ha dado lugar a anécdotas y chascarrillos como la que a continuación le contamos:

“Una noche, la mujer de un señor que cogía palmitos, viendo que su marido no llegaba, se levanto de madrugada y salió a buscarlo. Lo encontró de juerga y bien bebío y, éste, al verla tó espelucá, con el borracherón, le dijo: María, dónde vas, que tienes la melena como un palmito arrancao a patás.”



Cocina bravía

A lo largo de este reposado paseo por el monte, nos vamos a ir tropezando con todos los recursos que aportó a la vida antigua, a la alimentación y a la gastronomía. Hacemos aquí un alto en el camino para rendirle un pequeño homenaje a la cocina bravía que surgió fruto de su prolijo mosaico de plantas silvestres, frutas del bosque y frutos secos.

“Salíamos al campo a coger tagarninas, murta, panete, madroño, palmito, cinojo, teta de vaca, etc. No teníamos ni ecologistas ni insecticida, así que todo estaba buenísimo porque era lo que teníamos ¡ah! y nadie se intoxicaba, era todo natural”

(Nina Reynaldo - Algar)

Alcauciles con papas

Los alcauciles son las flores de las alcachofas silvestres y llegada la primavera, los podemos ver despuntar con sus ribetes morados en los terrenos baldíos y en los márgenes de los caminos. Además de sus usos culinarios hay que destacar sus fines terapéuticos para corregir el estreñimiento, reducir el colesterol, la retención de líquidos o la hipertensión, entre otros.

INGREDIENTES

4 papas medianas / 300 gr de alcauciles / 2 pimientos verdes / 3 dientes de ajo / 1 cebolla / Un chorreón de aceite de oliva / Sal / Laurel / Tomillo / Romero / Una pizca de pimentón / Arroz (80-100 gr) / Agua / Vinagre / Limón.

ELABORACIÓN

Pelamos, lavamos y partimos las patatas a gajos. Pelamos y limpiamos los alcauciles y los ponemos en agua con vinagre y limón para que no se oxiden. Pelamos la cebolla y el ajo y los troceamos junto con el pimiento. Sofreímos las verduras y, a continuación, añadimos los alcauciles y las patatas. Cubrimos de agua, añadimos las especias y dejamos cocer. Antes de que la patata esté tierna del todo, añadimos el arroz y dejamos cocer hasta que esté tierno.



Cardos fritos

INGREDIENTES

6 pencas de cardo / 2 huevos / Harina / Sal
Aceite de oliva / Agua.

ELABORACIÓN

Limpiamos los cardos y le quitamos las hebras. Cocemos los cardos y escurrimos. Ponemos el aceite a calentar. Batimos los huevos. Pasamos los cardos por harina, los sumergimos en huevo, los escurrimos y los freímos. Añadimos sal.

Vinagreras con garbanzos

Siempre se ha dicho que cuando las vinagreras se cogen cerca de un paso de agua son muy amargas. Las vinagreras tienen características muy similares a las acelgas pero la diferencia radica en que las acelgas se cultivan y las vinagreras que aquí nos ocupan son silvestres, aunque éstas también se pueden cultivar.

INGREDIENTES

200 gr de garbanzos / 500 gr de vinagreras / 1 pimiento chorricero / 4 dientes de ajo / Media cebolla / 1 rebanada de pan / Sal y pimienta / Laurel / Aceite.

ELABORACIÓN

Ponemos a remojar los garbanzos entre 8-10 horas. Limpiamos las vinagreras separando la penca de la hoja. Troceamos la hoja y ponemos la penca a sancochar o cocer y reservamos el agua. En ese agua, cocemos los garbanzos con una hoja de laurel, hasta que estén tiernos. Freímos el ajo, el pan y el pimiento chorricero y de seguido hacemos con ellos un majao. En el mismo aceite, salteamos la cebolla pelada y cortada finamente. Añadimos entonces las hojas de las vinagreras y los garbanzos escurridos. Incorporamos el majao, la sal y la pimienta y dejamos rehogar unos 10-12 minutos.



Café de algarrobas

“La algarroba es una vaina y eso se majaba, se machacaba, es muy dulce y eso pues se chupaba a modo de golosina y se hacía tortas también de eso y café... Y alimento pa los animales porque tiene alto porcentaje en proteína y eso los calentaba.”

(M^a José Santos - Ubrique)

La algarroba es el dulce fruto del algarrobo con el que antaño se elaboraba el café de los que no tenían ná. A falta de algarrobas, buenas eran también las zurrapas que se mendigaban en los bares y que, haciendo honor a la cultura del reciclaje, reutilizaban para llenar el ayuno con algo caliente.

Como en ambas elaboraciones el café resultante no les sabía a ná, era habitual que las gentes *“cogieran un ascua de la candela, le soplaran la ceniza y la introdujeran dentro del agua hirviendo para imprimirle algo de aroma y sabor.”*

INGREDIENTES

300 gr de algarrobas.

Agua.

Azúcar.

ELABORACIÓN

Ponemos a secar las vainas y, una vez secas, les sacamos las semillas y las tostamos a fuego bajo durante aproximadamente 15-20 minutos. Una vez tostadas, le añadimos el agua y las dejamos cocer unos 5 minutos. Incorporamos el azúcar y colamos.



Frutas del bosque

Pequeñas y jugosas, las bayas silvestres salpican de colorido los arbustos y ponen al alcance de nuestra mano un delicioso postre, cien por cien natural. Grosellas, arándanos, endrinas, moras, frambuesas, madroños, fresas del bosque... Un crisol de sabores que, desde antiguo, vienen engordando las despensas en forma de mermeladas, confituras y licores.

Licor de endrinas

INGREDIENTES

1 litro de anís / 250 gr de endrinas / 8-10 granos de café / 1 rama de canela / 1 rama de vainilla / Un trozo de piel de limón.

ELABORACIÓN

Mezclamos el anís con todos los ingredientes. Vertemos la mezcla en un tarro de cristal y nos aseguramos de cerrarlo muy bien. Dejamos macerar de 5 a 8 meses en un lugar fresco y oscuro e iremos moviendo el tarro de vez en cuando. Una vez elaborado el licor si se desea se puede colar y pasarlo a botellas.

Mermelada de moras

“Cuando llega el tiempo de ponerse morao, las mejores bayas hay que buscarlas en los sitios más escondidos de los ríos.”

INGREDIENTES

1 Kg de moras / 750 gr de azúcar / 1 vaso de agua.

ELABORACIÓN

Se trocean las moras en pequeñas porciones. Se ponen al fuego junto con el agua y el azúcar. Vamos moviendo durante 15-20 minutos. Cuando se enfrían, las podemos conservar en un tarro de cristal cocido al baño María.



Confitura de madroños

El madroño es un arbusto perenne que en otoño nos ofrece flor y fruto a la vez. Por el alto contenido alcohólico de sus bayas se dice que si te hartas de madroños te emborrachas.

INGREDIENTES

700 gr de madroños.

600 gr de azúcar.

Un chorreón de brandy (200 ml).

Un chorreón de anís (50 ml).

ELABORACIÓN

Se lavan los madroños y se les quita el rabito. Se colocan en una placa plana, se espolvorean con el azúcar y se riegan con los licores. Se dejan reposar durante un día. Al día siguiente, el jugo que queda en la placa se pone a hervir y, a continuación, se le añaden los madroños. Se dejan hervir 5 minutos y se apartan. En caso de que hayan soltado espuma se la retiramos antes de meterlos en un tarro de cristal. Cocemos al baño María durante 20 minutos para garantizar su conservación.



Frutos de invierno o frutos secos

Entre los frutos secos reinan las castañas, las almendras, las bellotas, las nueces, los piñones y el ajonjolí. Al natural, asados, fritos, tostados y molidos, los frutos secos contribuyen a enriquecer nuestra dieta mediterránea. Buenos compañeros de la miel, las gachas, la carne, el pescado, el vino y el queso, se erigen como ingredientes indispensables en la repostería serrana. Así que, para irles endulzando la boca, anticipamos aquí algunas de las delicias pasteleras que, más adelante, encontrarán en el estante más dulce de nuestra Despensa de Recuerdos.

Castañas asás

Las mejores castañas asadas se hacen *“en una olla vieja con muchos boquetes y con una buena rescoldá”* (ascuas que quedan después del fuego).

INGREDIENTES

Medio kilo de castañas.
Un puñadito de sal.

ELABORACIÓN

Se les hace una rajita a las castañas. Se echan en una olla vieja y se ponen al fuego. Una vez asadas se le añade una pizca de sal.

Crema de castañas

INGREDIENTES

Medio kilo de castañas pilongas, secas y limpias.
700 gr de azúcar.
Medio litro de agua.

ELABORACIÓN

Se ponen en remojo las castañas durante 12 horas. Una vez transcurrido ese tiempo, las ponemos a cocer en esa misma agua durante 45 minutos. Una vez cocidas, se escurren y se trituran hasta que parezcan una papilla. Reservamos. Se ponen a cocer el agua y el azúcar para hacer un almíbar y a continuación añadimos la crema de castañas. Cuando comienza a hervir removemos hasta que espese. Dejamos enfriar y metemos la crema en tarros al baño María durante 20 minutos.







Cortadillo

INGREDIENTES

200 gr de almendras peladas.
Aceite de oliva.
Azúcar.
Un chorreón de limón.

ELABORACIÓN

Se fríen las almendras, se escurren y se reservan. Se pone a fuego medio-bajo el azúcar para hacer un caramelo. Cuando el caramelo esté en su punto le añadimos las almendras y el chorreón de limón. Dejamos atemperar y lo vertemos en un papel de estraza o bien de aluminio.

Almendras garrapiñadas

INGREDIENTES

300 gr de almendras tostadas y con piel.
350 gr de azúcar.
1 vaso y medio de agua.
La cáscara de un limón.
La cáscara de una naranja.

ELABORACIÓN

Ponemos a calentar a fuego bajo-medio el agua, el azúcar, la cáscara de limón y la de naranja. Inmediatamente añadimos las almendras y dejamos cocer hasta que empiece el conjunto a hervir. Una vez que ha hervido bajamos el fuego y removemos hasta consumir el agua. Seguimos removiendo hasta que el almíbar espese y comiencen a salirle grumos. Cuando los grumos aumenten, apretamos el fuego durante 5 minutos y seguimos removiendo. Retiramos del fuego y dejamos enfriar.



Bizcocho de bellotas

INGREDIENTES

La ralladura de un limón.
200 gr de bellotas peladas y molidas.
6 huevos.
150 gr de harina normal.
120 gr de azúcar.
1 cucharada de levadura.
Dos cascarones de huevo
de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Mezclamos la harina con las bellotas molidas, la ralladura de limón, el azúcar, la levadura y el aceite. Batimos los huevos hasta que aumenten su volumen y, de seguido, les vamos incorporando poco a poco la masa. Se mezcla todo hasta que quede homogéneo. Se introduce en el horno durante 40 minutos a una temperatura de entre 150° - 180°.

Hierbas aromáticas y especias

El monte alberga un tapiz de hierbas aromáticas y especias que engalanan el aire con su fragancia y aportan a la gastronomía serrana, y a nuestra memoria, todo un corpus sensorial: el aroma anaranjado del azafrán, la intensa calidez del comino, el toque anisado del hinojo, el color de la canela naufragando en las natillas de la abuela, el frescor de la hierbabuena rezumando en el caldo, la magia reconfortante de un té, una infusión o una tisana...

Las aromáticas y las especias realzaron los olores y los sabores de la cocina antigua convirtiendo un plato sencillo en un auténtico manjar. Son tesoros gastronómicos que la alquimia popular supo combinar en justa medida, para avivar el sabor de las comidas, compensando así la escasez de ingredientes.

“Tomillo, lauré, romero, manzanilla amarga y dulce, poleo, unciana, cola de caballo, brótano macho, neota, arnica, tila, pimienta... Esto es más natura que la farmacia... Yo las cojo con la luna cuando va pa abajo muriendo, con la luna menguante... Yo a cogerla siempre he ido a pie, tempranito, con la fresca, después las pongo a secá, a la sombra, con una sábana y cuando están seca las meto en un saco y no se echan a perdé. Hay que sabé secarlas... Antiguamente se vendía to en manojos pero ahora la gente la quiere picaíta y así se le va la esencia... A mí no me gusta la manzanilla en sobrecito chiquitito, eso no sabe a ná...”

(Alfonso Carlos Borrero - Recolector de hierbas aromáticas- Algodonales)



Frescas o secas son tan valiosas que, a día de hoy, no han encontrado competencia en el mercado pues, por más que la industria alimentaria intente concentrar el poder de las finas hierbas en una pastilla de caldo o en sobres para infusión, las gentes del campo saben que estos productos jamás podrán competir con la calidad natural, el cuerpo, el sabor y el aroma que aportan a la cocina una simple hoja de laurel, un diente de ajo o un gajo de cebolla.

“Las hierbas antes íbamos al campo y las cogíamos. Ahora, no te dejan cogé pero un manojito pa tu casa y bien cogío, que no estropée la planta, sí. El Pan de Pastor, es la tila es que un espino majotelo y cuando se pone en flo, se pone to blanco que parecen nieve, entonce hay que esperá... Se dejaba que se secura tó y luego se granaban y se echaba en unas bolsita de tela, porque ante no había plástico, y ya no se te echaba a perdé” (Estrella Santos Jaén - El Bosque)

Además de sus usos culinarios como condimento y conservante, son también muy apreciadas por sus propiedades medicinales y cosméticas y, a lo largo de la historia, han generado un amplio recetario de remedios caseros que ha viajado hasta nuestros días en el boca a boca de madres, abuelas y vecinas.

Es importante mencionar que la demanda de poleo y de tomillo por parte de la industria farmacéutica y perfumera hizo que muchas familias se dedicasen a recolectarlos y venderlos al peso para así ganarse un dinerito extra que nunca venía de más.

En Bornos, el perfume del verano siempre fue el del tomillo y sus vecinos recuerdan con viveza su fragancia impregnándolo todo cuando lo quemaban en la caldera. *“Actualmente, continúa existiendo un alambique para extraer la esencia del tomillo para usos cosméticos y medicinales.”* (José L. Jiménez - Bornos)



Algunos remedios caseros

En la Sierra de Cádiz también se recuerda con grata nostalgia la figura del poleero y, aunque éste hace mucho que ha desaparecido del paisaje, el oficio sigue vivo en la memoria de los pueblos. *“Antiguamente los poleeros anunciaban que iban a venir y, entonces, los del pueblo que estuvieran paraos, se dedicaban a cogé ese poleo y, con bestias, lo llevaban de Ubrique para abajo, a un sitio donde tenía los alambiques.”*

“A donde estaba el Rancho El Médico, en verano íbamos a cogé poleo. Yo me acuerdo que iba con mi hermana, mi madre... todos íbamo a cogé poleo y después lo llevábamos al hombre que estaba con la caldera y allí lo pesaba y nos lo compraba y lo echaba en la caldera. Y se ponía aquello a herví como... y luego ya lo vendía como medicina. Normalmente instalaban las caldera cerca del río, en un huerto que hay por allí cerca...” (María Durán Franco - El Bosque)

- Pa la almorranas:

Mariquita La Maúra nos dice que, la cebolla, *“es mu buena pa las almorranas. Niña, cuando tú tiene almorranas las pone debajo de la cama en una cajita de cartón en la cabecera, siempre en el mismo sitio. Las cebolla tiene que ser nones, no pares: tres, cinco, siete... Y conforme va... la cebolla te va quitando las almorranas.”*

- Pa la tensión:

“10 hojitas de laurel y 10 de olivo. Se cuecen, se dejan reposá un poquito y se toma.”

- Pa las lombrices:

“Se coge hierbabuena y una cuchará de aceite.”

- Pal resfriaio:

La borraja, la neota, la algarroba, el guisotillo y el tomillo. *“El tomillo mu bueno pal resfriaio, pero se come el esmalte los diente.”* En Benaocaz cogen un higo pasado, un trozo de algarroba, neota, borraja y una cucharadita de miel.



- Pa las muelas:

“Yo me acuerdo de una cosita que se echaba en las muelas cuando dolían y era de poleo, de la esencia del poleo... pero no me acuerdo del nombre.”

- Pa los golpes:

“Se cuece el árnica en agua y se pone sobre el golpe morado con paños calentitos y desaparece.”

- Pa los niños destetaos: Los Mamones

En Benaocaz, cuando a los niños se les quitaba el pecho se le daba una sopa que denominan Mamones: *“Se ponía agua, cebolla majada, un diente de ajo majado, un chorreoncito de aceite de oliva y un poquito de azúcar y se cocía y se le echaban unas migas de pan para que se cocieran.”*

- Pa las rozaduras:

“La unciana la usaban los arrieros pa curarle a los burros las rozaduras... Y también es buena para la úlcera de estómago.”

- Pal estómago y la tensión:

La cola de caballo, la manzanilla y el agua con limón y miel. *“A mi abuelo le gustaban mucho las aromática y, cuando se puso malo, a cada instante le estaba preguntando al médico por las hierbas... Y un día llegó a la consulta y le preguntó: Don Fernando, ¿los limones son buenos pa la tensión? Y le dice, Alfredo los limones son buenos pa los filetes, no pa la tensión.”*

(Miguel Herrera)

- Pa las enfermedades de la piel y pa ahuyentar a los mosquitos:

En Ubrique, Bartolomé Pérez nos habla del gamón como remedio contra los mosquitos... *“y también el gamón tiene sustancias que son extraordinarias pa las enfermedades de la piel. Los gamones son liliáceas que tienen un bulbo que se utilizó, en años de carestía, para hacer pan, pero lo tenían que hervir primero porque tiene una sustancia venenosa que acelera muchísimo las pulsaciones del corazón, tanto es así que puede llegar hasta la muerte. El gamón, de por sí, es una planta que los animales no la quieren ni en fotografía.”*



Miel, cien por cien natural

Ambrosía que encierra el paso de las estaciones de la sierra gaditana donde las hacendosas abejas trashuman por el azahar, el cantueso, el romero, el eucalipto, el madroño, el tomillo, la encina... A simple vista, por el color y la textura, podemos diferenciar la fresca ambarina de la miel de flores, de los matices rojioscuros de la miel de bosque. Para gustos pintan colores pero, salvando sus particularidades, ambas gozan de una calidad y una reputación extraordinarias.

“Si las colmenas se tienen en lugares donde hay muchos girasoles, remolacha o plantaciones de algún frutal pues la miel es muy clara, es néctar de flores, es muy buena y de mucha calidad pero no es lo mismo que la miel de sierra. En la Sierra de Grazalema no hay ningún tipo de plantación, aquí lo que hay es Parque Natural puro y duro, entonces, lo que hay es flores silvestre y muchísimas arboles. Es una miel muy oscura debido a los árboles que dan ese tono oscuro porque las abejas sacan el mielato de los árboles. Es una miel con muchísima calidad porque aquí hay muchísima variedad, pero se saca muy poca cantidad porque al ser zona de sierra más del cincuenta por ciento del terreno no se puede acceder es piedra y la zona donde se ponen las colmenas también es de difícil acceso...” (Juan L. Mateos - Ecomiel Grazalema)

Los apicultores de la Sierra de Cádiz constituyen en su conjunto un valioso manual de botánica y silvicultura. Son sabios conocedores de la flora y la riqueza forestal de la comarca pues éstas sirven de alimento a las laboriosas abejas que colman sus panales y llevan a nuestra despensa el dulce fruto de su trabajo. Las abejas endulzaron la austeridad de antaño empapando con su miel las tostadas de la infancia y el nutrido compendio de recetas pasteleras. La miel aplacó el amargor de remedios, infusiones y tisanas, además de ser un excelente conservante y un remedio natural que se sitúa entre los ingredientes capitales de la repostería tradicional serrana.



Meloja

“Antes había mucha miel y la merienda era pan con miel. Mucha gente tenía dos o tres colmenas pa el consumo y lo que se sobraba se repartía con los amigos y la familia. También se hacía meloja...”

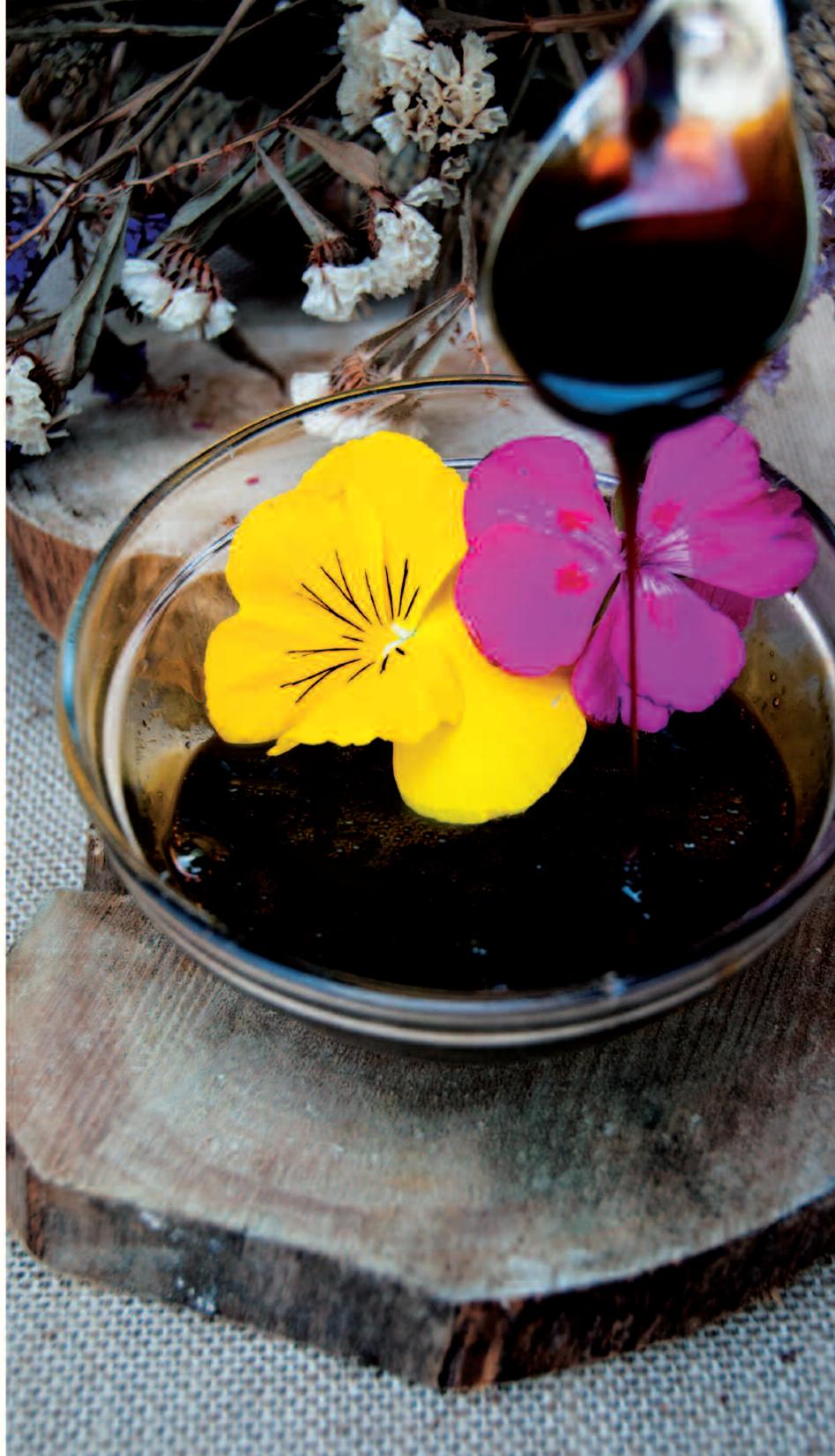
(Juana D. Moreno - Villaluenga del Rosario)

INGREDIENTES

1 Kg de miel.
Medio Kg de calabaza de cidra
o falsa calabaza.
1 cáscara de naranja.
1 ó 2 clavos.
1 rama de canela.

ELABORACIÓN

Hidratamos la carne de la calabaza en agua fría de 4 a 6 horas. Ponemos a calentar la miel y dejamos hervir durante media hora. Se desespuma. Después añadimos a la miel la calabaza escurrida, la rama de canela, los clavos y la cáscara de naranja. Dejamos cocer a fuego suave unas 2 horas aproximadamente, hasta que el color sea oscuro y brillante.



Pestiños o borrachos

INGREDIENTES

1 kg de harina.
1 vaso y medio de vino blanco.
1 vaso y medio de aceite.
2 cucharadas de matalahúga.
1 cucharada de ajonjolí.
1 cáscara de limón.
1 rama de canela.
Miel.

ELABORACIÓN

Ponemos el aceite a fuego con la piel del limón, la rama de canela, la matalahúga y el ajonjolí. Una vez se han dorado, apartamos, escurrimos el aceite y trituramos los ingredientes. Añadimos a la harina, el vino, el aceite y los ingredientes triturados y los amasamos hasta conseguir una consistencia homogénea. Dejamos reposar la masa entre 2-4 horas. Posteriormente la estiramos con ayuda de un rodillo hasta que quede a una medida de medio cm. de grosor. A continuación vamos cortando la masa en forma de rombo, unimos los dos picos dejando un hueco en el centro y freímos. Una vez fritos, los dejamos enfriar. Calentamos la miel y vamos sumergiendo los pestiños, uno a uno, en la miel. Por último, dejamos que se enfríen.



*... miel, espeso aroma,
líquida luz que cae en goterones
hasta que a su
palacio
colectivo
regresa
y en las góticas almenas
deposita
el producto
de la flor y del vuelo,
el sol nupcial seráfico y secreto!*

Fragmento de "Oda a la abeja"
de Pablo Neruda

Miel ecológica

En la Sierra de Cádiz han proliferado las empresas de miel ecológica que, con su buen hacer, han sabido rentabilizar los conocimientos, la pasión y la experiencia de sus antepasados.

"Cuando tenía 8 años, mi padre me metió en la apicultura... Ya mi bisabuelo tenía colmenas en sus huertecitos... Mi gente y mis descendientes, que hacen cuatro generaciones de apicultores, vienen de Cortes de la Frontera, después se fueron a Jimena y de Jimena a Ubrique y de Ubrique a Prado del Rey y, en Prado, mis abuelos y mis bisabuelos se asentaron en una finca pegando a Zahara que era toda zona de sierra. Ellos se dedicaban a la agricultura y a la ganadería y siempre tenían colmenas en su huerto. Ellos sabían que teniendo colmena allí la producción de lo que fuese fruta y verdura era mucho mejor... Cuando el huerto no le iba palante empezaron a aumentá en algunas colmenas. Y, así empezaron, poco a poco..."

(Alfonso Gutiérrez - Puremiel - Prado del Rey)

Hoy día estas empresas ponen en el mercado un producto de altísima calidad, muy valorado por los consumidores que buscan la garantía de lo natural. El hecho de llevar la certificación ecológica implica un tratamiento de las colmenas a la manera tradicional y, aunque esto encarece ligeramente el producto, garantiza al consumidor que la miel que se lleva a la boca está libre de pesticidas y antibióticos ya que la apicultura ecológica sólo emplea recursos naturales y vegetales, para tratar sus abejas.

Además, también llevan a gala la cultura del reciclaje y del "aquí se aprovecha tó": *"En la apicultura no se desperdicia ná. Sólo el agua con la que nos lavamos las manos y limpiamos el suelo es lo único que tiramos. Lo demás se utiliza tó. Hasta la cera de los panales la llevamos a fábrica para que la fundan y nos la devuelven en láminas que llevan estampados el dibujito donde las abejas construyen las celdas para las crías y para almacenar el polen y la miel"*

(Juan Luis Mateos Muñoz - Ecomiel Grazaalema)

Pero la premisa más importante de la apicultura ecológica es la preservación de las abejas y no sólo porque éstas conforman su plantilla de trabajo y el motor del negocio de la miel sino porque los apicultores de hoy son plenamente conscientes de la importancia que éstas tienen para el equilibrio medioambiental.

Las abejas, además de proveernos de miel, jalea real, polen, cera y propóleo, realizan una función vital para perpetuar el ciclo de la vida y preservar la biodiversidad: la polinización.

“La abeja hace una función muy bonita, se mete en la florecita y con la lengüita liba de ella y con sus pata se roza y lo que hace es pegarle todos los pólene... Y, después, va a otra flor y lo suelta... Y eso lo que hace es una fecundación que la planta por si sola no podría hacer muchas veces... Bueno, lo hace a través del viento y de los animales que se rozan...”

(Alfonso Gutiérrez - Puremiel- Prado del Rey)

Si en el capítulo anterior hablamos de la importancia de las semillas en la cadena de la vida, aquí nos sumergimos en el fascinante mundo de las abejas para reflexionar sobre la función que realizan para perpetuar la vida en nuestro planeta.

Hay estudios que afirman que si las abejas se extinguieran, el ser humano tardaría pocos años en dejar de existir. Los menos alarmistas no creen que el resultado fuese tan extremo pero afirman que *“su desaparición supondría un shock medioambiental mundial que podría destruir el equilibrio de la naturaleza”*. Sea como fuere, ambos profetizan una inclinada cuesta abajo que, de un tiempo a esta parte, resulta inquietante por la desaparición que están sufriendo estos valiosos insectos. Contrastando los diversos testimonios recogidos, los apicultores, profesionales y aficionados, coinciden en achacar esta pérdida a varios factores entre los que destacan la deforestación, el uso de determinados insecticidas agrícolas que está provocando su muerte masiva, la interferencia que provocan los postes de alta tensión, el cambio climático...



Apicultura antigua/ apicultura moderna

Las abejas siempre han sido un caudal de riqueza y, por eso, antiguamente, era bastante habitual que los agricultores tuviesen algunas colmenas en sus huertas y plantaciones porque les garantizaban mejores cosechas y mayor calidad.

En esta apicultura antigua las colmenas eran estructuras muy básicas construidas con maderas locales y, mayormente, con corcho -debido a la prolijidad de los chaparros del Parque de los Alcornocales- en las que metían los enjambres naturales.

“Antiguamente había muchos enjambres naturale en los huecos de los árbole, en las cueva, en muchos sitios, y así era más faci. Estos enjambre se metían dentro de las colmena de corcho y, la reina... que se transmite con las abejas a travé del olor, servía de reclamo pa que acudiesen a la colmena las abeja que se hubiesen quedado en el hueco del árbo o de la cueva. Cuando ya a lo mejó a la zona aquella se le acababa la comida, po le ponían su tapadera, cogían el corcho y lo llevaban a otra zona menos fría pa que estuvieran más calentitas...”

(Alfonso Gutiérrez - Puremiel - Prado del Rey)

La rusticidad de estas colmenas planteaba un problema para la preservación de las abejas ya que el procedimiento de extracción utilizado era muy agresivo y al “estripar” los panales o sacarles la miel con la “castraera”, se mataban muchas abejas, poniéndose también en peligro la vida de la reina.

Los apicultores de antaño quizás pudieron permitirse el lujo de tener tantas bajas en sus colmenas porque el campo que ellos vivieron y trabajaron aún no había sufrido los nefastos efectos de la polución, la deforestación, la sequía, el abandono de las zonas rurales o el cambio climático... *“Reinaba una armonía entre el hombre y el campo. En cualquier sitio había*

flore, abundancia, y la abeja reina era capaz de poner dos mil huevo diariamente en una época con una floración buena. Entonce, aunque tú mataba abejas cuando estripaba los panale, de un día pa otro ya las habías recuperao”.

Actualmente, con los métodos de extracción por centrifugado eso ya no sucede y el proceso de filtrado y envasado es absolutamente aséptico pues el acero inoxidable ha desplazado a las espuestas de esparto y a las sábanas de algodón que los apicultores utilizaron como si fuesen una especie de colador. En este proceso de mecanización también ha evolucionado el concepto y la funcionalidad de las colmenas, así como la indumentaria y los precisos que facilitan la tarea al apicultor.

Si bien ahora, el ahumador ayuda a desorientar a las abejas cuando los apicultores se disponen a castrar las colmenas, antiguamente, *“cuando llegaba el tiempo de castrarla, en la casa no se podía pará... Tenía que estar to cerrado y poné moñigas de vaca y con los zapatos viejo, una rueda o una goma encenderlas pa ahuyentá a las abeja porque, si no, te comían.”* Lo mismo ha ocurrido con el traje del apicultor porque *“...antes era iahí voy y a ver lo que ocurre! Incluso lo más peligroso que era la cara, cada apicultó se hacía unas especie de máscaras artesanales...como un espadachín... algo parecido... Y luego, las manos se las protegían con calcetines.”*

(José Luis Mateos Muñoz - Ecomiel Grazalema)

A pesar de las mejoras aportadas por el progreso, la apicultura sigue siendo un trabajo puramente artesanal y la miel un producto cien por cien natural que pasa del panal al envase sin que intervenga en el proceso ningún tipo de agente químico. La calidad y pureza de esta miel ha despertado en las nuevas generaciones de apicultores de la Sierra de Cádiz el sueño de poder conseguir algún día la merecida Denominación de Origen.

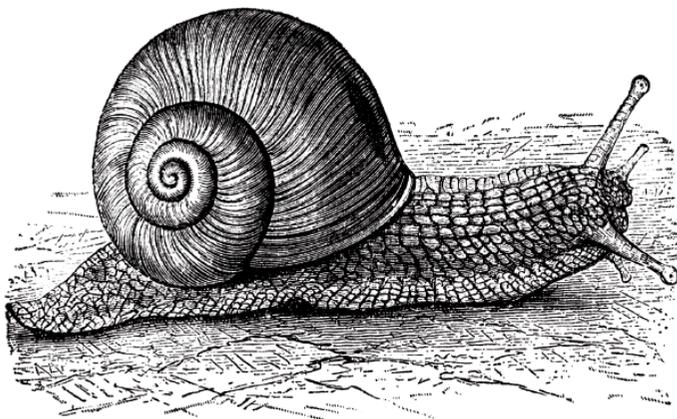
Caracoles y Cabrillas

Pasando del dulce al salado, caracoles y cibrillas nos acompañan ahora por nuestro recorrido silvestre para mostrarnos las delicias que esconden bajo su caparazón.

Con las primeras lluvias de otoño, las cibrillas campan por los cultivos de secano y su presencia alegra los fogones cuando las ponen a gaitear. Cocinadas en tomate o en salsa, nos invitan a usar el palillo y los sopones de pan.

Ya en primavera, los caracoles sacan sus cuernos al sol y, en calmada procesión, nos salen al paso en las huertas y riberas donde podemos verlos alimentarse de forma indiscriminada de plantas e hierbas aromáticas. Parsimoniosos llevan sus casas auestas, arrastrando en su camino el fragante olor de la tierra mojada.

Caracoles y cibrillas siempre han sido parte fundamental de la cocina mediterránea y una exquisita fuente de alimento que complementaba la dieta de temporada. Hoy nuestros mayores miran atrás añorando un tiempo en que abundaban en racimos en el paisaje serrano.



CÓMO SE LAVAN LOS CARACOLES

“En primavera íbamos a coger los caracoles que había en el huerto o por las veredas de los montes o llanos. Cuando cogíamos una buena cantidad, los dejábamos en ayunas dos o tres días. Después se lavaban muy bien con sal y vinagre hasta que expulsaban la baba y quedaban bien limpios.”

(Rafaela Pérez, Carmen Dianez y María Pérez - Prado del Rey)

Antes de elaborar cualquier receta con caracoles y cibrillas es fundamental someterlos a un buen lavado para que suelten todas las babas. Es por ello que hemos considerado indispensable incluir los ingredientes y el proceso a seguir para que estos deliciosos moluscos de tierra nos queden bien *espercojaos*.

INGREDIENTES

Vinagre / Sal gruesa / Abundante agua.

ELABORACIÓN

En un colador o en un recipiente que tenga muchos agujeros, lavamos los caracoles con abundante agua para que escupan todas las babas. Regamos los caracoles con un poco de vinagre y les añadimos más agua (no dejamos de mover durante todo el proceso). Incorporamos sal en abundancia y seguimos moviendo a la misma vez que seguimos añadiéndole agua limpia. Enjuagamos. Repetimos todo este proceso cuantas veces sean necesarias hasta que comprobamos que los caracoles ya no tienen babas o mocos. Para finalizar, enjuagamos bien con agua.



Caldo de caracoles

INGREDIENTES

500 gr de caracoles pequeños y lavados / Hinojos / Cardo “correor” / Una cabeza de ajos sin pelar / 1 cebolla limpia / Hierbabuena / Sal / Una muñequilla de especias: Cerecilla o pimienta, 3 clavos, una pizca de cominos y una ramita de poleo.

ELABORACIÓN

Ponemos los caracoles limpios en una olla, cubrimos de agua y cocemos a fuego bajo hasta que empiecen a gaitear. Una vez estén fuera, ponemos el fuego fuerte y dejamos cocer cinco minutos. Tiramos esa agua y añadimos agua nueva e incorporamos la cebolla, los ajos, los hinojos, el cardo correor y todas las especias las cuales van previamente introducidas en un saquito de tela para que no se desparramen por el caldo. Añadimos sal y dejamos cocer durante 30 minutos.

Caracoles o cabrillas en salsa

INGREDIENTES

500 gr de caracoles o cabrillas / 1 cebolla / 4 dientes de ajo / 1 rebanada de pan / 2 pimientos secos rojos / 1 guindilla / Un vaso de vino blanco / Sal / Pimienta / Aceite de oliva / Almendras / Agua.

ELABORACIÓN

Cubrimos de agua los caracoles o las cabrillas limpios y cocemos a fuego bajo. Cuando salen los caracoles subimos el fuego y dejamos cocer 5 minutos. Tiramos el agua y añadimos agua nueva. Se fríe la cebolla cortada finamente y se aparta. Se fríen los ajos pelados y enteros y se apartan. Se fríen los pimientos choriceros, cuidando que no se quemen y se apartan. Se fríen las almendras y el pan y se apartan. Con todos estos ingredientes, hacemos un majao. En un perol ponemos los caracoles con aceite de oliva, sal y pimienta, la guindilla y el vino blanco. Rehogamos bien, añadimos un poco de agua y dejamos cocer durante 30 minutos. Entonces les añadimos el majao, lo ponemos a fuego bajo entre 15-20 minutos y removemos cuidando que no se peguen.

Caza menor: de la trampa a la cazuela

En la Sierra de Cádiz, los vecinos con más solera coinciden en decir que: *“en el tiempo de la jambre los pajarito, las perdice, los conejo, las liebre... eran la única carne que nos podíamos llevar a la boca”*.

“Los pajaritos chicos los hacían guisados, asados y fritos. Le quitaban las plumitas y los enharinaban como los pescados. Valían tres pts. una docena de pajaritos en los bares.” (Ana Aragón - Benaocaz)



A pesar de que la caza de pajaritos ha estado siempre prohibida, en las zonas rurales imperaba *“la ley de los que no tenían ná”* y, por eso, bien les valía correr el riesgo si con ello conseguían llevar a la mesa unas piezas de carne escuálida con las que alimentar a su prole. Un tiempo donde las prohibiciones y el silvestrismo no daban lugar y *“se cogía el pájaro que fuera: jilguero, gorrione, triguero, lúgano, pechorubio, pitisís, totovías, verdone, cojuale...”*

“Para preparar una buena cacería lo primero que había que hacer era explorar el terreno. Primero, que éste estuviera aislado de caseríos, segundo, que el lugar estuviera despejado de Guardia Civil, guardas u otras personas que pudieran interceder en la cacería y, por último, que hubiera pájaros de los mencionados anteriormente. Para todo ello había que estar en el lugar elegido a la puesta del sol, donde empezaba lo que se denominaba ojeo” (Anónimo - Bornos)

La necesidad ingenió numerosos métodos de captura en los que la escopeta y la sofisticación brillaron por su ausencia, pero cuya efectividad queda patente en los siguientes testimonios.

¡A la caza del pajarito!

Las Perchas

“Durante el día cogíamos los pajarito con perchas que se le pone un cebo en el medio que es, normalmente, un gusano o una alúa, una hormiga voletera... Salías al alba y ponías a lo mejón cien percha. Y te ibas y a las dos hora te venías escondió pa que no te vieran, los cogía y ya luego los pelaba y los preparaba pa hacerlos asao, con arró y en sopa de pajarito... Y en la sopa de espárrago también se le echan pajarito. El pajarito cuando eran muchos se echaban en manteca y teníamos pajarito pa dos a o tres mese... y así se iban gastando”

(Anónimo - Villamartín)

La Lastiguera

“Por las tarde, cuando ya está anocheciendo se cogía una lastiguera, un tirachina, un elástico con un palo, y llevabas piedrecita y te ibas a por la media docenita... Había gente mu buena y con mucha puntería...” (Anónimo - Ubrique)

El Carburo o Caza con farola y cencerro.

“De noche los cogías con el carburo, que es una especie de lámpara que va con una piedra que emite un gas. Al mojarlo, le metes fuego y sale luz. Po ibas con el carburo y batiendo un cencerro, porque el pajarito al escucharlo se cree que es un animal y se quedá quieto. Va escuchando el clan, clan y dice ipues es una vaca, pues es un caballo...! Entonce lo coges con la mano y lo mata”

(Anónimo - Villamartín)

La Liria

“También se cogían con la liria.. eso es una planta que es como una resina naturá...” (Anónima)

En Aguaeros

“En el tiempo del verano se cogían en aguaeros pero ahora no se cogen pa comerlos sino pa jaula, pal silvestrismo. Se pone una red a donde van a bebe, como una especie de red en U y por ahí entran y ya no pueden salí... pero ya no se puede ir a cazá pajaritos” (Anónimo)

Con lazo

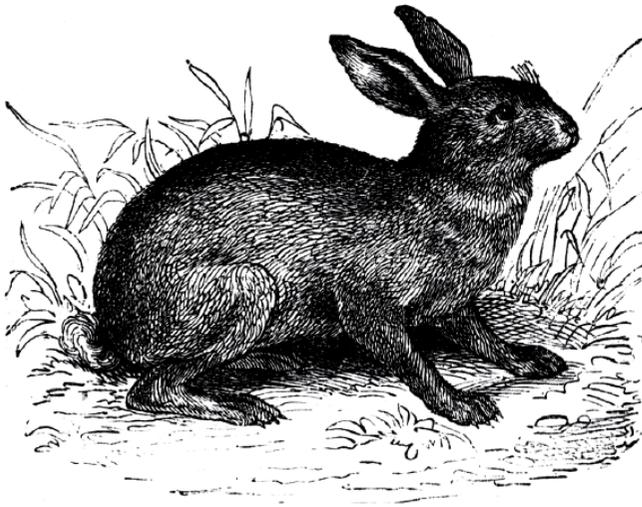
“En las entradas de los arbustos, donde dormían los zorzale, ponían unos lazo de cerdas de los caballo que estaban en el campo y venía el dueño al día siguiente y decía ¿qué le ha pasao a mi caballo que le han quitao la cola? Porque con los pelos de la cola hacían lazos para cazá... Ponían un lazo, otro lazo, otro lazo y lo amarraban dentro de un lentisco y cuando entraba el zorzá corriendo pa posarse en la varita que tenía puesta, se enganchaba...” (Anónimo)



¡Conejos, liebres y perdices!

“Antes lo que había aquí era muchísima caza menor. El término está prácticamente como coto social y se respetan las normas. Cuando levantaban la veda venían camiones del Puerto de Santa María y de San Fernando, estos dos sitios en particular, y hacían la grande... Los de aquí estábamos to el año esperando y ese día venían ellos y arrasaban porque traían buenas escopetas, traían mejores preparos que los que teníamos los de aquí... Y, bueno, se llevaban unas cacerías enormes de conejos, liebres y perdices.” (Cristobal Moscoso - Villaluenga del Rosario)

Lazos, cepos, redes y hurones llenaron las cazuelas con los guisos y estofados de estas saludables carnes de monte.



Conejo a la Seisdedos o al ajillo, tomillo y romero

“Yo siempre he oído decir que las personas que padecen de dolores y de artrosis es bueno que coman mucha carne de caza... En una romería que había en un bar que yo tengo, una venta, y yo treinta y dos conejos guisé, cargados, treinta y dos; estuve dos días arreglándolos, degollándolos, en fin, preparando los aliñitos, las cosas, y el día en que se quedó a comer, pues ya después los puse en salsa y se chupaban los dedos de cómo estaban... Antiguamente, las personas mayores de hace ya cuarenta o cincuenta años, lo hacían en cazuela de barro, pero, hoy, con las comodidades que queremos... más rápido... pues ponemos la olla expres” (María Martínez - Algar)

INGREDIENTES

1 conejo limpio y troceado / 3 cabezas de ajos: separamos los dientes y los dejamos con la piel / 2 ramos de tomillo / 7 puntas de romero / Sal / Pimienta / Agua / Medio vaso de vino manzanilla / Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

En una cazuela de barro, sofreímos el conejo junto con los dientes de ajo con la piel, el tomillo y el romero. Vamos dándole vueltas al conejo hasta que esté muy dorado. De seguido, le añadimos el vino y dejamos reducir. Incorporamos el agua, la sal y la pimienta. Dejamos cocer hasta que la carne esté tierna.



Caldo de perdigones

Este caldo se puede emplear como sopa o como aderezo para enriquecer salsas o arroces y si le añadimos un refrito de verduras obtendremos la base de la sabrosa receta del perdigón en salsa. La carne de caza requiere especial cuidado en su limpieza pues *“fueron muchas las muelas que se quebraron al morderla ya que, en más de una ocasión, el ansia por llenar el estómago, hizo que las gentes se olvidaran de los perdigones que llevaba incrustados y más de uno se quedó melleto”*. (Miguel Ángel Herrera)

INGREDIENTES

2 perdigones.
3 papas medianas.
Media cebolla.
Sal.
Agua.
Una corteza de pan
Un hueso.

ELABORACIÓN

Desplumamos, limpiamos y lavamos los perdigones. Ponemos en una cazuela la corteza, el hueso y los perdigones. Los cubrimos de agua, añadimos sal y lo dejamos cocer hasta que la carne esté un poco reblandecida.

Vamos desespumando. Añadimos las patatas y la media cebolla. Dejamos cocer hasta que la carne esté tierna.



Arroz con perdices y caracoles

INGREDIENTES

200 gr de arroz.
Las dos perdices que hemos empleado para elaborar el caldo, troceadas.
120 gr de caracoles limpios.
6 dientes de ajo.
3 pimientos verdes.
1 vaso de vino fino.
Sal.
Aceite de oliva.
Agua.
Laurel.
Pimienta.

ELABORACIÓN

Se pelan los ajos y se trocean en láminas. Se limpian los pimientos y se pican finamente. Salteamos el ajo y los pimientos en un chorreón de aceite de oliva y cuando están dorados, echamos entonces las perdices y los caracoles. Seguidamente, añadimos el arroz y sofreímos un poco, todo junto. Añadimos las especias y hierbas aromáticas. Incorporamos el vino y dejamos reducir. Por último, añadimos el agua y dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto.

Mucho cuidado al mover porque si rompemos los caparazones de los caracoles puede resultar desagradable a la hora de comer.





Caza mayor

A tiro de escopeta llegaron a los fogones de las gentes de parné jabalíes, corzos, muflones, cabras montesas y venados. Si bien la caza mayor era plato de los señores de reserva y aguado, en torno a su batida, también encontramos a los intrépidos furtivos: expertos conocedores del terreno y de las querencias de estos animales que, desafiando a la ley, consiguieron hacerse con estas piezas a riesgo de acabar entre rejas.

“Los furtivos tienen una vista especial y en cuanto que veían en el campo cualquier rastro ya sabían que animal había pasado por allí... Tenían una habilidad enorme para eso. Ya apenas hay furtivos y el furtivo que hay hoy día no mata por hambre, caza por trofeo...” (Anónimo)

Luis Berenguer describe con destreza las vicisitudes de un cazador furtivo en su fantástica novela “El mundo de Juan Lobón” pero, por desgracia, en nuestra Despensa de Recuerdos, no hemos podido recolectar el testimonio vivo de algún otro Juan Lobón de esta sierra pues, cuando en los pueblos se pregunta por el furtivismo se hace mutis por el foro a sabiendas de los problemas que acarrea esta práctica ilegal.

Como mucho, y entre dientes, los más viejos divagan en anécdotas y leyendas que quizás, en su fábula, encierran una verdad. Sin embargo, no dudan en afirmar sin titubeos, como sin ellos no fuera la cosa, que *“la carne de caza se vendía en lo clandestino...entre los vecinos más allegados y eso... y en algunas ventas...Gente de confianza, sabe usted.”*

“La caza mayor ha estado reconocida más bien para la gente de dinero que ha podido ir a la montería, pagó un puesto para ir al campo a cazar. Aparte, está la gente que va a la montería y que ha decidido regalarle a la persona que ha ido a acompañarlos a batir con los perros o a la recogía de esas reses que se han matado en el campo, y darle una parte de esa carne... Esa era una forma de comer carne de caza, la otra era jugarla y poner una trampa o con un arma intentar caza y que no lo viera nadie... También estaba que los propios arrieros que iban a recoger el ganado que mataban los señores pues a lo mejor al señor lo que le interesaba era el trofeo y le regalaba al arriero, era una forma de pagarle y ese arriero a lo mejor se lo llevaba a casa o lo vendía en algún bar o en alguna venta para su consumo.”

(Antonio García, gerente del Mesón Rural Mojón de la Víbora y Antonio Mateo, gerente de la Venta de Ocurri, Ubrique)



Jabalí con chícharos

INGREDIENTES

200 gr de carne o de costillas de jabalí.
70 gr de chícharos.
3 ó 4 papas medianas.
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 pimiento verde.
1 tomate.
Medio vaso de vino tinto.
Agua.
Aceite de oliva.
Sal.
Pimienta.
Laurel y romero.

ELABORACIÓN

Asamos a fuego vivo el jabalí o lo salteamos hasta que esté completamente dorado. Hacemos un refrito con la verdura que previamente hemos lavado, pelado y cortado finamente. Incorporamos el refrito a las costillas y añadimos el vino tinto. Dejamos reducir, cubrimos de agua y cocemos hasta que las costillas estén tiernas. Añadimos las patatas cortadas a gajos, los chícharos, el romero, el laurel, la sal y la pimienta. Dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.



Venao en salsa

INGREDIENTES

500 gr de carne de venao.
5 dientes de ajo.
Orégano.
Sal.
Pimienta.
Laurel.
2 cebollas.
Un vaso de vino tinto.
Un vaso de vino blanco.
Agua.
Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Cortamos la carne de venao en dados y dejamos macerar en vino blanco y vino tinto entre 8-10 horas. Limpiamos y troceamos, finamente, la verdura. La sofreímos y añadimos la carne que, previamente, habremos escurrido. Reservamos el vino de la maceración. Una vez que la carne está refrita, le incorporamos el vino y dejamos reducir. Cubrimos de agua, añadimos la sal, la pimienta, el laurel y el orégano y dejamos cocer hasta que esté tierna.

De pastores y cabreros

En El Gastor, la gaita arranca sonidos ancestrales para anunciar al pastor: *“cada pastor tenía su gaita y su toque. Y, por el toque, se sabía si era fulano o mengano...”* La gaita gastoreña es un instrumento artesanal, único en el mundo que gracias a la perseverancia de Salvador Bocanegra sigue viva en la Sierra de Cádiz.

“La gaita según mi padre creo que viene de los íberos y la usaban los pastores pa comunicarse. También un mes ante de Nochebuena po eran toa las noches tocando la gaita porque en aquel entonce no había luz, no había radio, no había televisión po la gente se tenía que distrae con algo y se distraían tocando la gaita. Muchas veces en toca una serenata a cualquiera que le gustara...Íbamos al campo en busca de cuernos pa la gaita. Son cuernos de vaca, de carnero, de macho cabrío... se mete en agua y cuando se suaviza un poco el cuerno se raspa con un crista que lo pule y queda mu bien. La pita es un carrizo, y normalmente va por fuera siempre pero he alterado el método y he creado una boquilla de nogal pa no tenerme que meter la pita en la boca. Esto es artesanal, como esta forma de gaita no hay ninguna, es única en el mundo...”

(Salvador Bocanegra Jiménez - El Gastor)



Tiempo inmortal de ordeño y arrobos de lana donde el eco propagaba una sinfonía de gaitas, cencerros, balidos y hondas silbantes, a ratos acallada por los ladridos de los turcos: perros fieles y curtidos en el trabajo duro que con maestría conducen los rebaños y acompañan la vigilia de pastores y cabreros en su eterno trashumar.

“Yo he sido pastor y cabrero. Yo encerraba las ovejas todavía entre dos luces y por la mañana me levantaba tempranito y pa fuera... Las llevaba a acarrar hasta el atardecer que era cuando se volvían a llevá al campo y las llevaba a darle agua que, que en la mayoría de los sitios había que sacar el agua a purso...Y en el verano toa la noche con las ovejas porque como con la caló no andan... Y luego, toa la noche pendiente de ellas porque como entonces no había vallaos po si habían sembraos de melones se los comían... También iba al agostadero cuando segaban en la parte de las campiña, pos siempre se quedaba el rastrojo... Entonces se le pagaba al dueño de aquello por un tanto y tú llevabas allí las ovejas un mes, dos meses, tres meses, dependiendo, porque aquí ya no quedaba ná.

Un trabajo mu duro... Ah y luego también las tenías que socolar...eso es como el crío que se hace caca y lo tiene que limpiar la madre... Po había que quitarle la lana de la cola y de las nalgas porque se cagaban con tal de no se ensuciara la lana... Y pa cogerle las tetas pa ordeñarla y pa que la leche no... porque si estaba sucio era... Y cuando llegaba el tiempo de la cabaña tenía que ordeñarla solo y a mano, ahí pum, pum, pum, pum y luego a hacer queso. Y luego, por la tarde a ordeñar otra vez... ¡To el día ordeñando! ¡To el día haciendo queso y metío en la breña...! Un trabajo mu duro...Siempre en el campo solo, mu lejos de aquí, to los días con las cabras pa arriba, pa abajo... Y frío... Y con una manta, una manta de esas de Grazalema, aguantando el frío y el agua...La manta cargaba de agua y le entraba a uno por los ojos...”
(Rogelio Moscoso Gutiérrez - Villaluenga del Rosario)

La dureza de este oficio nos ha regalado un sinfín de historias de vara y cayado en las que pastores y cabreros siempre tienen presente a dos compañeras inseparables: la navaja y la manta de Grazalema.



La Manta de Grazalema

La manta grazalemeña arropó la intemperie de las gentes de sierra y trashumancia: los cobijó del frío, de las ventiscas, tormentas y nevadas y en cada vellón de su lana respiran las historias de una época dorada en la que Grazalema se convirtió en uno de los pueblos más importante de la provincia, gracias a las manufacturas de productos de la lana.

La gran demanda de su pañería artesana alivió la economía de los vecinos y propició que gran número de familias se lanzasen a montar pequeños telares en sus casas cuya producción luego llevaban a abatanar y a cardar a las fábricas.

Un entramado perfecto en torno a la oveja merina, cuya lana, además de abrigar a la humanidad desde tiempo inmemorial, relleno los colchones de las gentes

del campo que, con picaresca, fueron *“arrejuntando vellón a pellizquitos”* para deshacerse de los incómodos jergones de sayos.

“Cuando yo ya me casé y me fui con mi marío, po tenía una troje arriba y dormíamos en la troje con un corchoncito de lana y, a los dos o tre día, veo que me han quitao la lana y que tengo el corchón vacío...”
(María Atienza - Algodonales).

Hoy día, de esta prolífica actividad que se generó en Grazalema tan sólo queda en activo Artesanía Textil de Grazalema, la empresa textil artesanal más antigua de España que, con su sello de calidad, se afana en perpetuar la presencia de la manta grazalemeña en el paisaje serrano.



La Navaja

Inherente a la vida del pastor era también la navaja. Por su multifuncionalidad, la navaja siempre ha sido el arma y la herramienta por excelencia en el mundo rural y entre sus múltiples usos servía para recolectar alimentos y pitas, para rebanear el pan, para hacer cucharas y útiles de corcho y madera, *“pa librar a las bestia de la carga cuando se caían, pa quitarle a los animales las sanguijuela y, pa los pastore, la navaja era como... un bisturí para curarle la basquilla a las oveja...porque los pastores de antes, cualquiera de ellos, le daba siete vueltas a un veterinario por mu veterinario que fuera iporque es que han nació debajo de una oveja.”*

Esta sabiduría atávica ha ido pasando de generación en generación tatuando en el rostro de pastores y cabreros los rigores del oficio. Una actividad que, en la sierra gaditana, lejos de extinguirse, reverdece en pastores nuevos.

Iniciativas como la Escuela de Pastores de Andalucía, el Museo del Queso en Villaluenga o la cercana inauguración del Centro de Experimentación y Transformación de Productos obtenidos de la Cabra Payoya y la Oveja Merina en Benaocaz, sirven de termómetro para mostrar que los frutos de estas dos razas han puesto en alza la tradición y han generado un tejido emprendedor que se esfuerza para poner en valor la calidad de sus leches, sus quesos y las exquisitas carnes de sus cabritos y corderos.



Foto: Maximiliano Sánchez (Paterna)

La Payoya y la Merina

La Cabra Payoya es una raza autóctona de la Sierra de Grazalema y de la serranía de Ronda y alrededores, en peligro de extinción. Su rusticidad ha permitido que se adapte a la orografía y al medio cambiante en el que se desarrolla. Paisaje vivo y abrupto, preñado de rocas calizas, la Sierra de Grazalema, fue declarada Reserva de la Biosfera y Parque Natural por la rica biodiversidad de su flora y su fauna. Su índice de pluviosidad, el mayor de la Península Ibérica, condiciona su geomorfología dando lugar a fascinantes fenómenos naturales tanto superficiales, como subterráneos.

En ella respiran alcornoques, encinas, quejigos, algarrobos y el endémico pinsapar. Los ríos y arroyos serpentean entre su frondosa vegetación tallando simas, gargantas y cuevas de gran belleza. En este pulmón verde, la cabra payoya, comparte su reinado con la oveja merina, raza autóctona de Andalucía que se localiza también, fundamentalmente, en la Sierra de Cádiz y en la serranía de Ronda, aunque también podemos encontrarla, en menor medida, en la Sierra Sur de Sevilla, en la Janda de Cádiz y en la Sierra de Huelva.



Es tal la importancia de La Payoya y La Merina que han dado lugar a movimientos asociacionistas como la Asociación de Criadores de Raza Caprina Payoya (ACAPA) y la Asociación de Criadores de la Raza Ovina Merina de Grazalema (AMEGRA), que redoblan esfuerzos en su preservación por la importancia que tienen tanto para la biodiversidad como para la economía de la comarca.

Hoy día ambas razas son un caudal de prosperidad y dibujan en el horizonte serrano una fructífera vía láctea que ilumina el futuro de las nuevas generaciones. A estos dones se une la comercialización de la apreciada carne de los corderos merinos y de los cabritos payoyos que, en la actualidad, conforman dos de las grandes especialidades gastronómicas de la Sierra de Cádiz.





Brazuelo de cabrito

INGREDIENTES

1 brazuelo de cabrito limpio / 100 gr de manteca de cerdo / 8-10 puntas de romero / Aceite de oliva / 4 cabezas de ajo / Media botella de vino fino / Sal / Pimienta / Laurel.

ELABORACIÓN

Emborrazamos de manteca todo el brazuelo de cabrito y lo colocamos en una placa de horno. Le añadimos el aceite de oliva, los ajos enteros, las especias, la sal y la pimienta. Sometemos el horno a una temperatura de 180° y vamos dando la vuelta al brazuelo para que se vaya dorando bien. Una vez que esté bien dorado regamos con el vino y lo dejamos cocinar hasta que esté hecho.

Cordero a la manzanilla

INGREDIENTES

1 cordero / 2 botellas de manzanilla / 4 cabezas de ajo / Aceite de oliva / Sal / Pimienta / Laurel / Tomillo, romero y orégano / Agua.

ELABORACIÓN

Troceamos el cordero y lo dejamos macerando en el vino junto con las especias aromáticas, un chorreón de aceite de oliva, las cabezas de ajo, la sal, la pimienta y el laurel, entre 12-14 horas. Una vez que se ha macerado, lo escurrimos y conservamos el vino y los aderezos de la maceración. Doramos a fuego fuerte el cordero. Una vez dorado, incorporamos el jugo y los aderezos de la maceración y dejamos reducir. De seguido, cubrimos de agua y dejamos cocer hasta que el cordero este tierno.

Menudillo de chivo

INGREDIENTES

200 gr de menudillo de chivo / 100 gr de garbanzos / 100 gr de habichuelas / Un ramillete de perejil / Un ramillete de yerbabuena / Media cebolla / Una pizca de comino / 6 dientes de ajo / 2 papas medianas / Un chorreón de aceite / Agua / Sal / Una cucharada de pimentón dulce / Un chorreón de vinagre.

ELABORACIÓN

Dejamos en remojo los garbanzos y las habichuelas durante 8-10 horas. Lavamos el menudillo con agua, sal y vinagre, para quitarle las impurezas y, una vez limpio, se trocea. A continuación, hacemos un sofrito con la cebolla y los ajos que previamente habremos pelado y cortado finamente. De seguido, le añadimos el menudillo y sofreímos. Añadimos los garbanzos, las habichuelas escurridas y las patatas cortadas a gajos. Añadimos la sal, la pimienta, los cominos y una cucharada de pimentón. Cubrimos de agua y dejamos cocer hasta que los garbanzos y las habichuelas estén tiernos. Finalmente, añadimos los ramilletes de perejil y yerbabuena y dejamos reposar.

La leche antigua y sus derivados

“Cuando yo tenía 19 años, estaba yo en Malaver de cabrero y vino una lluvia mu fuerte, mu fuerte y aquella vez se murieron 19 chivos, 3 cabras y un macho. Y, yo no sé la gente cómo se enteraron que, a las diez de la mañana, ya estaban allí tres, La Morenilla, La Callá y otra que no me acuerdo, a preguntarme: Manolo, que dicen que se han muerto chivos... Y digo, sí. Y me preguntan: ¿a dónde está tiraos?... Y digo, po ahí está el macho... Y fueron y se llevaron el macho enterito.”
(Manuel González Salguero - El Gastor)

Vista la necesidad y la falta de alimento, bendito era el día que la casa olía a leche tibia, que los huevos se engalanaban con bechamel, que los coscorriones de pan salpicaban la poleá o las cucharas se enterraban en arroz con leche.

Vacas, cabras y ovejas amamantaron a las gentes de la sierra enriqueciendo su alimentación, sus usos culinarios y reposteros y sentando las bases de la tradición quesera que impera en la comarca.

Pero, antes de que la leche se hiciera queso, existió un tiempo de calostros, churro y requesón. Un tiempo de leche antigua en el que, de nuevo, queda patente el “aquí se aprovecha tó.”

“Los calostros es cuando pare una oveja o una cabra, la leche de la cabra o de la oveja recién paría de los dos o tres primeros día.”
(Juana Dolores y Rosario Moreno - Villaluenga del Rosario)



LOS CALOSTROS

Los calostros contienen mayor proporción y concentración de vitaminas y por eso se utilizaban para dárselos a los niños que venían con un retraso o que estaban carentes de algún aporte vitamínico ya que, *“con dos o tres tomas de calostros, se recuperaban y su metabolismo se ponía al día.”*

“Los calostros hay que saberlo hacer porque si no se te corta y se echan a perdé. De calostros yo hago 3 ó 4 litros. Los echo en una olla y según el color que tengan, si están mu amarillos y mu espesos hay que echarle una poquita leche...Cuando empiezan a hervir los mueve con una varita de madera, un gachero. No puedes pará de moverlos porque, si n,o se cortan y además hay que moverlos siempre en el mismo sentido. Mientras los vas moviendo, a medida que se van haciendo, el sonido cambia y cuando está más ronco es que ya están en su punto los calostros. Cuando ves que el palo se mancha es que ya están hechos. Entonce lo aparta y se echa en tazones con azúcar y hay gente que le echa canela también...Se queda como una natilla, como una crema.”

(Juana Dolores y Rosario Moreno - Villaluenga del Rosario)

EL REQUESÓN

“Del suero que suelta el queso se hacía el requesón y había gente que se bebía el suero, normalmente de oveja, el churro, porque es más espeso y más sabroso que el de cabra que es más líquido y más insípido. Y luego había gente que se lo tomaba crudo y le entraban diarreas.”

El requesón se obtiene del suero fermentado de la leche. Éste, al calentarse a una temperatura de 90°, comienza a formar una masa blanca y mantecosa con un alto valor proteínico y nutricional que es lo que conocemos como requesón. Una receta sencilla que aporta matiz y sabor al copioso número de platos dulces y salados a los que acompaña.

EL QUESO ANTIGUO

“Mi hermano traía la leche que ordeñaba y yo la repartía por las casa. Cuando sobraba leche de la que vendíamos, po hacíamos el queso pa venderlo. Cogíamos diez o quince litro y hacíamos dos o tres queso... Con cuatro o cinco litro puedes hacer uno chiquitito. Pa hacer el queso se pone la leche que está más bien templaita porque si no al queso le salen agujeros. Y se le echan los cuajos que los hacían con el estomago de los chivos cuando los mataban, se hacía como si fuera una bolsita y los colgaban y los ponía a secar y cuando estaban secos po sirven pal cuajo de hacer queso. Después metes en la leche el gachero y cuando se quea el palo tieso, es que ya está hecho el queso. El suero se queda arriba y la masa abajo. Le sacas el suero y los vas echando en un cacharro y cueles la zurrapa del queso y la echas en una esterilla de esparto y lo vas prensando con las manos pa que se vaya escurriendo en el entremijo. Y vas prensando, vas prensando y cuando tú ves que ya está moldao le echas sal por un lao y por otro y lo dejas 2 ó 3 días hasta que se pone más sequito. Y ese queso lo tenías que llevá mu bien presentáo y mu sequito pa que te lo comprara la gente que tenía dinero”

(Ana M^a Benítez Luna - Algodonales)



la leche más dulce...

Leche con canela y limón

INGREDIENTES

1 litro de leche / 3 cucharadas soperas de azúcar / Una rama de canela / Una cáscara de limón, sólo la piel amarilla, desechamos la piel blanca.

ELABORACIÓN

Calentamos la leche e incorporamos la canela y el limón. De seguido, incorporamos el azúcar y dejamos hervir a fuego bajo. Dejamos enfriar ¡y lista para tomar!

Arroz con leche

INGREDIENTES

1 litro de leche / 300 gr de arroz / Agua / 3 cucharadas soperas de azúcar / 2 clavos / Una rama de canela y una pizca de canela molida / Una cáscara de naranja.

ELABORACIÓN

Aromatizamos la leche a fuego con la cáscara de naranja y de limón. Damos un pequeño hervor de 5 minutos al arroz cubriéndolo de agua. Le añadimos al arroz, los clavos y la leche y dejamos hervir a fuego lento hasta que el arroz este semi hecho. A continuación, añadimos el azúcar en el último momento y dejamos hasta que el arroz este en su punto. A la hora de servirse, espolvoreamos con canela molida.



El queso payoyo

Cabrereros, pastores y ganaderos aseguran que el secreto de esta leche y de los quesos que de ella se obtienen, reside en la calidad de los pastos: *“cuanto más alta sea la sierra y más frío y más seco, más ricos son los pastos. Tú vas a cualquiera de estas sierras y ves el ganao con el pelo brillante, asentáo...”*

El queso payoyo es uno de los baluartes gastronómicos de la Sierra de Cádiz y toma su nombre del gentilicio popular de los habitantes de Villaluenga del Rosario.

“Lo de payoyo viene de los tiempos de la Reconquista cuyo final coincidió con la invasión gitana por el sur de España. Aquí venían sin medios y asaltaban las diligencias pa robarles. Entonces, Rodrigo Ponce de León pidió refuerzo a los Reyes Católicos y le mandaron gente de Castilla que se establecieron en Benaocaz. Y cuando ya se vio reforzada esta zona ya los gitanos no se atrevían y pa hablar de la gente de Villaluenga, los gitanos hablaban de los payos y luego eso degeneró en payoyo... O sea, que a los de Villaluenga, lo de Payoyo, no nos viene ni por la cabra, ni por el queso.”

Del rendimiento lechero de la payoya y la merina se obtiene un sabroso recetario que forma parte del patrimonio gastronómico de la Sierra de Cádiz: quesos frescos, semicurados, curados, al natural, emborrados, en aceite de oliva, manteca ibérica, ron añejo, pimentón, romero...

Delicatessen elaboradas con la prodigiosa leche de Grazalema que han conseguido una avalancha de premios y menciones en los concursos de mayor prestigio. Galardones como los obtenidos por Quesos Payoyo SL, Quesos La Velada, El Bosqueño, La Cabra Verde o los Quesos Artesanos Pajarete son claro ejemplo de la calidad y de la proyección internacional de sus productos.

Esta expansión en el mercado ha incrementado el número de empresas ganaderas y queseras en la sierra gaditana y ha propiciado la mecanización y la implantación de las nuevas tecnologías para atender la demanda; recursos que vienen a complementar los métodos de elaboración artesanal y la calidad ancestral de sus quesos.

En esta búsqueda incesante de la calidad, la modernidad convive con la producción artesanal y ecológica que, en los últimos años, viene cobrando auge. Tal es el caso de Quesos Oliva, una quesería artesanal en la que podemos encontrar en activo el entremijo, el ordeño a mano y a pellizco, el cazo, la cántara con la leche del día, la empleita y el prensado a mano.





Carne de dehesa: Retinta e Ibérico

En las dehesas de la Sierra de Cádiz, la retinta y el cerdo ibérico siguen gozando de un sistema de crianza extensiva a la manera tradicional. Aunque antaño no fueron muchos los que pudieron disfrutar de un chuletón de retinta y, del jamón, lo único que cataron fueron las vetas que encontraron en los tacos de tocino, no hemos querido pasar por alto la importancia del ibérico y la retinta en la gastronomía serrana.

La gran rusticidad que caracteriza a estas razas permite su crianza en libertad entre encinas, alcornoques, castaños, algarrobos, pastos y matorral. Esta alimentación natural determina la excelencia de sus carnes y, en el caso del ibérico, esta calidad se hace extensiva igualmente a sus jamones y embutidos.

El cerdo y sus derivados ocupan un lugar capital en nuestra dieta mediterránea y en la cocina antigua y, por esa razón, nuestra Despensa de Recuerdos le ha dedicado un estante a *La Matanza*.

Estofado de retinta con pimientos rojos y papas

INGREDIENTES

250 gr de carne de retinta.
3 dientes de ajos.
2 pimientos rojos de asar.
2 papas medianas.
Sal y pimienta.
Orégano, tomillo, laurel.
Un vaso de vino tinto
Un chorreón de aceite de oliva.
Agua.

ELABORACIÓN

En una bandeja, se asan los pimientos y los ajos a fuego vivo y se reserva el jugo que han soltado. Se dejan enfriar los pimientos, se pelan y se cortan en tiras medianas y se reservan. Ligamos el jugo de los pimientos con el vino. Troceamos la carne de retinta en pequeños dados y la dejamos macerar durante un día en la ligazón de vino y jugo de los pimientos. Escurremos la carne y reservamos el jugo. Seguidamente ponemos en un perol el aceite de oliva y doramos la carne, a fuego vivo. Dorada la carne, le añadimos las especias e incorporamos el vino y el jugo de los pimientos. Dejamos cocer y le vamos añadiendo agua hasta que la carne esté medio hecha. Incorporamos las patatas que previamente habremos pelado y cortado a gajos. A continuación, añadimos los pimientos rojos. Dejamos cocer hasta que la carne se desmorone. Añadimos sal y pimienta, al gusto.



Otros recursos del monte:

Viene a colación un testimonio que pone voz al buen uso que las familias de entonces hicieron de los regalos del monte. En él queda reflejado la productiva organización del tiempo y del reparto de tareas entre sus miembros para sacarle el mayor rendimiento posible a la “excursión”.

“Nos reuníamos toda la familia e íbamos por los alrededores a recolectar pitas, como por ejemplo El Correadero, donde podíamos encontrarlas para hacer alpargate para mis hermanos y para mí. Cortaban las hojas de las pitas con el cuchillo, las recogían y las encaraban para ripiarlas; después, con un estezón y una tabla, las limpiaban y machacaban con una maza, hasta quedar totalmente limpias y blancas; para ello nos poníamos unos mangotes en los brazos y un zamarrón (delantal) para que no nos clavásemos las espinas, hasta conseguir sacar las hebras; éstas se secaban en un tendedero al sol y hacían manojos para las alpargate; se hacía una toniza menudita; se compraba la goma para la suela; se ponía una horma pegada con puntillas y, con una aguja de red, le ponían la cuerda y hacían la alpargata con punto de ojal o punto corto, y, una vez terminada, le ponían una toniza y le recortaban la suela y las terminaban; ése era el calzado para vestir. Mientras, las mujeres recolectaban las vinagreras, que las encontrábamos normalmente en los arroyos; se ripiaban como las tagarninas, se lavaban y sancochaban con agua.”

(Ana Guerra y María Marchena - Prado del Rey)

Tal y como puede rescatarse de esta historia, el monte, no sólo proveía de alimentos sino también de materiales que fueron fundamentales para suplir otras necesidades del día a día, como es el caso de la palma, la pita y el esparto.

La Empleita

Estas fibras vegetales dieron lugar a una artesanía sobria y funcional que fue vital en el campo, en las casas y en la gastronomía. *“De la empleita se hacen muchas cosas, se hacen cesta pa la compra, cerone, capachas, espuertas, escobas, sombreros, cinturone, esterillos pa soplá la candela de la cocina, pa hacé queso... pero ya se está sustituyendo por plástico.”*

Las gentes de antes supieron poner este arte al servicio de sus carencias y, aunque actualmente la empleita o gafera está en peligro de extinción, en la sierra gaditana aún podemos encontrar artesanos y artesanas que se esmeran en perpetuar esta tradición.

“Deje chico, cuando tenía 10 ó 12 años, po ya empecé a hacé cosillas de empleita de palma porque mi padre las sabía hacé y entonces empecé a hacé alpargatitos y cositas de esa...”

La palma se coge por el verano, se saca un cogollo, que se le llama, porque la palma vieja no sirve, bueno sí sirve para hacé algunas cosa, pero se saca el cogollo y se pone a secá y luego cuando está seco po se remoja un poquito, se lía en un plástico y cuando está suave a las dos o tres horas, po ya se hace la gafera, que a esto lo mismo se le llama gafera que pleita. Y, por palma, he ido a mucho sitio, he ido más pa allá de Algodonale, más pa allá de Zahara, más pa allá de Grazalema... Lo que pasa que esto ya se está perdiendo. Aquí en El Gastor tenemos ya unos poco de niño enseñaos a hacé empleita porque ya a la gente nueva no le da por hacé esto”

(Manuel González Salguero - El Gastor)

Gracias al interés de los técnicos de cultura, de los dinamizadores de los centros Guadalinfo y de Mayores Activos, en muchos municipios de la sierra, estos artesanos veteranos imparten talleres de empleita para que este legado no se pierda.



Piel y alma



El incesante repiqueteo de la patacabra asentando la piel nos anuncia la prosperidad de la industria marroquinera de Ubrique. Aquí, arte e industria se edificaron sobre las simientes de la talabartería y de los conocimientos peleteros curtidos en las antiguas tenerías.

Hablar de Ubrique es hablar de piel y de agua pues la calidad de ambas ha jugado un papel fundamental en la vida socioeconómica y en la identidad del municipio.

“En Ubrique el agua es el nexo de unión: el agua mueve al molino de harina, el agua mueve la curtación, el agua surte de pastos para la leche y el queso en esta zona. Ubrique ha suministrado de agua a muchísimos pueblos de alrededor... Antes, el centro de Ubrique era todo huerta.” (M^º José Santos - Quesos Sierra de Ubrique)

Sin perder la esencia artesanal, la industria de la piel ha sabido evolucionar y adaptarse a los tiempos para atender la demanda mundial de sus manufacturas: artículos de altísima calidad que cuentan con la garantía de la denominación de origen Piel de Ubrique.

“La marroquinería es relativamente moderna lo que ocurre es que aquí había una tradición de la curtación de la piel, que se perdió en los tiempos. Las pieles curtidas en Ubrique eran extraordinarias, tanto es así que se hablaba de la Piel de Ubrique. La marroquinería parte a últimos del siglo XIX, principios del XX y, poco a poco, va abriendo paso a todos los productos ubriqueños, gracias a una figura extraordinaria: el viajante. El viajante en Ubrique significó el lanzamiento de todo lo que era nuestra marroquinería.”

(Bartolomé Pérez Sánchez de Medina - Ubrique)

Este saber reinventarse ha convertido al municipio en la fábrica marroquinera más cotizada del mundo y en el más prolífico de los Pueblos Blancos. Un pueblo de piel y alma donde el oficio de petaquero/a se lleva en los genes y se ramifica en el árbol genealógico de miles de ubriqueños.

“Lo de petaquero nos viene porque provenimo de las petacas en donde ante los hombre guardaban el tabaco y que se hacía aquí... Aquí se hacían muchísimas petaca y por eso antes al pueblo le llamaban Ubrique de las Petacas.”

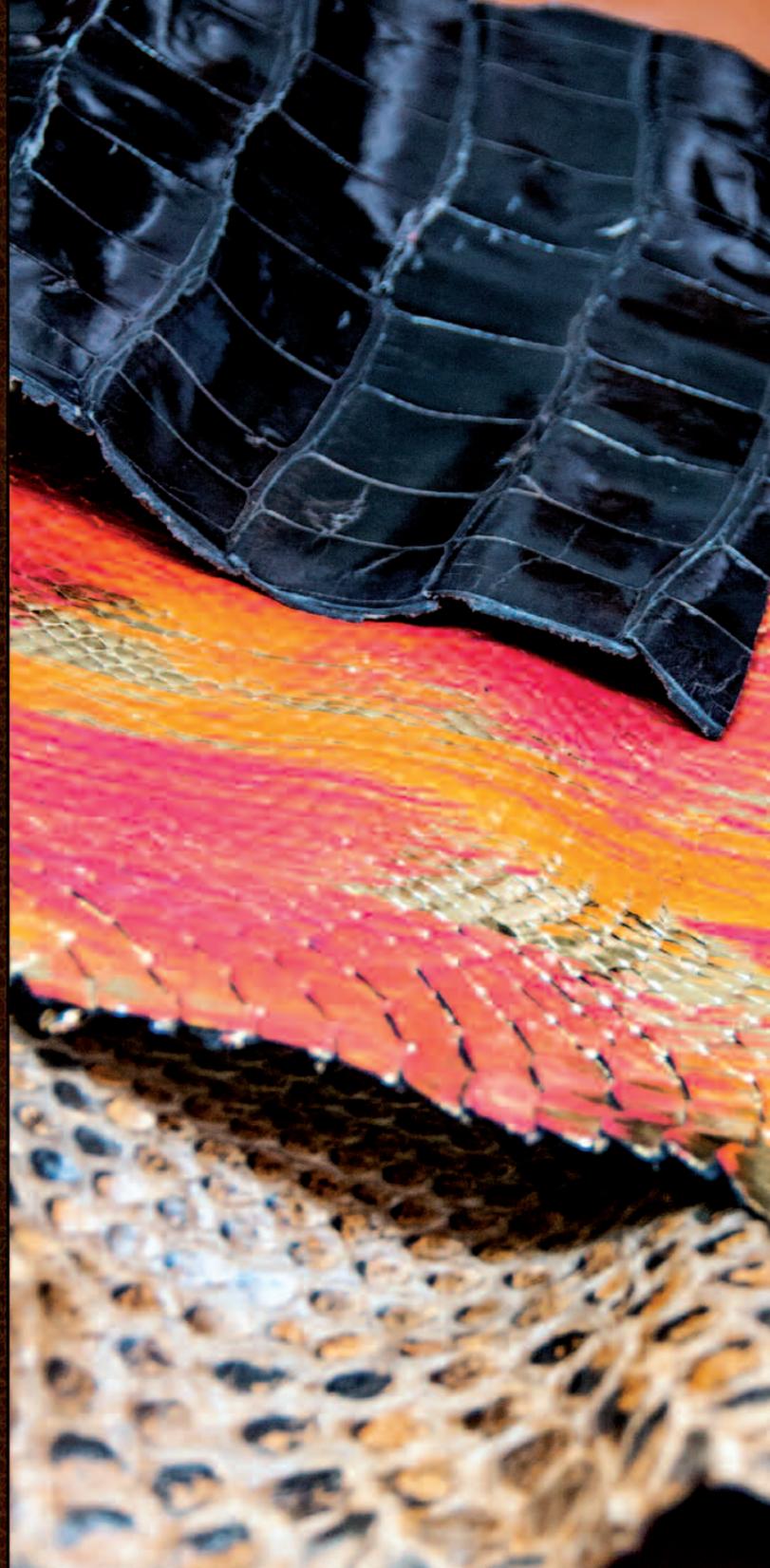
Petaqueros y petaqueras de cuna y oficio, de pañete y banquillo, de liara y almidón, de patacabras y manos de cuero, de jarrillos de lata y cajas con la tarea...

La esencia del oficio sigue viva en nuestros días y para constatarlo basta visitar cualquiera de las fábricas marroquineras de Ubrique donde conviven en perfecta armonía tradición y progreso. Manuel Gómez nos invita a conocer el corazón su empresa, Carla Sade, que empezó siendo un pequeño negocio familiar y hoy cuenta en su plantilla con setenta trabajadores. La mecanización les trajo la máquina de coser y la rebajadora pero en cada puesto de trabajo se vive y se respira la esencia del trabajo hecho a mano: patrones de cartón, chavetas, chavetines, patacabras, almidón y pegamento siguen siendo parte y sustancia de este arte.

“Aquí, los petaqueros se encargan de elaborar completamente el bolso. Cada uno tiene su tarea. La tarea es, digamos, el modelo cortado en todos los trozos de piel del patrón, se corta el forro con todos los refuerzos, la piel va al rebaje y esa tarea es la que se le entrega al petaquero que es el que se encarga de montarlo al completo cuidando todos los detalles. Esto es un proceso artesanal desde el dedo para dar pegamento... Y mucha gente piensa que metes un bolso en una máquina y en veinte minutos lo tiene... Esto no es un trabajo en cadena.”

(Manuel Gómez - Carla Sade - Ubrique)

En las fábricas de Ubrique las pieles lucen en los estantes coloreando el ambiente con los tonos de la moda de temporada, a la espera de ser transformadas en artículos y complementos de primera calidad. La piel de vacuno es la gran protagonista aunque junto a ella podemos disfrutar de otras pieles exóticas tales como la de rana, la de serpiente, la de cocodrilo o la de avestruz, entre otras.





Actualmente las pieles se exportan ya tratadas de Italia y en menor medida de Cataluña, Valencia y el País Vasco pero, antaño, cuando las antiguas tenerías de Ubrique bullían en actividad en ellas se curtían pellejos llegados de todas partes de España y los propios de la ganadería local.

“A las tenerías de Ubrique venían pellejeros de todos los lugares a traer los pellejos porque sabían que aquí los curtidos eran de una calida extrema. Esa calidad la daba el agua con cal y el tanino de alcornoque. Y eso lo tenemos aquí Esos pellejeros

venían de muchos puntos de España incluso tenían que traer esos pellejos trataos con baños de cal y con baños de sal porque se podían pudrir en el camino. En Ubrique, la mosca te pique... Este dicho es por la mosca alobada porque si la mosca picaba en los pellejos que venían contaminados, transmitían una serie de enfermedades. A mí me han llegado a contar que cuando la gente venía con los pellejo cuando llegaban aquí había que lavarlos muy bien y cuando ya los tenían hidratados, las carnazas sobrantes que le sacaban a esos pellejos las cogían para hacer comida. Antes se ha comido lo que se ha podido”

“La ubicación de Ubrique es muy importante porque tiene mucho que ver con lo que se ha hecho en Ubrique durante toda la vida. El punto más pluviométrico de España lo tenemos en Grazalema y después tenemos en el otro lado el Parque de Los Alcornocales y de ahí pues obtenemos el tanino, que es la segunda capa que tiene el chaparro cuando le quitamos el corcho, y ese tanino molido junto con el agua eran las dos cosas esenciales para hacer los curtidos de la piel. Y Ubrique tenía una infraestructura creada, tenía tenerías que estaban ubicadas a orillas del río y en esas tenerías había noques que eran una especie de albercas en forma de rectángulo de 1,80 o 1,90 de profundidad y ahí metían una tanda de pieles y otra tanda de tanino y así hasta que esos noques se llenaban y cuando estaban llenos se le echaba el agua y se le metían unas piedras para que esas pieles estuviesen siempre sumergidas para que el efecto que producía el tanino y el agua con cal en el colágeno de la piel de los animales hacía que se pusieran de una dureza específica y esas pieles eran queridas por un gremio especial, que era el gremio del calza para hacer las suelas de los zapatos... Por ahí empezamos... Estamos hablando hacia el 1800 porque tenemos piezas que nos las han datao la gente antigua cuando se hizo el preciso. El preciso fue una carterita para meter dentro lo que se precisaba para encender el fuego, que no era otra cosa que un eslabón de hierro y una piedra de sílex para hacer la chispa y encender. Inmediatamente detrás, la gente creó otra cosa que fue grandiosa porque llegó a todas partes del mundo que fue la petaca. La petaca era para meter el tabaco de cuarterón o el tabaco de picadura. Esas petacas hasta América llegaron y estaban cosidas de una manera emblemática, una manera milimétrica, que en un centímetro podemos hallar hasta once puntadas... Y de ahí viene el petaquero y la petaquera.” (Maribel Lobato - Ubrique)





La riqueza de este cuero infinito atrajo el interés de muchas familias de los pueblos colindantes que se asentaron en Ubrique para labrar su futuro. El fructífero negocio de la piel también se contagió a otros municipios como Villamartín, Prado del Rey, El Bosque y Algar donde cientos de artesanos transforman tan genuina materia prima en carteras, llaveros, petacas, cinturones, monederos, fundas para gafas, para móviles, para tablets y en los apreciados bolsos.

“La historia de los bolsos en Ubrique, que empezó en los años 60 aproximadamente, surgió de los restos que quedaban en el suelo, que las mujeres que iban a limpiar en la fabrica se encuentran todo lleno de restitos y entonces dicen iesto son cachitos de piel, esto no lo podemos tirar! Y hacen ellas sus propios bolsos y en los años 62-63 empiezan a llegar a Ubrique las trasperlistas o macutereras que eran las señoras que vendían el contrabando, que venían de Gibraltar a vender el contrabando a la Península y cuando llegan a Ubrique a vender se

dan cuenta que la gente de Ubrique trabajan pa comer pero no tienen dinero para gastar entonces dicen: no vamos a hacer negocio... Pero a esto que se dan cuenta que la mujeres de Ubrique llevan unos bolsos que no habían visto antes y preguntan donde lo han comprado y le explican que lo han hecho con los cachitos que les sobra a los hombre... Y a cambio de los bolsos le daban mercancía y existió el trueque. Cuando estas mujeres llegan a Gibraltar con esos bolsos de cachitos que es como le llamábamos, tienen un éxito tan extraordinario que empiezan a venir en bandada mujeres de Gibraltar a buscar esos bolsos...”

(Maribel Lobato - Museo de la Piel - Ubrique)

El cuero ha curtido el patrimonio etnográfico de Ubrique y gracias al empeño de Maribel Lobato hoy podemos ver reflejado este legado en el Museo de la Piel: un paseo entre herramientas y máquinas del tiempo en el que se rinde tributo a la historia del municipio y a todos los profesionales de la piel que se dejaron la suya perpetuando este oficio.

El carbón, arte y oficio

La riqueza forestal de la Sierra de Cádiz fue un paraíso para los carboneros durante una época en la que las necesidades eran tan primarias que, ante las tiriteras del invierno, nadie se cuestionó el sacrificio al que estaban siendo sometidas las encinas milenarias de la comarca para obtener el carbón.

“Mi abuelo era carbonero pero era como una especie de contratista y tenía por lo menos veinte hombres que se iban a Ubrique, al Bosque, a Villamartín con sus mulos...” (Rosario Moreno - Villaluenga del Rosario)

Para nuestros mayores el carbón y el cisco fueron la calefacción de antaño y su recuerdo va estrechamente unido a la figura del carbonero, hoy un oficio casi desaparecido. *“De toa la vida de Dios, por estas zonas, el carbón y el cisco han sido fundamente pa calentar.”* Pero los carboneros ya no recorren los pueblos con sus burros y son anecdóticos los carteles en los que reza *“SE VENDE CISCO Y CARBÓN”*

“Yo he sío carbonero desde que tenía 10 años y ahora tengo 70...Toa mi vida he estao haciendo hornos de carbón desde octubre hasta marzo por ahí que es cuando se cortan los fuegos por Medio Ambiente. El horno hay que saberlo hacía, hay que sabé poné los madero pa que no se te venga abajo y la chasca pa que la tierra no caiga en el carbón y no lo asfixie. Hay que hacerle la puerta al horno, que yo la pongo siempre pa onde vienen los viento y la pillera completamente en el otro lao que es por donde respira... Del carbón tienes que estar pendiente hasta que lo metes en el saco... Esto tiene mucho trabajo y antes más porque el horno lo enterraba con una espuerta y la soleta, cavando y echando espuestas y con la pala, cavando y enterrando... Y ya, hoy en día, po aviso a una máquina y la maquina lo entierra y me quita el trabajo de cavar... Yo to el carbón que hice a lo primero lo hice en Algar y los que nos compraban a nosotros el carbón eran de aquí, de Villamartín, y ellos



se lo vendían a las mujeres del pueblo pa las cocina. Iban vendiéndolo en los burros por la calle... Todavía se sigue comprando carbón y mayormente los bares.”
(Fernando Guerra - Carbonero y Vaquero - Villamartín)

El carboneo encierra un arte y un oficio: arquitectura de troncos y ramas, de arena y agua, de pala y rastrilla, de tizne y paciencia. Retama, lentisco, carrasca, encina, acebuche y mamones de olivo, alimentos del fuego que, dispuestos en un mecano perfecto, conformaban un horno natural donde la madera se transformaba en arbores de carbón vegetal.

“Los hombres iban a cortar las ramas de los árboles al monte con una hacha y los troncos gordos con un cerrote; después, buscaban un llano, donde hacían el horno; para ello, encaraban la leña hasta ponerlo redondo, dejando dos huecos; después la cubrían con chasca (ramas) y con tierra. Una vez hecho el horno, le prendían fuego por uno de los huecos; el otro era de ventilación para que el humo saliese; lo dejaban cocer días y días; estaba listo cuando el montículo bajaba. Una vez cocido, le quitaban la tierra y salía el carbón; si alguno ardía lo dejaban aparte; después iban a recogerlo y lo echaban en la cera (espuertas redondas

de esparto). El carbón más gordo era para vender y, cuando lo recogían, las mujeres buscaban el alfaje (lugar donde el horno había estado) y cogían la chisparra (el carbón pequeño) con lo que cocinaban en nuestras casas.” (Cristina Prado, Francisca Saborido y Encarnación Mena - Prado del Rey)

El arte del carboneo contribuyó a la limpia del monte y las dehesas de matorral bajo, evitando los incendios *“... era como una especie de cortafuego, por eso estaba controlao pero no prohibío.”*

“Vivía en el campo con mis padres y mis dos hermanas, mi padre se dedicaba hacer carbón, de lo que me acuerdo hacía los hornos de carbón...En cocerse tardaba 15 días más o menos. Luego lo ponían en un pilo y venían los arrieros con mulos para recoger e carbón. Mi padre se lo vendía a los arrieros que eran los que transportaban el carbón y lo vendían.”
(Ana Fernández García - Algar)

Además, la venta del carbón, junto con la del cisco, ayudó a sacar adelante a muchas familias de la época a tal punto que, en varios de los testimonios recogidos, se menciona la historia difusa de un carbonero de Ubrique que amasó una fortuna haciendo picón.



Podría decirse que el cisco o picón viene a ser el hermano pobre del carbón. *“Había que andar aventándolo y tené siete ojo porque, a veces salía llama y, como normalmente la copa se metía debajo la mesa, po...podía salí ardiendo.”* Pero, al ser más asequible al bolsillo se convirtió en el rey del brasero.

“Yo iba con un real a compra cisco de orujo, del hueso de la aceituna triturao... Eso se quemaba y servía para los hornos de pan y, cuando ya terminaban en las panaderías de cocé el pan, me mandaba mi madre con un real...Entonce yo iba con un cubo de cinc y me echaban dos o tre palas de cisco y ya teníamos calefacción pa to el día. El mismo cubo de cinc era el brasero y te estabas calentando ahí al laito del cubo... vamos que allí se hacía la vida cotidiana... Bueno y, a lo mejó, si necesitabas esa misma candela pa poder cocinar pues se llevaba fuera a patio, el que tenía patio o una cocinita, y lo ponían allí y hacían la comida. Y, mientras tanto, ¡a pegá saltos en la calle pa calentarse!”
(Juan Lozano Cortés - Algodonales)





El Río

El Guadalete articuló la vida de la sierra y en torno a él se fue conformando su economía, su historia, sus usos y costumbres. Un vaso comunicador de cultura, ocio y tradición, patrimonio líquido que aquí se escurre en recetas y vivencias que rescatan la memoria de los que aún recuerdan el río de antes.

Su caudal viajero irrigó las huertas antiguas, enriqueció la dieta del pobre con “pescao durzón” y, a su paso por los pueblos, alimentó fuentes y lavaderos donde las mujeres, siempre madrugadoras, ora hacían cola para llenar el cántaro con el agua del día, ora se dejaban las manos en el restregadero para dejar la ropa bien “escamondá.”

“Antes había que ir por agua a la fuente y a los pozos con un cántaro al cuadril. Tenías que coger el agua para toda la casa... las colas interminables pa la fuente...Y entonces había señoras que vendían el agua y esas no guardaban colas. Cuando llegaban las dejabas que llenaran su cantarito porque era un chorrito mu chico. Y le pagaban dos reales por cántaro de agua. Y a lavar íbamos cargaos con la ropa y el cubo y después poníamos la ropa a soleá...¡Y nos bañábamos los sábados en un baño y, ya, hasta el sábado siguiente!”

(Juana Dolores Moreno - Villaluenga del Rosario)

Sus aguas fueron testigo de las conversaciones de las lavanderas que, entre chismes y coplillas, se olvidaban de los sabañones y del tedioso blanqueo con clarilla.

“La clarilla eran las ceniza de la candela. Se echaban en agua y eso se ponía mu suave y con eso se lavaba. El jabón lo hacíamos con el aceite usao, el que pudiera tené aceite usao, y con la sosa cáustica. Y te ponías venga a mové, venga a mové, venga a

mové hasta que se cuajaba. ¡Qué le dolían a una hasta las entraña! Y cuando no había aceite po lavábamos con la clarilla. Las mesas como no había hule, ni mantel, ni ná y era de madera de esa que se manchaba, po se le echaba la clarilla y se quedaba ahí como una lechá y ahora por la mañana se quitaba y se quedaba la mesa rubia, rubia”

(Antonia Menacho - Arcos de la Frontera)



Pescao de río

En las aguas del Guadalete reverberan los chapoteos de los baños estivales, el bullicio de las excursiones en familias, el paso de ganado y mercancías y las artes de la pesca de subsistencia.

El “pescao” de río fue parte fundamental de la dieta antigua: bogas, barbos, carpas, sábalos, anguilas, bordallos, “*bla-blas*” (*Black Bass*)... saltaron del río al adobo y en torno a su resbaladiza captura afloraron técnicas de pesca rudimentarias y, en algunos casos, poco ortodoxas e incluso peligrosas para la salud.

Pesca a palos: “*Aquí, antaño estaba la familia de Los Tuertos que iban ahí a lo que le decimo nosotros ‘La Pasá a Sevilla’ y, el buen hombre, iba por la mañana y, a pedrás y a palos iba sacando to el pescao que podía... Iba con su bicicletita y sus canasto y ahora sacaba su peso que le llamamo ‘el peso del engaño’ porque tú le decías medio kilo y te ponía la pesa de medio kilo pero, ahora venía la habilidá porque er pescao, no lo dejaba caer, lo tiraba y así salía el peso más arto*”

(Pedro “El Pellejero” - Villamantín)

Pesca con red: “*El río era una forma de conseguir comida y también mucha gente cogía el pescao pa venderlo. Ponían como una ré y los hombre se metían hasta la rodilla y se ponían uno en una punta y otro en otra y otro se ponía a echá el pescao como pa donde estaba la ré y entonce gritaban: ¡Ya están aquí los barbo, los barbo, los barbo! Y entonce cogían y alevantaban la ré y los pillaban y la amarraban... Los barbos resbalaban mucho y mu mal olor que daban y tienen muchas espina... Pero el que más se cogía aquí era los sábalos que tenían un gusto mu feo, pero mi madre lo metía en adobo y así se podían comé.*”

(Rosario Castaño Ríos - Arcos de la Fra.)

Pesca con caña: “*Antiguamente cogías una caña de río, le ponía un trozo de tanza y un cebo y, con eso, pescabas to lo que querías*”

(Gaspar Salguero - El Bosque)

Pesca con Garlitos: “*Los garlito eran como una boca de alambre con una red que iba de mayor a menó y se le ponía un palito de la chopera y, entonce, cuando entraba el pescao, se queaba atascao, y sacabas tu red y al canasto y luego a la báscula y al zambombazo... Ese pescao se adobaba porque era mu soso... Y también se echaba en sal pa hacerlo como el arenque*”

(Cristobal Rete - Villamantín)

Pesca con barrenos: “*Mi padre tenía una yesera y como teníamos explosivos po, cuando era el día de San Juan, el día de su fiesta, íbamos y echábamos un explosivo en el agua y salían los peces. Había más gente que pescaba con barrenos y dos hombre se quedaron sin manos, mancos se quedaron...*”

(Anónima)

Pesca con hierba matapeces: “*Había una hierba en el campo que mataba a los pescaos. Era mu peligrosa pero nosotros nos comíamos el pescao y no nos pasaba ná*” (María Nave - Algodonales)





Pescado de río en escabeche y en adobo

El **escabeche** es un tipo de marinado que tiene como ingrediente principal el vinagre y sus propiedades conservantes. El vinagre es fruto de la fermentación del vino *“... es vino descompuesto. El vino se dejaba en paz, asentando, y cuando se ponía un poquito corrupto, se picaba y pillaba una capita blanca por encima. Entonces se le daba un meneo y se avinagraba.”* En la cocina popular, el vinagre de vino era y es el que más se consume aunque, antiguamente, también era frecuente la elaboración casera de otros tipos de vinagres como el de manzana o el de chumbo: *“Se estrujan los chumbos y se echan en un colador y después se le echa agua y se aprieta, repetimos y a sí hasta que les sale todo el jugo. Luego se deja que fermente, igual que el mosto y se obtiene un vinagre listo para aderezar cualquier ensalada o picadillo.”*

(Isabelita García - El Gaster)

INGREDIENTES

1 Barbo o cualquier otro pescado de río, al gusto (anguilas, truchas, bogas, bordallos...)

Para el escabeche: 2 vasos de aceite / 1 vaso y medio de vinagre / 1 vaso de vino blanco / Laurel / Sal / Pimienta / 8-9 dientes de ajo / Pimiento rojo / Pimiento verde / Cebolla / 1 vaso de agua.

Elaboración del escabeche

Troceamos finamente la verdura y la sofreímos un poco en el aceite. Seguidamente, añadimos todos los ingredientes y ponemos a cocer a una temperatura uniforme, que no supere los 60º, hasta que pegue un hervor para que no se pierdan las propiedades de conservación del escabeche.

ELABORACIÓN

Desvisceramos y limpiamos el barbo. Lo hacemos a la plancha o a la brasa. Introducimos el barbo en el escabeche y le damos un hervor.

NOTA.- Si el pescado se va a conservar es importante retirar las verduras y hortalizas para que no fermenten porque, de lo contrario, estropearían el método de conservación. El tiempo de conservación puede oscilar entre varios días a semanas, en función del tratamiento que se le haya dado al escabeche.

El **adobo** es un tipo de marinado que permite que los alimentos aguanten más tiempo pues contiene entre sus ingredientes las propiedades conservantes del vinagre y las antibacterianas del pimentón. El adobo proporciona jugosidad a pescados y carnes y potencia su sabor: cualidades éstas que, en más de una ocasión, han servido como aderezo del disimulo para enmascarar los alimentos en mal estado. *“Yo corto el pescado en trocito, le echo la sal y el orégano y mientras le voy preparando en el mortero los ajito con un poquito de comino. Lo majas bien y se lo añades al pescado junto con un poquito de pimienta molida y el vinagre. El vinagre que no sea muy fuerte, muy concentrado...”* (Ana Coronil Pavón - Villamartín)

INGREDIENTES

1 Trucha o cualquier otro pescado de río, al gusto (anguilas, truchas, bogas, bordallos...) Harina / Aceite de oliva, cantidad suficiente para freír.

Para el adobo: 2 vasos de vinagre de vino / Medio vaso de aceite / 2 cabezas de ajo / Una cucharada de pimentón dulce / Un puñadito de orégano fresco / Una pizca de comino / Dos vasos de agua / Un puñado de sal / 3 ó 4 hojas de laurel.

Elaboración del adobo

En un bol mezclamos todos los ingredientes y sumergimos el pescado o la carne que se vaya a adobar.

ELABORACIÓN

Desvisceramos y limpiamos la trucha, la metemos en el adobo y la dejamos macerar entre 8-10 horas. Una vez transcurrido ese tiempo, escurrimos la trucha, la enharinamos y la freímos.

Aquí se aprovecha tó: EL TIZNAO

“El Tiznao se hacía con el aceite de freír el pescado (que estaba negro). Se ponía en una sartén dos dientes de ajo, media cebolla, perejil, laurel, medio pimiento colorado, sal y migas de pan duro. Se revolvían y a comer!” (María y Francisca Venegas - Benaocaz)





Matamaríos

En Algodonales bautizaron este caldo de “pescao” como *Matamaríos* porque en tiempos de escasez “*se hacía solamente con agua, con un peazillo de papa y con las espinas del pescao, pescaos de río...*” Era un plato de poca consistencia pero, al ser tan barato, era habitual que estuviera muy presente en la dieta de las gentes del campo. En la actualidad, se le incorporan ingredientes más ricos y variados.

INGREDIENTES

1 pescadilla entera / 1 jurel / 3 dientes de ajo / 1 papa mediana / 1 tomate natural / Medio pimiento rojo / Agua / 1 ramillete pequeño de perejil / Un chorreón de aceite de oliva / El zumo de un limón / Sal.

ELABORACIÓN

Ponemos agua en una olla y le damos un hervor al pescado entero, limpio de vísceras sin trocear. Lo retiramos y reservamos. Lo apartamos, le sacamos los lomos, le quitamos las espinas y reservamos. (La receta tradicional recoge que, al pescado, se le dejaba tanto el pellejo como la espina central). En esa misma agua echamos el tomate entero, el medio pimiento, los tres dientes de ajo y la patata pelada y troceada para guiso, un chorreón de aceite y ponemos a cocer hasta que la patata esté casi tierna. Seguidamente, incorporamos el pescado y volvemos a darle un hervor de aproximadamente cinco minutos. Finalmente le añadimos el perejil en hojas y el zumo de un limón.

Sopa de cangrejos de río

El cangrejo de río autóctono siempre fue sabroso sustento al alcance de los que no tenían “ná”. Por desgracia, actualmente están catalogados como especie amenazada en peligro de extinción porque están siendo desplazados por el cangrejo rojo americano, una especie exótica invasora que ha ido colonizando el curso de muchos ríos.

INGREDIENTES

10 cangrejos de río pequeños / Agua / Sal / Una cebolla / 5 dientes de ajo / 3 patatas / El zumo de un limón / Perejil.

ELABORACIÓN

Pelamos, lavamos y cortamos finamente la verdura. A continuación sofreímos la verdura y le añadimos los cangrejos previamente lavados. Rehogamos y cubrimos de agua. Añadimos las patatas cortadas a gajos y dejamos cocer hasta que estén tiernas. En el último momento, incorporamos el zumo del limón y el ramillete de perejil.

Las Truchas del Majaceite

Si hablamos de “pescao” de río no podemos olvidarnos de las afamadas truchas del Majaceite y de la archivistada Piscifactoría El Bosque regentada por Gaspar Salguero. Pero debemos matizar que la trucha que hoy se comercializa es la arco iris, una especie originaria de Norte América que ha ido suplantando a la trucha autóctona. En la actualidad, para garantizar su preservación se encuentra incluida en el “Programa de recuperación de la Trucha Común en Andalucía” de la Consejería de Medio Ambiente.

Por estos lugares, la trucha se ha convertido en la reina de la cocina *“porque es un pescao barato, un pescao que es muy sano porque está criado en aguas muy limpias. Yo recuerdo en mi infancia que en el río siempre ha habió truchas y todavía las hay lo que pasa es que ahora mismo la que hay es trucha americana y ahora las quieren matar a toas para meter trucha común que es la que había antes.”*

En El Bosque y alrededores, la trucha es un reclamo gastronómico que genera un fructífero turismo en torno a su degustación y, por ende, una importante fuente de ingresos.



“Aquí viene gente de todos los países a ver la piscifactoría y a comer trucha. Creo que es algo muy bonito de ver que no tiene mucha gente en su pueblo y que le aporta al pueblo todo el turismo que viene a ver la piscifactoría, a hacer el sendero del río y a comprar truchas... Eso es una cadena de personas que se quedan a comer a consumir, a dormir y se dejan el dinero en el pueblo. Es un negocio que, paralelamente, da de comer a muchos otros negocios. Por ejemplo, desde que cerraron la piscifactoría de Benamahoma ha caído mucho porque aquello es muy bonito y allí se ha vendido mucho pescado. Aquello lo han visitado muchísimas personas, incluso más que aquí, porque Benamahoma tiene el nacimiento y la gente iba a verlo y también a coger agua... porque esta agua es buenísima.”

Gaspar Salguero realiza un duro trabajo en su piscifactoría desde que llegan las huevas hasta que las truchas engordan sus piscinas. Siete meses distan en el proceso hasta que las truchas llegan a nuestra mesa: *“Esto es totalmente artesanal, ¡a ver si tú ves aquí alguna máquina...! No puedes meter ninguna máquina que te eche gasoil al agua, ni que te contamine... Limpiamos las paredes de las piscinas con espátulas y seleccionamos el pescado manualmente... Aquí la única máquina que hay es la de la nieve y mi primo ¡qué es una máquina!”*

En sus diversas variantes culinarias, la trucha es el plato estrella de la zona. *“A la plancha y rellena con jamón es el bum en todos los restaurantes del pueblo”*. Respecto a este plato tan solicitado por los turistas hay que aclarar que esta receta es coetánea a la prosperidad porque en la cocina antigua el jamón era un lujo que muy pocos podían catar.



Trucha ahumada

Las propiedades del humo para evitar la aparición de hongos y bacterias se conocen desde la antigüedad. El ahumado es un método de conservación que aporta a los alimentos un sabor, un aroma y una textura especial e inconfundible.

INGREDIENTES

3 truchas

ELABORACIÓN

Se hace una hoguera con leña de roble, limonero, manzano.... Se ponen las truchas encima del humo, a una altura moderada y separadas unas de otras. El tiempo estimado para que las truchas estén listas dependerá, fundamentalmente, del tamaño de éstas y del calor que desprenda la hoguera.



Trucha asada

En esta ocasión, vamos a incorporar a la receta tradicional un toque de prosperidad introduciendo el jamón como ingrediente.

INGREDIENTES

2 truchas / Aceite / Laurel / Jamón / Sal / Pimienta.

ELABORACIÓN

Desvisceramos y limpiamos las truchas y les colocamos el jamón y el laurel en el interior. Las salpimentamos y las ponemos, bien a la plancha, bien al horno, hasta que estén hechas.





LA MATANZA

*Entre muchas cualidades
que al puerco vemos tener,
declarando sus bondades,
es que en todas las edades,
es muy bueno de comer.*

*Cuando lechón, es muy fino,
sabroso cuando marrano,
cuando grande su tocino
es gustoso de continuo,
en el invierno y verano.*

...

*Está muy averiguado
que de este animal que cuento
de cualquier modo guisado
vale más de él un bocado
que de otra carne ciento.*

*Gran placer es el que tiene
el puerco con la tierra seca,
y mirando aunque mal suene
lo mucho que se mantiene
comiendo de su manteca.*

...

*No sólo por sus bocados
el puerco nos da alegría
pues su pedazos echados
en adobo y bien asados
son buenos en compañía.*

...

*Qué mayores maravillas
del puerco queréis saber,
sino que nos dan morcillas,
longanizas y costillas
para que podáis comer.*

*Danos mil consolaciones
que decirlas será justo,
huesos, lomos y riñones,
picatostes, chicharrones,
de muy agradable gusto*

Fragmentos de
Obra Maravillosa

Transcripción del texto: Juan Cruz
(Con licencia, en Barcelona, en casa
Lorenzo Dèu, Año 1613. Y véndense en
su casa delante el Palacio del Rey)

Cuando se habla de la matanza, las conversaciones de nuestros mayores se animan al evocar el olor de la pitanza, la destreza de los matarifes, el arte de “especiar a ojo” de las matanceras y la picaresca de aquellos que lo único que tenían para matar era el hambre.

“A una se le escapó un cochino aquí en La Quinta, se metió en una casa y ya no salió más. Y lo mismo pasó con una gallina... Se le escapó una americana y se metió en una casa y cuando llega a preguntar y dice la mujer: ¡No, aquí no ha entrao!... Y dice: ¿Qué no? ¡Ay, me cago en dié si traes las plumas en los pies!” (Mariquilla La Maúra - Algodonales)

Con vehemencia, describen el duro trabajo que suponía a las familias el poder llenar la despensa con las bondades del cerdo y, en un punto del discurso, sus palabras se hacen fiesta y estallan en anécdotas de aquellas jornadas en las que el estómago estaba lleno. Relatos de otros tiempos en los que unos se relamen en el recuerdo alardeando de haber “cebaos” los mejores cerdos del pueblo y otros, los más desfavorecidos, se lamentan de haberse tenido que conformar con las viandas que les arrimaban sus vecinos o en el peor de los casos...

“Cuando se morían los cochinos en el cortijo en Casablanca venían las vecinas a preguntarle a mi madre: Rosario, ¿se ha muerto algún cochino? Y decía mi madre: sí que se ha muerto pero yo no te puedo decí donde está enterraos, porque eso se muere de enfermedá. Y la mujer decía: Rosario dime donde está enterraos que yo no voy a decí ná, que mis niños están tos esmayaitos, no han comío ná, Rosario, dímelos... Y cogía mi madre y le decía po en tal sitio lo he visto enterrarlo... Y allí iban, se lo llevaban y se lo comían...¡Po no se murió nadie!”
(Antonia Menacho Macías - Arcos de la Frontera)

Hace rato que la boca se les ha hecho agua evocando las chacinas antiguas y la olla del día: un banquete para los sentidos en el que todos exaltan la luz festiva que la matanza llevaba a sus vidas: *“Mi padre el primer cochino que compró, lo compró por dos gordas y dos gallinas”*.

Después de repasar vivencias y dedicar “memorias y expresiones” a los que ya no están, la euforia de las conversaciones va dejando paso a la melancolía y, poco a poco, se les va empañando el ánimo. Entonces, la fiesta de la memoria decae y las palabras se pierden en un limbo de suspiros hasta concluir la conversación con un:

¡Ay, qué recuerdos... pero, la matanza, ya no es como antes... ni mucho menos!

Cierto es que la matanza tradicional, tal y como se entiende en las zonas rurales, ha sufrido cambios sustanciales de la mano del progreso. El progreso nos trajo la sociedad de consumo y con él también vinieron el frigorífico, el congelador, el envasado al vacío y el desarrollo de la industria cárnica y conservera que han ido arrinconando a la despensa de siempre. En su perfil más humano, la prosperidad decretó la ley para el cuidado de los animales en su explotación, transporte, experimentación y sacrificio y en ella se articularon normas para evitar sufrimientos innecesarios a los animales. La prosperidad también abogó por la salubridad y la higiene prohibiendo los métodos ancestrales empleados para el engorde de los puercos así que, de una parte fue evolucionando la conciencia del ser humano pero, de otra, los estrictos controles sanitarios y el férreo protocolo de actuación que se impuso para realizar la matanza, acabaron encareciendo el sacrificio y restando encanto a la tradición.



“La matanza cada vez se hace menos porque ahora ya con el tema de los controles tienes que tener un libro de explotación del cerdo, tienes que ir al veterinario a hacerle la analítica y antiguamente no había nada de eso.” (Paco Leo - Algodonales)

A estos factores se une el abandono de las zonas rurales en busca de la panacea de la ciudad y fue así como la “modernidad” hizo que se diluyeran los lazos culinarios familiares y las nuevas generaciones fueran desprendiéndose del vínculo con la tierra y con las ricas relaciones intergeneracionales que se forjaban durante el rito de sentarse a la mesa. Un auténtico sacrificio sociocultural en favor de la comodidad de los pre-cocinados, la comida rápida y la carne envasada que, con sus conservantes y estabilizantes, ha ido desestabilizando los rituales de conservación de este ceremonial gastronómico que se celebra en torno al cerdo.

Aún así, a pesar de los cambios provocados por estos factores, la ceremonia de la matanza ha preservado a lo largo de todos estos siglos los pilares de la liturgia que heredamos de los romanos:

A primeros de noviembre, cuando llegaban los primeros fríos, San Martín anunciaba la matanza y las familias de antes se preparaban para dar pasión y muerte a los cochinos que, con tanto tesón, habían engordado en sus corrales a lo largo del año. Las bellotas, las cáscaras y las sobras de comida, si es que se puede decir que antaño sobraba algo, habían dado su fruto y ahora éste caminaba hacia el cadalso en sabrosas arrobadas.

“Aquí era faci que pudieran tené cerdo hasta los más pobres porque criaban un gorrinito pequeño con leche y según el cochino iba a grande le iban echando maíz pa engordarlo o bellotas del campo, o sobras, o lo que fuera pa engordarlo... Yo lo engordaba que ya no podía ni andar... Entonces, si podían matarlo lo

mataban y si las personas eran mu pobres po lo vendían y ese dinerito era pa tapá boquetes: pa ropa, pa calza, pa esto, pa lo otro...”

(Estrella Santos Jaén - El Bosque)

Las jornadas previas al gran día, las familias se proveían de agua a discreción y de leña y retamas para mantener viva la candela. Afilaban los utensilios de matar y ponían al día los calderos, sartenes, ollas y baldes. Conforme se iba acercando el santoral, la sal, el pimentón y el resto de aliños que se iban a necesitar para embutir y conservar al cerdo, se iban desprendiendo de la lista de recados y encargos. Para rematar la faena, la matanza le arrimaba a las mujeres de la casa un trabajo extra: amasar a destajo unas buenas hornadas de pan y hacer carambolas en la cocina con el precario presupuesto familiar, para poder plantear el menú de la cuadrilla de “voluntarios” que, durante los días de matanza, revolotearía por la casa.

Y, mientras tanto, el cochino seguía el curso de su vida ajeno a tanto preparativo hasta que, un día, sus dueños lo sometían a ayuno para irle limpiando las tripas en las que sería embutido. Así que el pobre gorrino que nada entendía de aquella abstinencia involuntaria, rompía a chillar como un “descosío”. La ignorancia del cerdo bien le valía, pues a saber lo que hubiera hecho el animal de conocer las intenciones de aquel ayuno que ponía en marcha la contrarreloj de sus horas de vida.

En las casas no se paraba un segundo: los hombres a sus cosas y las mujeres a las suyas, pero todos a una para sacar adelante la despensa familiar. La matanza es una muestra clara de solidaridad y trabajo en equipo donde familiares, amigos y vecinos se *arremangaban* para colaborar en tan ardua tarea. Y esos brazos desprendidos iban desplazándose de casa en casa para que todos pudiesen darle San Martín a su cochino.



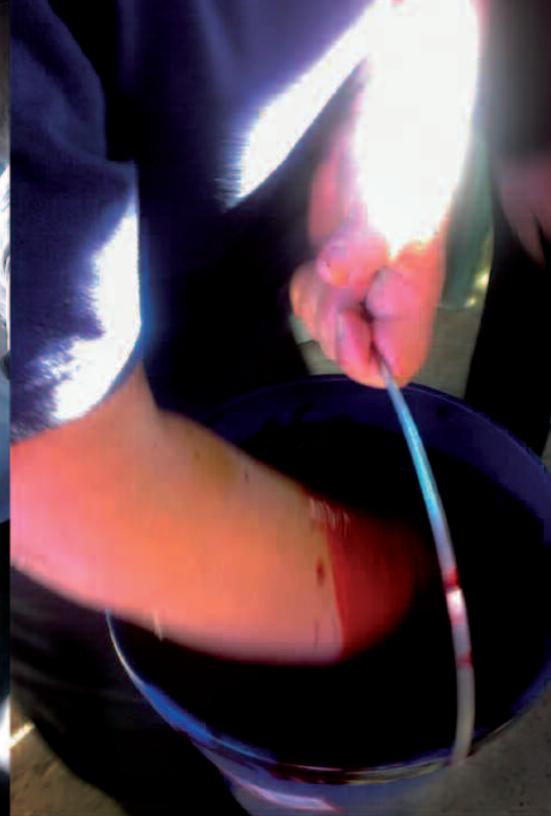
"Hace 50 años, cada invierno hacíamos la matanza en el campo. Mi padre decía ¡el viernes vamos a matar! Ese día era una fiesta para nosotros; rápidamente, empezábamos a preparar las cosas. Yo tenía por aquel entonces unos 7 años y entre mis hermanos y yo nos la ingeniábamos para dejar todo listo para que el viernes se pudiera matar. Mi padre tenía una caldera con todos sus hermanos; mis hermanos y yo íbamos en un mulo a por ella y nos la traíamos a nuestro campo. El día anterior (jueves), se dejaban a los cochinos encerrados sin comer. Mi padre avisaba al hombre que los mataba, y ese día se encendía una buena candela y la caldera se llenaba de agua. Cuando el agua estaba a punto de hervir iban a por el primer cochino. Los hombres se lo traían amarrado con una soga a la puerta del rancho. Lo montaban en la mesa y allí lo mataban, inmovilizado, con un cuchillo en el cuello. (Catalina Payán - Prado del Rey)

En los Pueblos Blancos la matanza fue concebida como una celebración gastronómica pero, como viene siendo habitual en los testimonios recogidos, no todos sus

moradores pudieron criar un cerdo en su corral y, en tal caso, tenían que recurrir a comprarlos ya *criaos* o apelar a la buena voluntad de los tenderos para *"llevarse fiao el tocino, las costillas... las cosas que ca uno le pudiera echá a la olla."*

"En Algar existía un matadero municipal, algo inusual para un pueblo tan pequeño: a éste acudía un veterinario de otro pueblo que daba fe de lo apropiado de la mercancía. El día anterior a la matanza, los tenderos conducían los cochinos al matadero desde los corrales cercanos al pueblo para prepararlos y 'ayunarlos'. El transporte se hacía andando por las calles con el consiguiente regocijo de los niños y de todos los que querían ayudar... Desde la madrugada los tenderos estaban en el matadero que abría la señora María 'la del mataero'. Allí mataban, pelaban y preparaban los cochinos entre todos... Terminada la tarea, se transportaban a los comercios según los medios de cada uno; allí empezaban otras tareas"

(M^ª Agustina Lago - Algar)



Sea como fuere, desde San Martín a San Antón los chillidos de los puercos recorrían la sierra y el viento iba arrastrando el olor de la sangre y de las pestilentes tripas para dejar paso al aroma de los apetitosos aliños. Una nube fragante y pringosa que envolvía la comarca y que a su paso por la sierra desataba la algarabía popular eclipsando las penurias de la vida cotidiana.

“Antes sacrificaban en la misma casa, habían unos matarifes que eran municipales y también había un matadero, lo que pasa que se perdieron, y iban a las casa a sacrificá al cochino y destrozarlo y luego la misma familia de la casa tenía sus recetas y hacía sus chacina...” (Manuel Rafael Pavón - Villamartín)

Las casas se convertían en mataderos improvisados donde los calderos y el lebrillo trabajaban sin descanso. La cebolla para las morcillas arrancaba lágrimas jocosas. El gancho, la carrucha y las sogas esperaban al condenado. Las tinajas, cajones y orzas anhelaban las

viandas que aliviarían su soledad y las vigas y clavos, desnudas ya por la falta de condumio, aguardaban impacientes poder lucir los jamones y paletas y los racimos de embutidos.

Durante los meses de matanza, el hambre les daba tregua y aliviaba las talegas de los que, por esas fechas, marchaban ya a la recogida de la aceituna. Morcillas, chorizos, salchichones, jamones, paletas, tocino, espinazo, chicharrones, manteca blanca, manteca colorá, longanizas, lomos, costillas, lengua, corazón, pella, entrepella, solomillos, criadillas, orejas, careta, patas, sangre, hígado, pajarilla, buche, zurrapa... Constituirían un año más la apetitosa alacena de embutidos, adobos y salazones que, bien administrada, permitiría a las familias enriquecer el sabor y la consistencia de sus platos.

“Del cochino no se tiraba ni el pellejo, los ojo na más es lo que no se come y dicen hoy en día que tienen muchísima vitamina.” (María Nave - Algodonales)

Infinitas son las virtudes gastronómicas del cerdo que lo hacen aprovechable de hocico a rabo pero sería injusto pasar por alto la funcionalidad que brindaron sus cerdas a la marroquinería ubriqueña de antaño. Siempre es tema peliagudo el mezclar pelos con viandas, un acto vandálico para el apetito que, en esta ocasión, está más que justificado máxime si se tiene en cuenta que uno de los propósitos de nuestra Despensa de Recuerdos es poner en valor la capacidad que tuvieron las gentes de esta sierra para aprovecharlo tó.

“Como antes no había agujas, las mujeres hacían las costuras milimétricas utilizando un pelo de cerdo. Esa era la aguja. El lado de la raíz servía como aguja y por el otro lado, que el pelillo termina en dos, ahí era donde se ingería el hilo y se le daba cera, había que embadurnarlo en cera y meterlo por la ranura del pelo, hacer una especie de tomiza, bien apretadita, y entonces se le daba cera otra vez. ¡Ya teníamos la aguja y el hilo! Después se cogía la lezna, se abría un agujerito se metía el pelo a la derecha, el otro a la izquierda, se cogía, se cogía y se daba la puntada...”

...Estas costuras cuando llegaron a América, vinieron aquí los americanos diciendo: queremos ver las máquinas que tienen para hacer esto y los fabricantes de Ubrique llevaron a los americanos a las puertas de la calle donde estaban las mujeres cosiendo y le dijeron : mira, las máquinas son Antonia, María, Juana, Pepa... esas son las máquinas que tenemos pa hacé estas costuras. ¡Y haciéndolo todo con un pelo de cerdo!”

“Los utensilios que utilizaban estas mujeres para coser eran muy primarios, teníamos un boje y un tirapié de piel con nudos. Las mujeres se sentaban en una sillita baja, se cogían y metían el pié y la maderita la apoyaban en la rodilla ... Inmediatamente detrás sale otra cosa que es espectacular que son las tablillas que es un cacho de madera que está hecha en forma de pinza para sujetar lo que íbamos a coser. Esto era más cómodo porque se apoyaba en el suelo, se cogía entre las pierna y ya se tienen las manos libres para poder coser”.
(Maribel Lobato - Museo de la Piel - Ubrique)



Los frutos del sacrificio

El sacrificio del cerdo ha generado un exquisito compendio de recetas orales, métodos y trucos que se han venido transmitiendo de generación en generación y que conforman un rico patrimonio gastronómico y etnológico de los Pueblos Blancos. Antes de adentrarnos en las recetas tradicionales que ocupan este capítulo, imaginemos que la Sierra de Cádiz es una gran familia que procede a festejar el sacrificio de su cochino.

Queda en manos de cada cual poner los recuerdos, salpimentar de matices y peculiaridades la identidad de sus hogares, poner voz a familiares y amigos, perseguir con la memoria el trajín de las manos de las grandes sabias de la familia, recuperar en un bucle infinito la risa chispeante de los niños, los estómagos llenos tan acostumbrados al vacío, el incesante crepitar del fuego y los cuentos a la luz de la lumbre mientras velaban al cochino. Noches infinitas en las que al desoír el silencio se podía escuchar con nitidez la respiración tranquila, los primeros bostezos y el leve parpadeo de unos ojos cansados que, hace rato, duermen abiertos, hipnotizados quizás por los tornasoles del caldero de cobre.

“Nosotros matábamos el cerdo porque antiguamente eso era lo que teníamos en el campo pa comé. Al cochino le metían la puñalá y yo estaba con mi cubito de cinc abajo del cuello del cochino con un puñaito de sal y la sangre y me liaba a mové, a mové hasta que la sangre se queaba fría, que ya fría no se cuaja y ahora tú tapabas esa sangre y la dejabas allí.”

(Ana Mariscal - Algar)

Mientras la sangre reposa y las cebollas arrancan lágrimas en la cocina, los hombres escaldan y pelan al puerco antes de dejarse las fuerzas en el camal.

Una vez colgado el cochino, el matarife, en perfecta cirugía, lo abre en canal y procede a destriparlo. Con las muestras de la carne y las vísceras, manda recado al veterinario para que le de el visto bueno al animal aunque, una vez abierto el cerdo, la experiencia le dice que *al bicho no le pasa ná*. Pero también había gente que se saltaba el veredicto de veterinario y recurría a otro tipo “análisis” caseros para conocer la salubridad de su marrano:

“Había gente mu bruta que cuando mataban al cerdo y lo degollaban, al mover la sangre de las morcillas se venían las venas, que son como unas hebras, y entonces decían, nosotros cogemos las venas y se las echamos al perro y si al perro no le pasa ná es que el cerdo está bueno...Y eso es una cosa totalmente farsa porque una triquinosis da la cara a lo mejó al mes de haber comío la carne. El cochino el problema que tiene es la triquinosis y eso se da en las carnes crudas. Eso es un parásito que afecta al sistema nervioso pero si tu congela la carne o la guisa no hay problema ninguno, eso se da en el salchichón, en el chorizo, en el jamón, en todo lo que va embutido que no está cocinao... Entonce normalmente se cogen las muestra de debajo de la lengua, carrillada interna, pleura, que es lo que cubre el pulmón, y un poquito de carne de entre las costilla y eso se le lleva al veterinario y lo mira por el telescopio ese y te dice si hay algún problema... Y luego también está la vista del matarife que ve si las víscera están sanas, si no están sana se desechan pero no quiere decí que el animal esté malo sino que a lo mejo el animal ha tenío una pulmonía...”

(Manuel Rafael Pavón - Villamartín)

Entre tanto y, como en días de matanza la casa es un no parar, la anfitriona se encarga de distribuir las tareas de las mujeres y a unas las manda a ayudar con la masa de las morcillas y a otras, las menos afortunadas, les encomienda la ingrata tarea de lavar las tripas del animal con agua, sal, vinagre y limón hasta que queden despojadas de heces. “Cuando lavaba las tripa en el río se me quitaban hasta las gana de comé... pero luego olía las morcilla iy vaya sí me entraba hambre!”

LA PUÑALÁ

*Una vez muere el cochino
y se empieza a desangrar,
la morcilla siempre han sido,
de entre todo lo demás,
el primero de los manjares
que se empieza a elaborar.*



Foto: Antonio Ramos del Pozo (Prado del Rey)

Morcilla

INGREDIENTES

Sangre que no esté cuajada, colada y limpia.

Trozos de pringue.

(pelliza) y de carne, picados.

Mezcla de especias: Orégano, pimienta, laurel, clavos, cominos, matalahúga, pimiento rojo molido, sal.

Dientes de ajo.

Cebollas.

Pimiento rojo seco.

Tripa.

ELABORACIÓN

Machacamos en un mortero los ajos, las cebollas, la sal y el pimiento seco. Tostamos las especias levemente. Mezclamos todos los ingredientes y le incorporamos la sangre. Mezclamos muy bien para que se repartan todos los aliños uniformemente. Hacemos una prueba para comprobar el sabor, por si hubiera que rectificar algún ingrediente.

Embutimos la mezcla en las tripas, las pinchamos y las ponemos a cocer. Destacamos aquí que era habitual cocer junto con las morcillas el buche del cerdo para hacerlo guisado posteriormente.

Truco: *“Cuando la morcilla se está cociendo, cómo chille, es que ya está cocía”* Una vez cocidas, las sacamos, las colgamos en una caña y las dejamos airear.



Foto: Rafael Benítez Luna (Algodonales)

La Casquería

Si bien en tiempos de bonanza la casquería pudiera ser considerada despojo, para la generación del *"Aquí se aprovecha tó"*, el cerdo, por su multifuncionalidad, viene a encarnar a la perfección esta premisa de la subsistencia. De ahí que sus virtudes hayan sido alabadas con un sinfín de dichos, chascarrillos y refranes: *"Del cerdo me gustan hasta los andares."*

Su piel, su pelo, sus vísceras, su carne y sus huesos, siempre han sido fuentes de recurso y alimento y en ese afán de no tirar "ná", en los fogones antiguos se generó una gastronomía que consiguió hacer grande en la cocina las partes menos amables del puerco. Un sabroso recetario que cobra prestigio en la actualidad y cuyas especialidades se pueden encontrar en la carta de los restaurantes de mayor renombre.

En nuestra particular matanza, mientras las morcillas se enfrían y el cerdo, ya desalmado, se orea pendiendo del machón, los riñones, el hígado, el estómago, las tripas, la sangre, las mollejas, las asaduras, los pulmones, la pajarilla...se disponen a hacer las delicias de los allí reunidos, dándose así el pistoletazo de salida a la esperada degustación.

"Durante los días de la matanza, cambiábamos la rutina en nuestras comidas, ya que, durante este tiempo era más abundante y variada, y no consistía sólo en el caldo de puchero habitual."

(Raquel García - Villaluenga del Rosario)



"Es deliciosa "pringacha", exquisito "pegajoserío"... son patas tiernamente resblandecidas por el fuego, riñones, lengua, rabo, chorizo, costillas... y algunos garbanzos. Son las partes menos apreciadas del cerdo elevadas a la categoría de delicatessen... y algunos garbanzos. Es una mano indecisa, prolongación del deseo, que duda entre dirigir la cuchara hacia un succulento trozo de riñón, arrinconado entre un chorizo y una cabeza de ajo o a una desvergonzada patita de cerdo que, con su aspecto gelatinoso, sobresale temblorosa en medio del plato. Es un ir y venir de cucharas grasientas y de bocas ansiosas y agradecidas. Es, a su término, gozosa placidez provocada por el poder de los dominios de la grasa, invitación obligada a una necesaria siesta." (Santi Párraga - Algodonales)



Riñones al ajillo, vino y perejil

INGREDIENTES

250 gr de riñones.
Un chorreón de aceite de oliva.
6 dientes de ajo.
Un vaso de vino fino.
Perejil fresco.
200 gr de harina.
Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Limpiamos los riñones con sal y vinagre hasta quitar las impurezas. Cortamos los riñones en pequeños filetes. Enharinamos, los freímos y los reservamos. Machacamos el ajo con piel y lo sofreímos. Añadimos los riñones a los ajos y volvemos a sofreír. Incorporamos el vino y dejamos reducir. A la hora de emplatar picamos el perejil y lo espolvoreamos. Añadimos la sal y la pimienta para finalizar.

Hígado encebollao

INGREDIENTES

3 filetes de hígado.
1 cebolla morada.
3 dientes de ajo.
Laurel.
Pimienta roja.
Un chorreón de aceite de oliva.
Perejil fresco.

ELABORACIÓN

Cortamos la cebolla finamente y a tiras, en juliana, y laminamos el ajo. Sofreímos el ajo y la cebolla y los retiramos. Con un chorreón de aceite de oliva marcamos los filetes de hígado a fuego fuerte. Añadimos la cebolla, el ajo, el laurel y la pimienta y dejamos cocer. Al emplatar, picamos fino el perejil y espolvoreamos.



Buche guisao

INGREDIENTES

3 buches.

1 nuez de manteca de cerdo.

Espicias: Orégano, tomillo, cominos, sal.

ELABORACIÓN

Limpiamos muy bien los buches, por dentro y fuera. Impregnamos con un poco de manteca de cerdo y los rociamos con las especias. Lo ponemos a cocer junto con las morcillas hasta que estén tiernos.





Menudo con garbanzos

Este plato tradicional de la cocina andaluza es el deleite de los amantes de la casquería.

INGREDIENTES

500 gramos de menudo de cerdo, bien limpio y troceado.
(También se puede elaborar con menudo de ternera)
250 gr de garbanzos.
150 gr de chorizo.
100 gr de morcilla.
4 dientes de ajo.
1 pimiento verde.
1 cebolla mediana.
1 tomate grande.
2 papas medianas.
3 cucharadas pequeñas de pimentón dulce.
3 clavos.
Una pizca de orégano y tomillo.
Sal y pimienta.
1 hoja de laurel.
2 clavos.
Hojas de yerbabuena.
Un chorreón de aceite de oliva.
Agua.

Si se desea, también se le pueden añadir unas manitas de cerdo.

ELABORACIÓN

Ponemos en remojo los garbanzos entre 8-10 horas. Troceamos finamente la verdura y la sofreímos. Incorporamos el menudo a la verdura y sofreímos.

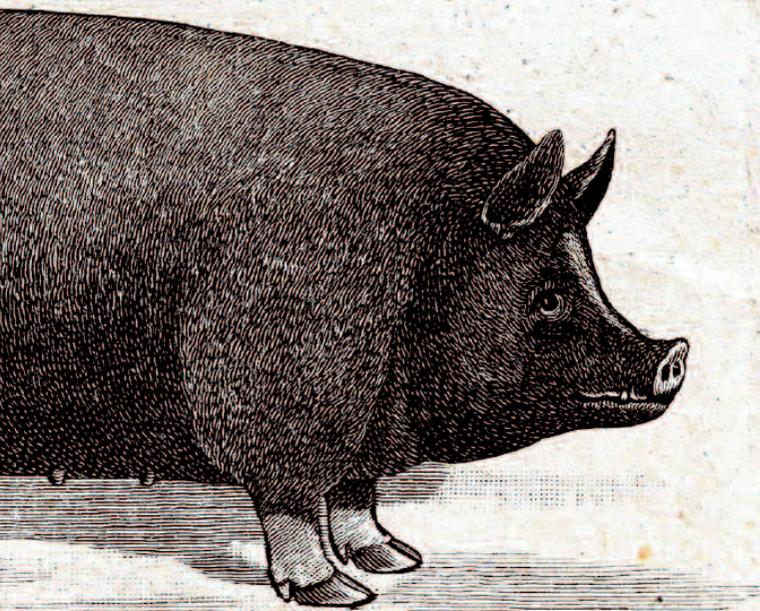
Añadimos los garbanzos escurridos al sofrito y cubrimos de agua. Agregamos las papas peladas y cortadas en gajos, las especias y el pimentón.

Cuando este hirviendo y los garbanzos estén semi tiernos, incorporamos la morcilla y el chorizo. Cuando los garbanzos y las papas estén tiernos, dejamos reposar, le incorporamos la hierbabuena y lo rectificamos de sal y pimienta.

Fin del primer asalto

La jornada ha sido dura y, aunque aún queda mucho por hacer, mañana será otro día. Los hombres hacen rato que juegan a las cartas y la botella de añís y el vinillo “bautizao” empiezan a dar buena cuenta del relajo. *“Nosotros tenfamo un ventorrillo y, mi padre, cada vez que despachaba vino, echaba agua pa... vino bautizao, vamos”* (M^a Carmen Gordillo - Arcos de la Fra.)

A regañadientes, los niños sueltan la rudimentaria pelota que, cada año, improvisan inflando la vejiga del cerdo y corren a hacer los *mandaos* de última hora. Las niñas también atienden el recado de sus madres y les llevan a fulana y a mengana un detallito del cerdo para que den buena cuenta en el pueblo de las excelencias del animal. Esta costumbre de regalar, aunque no dudamos que de buen corazón pudiera hacerse, casi siempre llevó implícita una connotación de estatus económico y social entre los pudientes. En el caso de los menos favorecidos los productos del cerdo fueron empleados en muchas ocasiones para saldar las deudas del “vivir de fiao.”



La matanza era un buen momento para sacar a relucir el poder adquisitivo de las familias y, además de ser signo de opulencia, si nos remontamos a los tiempos de la Reconquista, queda patente que también se convirtió en un símbolo de cristiandad. Con la expulsión de judíos y moros por parte de los Reyes Católicos, la carne de cerdo se hizo fiesta y salió a la calle para despejar toda sospecha de tener trato con moros y judíos. De tal forma que, estos pequeños presentes con sabor ibérico que se hacían las familias, servían fundamentalmente para poner de manifiesto la condición religiosa de la persona que realizaba el sabroso regalo y de aquella que lo recibía.

Volvamos ahora a la ajetreada cocina donde las mujeres siguen a lo suyo: preparando ágapes sin descanso, pasando revista a los preparos que van a necesitar por la mañana cuando el cochino sea despiezado y sacándole el tizne a las ollas: *“como no había jabón cogía el estropajo de esparto, de pita y con clarilla y matagallo fregabas las ollas y con la arena po le quitabas el tizne.”*

Cuando la noche empieza a echar el manto, los platos van quedando desiertos como páramos y a los que arrimaron el hombro les va entrando la prisa. Poco a poco, se van retirando hasta que la casa queda en silencio, envuelta una densa aureola de vapor y aromas. A ratos, el esterillo despabila las brasas y la lumbre encandila los rostros de cansancio de la familia. La abuela bosteza la última orden del día: *“amos pa la cama que mañana será otro día.”*

Segundo asalto: Un día de despiece, aliños, manteca, sal y humo

Con las primeras luces del día, el café de malta, el aguardiente y tostadas de pan moreno dan los buenos días a la cuadrilla. En apenas unos minutos la casa toca a zafarrancho y todas las manos parecen pocas para cumplir las tareas del día. Antes de descolgar al difunto, la romana da cuenta de las arrobas del cochino y, con cuenta tan exacta, la matancera se esmera haciendo cábalas y, calibrando los condimentos que necesitará para los aliños. Una ceremonia de aromáticas y especias que cada matancera va mezclando según su propia alquimia y que las mujeres de la casa observaban sin perder detalle para intentar arrancarles el secreto del aliñar. *“A mí, la mujer que me enseñó tiene hoy 96 años... porque eso no naces aprendió... Los aliños los mediamos por las arrobas que tuviera el cochino”*

Unas medían a ojo, otras usaban el vaso del café y María La Minera se bandeaba con sus viejas monedas... Medidas magistrales que imprimían a los embutidos el sabor del hogar, único e irrepetible en la cocina de nuestros recuerdos.

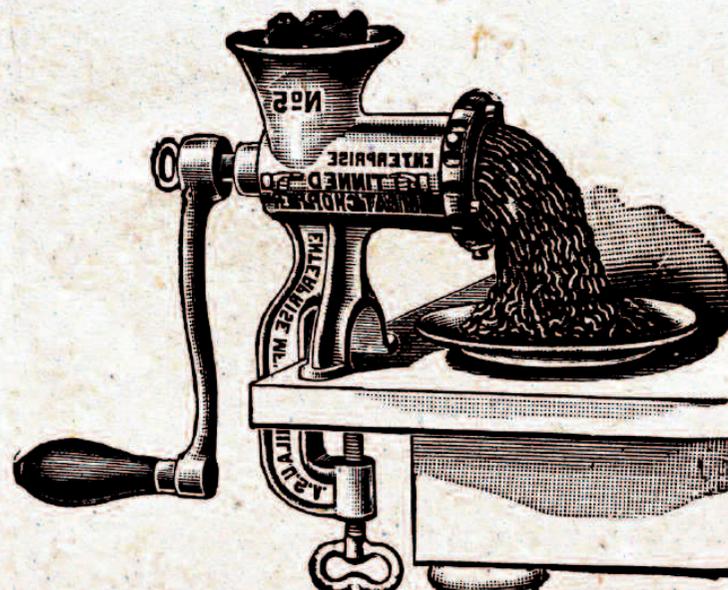
“María La Minera era una matancera que se dedicaba a ir a hacerle la matanza a la gente porque hacer la matanza es muy difícil. Me acuerdo yo de chico que en mi casa siempre se criaba un gorrino. María La Minera vino, tendría ella 90 año. Tenía el clásico delantal de siempre con sus bolsillo y ella se metía moneditas. Y entonces pues nos mandaba a comprar: Tráeme medio kilo de orégano, tráeme pimienta molía, pimentón rojo, tráeme cuerda... Y se ponía con una balanza antigua y ponía las especias que le habíamos traído. Cogía sus moneditas y ponía las especias, quitaba las moneditas, y esas especias las ponía aparte... Ella medía con monedas y decía: pa tantos gramos de esto, tantos gramos de comino... Ella tenía las medidas de cabeza.”

(Enrique Pérez - Villamartin)

No todas las familias podían presumir de tener entre sus miembros a un experto matachín o a una sabia matancera pues, ambos oficios, requerían precisión y experiencia ya que de su buen hacer dependía el sabor de la despensa y la garantía de que los productos quedarán bien preparados para la conservación. Es por ello que, llegada la época de matanza, sus servicios eran muy solicitados y sus figuras recorrían los pueblos y las cortijadas de la sierra gaditana arrastrando con ellos el halo festivo de esta verbena del paladar.

“Mi madre se encargaba de ir a las casas para hacer la matanza, yo tenía 10 años y llevaba a mi hermano pequeño a que mi madre le diera el pecho y para ver si pillaba algo de la matanza y, entonces, mi madre me daba una rebanada de pan y le echaba la grasa de cocer la morcilla, o sea, la manteca. A mi madre no le pagaban nada por hacer la matanza si no que le daban un poco de tocino y un poco de manteca (que era la grasa de haber frito la asadura).”

(Isabelita García Sánchez - El Gastor)

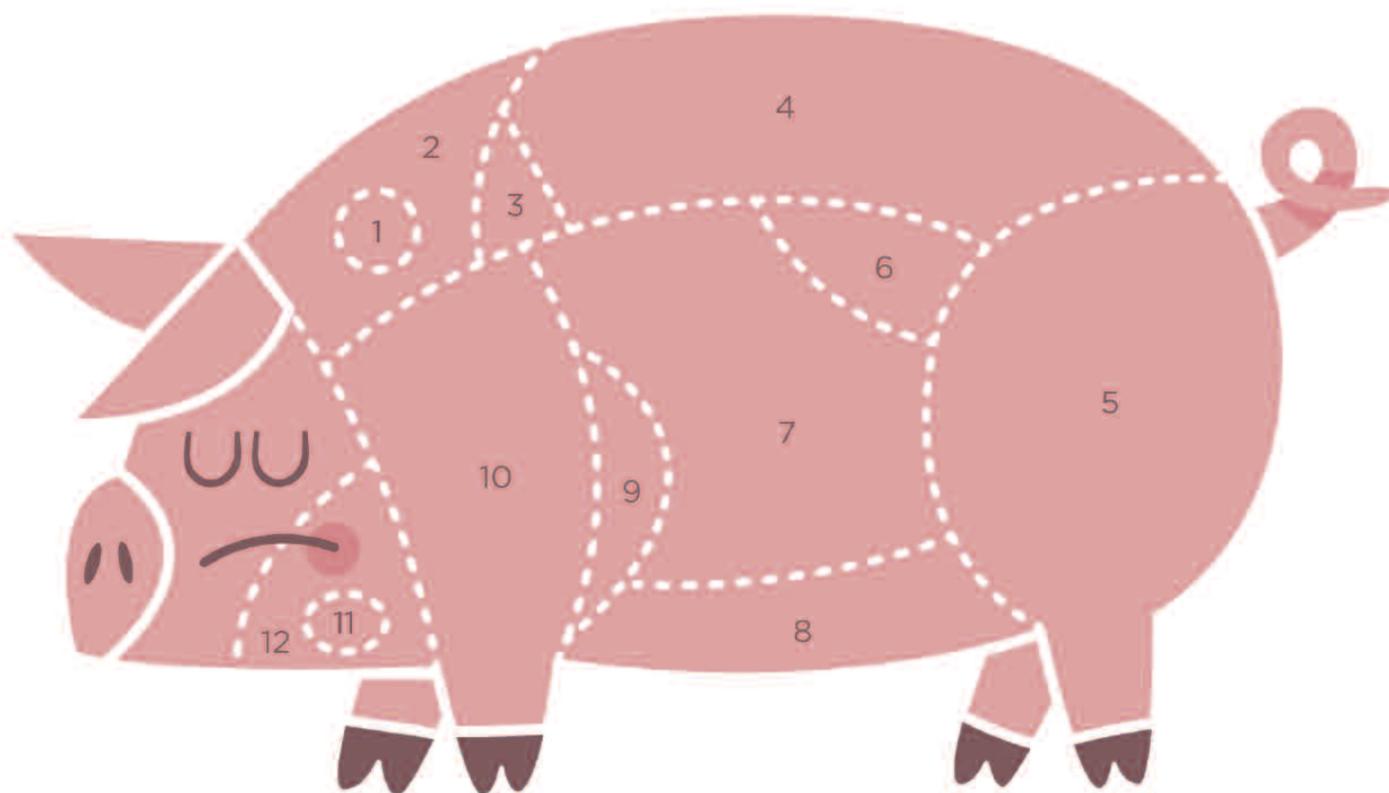




Después del pesaje, da comienzo la anatomía del despique. Poco a poco, el matarife va despedazando el cerdo y va depositando las diferentes partes en los cubos. Las mujeres los esperan con impaciencia para comenzar otra intensa jornada de aliños, adobos y peroles. Costillas, espinazo, solomillos, lomos, espaldares, magros, papada, panceta, paletas, tocino, patas, rabo, mollejas, careta, sesos, lengua, mantecas, paletas y los redondeados jamones, marchan ya a la cocina para engordar la despensa.

El fuego se alimenta para ir ahumando los primeros frutos del sacrificio que, según su utilidad culinaria, pronto pasarán a ser conservados en manteca, en aceite, en sal o en adobo. Unos reposarán en cajones y tinajas y otros penderán del techo ambientando la casa con el ecléctico perfume de la bonanza.





1. Presa o bola
2. Aguja
3. Pluma
4. Lomo

5. Jamón
6. Solomillo
7. Costilla
8. Panceta

9. Secreto
10. Paleta
11. Carrillera
12. Secreto de papada

Como ya hemos comentado, del cerdo van a aprovecharse hasta las partes más ínfimas, así que no iba a ser menos la casquería blanca que tan exquisitos platos ha aportado a nuestro recetario tradicional.

Sesos fritos

INGREDIENTES

6 sesos / Un ramillete de perejil
Aceite de oliva / 1 huevo
Harina / Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Limpiamos los sesos para despojarlos de toda impureza y les añadimos un chorreón de aceite de oliva, el perejil picado, sal y pimienta. Batimos el huevo y preparamos un plato con harina para enharinar los sesos.

Ponemos a calentar el aceite y procedemos a freír de la siguiente manera: enharinamos los sesos, los rebozamos en el huevo y freímos. Es importante que el aceite esté caliente, porque si no, los sesos se nos podrían desmoronar.

Manitas de cerdo guisadas

Las manitas de cerdo además de ser un plato contundente y sabroso, tiene un gran aporte vitamínico debido a la gelatina que contiene. Hay que tener cuidado al comerlas porque tienen huesos muy pequeños que se nos pueden atragantar.

INGREDIENTES

6 manitas de cerdo, limpias y partidas por la mitad / Comino, orégano, laurel, pimentón dulce y clavos / 5 dientes de ajo / 1 vaso de vino blanco / Aceite de oliva / Agua / 1 Cebolla / Sal y pimienta / Unas hojas de yerbabuena.

ELABORACIÓN

Pelamos, limpiamos y troceamos finamente la cebolla y el ajo, los sofreímos y los retiramos. Doramos las manitas de cerdo, a fuego fuerte. Añadimos la cebolla, el ajo y el vino y dejamos reducir. Añadimos las especias y cubrimos de agua. Cocemos a fuego medio hasta que las manitas estén tiernas. Justo antes de apartar, le añadimos la yerbabuena, la sal y la pimienta.



La Manteca

La manteca de cerdo es uno de los ingredientes principales en las cocinas de la Sierra de Cádiz. Además de su función como conservante y la consistencia que aporta a la chacinería, en las cosas del diario, podemos verla derretirse en las sartenes para acoger las frituras, lucir teñida de pimentón para untar las tostadas con manteca colorá y, en su faceta más higiénica, acompañando el hervido de sosa cáustica y aceites viejos para convertirse en jabón.

En la repostería serrana, su grasa blanquecina es vital en las recetas de la confitería antigua: delicias que podrán degustar en el siguiente capítulo donde les ofrecemos el estante más dulce de nuestra Despensa de Recuerdos. De las grasas blandas del cochino obtenemos la manteca y, de paso, una vez que éstas se funden en la sartén salen a flote los exquisitos chicharrones *cuscurrúos* de los que podremos disponer para otros usos.

INGREDIENTES

2 kg de pella o de tocino cortado en pequeños trozos.
Medio vaso de agua.

ELABORACIÓN

Sometemos la pella o tocino a fuego medio junto con el agua durante 30-40 minutos, cuidando de que no se nos queme la manteca.

Una vez que la manteca está líquida, la colamos con un colador o filtrando con un lienzo de tela, para limpiarle cualquier impureza y la dejamos enfriar y solidificar. Esta manteca sirve de base para elaborar la exquisita manteca colorá. Los trozos de carne que queden en el colador, si son grandes, pueden ser utilizados como chicharrones de carne.



Manteca colorá

“La manteca colorá es la mejor compañera para hacerse una buena tostá como la cara de una yegua.”

INGREDIENTES

200 gr de manteca de cerdo.
200 gr de carne de cerdo buena con grasita.
2 cucharadas de pimentón dulce.
2-3 hojas de laurel.
4 dientes de ajo.
Una pizca de sal.
Una pizca de orégano.
Medio vaso de agua.

ELABORACIÓN

Troceamos la carne en trozos chiquititos, sin llegar a alcanzar la textura de la carne picada, y la freímos en la manteca de cerdo. Una vez que la carne esté bien frita, con color oscuro, le incorporamos el ajo y el laurel y, a continuación, le añadimos el agua y la ponemos a cocer hasta que esté tierna.

Agregamos el pimentón, el orégano y la sal y le damos un último hervor. Dejamos enfriar y guardamos en un recipiente de barro.



Asadura en manteca

INGREDIENTES

250 gr de asadura de la dura / 350 gr de manteca de cerdo / Pimentón dulce / Sal / Un chorreón de aceite de oliva / 5 dientes de ajo enteros / Laurel / Orégano.

ELABORACIÓN

Limpiamos la asadura, la troceamos y le añadimos sal. Sofreímos la asadura junto con los ajos y, a continuación, retiramos los ajos. Le añadimos a la asadura las especias y la manteca y dejamos cocer. Emplatamos y dejamos enfriar.

Solomillo en manteca

INGREDIENTES

2 solomillos de cerdo de aproximadamente 250 gr cada uno / 5 dientes de ajo / Sal, orégano, laurel y tomillo / Aceite de oliva / 1 kg de manteca de cerdo.

ELABORACIÓN

Sofreímos en aceite de oliva los ajos, las especias y el solomillo hasta que esté dorado. Añadimos la manteca y dejamos cocer a fuego bajo-medio hasta que el solomillo esté hecho. Emplatamos, cubrimos de manteca y dejamos enfriar. Cuando el solomillo esté frío, lo cortamos en lonchas finas que pueden servirse sobre rebanadas de pan.

Chicharrones

INGREDIENTES

Medio kilo de tocino con vetas de carne o de carne con vetas de tocino / 2 cabezas de ajos / 1 kilo de manteca de cerdo / Laurel / Sal.

ELABORACIÓN

Se corta la carne en dados pequeños. Se derrite la manteca de cerdo y le incorporamos el laurel y los ajos enteros, sin pelar.

Le añadimos la carne y freímos hasta que los chicharrones queden bien *cuscurrúos*.

Sacamos los chicharrones, escurrimos y añadimos la sal. La manteca se puede colar para volver a utilizarla y, además, nos servirá como método de conservación de los chicharrones.

La manteca que queda en el perol es la manteca de zurrapa. Esa manteca se reserva en una olla para después freír el lomo o para hacer dulces a base de manteca, como mantecados o tortas.

(Antonio R. Corrales y Esther Piqueras - El Gastor)





Mantecaos

INGREDIENTES

300 gr de manteca de cerdo, a punto pomada.
300 gr de almendras, peladas, tostadas y molidas.
Almendras crudas enteras.
300 gr. de azúcar molida.
1 Kg de harina aproximadamente.
250 ml de aceite.
2 huevos.

ELABORACIÓN

Batimos un huevo y le añadimos el azúcar, la manteca y una parte de la harina. Amasamos la mezcla hasta deshacer la manteca y vamos integrándole el resto de ingredientes. Dejamos reposar la masa entre 10 y 15 minutos.

Extendemos parte de la masa, con un grosor moderado, y con un molde la vamos cortando. Los recortes que van quedando, los volvemos a utilizar. Ponemos las porciones en la bandeja del horno y las pintamos con huevo batido. Les ponemos una pizca de azúcar por encima y le clavamos una almendra cruda. Horneamos a 180° durante unos 20 minutos. Dejamos enfriar y envolvemos en papeles decorativos.

*La manteca
más dulce...*

Torta de manteca

Se puede optar por elaborar una torta o dividir la masa en porciones para hacer una hornada de tortitas de manteca. *“Se cortaban con un vaso de vino, usado como molde”* (Sebastiana Ortega y Kiko Rodríguez - Benaocaz)

INGREDIENTES

250 gr de manteca de cerdo a punto de pomada / 6 cucharadas de azúcar / 4 huevos / Un vaso de leche / 500 gr de harina, aproximadamente / La ralladura de 1 limón / El zumo de una naranja.

ELABORACIÓN

Mezclamos la manteca, el azúcar, los huevos y la ralladura del limón y batimos hasta obtener una pasta arenosa. Añadimos la harina, la leche y el zumo de una naranja y mezclamos hasta obtener una masa homogénea. Vertemos el preparado sobre un papel de horno o en un molde antiadherente y horneamos a 160°- 180° durante 15 - 20 minutos. Cuando la torta se enfríe, espolvoreamos con un poco de azúcar.

Tortas de chicharrones

INGREDIENTES

400 gr de chicharrones / 600 gr de harina / 200 gr de azúcar / 3 huevos / 50 gr de manteca blanca / La ralladura de un limón / Azúcar para espolvorear.

ELABORACIÓN

Se pican los chicharrones hasta quedar casi molidos. Batimos los huevos. En un recipiente mezclamos la harina y el azúcar, formando un hueco en el centro del recipiente y añadiendo los huevos batidos. Agregamos la manteca y mezclamos con las manos. Incorporamos los chicharrones y la ralladura del limón. Amasamos hasta que la mezcla quede homogénea. Tomamos porciones, las hacemos bolitas y las aplastamos hasta que tengan un centímetro y medio de grosor y las espolvoreamos con azúcar. Cubrimos con harina la placa del horno y horneamos a 180° durante 20 minutos hasta que estén doradas.

El chorizo y el salchichón

En la cocina, las mujeres se dejan las fuerzas picando la carne para hacer los chorizos y los salchichones. La tradición impone hacerlo a cuchillo y a tijera *“pero te salen unas borregas que no veas”* así que, algunas familias, han ido ahorrando de aquí y de allí y se han agenciado una máquina picadora que viajará por las casas del pueblo para ayudar a las vecinas en tan laboriosa faena.

En el lebrillo, un revoltijo de manos amasa la carne picada y los aliños *“pa que coja bien el gustito.”* Una vez bien mezclado, *“lo dejan reposá toa la noche.”* Al día siguiente, antes de que el embudo encauce la masa -las tripas más finas alojarán los chorizos y las de mayor grosor los salchichones- se fríe un poquito de la masa para comprobar si hay que rectificar sus aderezos. Esta prueba de aliños es la que en Setenil dan en llamar La Masita o Hamburguesa setenileña.

Una vez se ha dado el visto bueno a la masa se embuten los chorizos y se cuelgan en la cocina cerca del hogar para que, durante estos primeros días de secado, las tripas se ahúmen, impregnándose del gustoso aroma de la lumbre. Luego, unos pasaran a adornar los clavos y otros se enterrarán en manteca.

Masita de chorizo

“La masita es todo un acto en las matanzas tradicionales de Setenil; actualmente este acto tradicional se ha convertido en una base de su gastronomía.” (Jesús López - Setenil de las Bodegas)

INGREDIENTES

300 gr de masa de chorizo.
Un chorreón de aceite de oliva.
6 mini molletes.
Sal.

ELABORACIÓN

Con 50 gramos de carne hacemos unas minis hamburguesas de forma irregular para que no pierdan el toque casero. Las ponemos a la plancha hasta que estén hechas.

Abrimos los molletes, los tostamos ligeramente y los rociamos con un poco de aceite de oliva. Introducimos la masita dentro del mollete.





El chorizo y...

INGREDIENTES

1 kilo lomo cerdo.
1 kilo de pringue de cerdo (Panceta fresca).
4 dientes de ajo.
2 ñoras.
Un *puñaito* de sal fina.
Mezcla de especias: (medidas aproximadas)
2 cucharadas de orégano molido.
4 cucharadas de pimentón dulce.
3 cucharadas de pimentón picante.
2 metros de tripas limpias.

ELABORACIÓN

Picamos muy bien la carne. Picamos los ajos y las ñoras aprovechando las pipas. Mezclamos la carne con todos los ingredientes y amasamos hasta que quede una masa homogénea.

Metemos la masa en las tripas. Amarramos las puntas para cerrar las ensartas y, seguidamente atamos a diferentes alturas para hacer los chorizos. Pinchamos las tripas. Los colgamos en las cañas y dejamos que se aireen.

“Una vez que los chorizos están amarraitos, ya lo pinchas un poquito pa que eche el viento fuera, porque coge vientecillo cuando lo estás llenando, lo pinchas y lo vas metiendo en un palo pa colgarlo. Y a los díe o quince días de estar colgao secando, ya te puedes comer el chorizo. Que aluego lo quieres meté en manteca, po también. Coges un perol, coges manteca del mismo cochino, que te da la manteca también, y lo frías un poquito. Lo parte por las tajaitas y fríe y lo va poniendo en una ollita y lo tapas después en manteca... ¡y eso está que te vas al cielo! El chorizo casero es lo mejor que hay.” (Ana Mariscal - Algar)

...El salchichón

Salvando los ingredientes y el grosor de las tripas, el proceso de elaboración del salchichón es muy parejo al del chorizo.

INGREDIENTES

1 kilo de lomo de cerdo.
1 kilo de paletilla de cerdo.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de pimienta en grano.
2 metros de tripa.
Un puñado de sal fina.
Sal gruesa, en abundancia.

ELABORACIÓN

Picamos muy bien la carne y el ajo. Mezclamos la carne, el ajo picado y la pimienta y le añadimos un poco de sal fina.

Vamos introduciendo la masa en las tripas y los metemos en sal gorda durante al menos 3 horas.

“Cuando ya están hechicitos, los metes en sal to el día. Nosotros la sal la comprábamos la sal gorda por saco. Y después, los enjuagas y los ponías en el palo colgao... Y déjalo ahí que ya te duraba to el tiempo que tú quisiera. Y, a los ventitantos días, ya estaba curaiño y cuanto más curaiño, más bueno... Del cochino to lo que sale es buenísimo.”

(Ana Mariscal - Algar)

Foto: Rafael Benítez Luna (Algodonales)



Chorizo asado al vino

INGREDIENTES

6 ó 7 chorizos de los chicos.
Un chorreón de aceite de oliva.
3 dientes de ajo.
1 vaso de vino blanco.
Sal, laurel y pimienta en grano.

ELABORACIÓN

Pinchamos los chorizos en un palo y los asamos en el rescoldo, para dorarlos y que se impregnen del aroma de chimenea. Sofreímos en aceite de oliva los ajos enteros, les incorporamos los chorizos asados y los pinchamos para que suelten el jugo. Les añadimos las especias. Incorporamos el vino y dejamos reducir.



Costillas adobadas

INGREDIENTES

2 costillares de cerdo, enteros.
Mezcla de Especias: Romero, tomillo, una pizca de comino, orégano, sal, pimienta.
2 cabezas de ajo.
100 gr de manteca de cerdo.
Un chorreón de aceite de oliva.
2 vasos de vino tinto.
2 vasos de vino blanco.
3 cucharadas grandes de tomate frito.

ELABORACIÓN

Emborrizamos las costillas en manteca procurando que queden bien cubiertas por todas partes. Les espolvoreamos las especias cuidando igualmente que queden bien y uniformemente untadas. Les añadimos el tomate frito, el laurel, los ajos machacados con piel y un chorreón de aceite de oliva. Ponemos las costillas en una bandeja, les incorporamos el vino y las dejamos macerar unas 24 horas. Escurrimos las costillas y reservamos el adobo. Colocamos el costillar sobre una rejilla especial para hornos o para barbacoas y ponemos a dorar. Cuando estén muy doradas por ambos lados, las colocamos en una placa y las vamos regando con el adobo hasta que estén hechas.





*sal,
tu substancia
ágil
espolvoreando
la luz vital
sobre
los alimentos.
Preservadora
de las antiguas
bodegas del navío,
descubridora
fuiste
en el océano,
materia
adelantada
en los desconocidos, entreabiertos
senderos de la espuma.*

(Fragmento de *Oda a la sal* de Pablo Neruda)

El Arte de la Sal

Hasta la llegada del frigorífico, la sal siempre fue el conservante natural por excelencia porque su composición alberga la cualidad de mantener las propiedades de los alimentos. Su uso ha sido vital a lo largo de la historia de la humanidad y determinó el asentamiento de las civilizaciones antiguas en torno a la riqueza que la sal generaba. A tal punto fue valiosa que alcanzó el estatus de moneda de cambio. Valga como ejemplo del trueque, el hecho de que a los soldados romanos se les pagase con sal una parte de los servicios prestados: estipendio que dieron en llamar salario.

Además de ser un condimento universal también es muy apreciada como remedio pues, diluida en agua, alivia la congestión nasal, la inflamación de garganta, las hemorroides, las contusiones...

Si bien cuando hablamos de sal, nuestro imaginario evoca el salitre del mar de un modo casi mecánico es importante aclarar que la Sierra de Cádiz cuenta con generosos manantiales salinos de gran pureza.

“Aquí, por la zona de Villamartín, había cuatro arroyos salaos y había gente que iba al arroyo, hacía su pequeña balsa y después sacaba la sal. La sal de mar aquí sólo venía cuando los pescaeros, en aquella época, iban a por un poco de pescao y se la traían”
(Pepe Aguilera - Villamartín)

Destacada es la belleza de las Salinas de Iptuci, situada en Cabeza de Hortales, a unos pocos kilómetros de Prado del Rey. Los fenicios ya explotaron este manantial salobre y en la actualidad, José Antonio García Bazán toma las riendas de la quinta generación de una familia de salineros, cuya dedicación ha conseguido mantener viva esta actividad en la comarca.

A lo largo de estas páginas, José Antonio y su padre, Salvador García, nos acompañan para acercarnos a la historia de su sal artesanal.

“Esto lo compró mi tatarabuelo cuando compró la finca y desde entonces no hemos cambiado absolutamente nada, lo único que hacemos es mantenerlo. Los fenicios se asentaron aquí porque en esa época la sal era lo más valioso. Iptuci que es el asentamiento romano, fue una de las ciudades más importantes que hubo por esta zona. Y fue gracias a las salinas. Aquí en estas salinas no hay ni un motor, todo va por alturas y por decantación. En los primeros lagos están los depositadores que su función es quitarle hierro al agua por decantación. Los otros tres lagos grandes son los calentadores y su función es dar temperatura al agua y más concentración de salinidad. Se la damos mediante el sol. Los cristalizadores que cada uno tiene una trampilla. Aquí la sal la vamos haciendo por capas: se meten dos centímetros de agua y cuando se cristaliza, volvemos a meter otros dos 2 centímetros de agua y así vamos formando las capas de sal. Ni dentro, ni fuera hay ningún tipo de máquina, es todo manual. Aquí todavía se saca la sal con la rastrilla de madera. Aquí lo más moderno de maquinaria que puedes encontrar es un carrillo de mano.”

A finales de mayo, cuando se han ido las últimas tormentas en las Salinas de Iptuci comienzan con las tareas de limpieza para preparar los lagos y comienza la espera hasta que llegue el calor. *“Aquí lo que manda es el tiempo, esto lo que necesita es mucha calor pero vamos, por aquí, en septiembre, por San Miguel, ya se acabó. Lo que da esto, es lo que hay”*. En escasos tres meses tienen que sacar adelante la producción de todo el año por lo que los salineros trabajan sin descanso y fundamentalmente de noche, para esquivar la solanera.

“Este trabajo es duro, te tiene que gustar. Yo desde chico he estao jugando aquí y esto lo he mamao desde chiquitito, de verlo como un juego... Y si ahora me puedo dedicar a esto, po mejor todavía. Esto es sacrificio, no tiene días, ni horas, pero luego te da la recompensa porque a mí me gusta estar aquí.”

El verano es la época propicia para ver los tres tipos de sal de uso alimentario que comercializan en Iptuci: sal gorda, escamas y flor de sal.

“Cada una se llama de una forma porque cada una tiene un procedimiento diferente. En estos productos, nosotros no intervenimos, ni alteramos nada. No le hacemos nada y va de aquí al envase, no lleva ningún tratamiento. Mi sal es más cara que la sal marina pero porque yo le he puesto el valor que se merece mi producto. Nosotros tenemos el producto catalogao como Sal Virgen porque no pueden poner ecológica porque, fijate, que la sal no está catalogá como producto alimentario, sino como producto agrícola.”

La calidad y pureza de la sal virgen de Iptuci se abre paso en el floreciente mercado de “Lo Natural” supliendo las exigencias de las empresas y particulares que abogan por condimentar su amplio recetario de productos, con esta sal artesanal.



Lomo a la Sal

INGREDIENTES

Lomo de cerdo, aproximadamente 1 kilo / Un poquitín de agua / Mezcla de especias: Tomillo, romero, laurel, orégano / 1 - 2 kg de sal gruesa / Un chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Marcamos el lomo entero en el aceite de oliva y cuando esté bien dorado lo apartamos. Mezclamos la sal con todas las especias. Salpicamos el lomo con agua, le añadimos la mezcla de la sal y las especias y vamos presionando para que ésta se adhiera al lomo. Metemos el lomo en el horno a una temperatura de 180° durante una hora. Sacamos el lomo y le retiramos la sal. Lo cortamos finamente y, antes de servirlo, marcamos las lonchas a la plancha ligeramente, vuelta y vuelta.



“Nuestra sal es virgen porque aquí no hay contaminación, ni alteraciones en el producto mientras que las salinas industriales van con maquinaria y la sal la sacan con cieno, con fango. Y esa sal para ponerla blanca hay que ponerla blanca y en el lavado pierde la mayoría de los minerales y entonces hay que ponérselos químicamente. Ya no es el mismo producto, ¿verdad? Aquí no la lavamos porque como los suelos son de piedra no sale completamente limpia, sale blanca, sólo le quitamos algún chinito....”

Tras esta incursión en las Salinas de Iptuci, retomamos nuestra segunda jornada de matanza y nos asomamos de nuevo a la cocina donde las mujeres, siempre multi atareadas, se afanan en embutir los chorizos y salchichones mientras plantean el menú del día.

Los hombres, por su parte, han comenzado a salar el tocino, la panceta, la careta, orejas, pies y manos, los huesos, los jamones y paletas. La labor requiere especial cuidado porque, antes de encamarlos en sal, hay que asegurarse de que todas las piezas quedan depuradas de restos de sangre para evitar así su putrefacción.



Bendito tocino

En los fogones de la sierra, el tocino siempre fue ingrediente habitual de las comidas diarias. En las berzas, potajes y ollas se aliaba con las legumbres y verduras para compensar en consistencia y sustancia, la escasez de las raciones.

Hablando de escasez, en Torre Alháquime nos cuentan una anécdota que le pasó a “María la Rubia”. *“Dicen que en esta familia eran muchos hermanos y, su madre hizo un día un potaje de alubias y como para el día siguiente no tenían nada para comer les dijo la madre: ‘el que esta noche sueñe con el sitio más lejos, ese se come el potaje de alubias’. Entonces, se acostaron todos los hermanos sin comer, ilusionados para ver que pasaba por la mañana. Cuando, por la mañana, se levantaron cada uno decía: yo he soñado con América, yo con Francia y al final dijo María: yo he soñado con el potaje de alubias y me lo he comido.”* (Serafina Guerra Cuadros - Torre Alháquime)

En su versión más crujiente el tocino frito era manjar de migas y cortado en fresco y al tajo, a las gentes del campo aportaba energía para echarse a la espalda la dura jornada.

“Ten en cuenta que un trozo de tocino que estaba salao, le limpiabas la sal, cortaba una rajita y veía una venita de carne si tenías suerte. Lo bueno que tenía el tocino es que tú te metías un buen taco y te podías tirar tranquilamente, dos días sin comé. Esto que tu estás viendo aquí, un animal como yo, ipo eso es lo que creaba el tocino!” (Pedro “El Pellejero” - Villamartín)



La Olla

La olla es otro de los platos serranos por excelencia y su elaboración ofrece en una misma receta el almuerzo y la cena. A mediodía se tomaba la sopa de la olla: *“es el cardito con el pan rebaneao, le cuajaban un huevo y le echaban hierbabuena... Y, te da un gustito el caldo y un olor que pa qué. Y por la noche, pa cená, nos comíamos el tocino con los garbanzo.”* Dicen que, de grandes cenas están las sepulturas llenas pero más llenas están de los que no pudieron cenar.

“Esta era la comida de todos, todos, todos, los días. Yo ponía mi olla y esa me la comía pa almorzá. Y, cuando me comía esa, po ponía otra. Y, por la noche, venía con las cabras y ya estaba guisando pal otro día, pa amanecé y comérmela”

(Rogelio Moscoso Gutiérrez - Villaluenga del Rosario)

En Torre Alháquime nos regalan un entrañable testimonio sobre su Olla Traqueá: *“Éramos niñas cuando nuestra madre nos mandaba a llevar la olla traqueá a los hombres. A últimos de mayo había muchas eras alrededor del pueblo, éstas eran de trigo, cebada, alverjas, garbanzos... se iban terminando unas y se empezaban las otras. Eran muchos, muchos días los que los hombres se quedaban en la era haciendo este trabajo. Las mujeres guisaban en el pueblo y, por la tarde, nos mandaban a las mocitas a llevarle la comida: se la llevábamos bien en mano en un canasto o cargada en un burro. La comida que se les llevaba siempre consistía en aceitunas aliñadas, vinagre... También la olla traqueá que era un cocido pero sin carne, ya que eso era un lujo, así el cocido desde que salía del pueblo a las eras, que estaban a uno, dos o tres kilómetros, se llevaba en un canasto y la talega del pan en la otra mano. Éramos niñas, mocitas... Cuando el cocido llegaba a la era iba muy espeso, de aquí le viene el nombre de traqueá, porque con el movimiento de la mano o del borrico, si viajaba en él, cogía un cuajo y un sabor especial que sabía a gloria, sobre todo a los hombres que un plato caliente de cocido y un vaso fresco del vinagre les reconfortaba y animaba para seguir en el duro trabajo diario de la era. Nosotras, después de comer sobre las seis de la tarde, nos poníamos a espigar que es coger las espigas que se quedaban en el suelo para luego llevarlas a la era.”*

(M^a Josefa Vargas Zamudio - Torre Alháquime)

INGREDIENTES

250 gr de garbanzos / 1 hueso blanco / 1 trozo de corteza / 1 hueso del espinazo / 3-4 chorizos / Media morcilla / 100 gr de tocino de papada / 100 gr de carne de cerdo / 1 muslo de pollo / 3 papas medianas / 100 gr de habichuelas / Agua / 3 ramas de apio / 1 puerro o media cebolla / Un puñado de arroz.

ELABORACIÓN

Se echan a remojar los garbanzos entre 8 y 10 horas. En una olla se ponen los garbanzos, el tocino de papada, la carne de cerdo, el muslo de pollo y los huesos y la corteza que previamente habremos limpiado para quitarles la sal. Cubrimos de agua y ponemos a cocer hasta que los garbanzos y las habichuelas estén semi tiernos. Durante el cocinado, iremos desespumando las impurezas y rectificando de agua, si fuese necesario.

Seguidamente, añadimos las papas cortadas a gajos, el apio, el puerro o la media cebolla mediana y dejamos cocer hasta que el caldo esté blanco. Unos 5-10 minutos antes de apartarlo, añadimos el chorizo y la morcilla. A continuación, retiramos los huesos y corteza, apartamos la carne de cerdo y de pollo, el tocino, la morcilla y chorizo.

En una olla, echamos un poco del caldo resultante y cocemos arroz. A la hora de servir mezclamos el arroz con los garbanzos en proporción adecuada. De segundo plato, serviremos la *pringá* que la componen la carne de cerdo, la de pollo, el tocino, la morcilla y el chorizo y la acompañamos de una buena telera de pan moreno.

MANERA DE COMER LA PRINGÁ

Con trozos de pan iremos machando y mezclando todos los ingredientes de la *pringá*, y los migaremos en el sabroso revoltillo.





Berza

“Yo he escuchao de mis abuelos que hacían la comida con su trocito tocino y guardaban el tocino para que el hombre que se iba al campo se lo llevara con un poco de pan. Y eso era lo que comía en el jornal de trabajo. Lo mejor era para mi abuelo porque tenía que rendir. Pero mi abuelo, sabiendo que había en casa otras tres persona que estaba cortitos, intentaba comer lo menos posible para, de vuelta, las sobras que traía, compartirlas con la familia.” (Francisco Jiménez - Olvera)

INGREDIENTES

200 gr de garbanzos / 100 gr de habichuelas (judías blancas) / 250 gr de tocino / 1 hueso de jamón / 1 hueso de espinazo / 1 hueso blanco / Media morcilla / 3 chorizos / 1 cucharada de pimentón dulce / 80 gr de acelgas limpias y troceadas / 80 gr de calabaza limpia y a trozos / 80 gr de judías verdes / 3 papas medianas / 2 zanahorias / 3 dientes de ajo / 2 ramitas de apio / Agua / Una pizca de comino molido / Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Echamos a remojar los garbanzos y las habichuelas entre 8 y 10 horas. Ponemos en una olla los garbanzos, las habichuelas, el ajo pelado y entero y los huesos de jamón, el espinazo, el hueso blanco y el tocino que, previamente, habremos lavado para quitarles la sal y las impurezas. Cubrimos de agua y ponemos a cocer hasta que los garbanzos y las habichuelas estén semi tiernos. Durante el cocinado, iremos despumando las impurezas y rectificando de agua, si fuese necesario. Seguidamente cortamos las papas en gajos y las zanahorias en rodajitas y las incorporamos a la olla. Añadimos también las judías verdes, el apio, la calabaza, las acelgas, la morcilla y el chorizo. A continuación añadimos el pimentón y el comino y dejamos cocer hasta que todos los ingredientes estén en su punto. Antes de servir la berza, añadimos sal y pimienta al gusto.

Cocido de perrunos

“En aquellos tiempos de tanta carestía se aprovechaba todo del campo. Muchas personas iban a buscar perrunos por el monte, son unos espinos con no muchas espinas y tallo muy tierno, para este tipo de comidas. En aquella época no se permitía ir al campo por estas cosas y, si te pillaban, te llevabas un arresto o una zurra por parte de los civiles.”

De esta receta se sacan dos platos: un primero compuesto por los garbanzos, las papas y el caldo y un segundo compuesto por “la pringá”: un revoltillo de tocino, carne de cerdo y de pollo en el que vamos migando sopones de pan. *“¡Quién no se ha rechupeteao los deos pa aprovechá las hebrilla de carne que se queaban atrá!”*

INGREDIENTES

Un manojo de perrunos / 200 gr de garbanzos / 1 trozo de tocino / 2 papas / 1 trozo de carne de cerdo / 1 muslo de pollo / 2 ó 3 costillas saladas / 2 ó 3 huesos de espinazo / Sal.

ELABORACIÓN

Echamos los garbanzos en remojo de 8-10 horas. Lavamos,limpiamos y troceamos los perrunos. Pelamos y cortamos a gajos las papas. En una olla, ponemos a cocer los garbanzos, el pollo, las costillas, el espinazo y el tocino. Cuando dé un hervor, desespumamos y añadimos los perrunos y las papas. Cocemos hasta que los garbanzos estén tiernos. Sacamos el tocino, la carne de cerdo y la de pollo para hacer la pringá.

Migas del pastor o serranas

A través de las sopas, ajos y gazpachos, nuestra Despensa de Recuerdos ha ido presentando algunas de las delicias gastronómicas en las que el pan se erige como uno de los ingredientes principales. Toca ahora el turno a las migas, comida serrana tradicional de sabrosa economía y gran versatilidad ya que a sus ingredientes principales se les puede sumar el tocino, la panceta, el chorizo, el huevo, la leche, el chocolate y *icuénto se les quiera echá!*

“Las migas hay que rebanarlas la noche antes... esto tiene que ser de pan duro de 3 ó 4 días, entre más durito mejó porque se cortan más facil... Conviene que se haga en un perol lo más grande posible porque pa mové las migas es mejó. Una comida muy sencilla, lo que pasa que to el mundo no le da el punto a las migas... pero mu barata porque normalmente ajos se tienen en casa, pimientos, también, el pan duro, po eso, el que se te va quedando yo lo voy guardando... Esto es una comida mu completa, entonce es comida unica... Pero luego pa el postre, cuando ya quedan pocas migas en el plato, po se le echa leche, leche fresca... Fíjate tú, te vale de postre y de comida! A eso le dicen migas canas.”

(Encarnación Tobajas - Torre Alháquime)

INGREDIENTES

Medio kilo de pan moreno de varios días / 250 grs de panceta fresca o tocino / 5 chorizos / 6 dientes de ajos / 2 pimientos verdes / 1 ñora / Un chorreón de aceite de oliva / Un chorreón de anís / Un poco de agua / 1 ramita de canela / 1 cucharadita de pimentón dulce / 1 cucharadita de pimentón picante / Sal y pimienta, al gusto.

ELABORACIÓN

Cortamos el pan el día anterior, a pellizcos y lo más pequeño posible. Hay a quienes les gusta poner el pan a remojar en agua con un puñadito de sal, la noche anterior, *“pa que las migas suden y el pan se ponga tiernito.”*

Cortamos el tocino fresco o la panceta y el chorizo en pequeños dados y los sofreímos hasta que estén bien dorados. Añadimos los ajos, los pimientos, la ñora y, a continuación, la canela y el chorreón de anís. Diluimos en un poco de agua el pimentón dulce y el picante para que no formen grumos y se lo incorporamos. Añadimos el pan al refrito y removemos sin parar hasta que se vaya dorando por todos lados y se vaya mezclado con el resto de los ingredientes. Su textura debe ser similar a la de pequeños coscorriones de pan y para ello el truco está en no dejar de mover. A la hora de emplatar, podemos acompañar las migas con aceitunas. Las migas se comen con cuchara y, antiguamente, se comían en el mismo perol.





El jamón

El jamón serrano es una de las estrellas más fulgurantes de la dieta mediterránea. Como las buenas obras de arte, cada pieza es única y, por su aroma y sabor, podemos valorar si el engorde del cochino ha sido realizado con productos naturales y si los procesos de elaboración han sido escrupulosos. Cuando todo esto acontece, el jamón alcanza la categoría de joya gastronómica y, como tal, se cotiza en el mercado.

Es por ello que, al hilo del capítulo, nuestro matarife se esmera especialmente en la limpieza de los codiciados jamones, presionándolos fuertemente con los dedos, para sacarles la sangre de la venas. Cuando, al fin, han quedado bien limpios procede a salarlos con sal gorda pues, la sal ayuda al desangrado y favorece el secado de la pieza: *“porque la sal lo que te quita es el jugo, la sal lo chupa tó y, por eso, cuando se cocina una carne nunca se le debe de echar la sal a lo primero La sal sigue teniendo mucha importancia en la conservación porque el jamón no sale del frigorífico, ni el bacalao, ni las buenas anchoas, todas esas cosas siguen saliendo de la sal. En aquellos entonces, la venta era directa aquí en las salinas. La sal se contaba por espuertas y por palás, no se pesaba, se medía. Había unas cuartillas y se pedían tantas cuartillas... Venían los recoveros y se llevaban la sal pa venderla por la sierra, entonces no había sacos, y venían a llevársela en talegos y serones y la cargaban en mulos.”* (Salvador García - Salinas de Iptuci)

Después del proceso de salado, los jamones se dejarán reposar una media de entre 20-30 días, dependiendo de la temperatura ambiente. Pasado este tiempo de reposo, serían cepillados para eliminarles la sal y, antes de colgarlos a curar en una habitación bien ventilada y resguardada de insectos, era costumbre extendida espolvorearlos con una capa uniforme de pimentón para evitar, de un lado, que les picara la mosca y, de otro, que se pusiesen floridos.

Finalmente, ahí quedaban los jamones madurando en la viga, convertidos en el objeto de deseo de la familia que, con impaciencia, descontaría las estaciones anhelando bien llevárselos a la boca, bien sacarlos al mercado para conseguir un poco de dinero con el que suplir otras necesidades de la casa.

En la actualidad, estos métodos tradicionales de preparación han ido cayendo en desuso en favor de la mecanización y, *“ahora, son los aparatos los que controlan tó el proceso de curación y maduración”*. De nuevo, es la demanda de la sociedad de consumo la que va difuminando los métodos tradicionales de preparación del cochino. Aún así, en la Sierra de Cádiz, podemos encontrar numerosas empresas cárnicas y de embutidos que abogan por aunar tradición y progreso para atender la demanda sin descuidar la selección de la materia prima, los métodos artesanales de fabricación y el cuidado personalizado de los productos. Tal es el caso de SCA La Serrana en Olvera, Los Barquilleros en Algodonales, Chacinas

Caseras Ani en Puerto Serrano, Chacinas Andrade en Ubrique, la Carnicería - Charcutería Pepe en Espera, SCA Los Montes de Setenil o los productos ibéricos de los Hnos. Mangana y de los Hnos. Piñero en Benaocaz, localidad en la que los Piñero han dado un paso más para afianzar el futuro de su negocio y han realizado una sabia inversión en la adecuación de sus instalaciones para homologar su matadero para el sacrificio de ganadería ecológica. El resultado del buen hacer de estos artesanos del ibérico se traduce en las excelencias que inundan con su sabor casero las carnicerías, charcuterías, ventas, bares, restaurantes, ultramarinos y abacerías de la comarca, haciendo las delicias de los paladares más exigentes.

... un año más

Con la despensa bien repleta, los amigos y parientes se han marchado llevándose con ellos los días de compartir y compartirse. Las ollas y sartenes al fin descansan y atrás quedan las vertiginosas jornadas de sangre, manteca, sal, adobos y aliños, las comidas copiosas, las tardes de cartas, las visitas de curiosos y gorriones y el alboroto de los niños. Después de tanto trajín, la casa enmudece en los sonidos cotidianos. Las orzas empachadas, las tinajas a rebosar, las vigas y clavos luciendo la verbena de embutidos caseros y los cajones cobijando el bendito tocino ponen, un año más, el broche final a la matanza.





EL PAN &
LA REPOSTERÍA



*Se arrebulan los pinos
sienten temores
pasan por el camino
los segaores
La hoz en la cintura
ensangrentada
de cabezas de espigas
recién cortadas*

Jarcha - Los Segaores

Detrás de cada grano de trigo, de cada “puñao” de harina, hay una vieja historia de labranza y siega, de trilla y molienda.

Cantos de siembra para que las estaciones fuesen generosas y el verdor de las espigas se tornase en amarillos augurándoles una buena cosecha que recompensara el duro trabajo realizado.

Vivencias que aquí se desmigán en palabras para dar buena cuenta de que el pan que las gentes de la sierra se llevaron a la boca se lo ganaron con el sudor de su frente.

“Yo me he criado en el campo hasta que tuve 20 años que me casé y me vine pal pueblo. He trillao, he escardao, he metío la paja, he aventao en la era, he hecho de tó lo que había que hacé en el campo. Mi padre sembraba trigo, avena, garbanzos... Había por aquí cuatro molinos pa molé aceitunas y trigo. Mi padre cambiaba el trigo por vales de pan y yo salía to los días a la carretera, porque pasaban por ahí los panaeros con dos bestias, y le daba dos vales y el panaero me daba dos kilos de pan.”

(Rosa Valle - El Gastor)

Hablamos de un tiempo donde los tractores y las cosechadoras aún no habían llegado al campo. Un tiempo de fanegas y eras, de yuntas de mulos y arados de palo, de gañanes y tierra ajena, de hoces sin descanso.



“Aquí en Villamartín había talleres de hoces que eran muy famosos y venían gente de todos laos de España porque hacían las auténticas de la remolacha, que es el hocino remolachero... Y la hoz grande que era la de la siega. Mi padre trabajaba en la hoz y era muy conocido junto con el maestro Cosita, el maestro Sebastián Borrego, y el maestro Román que fue el último que quedó haciendo hoces... Había toda una industria montá en torno a esto.” (Cristobal Rete - Villamartín)

Sebastián Borrego ha sido el último maestro de hoces y en su testimonio recuerda con nostalgia a sus compañeros de fragua:

“Mi bisabuelo descendía de Grazalema y montaron un tallé que entonces la afilaban con bestias, dando vuelta, hacían mové las piedra y afilaban las hoce con eso. La hoz va mezclá con hierro y acero y cuando se templea po no se parte... La hoz se hacía en una candela de carbón de mina y un ventiladó echando aire... To a martillo, to a mano. Los hocino de aquí salían pa tos laos, pa Montellano, pa Coripe, pa Espera... Había unos poco de talleres que se dedicaban a eso na má, nos tirábamos to el año haciendo. Eso ha sío mi medio de vida siempre, siempre hemos comido de eso y también me entraba los carros, las carretas cuando se hacían los aros, todo lo relacionao con las cosas agrícolas, to lo del campo... Y ya cuando entraron las maquina en el campo, las cosechadora... Ya el hocino se perdió”



Hablamos de un tiempo de haces de espigas, del trillo rompiendo las mieses, de trigo aventado, de grano, paja y trojes. De hombres y mujeres curtidos por el sol que se dejaban el alma para ganarse un jornal miserable que, en muchas ocasiones, era compensado con harina: ingrediente indispensable para elaborar el pan de cada día.

“Me tiré un año trabajando en el Cortijo Los Cerrajones y me daban un duro en el verano, que estaba yo tol día trabajando en la era... Pero luego, cuando llegó setiembre me dijo: te doy una peseta. Y cogí y me fui... to el día trabajando pa...”

(Francisco Jiménez Orrillo - Olvera)

Tiempo de trigo y molinos porque el moler siempre fue una de las grandes preocupaciones de la humanidad. El origen de los molinos se remonta al paleolítico, donde ya encontramos molinos de mano muy rudimentarios, pero su uso se extiende durante el neolítico asociado al desarrollo de la agricultura para moler las semillas, los frutos secos, los tubérculos y, fundamentalmente, los cereales. Morteros que el tiempo fue perfeccionando y aligerando en su estructura pero cuya funcionalidad nos llega intacta: basta adentrarse en las cocinas de la sierra gaditana para comprobar que el mortero sigue erigiéndose en utensilio indispensable para perpetuar el sabroso arte de los majaos.

A lo largo de la historia, esta funcionalidad de los morteros primigenios se fue sofisticando y su evolución sembró el paisaje de molinos y almazaras. Por desgracia, son pocos los que han conseguido resistir los envites del progreso para seguir cumpliendo las funciones para las que fueron concebidos y ya apenas salpican la geografía serrana como marca páginas de la historia del pan y el aceite.



La mayoría de los molinos ha desaparecido, otros están en ruinas y los que han sido rehabilitados, generalmente, han sido reconvertido en casas rurales y restaurantes o han sido mecanizados desalmando la esencia del trabajo artesanal y conservando únicamente el envoltorio tradicional.

En lo que a la molienda artesanal del trigo se refiere, podemos encontrar en El Bosque uno de los escasos supervivientes que siguen en activo: El Molino de Abajo. En este museo vivo del pan, Francisco Javier González representa a la casta de una familia de molineros que se han ocupado y preocupado de traer hasta nuestros días otro de los oficios en peligro de extinción.

“Mi familia siempre ha vivido del molino. Mis abuelos, bisabuelos, tatarabuelos fueron molineros y lo que hemos hecho ha sido restaurarlo y ponerlo en marcha pa intentá que esto no se pierda. El objetivo fundamental es que los niños que vienen detrás puedan ver un molino funcionando, en este caso un molino hidráulico y hacemos talleres de pan. El año pasao dimos de alta la panadería y empezamos a fabricar pan así que tenemos las instalaciones antiguas para museo y la sala nueva para horno. La idea es que participen del proceso completo de como del trigo sale el pan. El conocimiento que a nosotros nos llega es milenario, ha ido pasando de padres a hijos. La gente no sabe que se están perdiendo los procesos, van por pan y ya está... Hace un montón de años que el pan ha ido perdiendo calidad y pa compensar esta pérdida grande lo que han hecho es dárselo



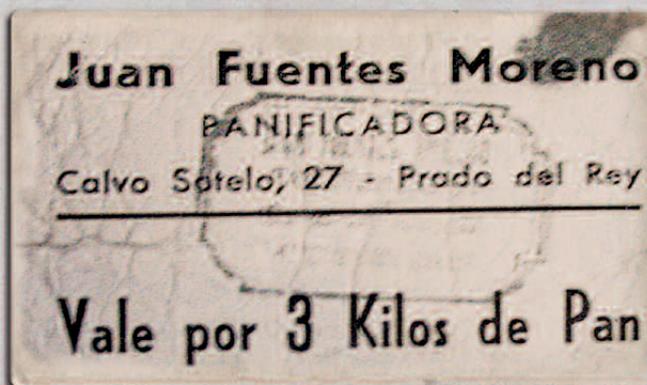
calentito... Pero ahora, afortunadamente, se está haciendo el camino pa atrás porque la gente está empezando a valorar la calidad. La harina nuestra siempre es harina fresca porque yo muelo de hoy pa mañana y entonces no necesito echarle química ni todos esos conservantes... Aquí to es artesanal y de poquita producción pues le dedicas al pan el tiempo que necesita.”

Los molinos además de ser lugares de molienda eran puntos de reunión donde las gentes se mandaban recados, hacían sus trueques y se ponían al día de los avatares de la vida. Si sus paredes hablaran podrían contarnos mil historias de maquila y tarja, de vales para el pan, de trueque, de cartillas de racionamiento y de habitaciones secretas pa escaquearle grano a los civiles.

Antiguamente la forma de funcionar de los molinos era la maquila, que consistía en entregar al molinero una proporción del grano a cambio de su molienda. Posteriormente, cuando la mecanización hizo proliferar las fábricas harineras, los molinos comenzaron a ver decrecer sus beneficios al no poder hacer frente a esta competencia y, ante esta nueva situación, fueron muchos los molineros que abrieron su propia panadería para compensar las pérdidas.

“Los molineros han tenido la mala fama de que engañaban, como los banqueros ahora, pero yo creo que no, porque la gran mayoría ayudó a mucha gente...”





Fue así como empezaron a circular los vales de pan que, al poco, resultaron ser tan eficaces que llegaron a convertirse en moneda de cambio.

“Tú cambiabas kilos de trigo, por kilos de pan y los kilos de pan se repartían en el año. Mi bisabuelo, en concreto, sacó unas monedas, que eran las fichas del pan, y las acuñó con sus iniciales, JG, Juan González. Una tiene el valor de un kilo y otra de cuarenta kilos. Y eso empezó a funcionar porque si tú eras agricultor y, por ejemplo, el pastó te quería vendé un queso, tú le podías da esa ficha porque sabía que esa ficha venía con pan.”

Previo al uso de los vales de pan como valor de trueque, se utilizó el sistema de la tarja, un método ancestral que también jugó un papel muy importante en la recogida de la aceituna. La tarja es un palo cortado por la mitad, longitudinalmente, de forma que las dos partes casan siempre de la misma forma... *“Y entonces, tú te queaba con una parte y el otro con la otra... Digamo que eran las matemáticas de antes pa sabé quien había cogió más acitunas y quien había cogió menos. Te pesaban la canasta y si hacía una fanega le hacían una señal. Y entonces, yo llevaba mi palo de jiguera y la confrontábamo, porque eso tenía mi nombre y mi número y ni tú podía engañá, ni el otro se podía aprovechar.”*

(Juana Pérez Solano - Olvera)

Las gentes de antaño, carentes de capital, iban a la panadería con la tarja y cada vez que le entregaban las teleras de pan, el panadero le hacía unas muescas para que ambos supieran por donde iba la cuenta. *“Como la gente era analfabeta, la tarja era infalsificable, porque sólo estaban las dos partes juntas cuando se hacían las cuentas. Era infalible.”* Imaginamos que, seguramente, la tarja la inventó alguna criatura a la que engañaron más de una vez y que, harta de hacer y deshacer unas cuentas que nunca le salían favorables, un día se plantó en la panadería con un buen palo.

Era un tiempo de vivir “fiao”, de pagar en especies y cuando se pudiera, de llevar las cuentas de cabeza...

“Mi bisabuelo era cosario y no sabía ni leé, ni escribí. Llevaba tres mulos y traía to los mandaos de por aquí y lo que tenía que pagá lo grababa él por los colores de los billete y por el tamaño de las moneda. Tó de cabeza...”

(Pedro “El Pellejero” - Villamartín)

Recuerdos de escasez y penuria que los vecinos de la sierra gaditana recrean en sus testimonios para recomponer los jirones del hambre que trajo la postguerra.

“En los tiempos de mi madre habían lo que se llamaba las raciones y había que ir a Arcos a por ellas. La ración era que a todas las familias le daban una cartillita con los hijos que tenía y ahora ibas tú con tu cartilla y te daban el pan y lo que te pertenecía según los hijos que tenía... Yo he ido treinta mil veces a Arcos andando y veníamos con medio chocho menos... siempre andando de aquí pa allá”

(Rosario Castaño - Junta de los Ríos)

Con el país desmantelado, la miseria hizo estragos fundamentalmente en las ciudades donde sus habitantes carecían de los recursos de autoabastecimiento con que contaban las zonas rurales. Como hemos ido viendo a lo largo de nuestra Despensa de Recuerdos, la huerta, el corral, el monte y el río, ayudaron a las gentes del campo a conseguir los recursos básicos y la vida en los pueblos se conformó en autarquías de trueque y supervivencia.

“El pan era de primera necesidad, porque yo me acuerdo que pa la sopa campera, yo era un niño y cuando íbamos a trabajá, a los cabeza de familia le daban el suerdo, que era mu cortito, te estoy hablando del 48, y un kilo de pan. Y a las mujere y a los zagale que trabajábamos con las mujere, no nos daban ná. Era un kilo por matrimonio aunque hubiera cinco en la familia, un kilo... Entonce, yo me acuerdo que, la pobre de mi madre, cuando veía el pan bocabajo se ponía mala porque el pan estaba bendito...”



...Era tanta la necesidad y unas casas tan grande, nosotros eramos ocho po tú no podía pedí pan. Mi madre se ponía con el pan y el cuchillo y nos daba una rebaná y iba controlando y ya luego se ponía en un canasto en alto pa que nosotros no alcanzáramos... Entonce por eso la sopa juega aquí un papel mu importante en la economía nuestra porque, claro, como el pan alimentaba mucho, nos sostenía... Se hacían las sopa en el campo que le echábamo unos chicharrone, que eran unos trocitos de pan frito, agua y mucho pan y cuando te encontrabas un cuscurruito de esos, te creías que estaba comiendo carne..." (Juan Marín - Villamartín)

Ante esta escasez de alimentos de primera necesidad, el régimen franquista impuso la fiscalía de tasas y las cartillas de racionamiento y con ellas vinieron la emigración, el estraperlo y la picaresca del pobre.

"Ten en cuenta que en la postguerra te controlaban el trigo y después te daban el pan racionao... Te daban tanto por familia y a apañarte. Siempre escaso... Y después ponte en la otra puerta, que tú estás sembrando trigo con mulos, cosechando a mano, trillando, aventando y viene el estao y te dice: el trigo pa mí que yo te daré el pan. Po entonces la gente lo que hacía era escaquear to el trigo que podía y por eso en las casas, en los cortijos y en los molinos había dobles tabiques pa ocultá el trigo. En los molinos tenían unas habitaciones, venía una pared pero ahora por arriba la pared no terminaba, estaba mu bien disimulao. Y entonces ahí arriba habían hecho una torva y por ahí se trasegaba el trigo. Por ejemplo, tu estabas allí y te mandaban a la guardia civil y, en cuanto se despataban un poco, fun, fun fun... A palear trigo pa arriba y, como el trigo vuela y se cuela por cualquier boquete, po eso iba a la habitación secreta donde tenían otro molino. Y, después, venía la gente de contrabando y se molía de noche"

(Francisco J. González - El Molino de Abajo - El Bosque)

Tal fuerza cobró el contrabando que hubo quienes llegaron a hacer una fortuna contando con el beneplácito de alguno agentes de la fiscalía de tasas- a los que los viejos vecinos de esta sierra podrían poner nombre y apellidos- que, en más de una ocasión, hicieron la vista gorda a determinados trapicheos a cambio de sacar tajada de los beneficios del mercado negro.



Tiempo de Frangollo y Gachas

En la Sierra de Cádiz, cada familia encierra en su memoria las historias de un tiempo de frangollo y gachas desnudas. Los que malvivieron aquella época coinciden al afirmar que el ingrediente principal de las gachas era *“tené hambre.”* Eran recetas de subsistencia que nuestros mayores asocian a las largas jornadas de ayuno forzado a las que se veían sometidos cuando en la despensa ya no les quedaba *“ná”*. Recetas de harina y agua que, ahora, se siguen llevando a la mesa, enriquecidas con torreznos, frutos secos, miel, arrope, coscorrones de pan... *“Las gachas cuanto más guarras, más buenas”*

“Yo he comío gachas de maíz, frangollo. Un día, mi madre, pa comé, vendió mis zarcillos, que tenían colgando un candaíto y una llave. Había un relojero que compraba oro y fue mi madre ahí, al cabo la calle, y vendió sólo la llavecita y el candaíto y me dijo: bueno, los zarcillos no te los quito, iorejona no te vas a quedá!”

Salió de donde los vendió y se metió enfrente a comprá y trajo pa hacé las gachas de maíz. Ná, agua, maíz y unos poquitos de coscorrones y venga a mové, venga mové... Y nos comimos las gachas y dijo mi madre: ¡Ea, po ya nos hemos comío el oro!”

(Juana Pérez Solano - Olvera)

Las gachas pueden ser dulces o saladas y su elaboración es barata y sencilla pues parten de una base de agua y harina de trigo. La receta da como resultado una masa blanquecina que se puede enriquecer al gusto, incorporándole otros ingredientes como las almendras o el tocino. Primo hermano de las gachas es El Frangollo pero éste es menos apreciado en la cocina pues nuestros mayores aún lo tienen connotado con el hambre y la escasez. A diferencia de las gachas, el frangollo se elabora con harina de maíz, lo que le imprime un color amarillento.



Gachas saladas y dulces

INGREDIENTES (SALADAS)

Dos rebanadas de pan para freír y hacer coscorrónes / 100 gr de almendras enteras para freír / 250 gr de harina / Sal / Agua / Tocino fresco / Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Se fríen los coscorrónes de pan y se apartan. A continuación freímos las almendras, que también reservamos. Se fríe el tocino cortado finamente hasta que se hace como una especie de chicharrones. En una sartén echamos un chorreón de aceite, añadimos la harina y vamos dándole vueltas hasta que se va tostado. Una vez tostada, añadimos agua y removemos sin parar. (Es aconsejable removerlo con una caña o gachero). Cuando haya hervido y se le haya ido el sabor a harina, añadimos la sal. Vertemos al preparado todo lo que hemos frito, y ya tenemos listas las gachas.

INGREDIENTES (DULCES)

Dos rebanadas de pan para freír y hacer coscorrónes / 100 gr de almendras enteras para freír / 250 gr de harina / Sal / Agua / 4 cucharadas soperas de azúcar / Aceite de oliva / Matalahúga.

ELABORACIÓN

Se fríen el pan y las almendras y se apartan. Freímos la matalahúga en un poco de aceite que luego colamos. Desechamos la matalahúga y reservamos el aceite para freír la harina. Añadimos la harina y vamos dándole vueltas hasta que se va tostado. Cuando la harina está tostada, añadimos el agua y seguimos removiendo sin parar, preferiblemente con una caña o gachero. Una vez hervida y que se le haya ido el sabor a la harina, le añadimos la sal y el azúcar. Vertemos al preparado todo lo frito, y ya tenemos nuestras gachas dulces preparadas. A la hora de comer se suelen espolvorear con azúcar o rociarlas con miel o con arropé.

Poleá (o Espoleá)

INGREDIENTES

Aceite de oliva: entre medio vaso y un vaso / 3 rebanadas de pan / Una pizca de sal y otra de matalahúga / Medio litro de leche / Una cáscara de Limón / Una rama de canela / 2 clavos / 60 gr de harina / Miel.

ELABORACIÓN

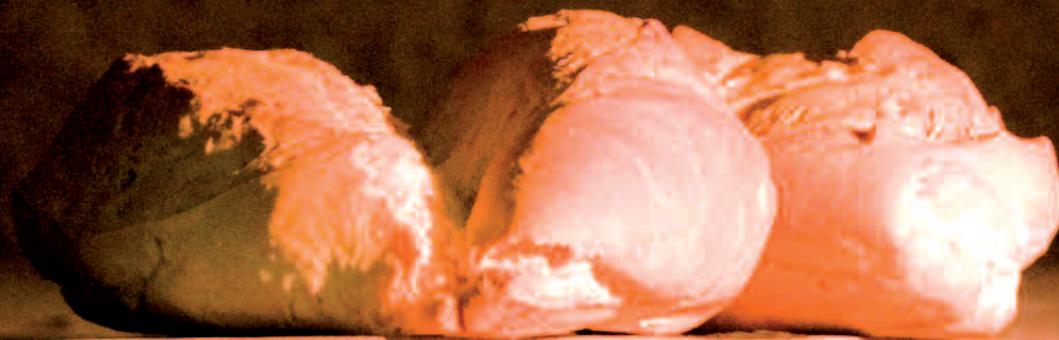
Se fríen en el aceite pequeñas porciones de pan para hacer coscorrónes. Una vez bien fritos, se sacan del aceite y se dejan enfriar. A ese mismo aceite se le añade la matalahúga y cuando está fritita se retira. Diluimos la harina en un poco de leche fría. Le incorporamos al aceite los clavos, el limón, la sal y la leche restante para aromatizarlo. Mezclamos la harina que hemos diluido anteriormente con el preparado del aceite. Removemos hasta que se cueza y pierda el sabor a harina cruda, hasta que espese. Apartamos y dejamos atemperar. Vertemos el preparado en un bol u otro recipiente adecuado, le incorporamos el pan frito, y regamos con la miel.



El Pan antiguo... pan amasao a puño y cocío en horno de leña.

Harina, sal, levadura y agua son los ingredientes del pan nuestro de cada día. Aunque a priori su receta pudiera parecer sencilla nada más lejos de la realidad si se quiere disfrutar de un pan artesanal con sabor casero. El secreto no sólo reside en la calidad y frescura de la harina sino que precisa especial cuidado en el recentado y el horneado *"lo principá pa que el pan esté bueno, sea comestible y sea bueno pa la digestión y alimento, es una buena fermentación ¡Qué no se le olvide a nadie!"* (Rafael Sánchez - Algar)

Rafael Sánchez representa a la cuarta generación de una familia de panaderos que arrancó su actividad en el siglo XIX. La panadería algareña Hermanos Sánchez presume, y con razón, de realizar un pan artesano de gran calidad. Aunque el progreso les ha traído la amasadora y la refinadora -como a la mayoría de las panaderías de la sierra gaditana- una vez que la masa pasa a la mesa de trabajo, el resto del proceso lo realizan de forma manual.



Digna mención merece también el pan de Zahara-Arroyomolinos alabado en la comarca por su sabor casero. La exquisitez de este pan es fruto de la suma de varios factores: su receta antigua elaborada con masa madre, el horno de leña, el cuidado que ponen sus panaderos a la hora de seleccionar ingredientes de primera calidad y el entorno en el que se elabora pues la ubicación geográfica aporta la humedad perfecta para el buen reposo del pan.

Las panaderías artesanas de la sierra han sabido adaptarse a los nuevos tiempos modernizando sus instalaciones y ofreciéndonos panes y picos con una gran variedad de formas y sabores pero, a pesar de este amplio surtido, el Mollete sigue siendo un clásico: uno de los panes más cotizados y cuya receta es heredera de un antiguo pan árabe. Miguel Herrera nos cuenta que según los relatos que han llegado a sus oídos *“los molletes se empiezan a hacer con la masa que se quedaban pegadas en las paredes de los lebrillos, para así aprovecharlo todo. A esa masa se le añadía más agua y un poco de harina y el resultado era una masa bastante líquida que es muy difícil de trabajar, lo que implica una dificultad para los panaderos pues las manos se les llenan de grietas. El mollete en sí tiene una elaboración simple, tiene muy poca levadura y de ahí viene su forma plana. Un buen mollete tiene que quedar cuscurrúo por fuera y con poco migajón por dentro.”*

El mollete se ha impuesto en el desayuno mediterráneo irrigado con aceite de oliva, acompañado con jamón ibérico, atiborrado de pringá o empapado en manteca colorá. Su gran demanda ha propiciado su producción industrial y es aquí donde podemos encontrar claras diferencias entre los molletes en serie y los de elaboración artesanal. Estos últimos exigen un ingente trabajo manual a la hora de modelar su masa casi líquida, lo que les imprime el valor y la hechura de las piezas únicas. Esculturas de masa líquida que hacen

furor en Andalucía y que aunque son muchos los municipios que se disputan su cuna y su calidad -como es el caso de Écija en Sevilla o de las malagueñas Antequera y Archidona- en la Sierra de Cádiz coinciden en ensalzar la exquisitez de los molletes de Espera.

En los Pueblos Blancos todos recuerdan a sus panaderos y panaderas de siempre: los de toda la vida, los que les vendían el pan a sus madres y abuelas, los que les proveían de cisco para la casa y regalaban caritas de pan a los niños hambrientos. Un trabajo artesanal con sello propio que requería amor, constancia y noches en vela para poder alimentar cada día a la sierra gaditana.

Cada panadería es una caja de resonancia para los sentidos porque quién no recuerda el cálido olor del pan recién horneado impregnando la calle, el color crujiente de su corteza, las rebanadas macizas, la miga densa dando vueltas en la boca, las joyas confiteras desatando nuestros deseos más dulces... Nada que ver con la invasión del pan “congelao” que ahora inunda los supermercados y pseudo panaderías atiborrando nuestras talegas de pan hueco, sin corteza y sin alma *“que a lo largo del día se pone como chicle y luego, al cabo del día se pone duro como un palo.”*

Por su larga vida, su economía y la comodidad que ofrece al poder hornearse en un pispás, el pan congelado ha venido a suplir las prisas de la vida rápida y se ha ido imponiendo tanto en los hogares como en la hostelería. Cierto es que es más barato y a los empresarios hosteleros evita que les sobre pan pues lo pueden ir sacando según la necesidad. Pero, ¿En qué momento nos olvidamos de la calidad? ¿Acaso podemos comparar una buena rebaná de pan o un buen mollete con una barra hecha en serie? Lo mismo podríamos decir de los picos, tan habituales en nuestro acostumbrado picoteo, pues hay diferencia abismal entre los picos huecos y los que crujen con sólo mirarlos.



“Mi marido bajaba de niño de Benaocaz, a vender molletes a Ubrique con el canasto. Los vendía y se volvía para arriba. Y ya de mayor se vino a Ubrique se casó conmigo y puso la panadería aquí y él ha seguido haciendo el pan que hacía en su pueblo. Era pan recentao del día anterior que lo hacían a mano en la artesa de madera y entonces sigue haciendo el pan bueno. Lo que pasa que ya se han metido también las barras congelada y la gente con la cosa de que les va a valer más barato, le mete eso a los niños y ... personas gruesa que se meten dos barras de esas y lo que se ponen es pa explotá, no es el pan artesano... Es que una telera si sobra se mete en el horno y después se muele en unos moledores y sirve para pan rallao, entonce se aprovecha tó... Y los picos se cree la gente que... compran bolsas de pico, bolsas de pico, pero no saben que el pico tiene que ser hecho al día, aunque dure una semana... Tiene que sé masa buena y de trigo gordo que es el trigo que mi marido siempre ha gastao... Es un pan bueno para todo, para las sopas, para las migas...”

(Ana del Canto - Panadería Los Nueve Caños - Ubrique)

Los más exigentes ya reclaman en lo restaurantes una surtida carta de pan pues, en la Sierra de Cádiz, éste más que acompañar es protagonista de las grandes recetas de su cocina tradicional. En nuestra Despensa de Recuerdos lo hemos visto esponjar en sopas, gazpachos y ajos, rebosar en las sartenes de migas, en copetes preñados de tocino y morcilla, pringao en manteca, migao en leche tibia, empalagado de miel, rociado de aceite en las tostadas mañaneras y escondiendo en su corazón de miga la preciada onza de chocolate de las meriendas de la infancia.

El pan nos ha seguido los pasos, nos ha alimentado y nos ha visto crecer. Se ha colado en nuestras carteras del colegio en bocadillos de manteca y chorizo que, a menudo, protagonizaban el trueque pueril del intercambio de mordiscos por estampas de fútbol y cromos de caritas. Bocadillos de un tiempo en el que no existían la comodidad del sándwich y de la bollería industrial y que desataban mil trifulcas en el recreo cuando los débiles perdían su bocata a manos de los más fuertes.

Pan antiguo con sabor casero y rural que las mujeres de la sierra, siempre madrugadoras, elaboraban sin descanso. Algunas cernían la harina en la artesa con un cedazo para limpiarle el salvado y sacar el pan blanco. Pero cuando la harina era escasa le dejaban el afrecho para que la masa cundiera más, dando lugar al pan moreno que hoy conocemos como pan integral. Lo de integral le viene de íntegro, de grano completo, porque en su masa se mezclan la cáscara y la harina. *“Antiguamente, la gente pensaba que el pan, cuánto más blanco, más sano y más poder adquisitivo y cuánto más negro, más pobre.”* Paradojas de la vida es que, en la actualidad, el pan integral es muy apreciado por ser el más natural y nutritivo debido al alto contenido en fibras que le aporta precisamente ese salvado que muchos de nuestros mayores aún asocian con el color *“de la mala vía.”*

Su elaboración era completamente artesanal y los productos utilizados cien por cien naturales: *“en un lebrillo grande, te hincaba de rodillas y ahí echabas la harina, la sal, la levadura y el agua que estuviera calentita... lo iba mezclando y te ponías a amasar y a*

amasar con los puños. Cuando la masa ya estaba hecha se dejaba recenta y, cogías un rebujoncito de masa y lo guardaba en un cacharrito chico y eso lo dejabas pa cuando tuvieras que amasar otra vez porque eso te servía de levadura. Y hacía quince kilos de pan ¡y a las tinajas!”

(Inés Luna Román - Algodonales)

Una vez que la masa había sido cortada a ojo y se había dado forma a las futuras teleras *“se les hacían encima dos corte, como una cruz y pa que se cocieran mejó por dentro.”* Mientras el pan dormía, las mujeres aprovechan para limpiar el horno antes de ponerlo a calentar. *“Con un saco de churra amarrao a un palo largo, se mojaba en agua y se barrían del horno toas la cenizas y ya, cuando estaba limpito, se ponía a calentá. Se le echaba un puño de harina y si se quemaba mu pronto es que estaba mu caliente y había que esperá un poquito.”*

Para el horneado era habitual que en los ranchos y cortijos contasen con su propio horno pero en las casas del pueblo era menos frecuente encontrarlos. Así que las mañanas se animaban con el ir y venir de mujeres cargadas con sus teleras que corrían a hacer cola a la panadería para que les cocieran SU pan. SU, de SUYO.

Un pan del que la familia daría buena cuenta tanto tierno, como asentao, duro o *rallao*, pues de él utilizarían hasta las migas. Claro ejemplo de este saber aprovecharlo tó queda patente en las recetas que, a continuación, nos facilitan en Espera, Prado del Rey y Algodonales.



Pan rallao casero

“Antes no se tiraba ná... Cuando el pan se ponía duro po se hacía pan rallao y te servía pa las cocretas, pa muchas cosa...” Su uso culinario ha revestido con su inconfundible capa crujiente los empanados y gratinados de nuestro recetario.

INGREDIENTES

Pan duro.

ELABORACIÓN

“Rebaneamos el pan duro y metemos las rebanás en el horno, como 15 ó 20 minuto, hasta que pierda la humidá. Cuando ya está tostaíto lo saco y lo rallo a mano, con el ralladó, y ya luego lo guardo en un bote, que esté bien cerrado, pa que dure más”

(Ana Garnacho - Espera)

Dulce de miga de pan

INGREDIENTES

Tres vasos de miga de pan / Dos vasos de leche / 4 huevos / Una copita de licor / Un vaso de azúcar / Canela (opcional).

ELABORACIÓN

“En un recipiente mezclamos todos los ingredientes. Seguidamente, en un molde de flan, añadimos caramelo líquido o una poquita de azúcar tostada y le agregamos la solución anterior. Lo ponemos al baño María durante unos 20 minutos”

(Margarita Cózar - Prado del Rey)



Torrijas

INGREDIENTES

8 rebanadas gruesas de pan asentao / Medio vaso de vino tinto / 2 vasos de leche / 6 huevos / Azúcar y canela / Miel / Aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Mezclamos el vino tinto con la leche. Batimos los huevos. Calentamos el aceite de oliva. En el siguiente orden vamos haciendo las torrijas: Primero pasamos el pan por el preparado de leche y vino y las escurrimos. A continuación las pasamos por el huevo batido y las emborrimos por los dos lados. Freímos en abundante aceite y escurrimos bien. Una vez que estén fritas, podemos terminarlas de dos maneras: bien las espolvoreamos con una mezcla de azúcar y canela o bien le añadimos miel.

Pan *perdío*

INGREDIENTES

1/2 kg de pan duro / 2 huevos / 1/2 kg de azúcar / 100 ml de licor / 250 ml. de leche / La ralladura de un limón / Fruta de temporada.

ELABORACIÓN

Cortamos el pan duro a pellizcos. Troceamos la fruta y la reservamos. Mezclamos todos los ingredientes en el orden siguiente: Huevos, azúcar, licor, leche, ralladura de limón y por último, el pan. La masa obtenida se coloca en un molde y se hornea entre 15-20 minutos. Dejamos enfriar y le colocamos la fruta por encima.

(Juana Nadales - Algodonales)

La Repostería

Los dulces tradicionales de la Sierra de Cádiz condensan en su recetario la herencia de las culturas que moraron en estas tierras. Un rico legado gastronómico con fuerte influencia árabe y judía que sigue vivo en las casas de siempre, en sus costumbres y hábitos confiteros, en las manos de madres y abuelas, en los obradores artesanos y tras los muros de los conventos donde las monjas, abejas laboriosas, elaboran cabello de ángel, huesos de santo y los tocinos de un cielo que anida en el paladar.

Dulces celestiales aromatizados con especias y cítricos que hunden sus raíces en las artes reposteras del mundo musulmán. Bocados de historia que se han ido desligando de la vinculación religiosa original para integrarse en el calendario cristiano de santos, patronos y fiestas de guardar: todo un corpus litúrgico que ha generado una repostería propia para la Pascua, la Semana Santa y el celebrado Corpus Christi. Éste último alcanza su máxima expresión en los municipios de Zahara de la Sierra y El Gastor donde las calles se engalanan con frondosa vegetación para recibir la Eucaristía, deleitando con su belleza a cuantos los visitan por esas fechas.



Bollos de Arcos

INGREDIENTES

1 kilo de harina / Medio litro de aceite / 2 cáscaras de limón / 1 cucharada de ajonjolí / 1 cucharadita de matalahúga / 50 gr de levadura / 1 cucharada pequeña de sal / 3 cucharadas de azúcar / 100 gr de almendras / Agua.

ELABORACIÓN

Freímos en aceite las cáscaras de limón, el ajonjolí y la matalahúga. Apartamos las cáscaras de limón y reservamos el resto. Vamos mezclando, poco a poco la harina, con agua templada en la que habremos diluido la levadura y la sal. A continuación se va añadiendo el aceite con el ajonjolí y la matalahúga. Amasamos, hasta lograr una masa de consistencia homogénea. Cogemos tiras de masa y hacemos los roscos, que se colocan en un papel de estraza previamente engrasado con aceite. Espolvoreamos los roscos con azúcar y decoramos con almendras crudas, con el objetivo de que se horneen al mismo tiempo que el rosco. Introducimos en el horno a una temperatura de 180°-200° durante 12-15 minutos.



Torta del Lunes de Quasimodo

El hornazo es el dulce típico de la sierra gaditana y su elaboración, generalmente, va unida a la Cuaresma. Hemos de destacar La Torta del Lunes de Quasimodo de Olvera que desde 1715 sirve de agradecimiento a la Virgen de Los Remedios por bendecir el pueblo con la lluvia, después de una larga etapa de sequía.

INGREDIENTES

1/4 litro de aceite de oliva / 2 cucharadas y media de azúcar / 1 cucharadita de café de ajonjolí / 1 cucharadita de café de matalahúga / 1 cucharadita de café de canela / La cáscara de un limón / 60 gr de almendras / Masa de pan cruda / Papel de estraza.

ELABORACIÓN

Freímos las almendras y retiramos. Después freímos el ajonjolí, la matalahúga y la cáscara del limón y retiramos. Conservamos unas diez almendras para adornar, las demás las trituramos con el ajonjolí, la matalahúga, el aceite de oliva y la cáscara del limón. Mezclamos la masa de pan con los ingredientes triturados y con la canela y azúcar hasta que quede homogénea, y dejamos reposar unos 30 minutos. Vertemos la masa en varios papeles de estraza que habremos engrasado con aceite de oliva, y lo metemos al horno a una temperatura de 180°-200° durante 15-20 minutos. Cuando empiece a dorarse, le ponemos las almendras, espolvoreamos con azúcar y volvemos a meter en el horno hasta que quede dorada. La torta se puede adornar con huevos duros que previamente habremos pintado de colores, con caramelos, bolitas de anís...

A lo largo de nuestro viaje por la despensa antigua, Miguel Herrera, nuestro chef, ha ido endulzando cada capítulo con antiguas recetas reposteras que heredó de las grandes sabias de los fogones: generaciones de mujeres de saber innato y manos diestras que a él sirven de inspiración y referencia a la hora de poner sello personal a su cocina. Miguel nos ha elaborado flanes y natillas con los huevos del corral, ha empalagado de miel borrachos y torrijas, ha espolvoreado de azúcar los tiernos boniatos, ha llenado la despensa de mermeladas y frutas confitadas, ha transformado las almendras en crujientes cortadillos, espesado el vino hasta hacerlo arrope, modelado la manteca en jugosas tortas y hermanado la leche con el arroz, la canela y el limón.

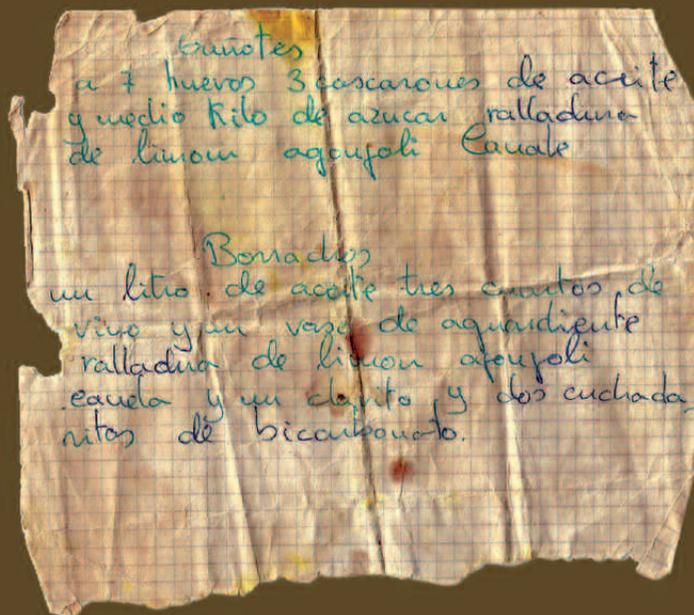
Dulces artesanos hechos con amor y paciencia que nada tienen que ver con la avalancha de bollería industrial que invade nuestro día a día. Prueben y comparen porque la diferencia es más que evidente, basta darse un agradable paseo por Algodonales y probar algunas de las artesanías reposteras de la Confitería Orozco, la más antigua de la Sierra de Cádiz. Allí, Antonio Atienza encabeza la tercera generación de una familia de pasteleros que abogan por una confitería tradicional elaborada con ingredientes frescos y cien por cien naturales y en los que la levadura sigue naciendo de la masa madre. En la Confitería Orozco el oficio y la calidad se alejan de la prisa del mundo para condensar en cada una de sus creaciones los sabores antiguos que revolotean en nuestra memoria.



“Los bollos de leche, las tortas de nieta, los roscos de coco, los borrachos de crema, los borrachitos de cabello de ángel, las tortas rellena, los gañotes... Son dulces muy, muy antiguos, antigüísimos... Yo lo tradicional, los dulces de siempre, los hago como me enseñó mi abuela. Antiguamente la gente venía a compra pasteles como una costumbre porque mis pasteles nunca han sido caros, entonces era como una tradición, la gente salía y lo que quería era el pastelito y la copita de anís o de vino dulce... Era muy típico en feria, salir por la noche y ir a la confitería a comprar un dulce y una copita de anís y se tomaban la copita de anís aquí en la confitería... (Antonio Atienza - Algodonales)

Durante la feria, la semana santa, las fiestas patronales y los días festivos era motivo obligado pasar por la confitería del pueblo para comprar los dulces típicos del lugar. Los dulces tradicionales están muy ligados a los días de asueto en los que las familias lucían sus mejores galas: las mujeres sacaban a pasear su destreza en la costura y las zagalas presumidas agudizaban el ingenio para lucir ante los muchachos su inminente pubertad. Valgan estos consejos de coquetería femenina que nos regalan las vecinas de la sierra y en los que queda patente cómo la fuerza de la adolescencia supo imponerse a la precariedad.

“Las muchachitas cogíamos las chapas de la cerveza y nos las pegábamos en la suelas de las andalias pa que sonaran como unos taconcito...”



“Nos hacíamos pendientes de pita... Cuando la flor va a pasar a higo pos ahí le sale un pitorrillo amarillo y eso lo usábamos las niñas de pendiente, y también hay otra flor, el San Pedro, que le cogíamos el cimiente y lo usábamos de pendiente.”

En cuanto a la repostería casera, lejos han quedado los días en los que era habitual que la familia al completo se reuniese en la cocina para hacer pestiños, roscos, buñuelos o gañotes. Las que siguen practicando el sano arte de cocinar y recordar en familia, contribuyen a reforzar sus lazos sentimentales y a perpetuar el patrimonio gastronómico casero haciendo partícipes a los más pequeños de la casa.

No hay mejor fórmula que la experiencia y es por eso que no hay quien no recuerde los divertidos momentos de la niñez en los que ayudábamos a mamá a hacer pestiños y bizcochos. La sensación de poder hundir las manos en la masa, jugar con ella hasta ponerla lamiosa, darle forma personal a tus creaciones, tu forma, la tuya y de nadie más. Torpes pegotones de masa tan personales y únicos que podías distinguirlos de entre todos los demás. Momentos felices con olor a matalahúga que requerían tiempo de hogar.

El tiempo, el dichoso tiempo es el talón de Aquiles de la sociedad actual donde la prisa se ha convertido también en el lobo feroz del recetario repostero tradicional imponiéndonos

un ritmo que apenas nos deja huecos para meternos en la cocina. Es por eso que, en estas páginas, paramos el tiempo en los Pueblos Blancos y hundimos las manos en la masa para hacer filigranas con hilos de harina. Dulces arquitecturas de yemas y claras, de almendras y piñones, de manteca dócil, de frutas de sartén y generoso aceite de oliva.

Dulces momentos para la memoria de los que tuvieron que abandonar su pueblo natal para buscar fuera el trabajo y que, años más tarde, al regresar, no pueden evitar emocionarse cuando se acercan a su pastelería de siempre para deleitarse con una carmelita o un bollo de leche y endulzar por unos instantes los sinsabores de un tiempo acre.



A woman in a white lab coat is looking down at a display case filled with pastries. The pastries are arranged on trays, some on a gold-colored tray and others on a white tray. The woman is wearing a pearl earring and has a focused expression. The background is slightly blurred, showing other people in white lab coats.

“Hay gente que se le saltan las lágrimas y empiezan a contarte historias de cuando venían a la confitería de chicos, con su madre, y eso me enorgullece...A mí lo que más me dejó marcao fue un hombre que vino de Alemania que llevaba 80 años sin venir al pueblo y llegó a mi confitería, el pobre en silla de rueda, y compró un bollo de leche y cuando se comió el bollo de leche se le salieron dos lágrimas diciendo ¡Ay, Dios mío, está igual que hace ochenta años! Eso a mí me marcó porque ahora mismo la confitería está tendiendo a lo congelao a lo semi elaborao entonces, yo estas personas que vienen despue de haberse tirao años y años fuera de España o en Cataluña y vienen aquí al pueblo y me dan la mano porque recuerdan... pues eso a mí me enorgullece...”

(Antonio Atienza - Confitería Orozco - Algodonales)

Suspiros

INGREDIENTES

3 claras de huevo / 1 pizca de sal / 200 gr de azúcar en polvo / 1 gota de limón.

ELABORACIÓN

Es importantísimo precalentar el horno. Batimos las claras con una pizca de sal y una gota de limón, hasta que estén a punto de nieve. Seguidamente espolvoreamos con el azúcar sin dejar de batir. Seguimos batiendo enérgicamente durante un par de minutos hasta que se disuelva bien, y la mezcla quede brillante y firme. En un papel de estraza repartimos este merengue en porciones con la ayuda de una manga pastelera o de una cuchara: una cucharada, un suspiro. Los metemos al horno a una temperatura de 120°-150° durante 30-40 minutos.



Roscos blancos

INGREDIENTES

7 huevos / 1 pizca de bicarbonato /
3-4 cucharadas de harina /
Un cascarón de huevo lleno
de aceite de oliva /
3 cucharadas de azúcar.

ELABORACIÓN

Se separan las claras de las yemas de 6 huevos. A esas 6 yemas le añadimos 1 huevo entero, la pizca de bicarbonato, la harina, el aceite y el azúcar. Mezclamos bien y trabajamos la masa hasta que quede homogénea y con cuerpo. Hay un truco muy socorrido para trabajar mejor la masa que consiste en mojarlos los dedos en un poco de aceite. Ponemos agua a hervir en una cacerola y una vez que hemos dado forma a los roscos, los introducimos en el agua y, en cuanto salen a flote, los sacamos, los escurrimos y le damos un toque de horno, a una temperatura de 180°, durante 5-7 minutos. Montamos las claras a punto de nieve y sumergimos los roscos en ellas. Seguidamente, horneamos los roscos hasta que las claras se sequen, a una temperatura de entre 40° - 45°, durante unos 25 - 30 minutos.



Cubiletes

INGREDIENTES

1 kg de harina / 500 gr de manteca de cerdo / 300 gr azúcar / Canela molida / La ralladura de 1 limón. Para el relleno: cabello de ángel / 2 cucharadas de miel / 6-8 nueces peladas.

ELABORACIÓN

Mezclamos el cabello de ángel con la miel y las nueces para el relleno. Para hacer la masa, mezclamos la harina, la manteca, el azúcar, un poco de canela molida y la ralladura de limón. Untamos con manteca o mantequilla las paredes de un molde de flan o similar. Cogemos un pellizco de masa pequeño, que quepa en el molde, amasamos y colocamos dentro. Una vez dentro, vamos moldeando con los dedos de manera que la masa se vaya fijando a las paredes del molde, para hacer un hueco en el que introduciremos el relleno. Cuanto más finas hagamos las paredes, más cantidad de relleno entrará. Para finalizar, colocaremos masa en los moldes de forma que actúe de tapa. Metemos los cubiletes al horno a una temperatura de 180°, durante 30-40 minutos. Dejamos enfriar y desmoldamos.



Amarguillos

INGREDIENTES

4 huevos / 1 kg de almendras / 4 cucharadas soperas de azúcar / La ralladura y el zumo de un limón / Miel.

ELABORACIÓN

Se trituran las almendras hasta que queden como una especie de harina. A continuación se baten los huevos hasta que aumente un poco su volumen, y les añadimos el azúcar, la ralladura y el zumo del limón. Se mezcla todo muy bien e incorporamos a este preparado las almendras molidas, removiéndolo después hasta obtener una masa que podamos trabajar. Seguidamente, se toman porciones de la masa, se las redondea en forma de bola y se colocan en una bandeja de horno a una temperatura de unos 150° durante 6-10 minutos, hasta que estén doradas. Una vez doradas, se dejan enfriar y se les añade miel.





Bizcocho de piñones

Siempre se han asociado las piñas con la buena suerte y algo de cierto debe haber en esta creencia pues, antaño, fueron un apreciado recurso de supervivencia porque además de regalar a la gastronomía sus exquisitos piñones, eran empleadas para encender las candelas, aún a riesgo de llevarse más de un susto con sus inesperados crujidos.

INGREDIENTES

La ralladura de un limón / 80 gr de piñones
6 huevos / 150 gr de harina normal / 120 gr de azúcar / 1 cucharada de levadura / Dos cascarones de huevo de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Se tuestan los piñones y los reservamos. Mezclamos la harina con los piñones, la ralladura de limón, el azúcar, la levadura y el aceite. Batimos los huevos hasta que aumenten su volumen y, de seguido, vamos incorporándoles, poco a poco, la masa. Mezclamos hasta que quede homogéneo. Introducimos en el horno a una temperatura de entre 150°- 180° durante 40 minutos (con 5 minutos de precalentado)



Tortitas de masa

INGREDIENTES

Medio Kg de harina / Una cucharadita pequeña de levadura / Agua / Una pizca de sal / Aceite de oliva / Azúcar.

ELABORACIÓN

Mezclamos la harina, la levadura, una pizca de sal y la cantidad suficiente de agua hasta obtener una masa homogénea y que se pueda manejar. La dejamos reposar un par de horas antes hacer las tortitas. Después, estiramos con el rodillo la masa hasta que quede fina y a continuación, la cortamos en pequeñas porciones. Freímos las tortitas en abundante aceite de oliva. Según guste, podemos emborrizarlas en azúcar.

“Las mejores tortitas de masa se hacen con la masa de los panaeros”



Polvorones caseros

INGREDIENTES

400 gr de harina / 225 gr de manteca de cerdo / 150 gr de azúcar glass / 1 chorreoncito de anís / 1/2 cucharadita de canela en polvo / La ralladura de limón.

ELABORACIÓN

Extendemos la harina sobre una placa de horno y tostamos durante 6-8 minutos. Transcurrido ese tiempo, la movemos para tostar por todos los lados y horneamos otros 6-8 minutos. La sacamos y le añadimos la canela, el azúcar y la ralladura de un limón. Luego, la manteca y el anís y amasamos bien hasta que quede homogénea. Dejamos reposar 30 minutos. Estiramos la masa con un rodillo hasta conseguir una plancha de 1,5-2 cms de grosor. Con un cortapastas cortamos los polvorones y los colocamos sobre una bandeja. Los recortes sobrantes los amasamos de nuevo, estiramos y repetimos el proceso. Horneamos los polvorones a una temperatura de entre 150° y 180°, durante 15-20 minutos. Una vez listos, dejamos enfriar y espolvoreamos con azúcar glass.

Magdalenas caseras

INGREDIENTES

Medio Kg de harina / Medio litro de aceite de oliva / 9 huevos / Medio Kg de azúcar / Medio sobre de levadura / La ralladura de dos limones y el zumo de un limón / Una rama de canela / Una cáscara de naranja.

ELABORACIÓN

Ponemos a fuego el aceite junto con la rama de canela y la cáscara de naranja. Retiramos la canela y la cáscara de naranja y esperamos a que el aceite se enfríe. Batimos los huevos y le añadimos el aceite ya frío y el zumo y la ralladura de limón. Una vez hemos batidos bien la mezcla, le añadimos la harina mezclada con la levadura y el azúcar. Mezclamos enérgicamente hasta que quede homogéneo y dejamos reposar la masa entre 40 minutos y 1 hora aproximadamente. Vertemos la masa en los moldes de magdalenas hasta que alcance justo la mitad del molde y espolvoreamos con azúcar. Introducimos los moldes en el horno a una temperatura de 150-180° durante unos 30-40 minutos, hasta que las magdalenas estén doraditas.





Bollos de leche

INGREDIENTES

Medio vaso de leche / 3 cucharadas de azúcar / La ralladura de un limón / 100 gr de manteca de cerdo / Harina, la que admita

ELABORACIÓN

Trabajamos la manteca con las manos hasta que adquiera punto de pomada. Le añadimos el resto de ingredientes y mezclamos hasta conseguir una masa homogénea, parecida a la del bizcocho. Repartimos la masa en porciones circulares y planas y las colocamos en un papel de horno. Horneamos los bollos de leche, a una temperatura de 160°-180°, durante 10-15 minutos

Buñuelos de viento

Esta receta incluye más ingredientes que la antigua, donde los buñuelos se elaboraban sólo con harina, matalahúga, aceite, sal y agua. Sus ingredientes principales inspiraron el crujiente rebozado de las pavías. *“Cuando llegaba Navidad hacíamos una cantidad de buñuelos... En mi casa se metían en una canasta de esas donde se metía la ropa limpia y mientras que había buñuelos eso era lo que había pa comé...”* (M^a Carmen Gordillo - Arcos de la Frontera)

INGREDIENTES

200 grs de harina / 6 huevos / Un vaso de leche / 1 pizca de sal / Medio vaso de aceite de oliva / Una cucharadita de matalahúga / Una pizca de levadura / Azúcar.

ELABORACIÓN

Calentamos el aceite y lo retiramos. Le añadimos la matalahúga y colamos. Hacemos una masa con la harina, el aceite, los huevos, el vaso de leche, la sal y la levadura. La consistencia de la masa debe ser un poco pegajosa. La dejamos reposar una 1/2 hora. Para moldear los buñuelos fácilmente y evitar que la masa se pegue en las manos, nos ayudaremos de un poco de agua con sal. Freímos los buñuelos en abundante aceite de oliva, a temperatura media para que no se queden crudos por dentro y muy hechos por fuera. Según guste, podemos emborrizar los buñuelos en azúcar.





Gañotes

En Algodonales y en Ubrique los gañotes son los dulces estrella de la repostería en familia. Estas delicias de la Cuaresma cuentan con diversas variantes en su receta pero en todas ellas prevalece el sabor casero que les imprime la experiencia de las cañas heredadas.

“Las cañas pa los gañotes se cogen del río, del cañaveral y se cortan que no tengan nudo ni en una punta ni en la otra y, a luego, se ponen a secar. Verdes no se pueden cortar porque se le hinchan a los hombres los huevos porque la caña está bravía. Luego, cuando frías los gañotes las cañas se quean tostaitas y sirven muchos años. Mi madre todavía tiene de cuando nosotra éramos chicas” (Mariquilla La Maúra y María Nave - Algodonales)

En Algodonales, es el dulce tradicional más antiguo y por ello sus habitantes proclaman su autenticidad frente a genéricos y lo reivindican como parte de su identidad. Buena prueba de ello es el spot que ha ideado su técnica de cultura, Juana Nadales, y en el que han participado activamente los vecinos del municipio para ensalzar la calidad del gañote algononaleño. Especial mención merece también La Gañotada que cada año se celebra en Ubrique y en la que se dan cita los fogones del municipio para someter a concurso estas espirales de masa frita en las que se concentra la sabiduría culinaria de las generaciones de mujeres que nos precedieron y que engrandecieron la repostería de los Pueblos Blancos con ingredientes sencillos y económicos.

INGREDIENTES

Una docena huevos / 1 Kg azúcar / 6 cascarones de huevo, bien llenos de aceite de oliva / Harina, la que admita / Ajonjolí / Matalahúga / La cascara de un limón y ralladura de 2-3 limones / 4 ramas canela / Un puñadito de almendras / Aceite para freír.

ELABORACIÓN

Tostamos el ajonjolí y la canela. Calentamos el aceite y freímos las almendras, las sacamos y añadimos al aceite la matalahúga y la cáscara de limón. Colamos el aceite y reservamos las especias. Trituramos el ajonjolí, la canela, las almendras, la matalahúga y la cáscara de limón. Cascamos los huevos, los batimos y les incorporamos la harina, el azúcar, la ralladura de los limones, el aceite y el triturado. Mezclamos hasta que quede una masa homogénea y fácil de trabajar y la dejamos reposar unos 30 minutos aproximadamente.

Trabajamos las porciones de masa dándole forma redonda y alargada, después la vamos enrollando en las cañas y los freímos inmediatamente en abundante aceite. El aceite debe estar a una temperatura media para que no se queden crudos por dentro. Es importante freír inmediatamente los gañotes para evitar que la masa quede adherida a la caña, ya que si los ponemos en la encimera o en la mesa se nos aplastarían y después nos costaría más trabajo retirarla.

Cuando estén fritos y atemperados retiramos la caña con cuidado de que no se rompan los gañotes y será entonces cuando comprobaremos si tenemos que freír otra vez o no porque la masa se haya quedado cruda.

Rosquitos de vino

INGREDIENTES

500 grs de harina / 300 grs de azúcar / Medio vaso de aceite de oliva / Medio vaso de vino blanco / 25 grs de ajonjolí.

ELABORACIÓN

Se pone a calentar el aceite de oliva, se retira del fuego y, cuando esté a una temperatura media, añadimos el ajonjolí para evitar que se queme. Dejamos enfriar. Mezclamos el azúcar con la harina, el vino, el aceite con el ajonjolí y se amasa todo hasta conseguir una masa homogénea. Vamos cogiendo pequeñas porciones de masa y le damos forma, primero estirándolos y después redondeándolos. Colocamos en una placa y horneamos a una temperatura de 180° durante unos 15-20 minutos. Una vez fríos, se pueden emborrizar en azúcar o bien en azúcar y canela.



Empanadillas de almendra

INGREDIENTES

Para el relleno de almendra: Medio litro de agua / 250 gr de almendras / 250 gr de azúcar / 5 yemas / Media cucharada de canela molida / Azúcar molida.

Para la masa de las empanadillas: 500 gr de manteca de cerdo / 125 ml de vino blanco oloroso (Amontillado) 125 gr de zumo de naranja / 850 gr de harina fina / Un sobre de levadura.

ELABORACIÓN

Relleno de almendras:

Se pone a fuego el agua y el azúcar y cuando esté caliente se le añaden las almendras molidas y la canela. Se mueve constantemente hasta que empiece a hervir. Bajamos el fuego y añadimos las yemas y no paramos de remover hasta que cuaje. Dejamos enfriar.

Masa de empanadillas:

Batimos la manteca, el vino y el zumo de naranja. Una vez que la mezcla está trabajada, le añadimos la harina que previamente habremos mezclado con la levadura. Amasamos hasta que quede homogénea y se despegue de las manos. Es importantísimo que la masa esté en su punto para poder trabajar bien con ella. Dejamos reposar entre 10-24 horas.

Extendemos la masa con ayuda de un rodillo, hasta que quede aproximadamente 1-1,5 mm de grosor, y con la ayuda de un cortapastas redondo, la vamos cortando. Ponemos en el centro de los círculos una cucharadita del relleno de almendras, plegamos y pegamos con una pizca de agua las dos partes. Apretamos los bordes y damos forma de media luna. Colocamos las empanadillas en una bandeja y las metemos al horno, a una temperatura de unos 180°-200° durante 20-25 minutos aproximadamente. Sacamos del horno y espolvoreamos con azúcar. Dejamos enfriar.



Churros con...

INGREDIENTES

Un vaso de harina / Un vaso agua / Una cucharadita de levadura / Una pizca de sal / Un chorreón de aceite de oliva / Una cucharada de azúcar.

ELABORACIÓN

Ponemos a calentar el agua con el chorreón del aceite de oliva y la pizca de sal. Cuando esté caliente añadimos la harina y removemos de forma constante hasta que se despegue de las paredes. Dejamos atemperar y le añadimos la levadura.

Dejamos reposar, como mínimo, un par de horas.

Introducimos la masa en la churrera o en una manga pastelera y la freímos en abundante aceite a una temperatura media-alta, dándole forma de rueda. Sacamos los churros, escurriéndolos muy bien, y los emborrizamos en azúcar.

Chocolate

INGREDIENTES

300 gr de onzas de chocolate negro / Medio vaso de agua / 1 vaso de leche.

ELABORACIÓN

Calentamos la leche y el agua. Retiramos del fuego y añadimos el chocolate troceado. Mezclamos hasta que quede una mezcla homogénea.

MANERA DE COMER:

Mucha gente le añade unas cucharaditas de miel y un chorreón de aceite de oliva.

Antiguamente, a falta de cacao y de onzas de chocolate negro, la harina de algarroba fue un buen sustituto para endulzar desayunos y meriendas.

“Mi padre era fabricante pero tenía una finquita que el echaba las horas, total que tenía muchas algarrobas entonces, en agosto, cuando había que recoger las algarroba venía un hombre de Olvera pa ver si eran gordas o no. Y el hombre se las llevaba para hacer chocolate, que yo no sé si se la llevaban pa hacé el chocolate de Grazalema que hacían en tiempo, que eran como unos rollos... Vamos que las algarroba no era sólo para dar de comé a animale.”
(Ana del Canto - Panadería los Nueve Caños - Ubrique)

“Mi abuelo Alfredo El Barquillero, como era tan tratante y tal lioso, en aquellos tiempos, cambió una burra a chocolate y tó los niños del pueblo estaban metidos en casa de mi abuela y no había un Dios que los sacara de allí.” (Miguel Herrera - Algodonales)





LA DESPENSA



*Sierra de Cádiz, despensa antigua.
mantel de tierra ufana
bordado de huertos y frutales,
de olivares pacientes,
legumbres silenciosas,
cereales tranquilos.
Mantel de tierra y agua
ribeteado de nubes que,
allá,
en las sierras más altas,
coronan anillos de monte
y respunteam bosques
entre senderos de agua.
Nítida visión de Pueblos Blancos
Aterciopelada de verdes, ocre y naranjas.*

*Despensa de Sierra, despensa de tierra.
Fondo de armario de las estaciones
y museo de sabiduría popular.
Manual vivo de sal y aliños
de semillas y conservas
Chistera mágica e inagotable
cuajada de trucos de supervivencia,
de remedios ancestrales
de costumbres, de vivencias...*

*Soberao de la memoria
que atesora entre sus baldas
los aromas del campo abierto,
y la ambrosía de flores y aromáticas.
Y en las barricas caseras se maduran los
los sinsabores del vino.
Y en placentas de barro
dormita la comunión verdiamarga
del aceite.
Y en el silencio
restalla el estertor de las almendras,
desalmadas siempre
a golpe de maza.
Y el paladar de los ibéricos
a ratos eclipsa
el azucarado fragor
de las frutas confitadas.*

*Maridaje de dulzura y pringacha
que, con sencillez armónica,
colorea en el mapa gastronómico
de la sierra gaditana,
el succulento festín de platos antiguos
y artes culinarias
que, en Despensa de Recuerdos,
se han ido desgranando
en generosa cascada.*

Después de esta sabrosa andadura por la cocina tradicional de la Sierra de Cádiz, alcanzamos ya a tocar el último estante de nuestra Despensa de Recuerdos.

La despensa antigua de los Pueblos Blancos ya está bien surtida y toca a las grandes sabias de la casa poner medida en las raciones para que las provisiones aguanten una buena temporada. En las trojes reposan la paja, el grano y las legumbres y de las vigas penden las ristras de ajos, los tomates de cuelga y las sartas de pimientos que, en tibio balanceo, acompañan el aroma de los melones de invierno y de los sabrosos embutidos que prodigó la matanza.

Los tarros se ordenan en conservas de huerta, miel, meloja, arropo, frutos secos, confituras y mermeladas. Y las orzas, cajones y tinajas acogen la manteca, las teleras de pan amasado a puño, el tocino, los huesos del puchero, los salazones y demás viandas. Ramilletes de aromáticas perfuman la cocina y las especias se ofrecen generosas al mortero para engrandecer los olores y los sabores de los platos tradicionales.

Ahora, en nuestro inventario sólo faltan por incluir las arrobas de aceite de oliva, las aceitunas aliñadas y, para el menú de vigilia, unos buenos lomos de bacalao para el viernes de Cuaresma, fecha en la que éste se erige en protagonista de la cocina serrana. Acompañando el potaje de habichuelas o de garbanzos, “desmigao” en tortillitas y buñuelos o naufragando en una buena “fritá” de tomate, el bacalao convierte el sacrificio de no comer carne en un auténtico placer.



Arroz con bacalao o Sarandonga

TRUCO PARA DESALAR EL BACALAO

Para desalar el bacalao tenemos que cubrirlo con agua tibia entre 8-10 horas y, durante ese tiempo, le cambiaremos el agua al menos 2 veces. Una técnica muy antigua para desalar el bacalao consiste en añadirle al agua un puñaito de sal gruesa.

INGREDIENTES

250 gr de arroz / 1 hoja de laurel / 1 lomo de bacalao desalado / 1 papa mediana / 4 dientes de ajo / Una ñora / Azafrán o colorante alimentario / Un chorreón de aceite de oliva / Sal y pimienta / Orégano.

ELABORACIÓN

Sofreímos en aceite de oliva el bacalao desalado, cuidando que la piel esté hacia abajo, y reservamos. En ese mismo aceite sofreímos los ajos y las patatas, peladas, limpias y partidas a gajos. Incorporamos el arroz y la ñora y sofreímos. Cubrimos de agua, añadimos azafrán o una pizca de colorante, la pimienta y el orégano. Dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto. Incorporamos el bacalao y dejamos reposar. Probamos y rectificamos de sal si fuese necesario. Opcionalmente, podemos aderezar con el zumo de un limón y perejil picado.



Potaje de habichuelas con bacalao

INGREDIENTES

250 gr de habichuelas / 200 gr de bacalao desalado / 1 cebolla / 2 tomates / 5 dientes de ajo / 1 pimiento choricero / Sal y pimienta / Pimentón dulce / Laurel / Un chorreón de aceite de oliva.

ELABORACIÓN

Ponemos las habichuelas en remojo durante 8-10 horas. Limpiamos y troceamos, finamente, toda la verdura. Sofreímos la verdura hasta que esté doradita. Añadimos a este refrito las habichuelas escurridas y limpias y le damos unas vueltas antes de cubrir de agua. A continuación, le agregamos el pimiento choricero, el laurel, la pimienta y una pizca de pimentón dulce y dejamos cocer hasta que las habichuelas estén tiernas. Una vez tiernas incorporamos el bacalao y le damos un hervor. Finalmente, probamos la elaboración y la rectificamos de sal si fuese necesario. Al emplatar, podemos añadirle un ramillete de yerbabuena.



Tortitas de bacalao

“Se hacen cuando llega la Semana Santa, con bacalao y harina. Una vez que se fríen se hacen muchas, se conservaban en tinajas y se tapaban con una tapadera.”

(María Venegas y Francisca Piñero - Benaocaz)

INGREDIENTES

250 gr de bacalao desalado / Un chorreón de leche / 3 cucharadas de harina / 2 huevos / 1 ramillete de perejil fresco / Una hoja de yerbabuena bien picadita / Un chorreón de aceite de oliva / 2 ajos rallados / 1 cucharadita de levadura / Azafrán o colorante alimentario.

ELABORACIÓN

Picamos el bacalao, finamente. Mezclamos el chorreón de leche, la harina, los huevos, el perejil picado, los ajos rallados, la cucharadita de levadura, la yerbabuena picada, el azafrán o el colorante y un chorreón de aceite de oliva. Cuando tengamos una mezcla homogénea, le incorporamos el bacalao. Ponemos a calentar el aceite y, con la ayuda de una cuchara, vamos friendo porciones de la masa y le vamos dando forma de tortita.



Bacalao con tomate

INGREDIENTES

200 gr de bacalao fresco o desalado / 150 gr de conserva de tomate frito / 4 dientes de ajo / Un chorreón de aceite de oliva / Orégano / Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Pelamos, cortamos en láminas y sofreímos los ajos y a continuación los reservamos. En ese mismo aceite, freímos el bacalao con la piel hacia abajo y después le damos la vuelta para que se haga por todos los lados. Retiramos. A ese mismo aceite, incorporamos los tomates fritos y los ligamos con el jugo que ha soltado el bacalao. Incorporamos el bacalao encima del tomate, espolvoreamos con el orégano, la sal y la pimienta y dejamos que se termine de hacer durante unos 5 minutos.





...el olivo

de volumen plateado,
severo en su linaje,
en su torcido
corazón terrestre;
las gráciles
olivas
pulidas
por los dedos
que hicieron
la paloma
y el caracol
marino:
verdes,
innumerables,
purísimos
pezones
de la naturaleza,
y allí

en
los secos
olivares
donde
tan sólo
cielo azul con cigarras,
y tierra dura
existen,
allí
el prodigio,
la cápsula
perfecta
de la oliva
llenando
con sus constelaciones el follaje:
más tarde
las vasijas,
el milagro,
el aceite.

(Fragmento de *Oda al aceite* de Pablo Neruda)

La Fiebre del Oro Líquido

Desde que los fenicios nos trajeron el aceite de oliva, éste se ha impuesto en nuestra vida reemplazando el uso de otras grasas animales. Además de ser un eficaz método de conservación y el protagonista de ungüentos, trucos de belleza e infalibles remedios caseros, el aceite de oliva, vino a engrandecer la cocina ungiendo con sus bondades el recetario popular para hacer de cada plato una experiencia sensorial. En frituras, en ensaladas, en salsas, en majaos, en guisos y en repostería, el aceite de oliva es el hilo conductor de la dieta mediterránea: joya líquida que ocupa un puesto de honor en las artes culinarias.

Mayonesa

INGREDIENTES

Un huevo / Unas gotas de zumo de limón o de vinagre / Un vaso de aceite / Sal.

ELABORACIÓN

Cascamos el huevo y lo volcamos en un mortero. Le añadimos las gotas de zumo de limón o de vinagre y, a continuación, lo vamos regando con un hilo intermitente de aceite de oliva. Mientras, vamos mezclamos con energía y cuidando que no se nos corte, hasta que obtengamos una salsa homogénea. Añadimos sal al gusto.

Alioli

INGREDIENTES

2 dientes de ajo / Un vaso de aceite de oliva / Un ramillete de perejil fresco / Sal.

ELABORACIÓN

Con la ayuda de un mortero machacamos los ajos pelados y les vamos añadiendo, poco a poco, el hilo de aceite y vamos mezclando de manera intermitente hasta conseguir una pasta homogénea. Le espolvoreamos el perejil picado, le añadimos sal al gusto y volvemos a mezclar bien todo el conjunto.





El Olivar de antaño

“Antiguamente, cuando la gente necesitaba aceite pos cogían las aceitunas del suelo que estaban mu pasá, la machacaban y la exprimían y lo que de allí sacaba supuestamente era aceite...” Otra forma de conseguirlo era cambiándolo por el jornal o mediante el siempre eficaz trueque entre vecinos: “si fulanito quería que le hicieras una faenita pos te daba un puñado de aceituna y un peazo pan... Así se ha vivió.”

Antes de que las subvenciones al monocultivo entraran en el imaginario del campo, las parcelas solían tener doble o triple aptitud. Esta condición permitía que los pequeños propietarios de tierras pudiesen aprovechar para sembrar legumbres y cereales entre las calles de los olivos. Ventaja ésta que les permitía sacar un mayor rendimiento a la tierra y aprovisionarse de grano, legumbres, paja para las bestias y aceitunas para garantizarse el aceite y las aceitunas de mesa. El excedente solía venderse para obtener un poco de dinero o se trocaba por productos y artículos de primera necesidad.

“En un pequeño trozo de terreno intentabas echar dos o tres cosas y, luego, lo típico, se intentaba tener un cerdo o dos para hacer la matanza del año y con eso tenías tocinos y morcillas pa hacer los pucheros. Y ya luego, como antes no había estufas, ni calentadores eléctricos pues, para calentarte, una vez que limpiabas el olivar, la leña se amontonaba y avisabas al carbonero y o bien le pagabas por hacerte el horno de carbón o ibas a medias: hacía un horno para ti y otro para él.” (Francisco Jiménez - Olvera)

Estas pequeñas explotaciones familiares no solían dar rendimientos como para poder contratar jornaleros en época de campaña por lo que era habitual que las familias se ayudaran las unas a las otras para sacar

adelante sus respectivas cosechas: *“Mira, po yo te echo una mano pa recogé tu aceituna y luego me ayuda tú a mí”*. Hoy día, la situación económica obliga a los agricultores a recuperar esta práctica pero, a diferencia de antaño, ahora existe una normativa que regula las relaciones y condiciones laborales en las explotaciones agrarias que les impide ayudarse entre ellos *“porque es que, en plena campaña, se nos mete un inspector de trabajo y resulta que yo ya no te puedo ayudar a ti sin que me des de alta, ni tú me puedes ayudar mí.”*

Por el contrario, en las grandes fincas, la recogida de la aceituna era una actividad a jornal. Cada invierno cientos de familias de la sierra abandonaban sus pueblos para conformar bancos de trabajo en los olivares de los grandes terratenientes.

Previo a su partida, las familias ultimaban los preparativos antes de echar la llave al hogar y se avituallaban de cuanto tuvieran en la despensa para poder plantear en la besana las ollas y las sopas del día. Como no era mucho lo que se podían llevar, apelaban a la confianza de los tenderos del pueblo para dejarles a cuenta los ingredientes de primera necesidad mediando entre ellos la firme promesa de que, a la vuelta de la aceituna, se los podrían pagar.

“Había por lo menos 20 ó 30 bancos y el rabero nos vigilaba, decía: ¡Niña no pegarle con el palo a los olivo, mucho cuidao que no se quede ni una acituna! En ca banco íbamos cuatro persona. Yo tengo un banco de hierro en mi casa y eso son dos escalera y ahora en lo más alto le ponen un palo marrao, bien marrao, y en los pico del palo se ponen los pico de la



sábana que eran tres patas de morselina. Y íbamos de olivo a olivo y con la sábana colgá en unas escaleras, que no es como hoy los fardos, que se blandeaba con las aceituna. Y cuando se llenaba la sábana la vaciábamos en la canasta y ial hombro y al centro a llevá la canasta pa que a pesaran! Si la canasta hacía una fanega le hacían la señal a tu taja. Y así nos tirábamos un mes o dos meses y traíamos por unos ventemil duro y íbamos a la tienda a pagá lo que habíamos dejao fiao y nos traíamos lo otro sin dinero... Y cuando íbamos al otro año a cogé acituna po entonces pagábamos otra vez lo que se debía..."

(Juana Pérez Solano - Olvera)

Un año más partían a las tierras de los señoritos donde aguantarían las frías y duras jornadas del olivar y convivirían hacinados en pabellones insalubres y sin privacidad:

"Antes sacaban a los cochino y nos metía a nosotros en las cochinera pa dormí. Que nosotros llevábamo dos saco añadío y le metíamo sayos o paja porque no había colchone...Y ahí tos juntos metíos y la que tenía una sabanilla po la ponía pa que hubiera una poquita de intimida... Y allí lavabas también las braguillas porque no había ropa pa cambiarse... Había gente que tenía la misma ropa desde el primer día hasta el último... Ropa de abrigo es lo que te llevabas...."

...Ropa la que hubiera, la que se pudiera apañar: un chaleco, una chaqueta, pantalones viejos parcheados en las rodillas con peazos de tela porque antes no había rodilleras ¡Y, anda que los pantalones no pesaban ná!"

"Cuando íbamos a cogé aceituna pa llegá al campo no veas la de kilómetros que teníamos que andá. Y descalza, apenas si teníamos zapatos y no teníamos ropa pal frío. La ropa era de morselina que la traía mi padre de Jerez y nos la hacía mi madre. Mi tía les hacía a los hombres un pantalón y un blusón con la tela del colchón, de rayas, como los presos, y unos alpargates. Hacía tantísimo frío que mi hermano cogía una espuerta y encendía una candela y metía piedras y nos las echaba en las espuestas pa que nos calentásemos las mano porque las teníamos congelás. Y parábamos sólo pa comé que mi hermano miraba al cielo y por la sombra sabía que ya era la hora. Y comíamos un trozo de morcilla y una sardina arenque que las ponía mi hermano pa que se calentara un poquito pa podé quitarle las escamas. Imagínate tú con eso to el día y luego sin agua, con eso tan salao..."

(María Benítez - Algodonales)

Partiendo de estas vivencias que los vecinos y vecinas de la Sierra de Cádiz nos han regalado, a más de uno se nos va a ser imposible el llevarnos una aceituna a la boca sin acordarnos del duro trabajo y el sacrificio que hay detrás de su recolección.



Aceitunas vírgen extra

Y hablando de aceitunas, nuestra Despensa de Recuerdos no podía pasar por alto el arte de aliñar estas jugosas esmeraldas de olivo pues, en la Sierra de Cádiz, es tradición extendida que las aceitunas aliñadas sean las reinas del aperitivo.

Manzanillas, gordales y arolas, viajan desde el árbol hasta la mesa para hacer gala de una de las buenas costumbres que se dan por estas tierras pues, en el sur, no se concibe que te sirvan un vino o una cerveza si no vienen acompañados de un platillo generoso de aceitunas "aliñás".

"Íbamos a coger las aceitunas al Saucejo, al Alba Clara (camino de Zahara), al Abrajanejo, a la Granja o al Lugo. Nos reuníamos toda la familia para su recogida: los hombres vareaban con una vara larga los olivos y se ponía en el suelo un telón, para que las aceitunas fuesen cayendo allí. Después, con una criba, se le quitaban las hojas y caían a la espuerta: las ramas bajas las rípiaban con las manos. Se llevaban al molino para el aceite, pero siempre dejábamos algunas para aliñarlas de diferentes maneras."

Enteras, "sajás" con navaja y "partías" con certero golpe de piedra o de maza, las aceitunas serranas se maceran en las tinajas de la comarca impregnándose de los aliños y aderezos que, en secreta medición, les imprimirán el toque personal de cada casa. Recetas antiguas que han ido pasando de padres a hijos y que han hecho que las aceitunas de mesa sean parte fundamental de nuestro paisaje gastronómico.



Aceitunas enteras

Para preparar las aceitunas enteras se utilizan las manzanillas y las arolas. Las aceitunas enteras se conservan durante más tiempo que las sañadas y que las partidas pero su sabor es menos intenso porque los aliños no penetran tanto en la pulpa.

Los ingredientes que se suelen utilizar para su aliño son principalmente el tomillo, el hinojo, el ajo, el laurel, la cebolla, el limón y la naranja pero en esto, como en todo, cada maestrillo tiene su librillo.

“Yo cojo las aceituna, las lavo y echo una tanda en un cacharro de barro y le echo ajo, zinojo, tomillo, lauré, naranja agría y sal, a ojo. Y ahora echo otra tanda de aceituna y otra tanda de aliño y otra de sal y así... Y luego las tapo con la ristra de los ajos pa que no se pongan negra y ya después le echo el agua... Y eso se deja 3 ó 4 meses hasta que las aceitunas están dulce... También hay gente que, la sal, la hacen con salmuera.”

(Salvador Bocanegra - El Gastor)

INGREDIENTES

Aceitunas manzanillas o arolas / Un puñaito de tomillo / Un puñaito de hinojo / Un puñaito de laurel / Ajo. **Para la salmuera:** Agua / Sal / Un huevo.

ELABORACIÓN

“Se meten en zarmuera fuerte, que se hace con agua y sal. Cuando la sal está disuelta, se comprueba si está bien con un huevo: éste se mete en el cubo con agua y cuando el huevo sube arriba, ya está a prueba de huevo -o en su punto- la zarmuera. Las aceitunas se meten en una tinaja y se les añade tomillo, hinojo, ajo, laurel -un puñado de cada- y ajos enteros, dependiendo de la cantidad de aceitunas. Por último, se le añade el agua de la zarmuera y encima -para que no suban- se les pone la ristra de ajos gastada y una tapadera de madera. Se dejan tapadas y estarán listas para comer dentro de tres o cuatro meses, aproximadamente.”

(Josefa Mena, Carmen Dianeiz
y Francisca Saborido - Prado del Rey)



Aceitunas *partías*

Para partirlas se suele emplear un mazo de madera pero antaño se partían con una piedra.

INGREDIENTES

Aceitunas verdes.
Ajos.
Pimiento verde.
Pimiento rojo.
Sal.

ELABORACIÓN

“Partimos las aceitunas y las dejamos en remojo con agua durante unos tres días. Seguidamente, vamos cambiando el agua cada día durante una semana, hasta endulzarlas. Una vez dulces, en un mortero majamos los ajos, el pimiento verde y rojo lo añadimos a las aceitunas, a las que previamente hemos cambiado el agua. Para que tomen el aliño, dejamos un día hasta consumirlas.”

(Rafaela Pérez Pérez)

Aceitunas *sajás*

Aunque ahora el sajador ha aliviado la tarea, antiguamente se sajaban, una a una, con la navaja.

INGREDIENTES

Aceitunas negras “arolas” o de aceite.
Ajos.
Pimiento colorado en rama.
Cominos.
Orégano.

ELABORACIÓN

“Sajamos las aceitunas y las dejamos en agua durante unos tres o cuatro días. Pasados estos días, vamos cambiando el agua a diario durante unos siete días, hasta que las aceitunas endulcen. En un mortero majamos los ingredientes (ajos, pimiento colorado, comino y orégano) y con todos estos ingredientes aliñamos las aceitunas y las cubrimos de agua y sal. Se suelen dejar aliñadas un día para que tomen los aliños y entonces estarán listas para comerlas.”

(Josefa Hinojo)

CONSEJO: Para curar las aceitunas se recomienda utilizar recipientes de barro o, en su defecto, de plástico, nunca de metal. Igualmente, hay que rehuir de los utensilios metálicos para remover las aceitunas, los más adecuados son los de madera.



Un aceite con Denominación de Origen “Sierra de Cádiz”

La Sierra de Cádiz engendra la mayor parte del aceite de oliva de la provincia: un aceite con Denominación de Origen cuya producción se concentra principalmente en los municipios de Algodonales, El Gastor, Torre Alháquime, Zahara de la Sierra, Olvera, Alcalá del Valle y Setenil de las Bodegas, aunque es importante resaltar que en la campiña serrana se están recuperando los olivares que sucumbieron a la invasión del girasol subvencionado.

“Villamartín era olivar entero pero se arrancó porque era más rentable el aceite de girasol. Claro, arrancabas los olivos y encima vendías la leña y te pagaban por haberlo quitao... Aquí podía haber diez o doce molinos de aceite. To las finquitas que tuvieran más de 100 ó 200 fanegas de tierra tenían su almazara, y se perdieron todas... Estamos hablando de hace 40 ó 45 años...”

(Juan Marín y Manuel Rafael Pavón - Villamartín)

El denominador común del aceite de la sierra es el de un aceite con cuerpo, *“un aceite que pica y amarga un poco porque, realmente, el aceite Virgen Extra es así.”* La variedad predominante es la Lechín, que convive con la Manzanillo, la Picual, la Verdial, la Alameña y la Hojiblanca, variedad ésta última que se ha ido imponiendo en Setenil y Alcalá del Valle *“porque es más productiva y, por tanto, de ella se obtiene más aceite.”*

La productividad es otro hándicap del olivar serrano ya que, en la comarca, el suelo apenas se trata con fitosanitarios y abonos químicos y, aunque este hecho garantiza la calidad del producto y facilita la producción de aceite ecológico, cierto es que le resta productividad y, por ende, rentabilidad.



“Todo esto es olivar de secano, hay muy pocos que tengan riego y hay algunos que, a lo mejor, plantan el garrote, la estaca, o el olivito pequeño y lo riegan con garrafas, llevando agua con un todoterreno y riegan durante todo el verano hasta que llega la época de lluvia. Esto es olivar de montaña y el coste de la recogida de la aceituna es bastante elevado porque prácticamente se tiene que hacer a mano, casi no se puede mecanizar. Se está mecanizando lo que es la vara vibradora que se engancha a la rama del olivo, vibra y tira las aceitunas pero la gran mayoría seguimos con el sistema tradicional de vareo a mano y aquí se tira todo al paño para la recolección y con toda la garantía del mudo de que el agricultor separa la aceituna de árbol, que es la que se limpia y se moltura aparte, de la aceituna el suelo que ya está en mal estado y se lleva para refinería donde la mezclan con otros aceites para sacar un aceite comestible que es el que venden en los supermercados como Aceite de Oliva, pero no te pone Aceite de Oliva Virgen.

(Paco Leo - SCA Ntra. Sra. del Rosario- Algodonales)

En cuanto a la molturación, aunque existen almazaras en activo en las que el aceite se sigue obteniendo de forma artesanal mediante el sistema de prensas tradicional –como es el caso del emblemático Molino de Espera, el Molino El Vínculo en Zahara de la Sierra, el Molino El Callejón en Villamartín o el Molino El Salado en Olvera- la producción olivarera de la comarca se moltura fundamentalmente en tres cooperativas a las que el progreso ha traído el acero inoxidable y la extracción por centrifugado: SCA Ntra. Sra. de los Remedios (Olvera), SCA El Agro (Setenil) y SCA Ntra. Sra. del Rosario (Algodonales).

En la sierra gaditana aún podemos encontrar claras divergencias de opiniones entre los defensores del aceite elaborado con la tecnología actual y los amantes del aceite antiguo: flor de almazara y capachos cuya fragancia, sabor y color despiertan la añoranza de nuestros mayores.

“Todavía hay mucha gente mayor que demanda el aceite con sabor antiguo y vienen y te preguntan: “Niño, ¿tenéis aceite del antiguo, el de 2º de acidez? La acidez es mala para el aceite ya que un aceite bueno en máximo de acidez es de 1º y lo que se vende normalmente es de 0,6-0,7... Pero claro es normal porque en aquellos tiempos el aceite daba esa gradación porque eran los medios que había... También, ten en cuenta, que a los molinos antiguos les entraban muchas aceitunas que no podían molturar en el día, por lo tanto, tenían que tenerlas ahí amontonadas y al amontonarlas se atrojaban. Con los capachos, si quieres tener un aceite de calidad, tienes que lavarlos to los días... Eso ya cuando nos metimos en Europa nos sensibilizamos con la sanidad y se vio que los capachos de esparto eran insalubres y se inventaron los capachos de plástico. Antes la tecnología era para un Seiscientos y ahora es para un Fórmula 1. ¡No vamos a seguir con el Seiscientos porque no es rentable...! Es una cosa de romanticismo...” (Francisco Jiménez - Olvera)

Sea como fuere, y como afortunadamente para gustos pintan colores, es obligatorio resaltar que el aceite de la Sierra de Cádiz goza de una calidad y una reputación extraordinarias en el mercado y es por ello que antes de cerrar las puertas de nuestra Despensa de Recuerdos rendimos tributo al emblemático jugo de los olivares de la comarca poniendo broche final al paladar con las recetas del aceite más dulce.

el aceite más dulce...

Tortas de aceite

INGREDIENTES

Medio vaso de aceite de oliva / La cáscara de un limón / Una pizca de anís en grano / Un vaso de agua / Una pizca de levadura / Un chorreón de anís / Dos cucharadas de azúcar / Medio kilo de harina / Una pizca de sal / Una pizca de ajonjolí / Una pizca de azúcar.

ELABORACIÓN

Calentamos y aromatizamos el aceite con la cáscara de limón y el anís en grano. Colamos el aceite y trituramos la cáscara de limón y el anís. Disolvemos la levadura en un poco de agua. Mezclamos el aceite ya colado, la harina, el chorreón de anís, el azúcar, la sal, el ajonjolí, el resto del agua y el triturado de limón y anís en grano. Una vez que obtengamos una masa homogénea, la dejamos reposar 20 minutos. Trabajamos la masa en pequeñas porciones redondas, la estiramos con ayuda de un rodillo y les damos forma circular. Las horneamos de 8-10 minutos a una temperatura de 180° y cuando estén ya tostaditas las sacamos del horno y las espolvoreamos con un poco de azúcar.

Pan con aceite y azúcar

Con aceite, pan y azúcar come una familia. *“Aquí hasta el más pobre ha tenía aceite. El aceite no era moneda de cambio. Cada familia tenía el suyo y lo tenía racionao.”* (Pepe Aguilera - Villamartín)

INGREDIENTES

Una buena rebaná de pan de campo / Un buen chorreón de aceite de oliva / Azúcar para espolvorear, al gusto.

Roscas de aceite

INGREDIENTES

800 gr de harina / 500 gr de azúcar / Medio vaso de aceite de oliva / 5 huevos / Dos cucharadas de miel / Una rama de canela / Una cucharada de anís en grano / La ralladura y la piel de un limón / Una cucharada de levadura.

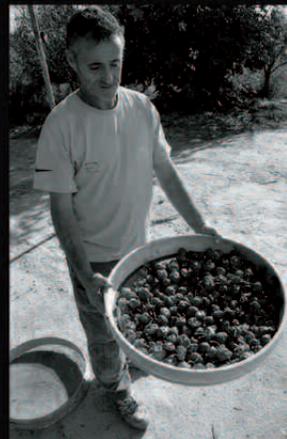
ELABORACIÓN

Calentamos y aromatizamos el aceite con la cáscara del limón, la rama de canela y el anís en grano. Seguidamente lo trituramos todo en el mortero. Mezclamos los huevos, el azúcar, la miel, la ralladura del limón y el aceite y, a continuación, le añadimos la levadura y la harina. Trabajamos bien hasta conseguir una masa homogénea. Es una masa un poco difícil de trabajar puesto que es muy pringosa. Una vez la masa está lista vamos tomando porciones a las que iremos dando forma de roscas. Horneamos los roscos a una temperatura de 180° durante 15-20 minutos.

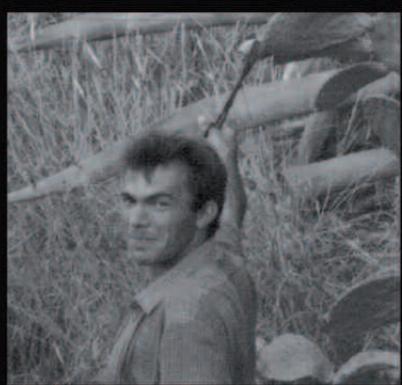
ELABORACIÓN

Tostamos la rebanada de pan a ser posible en la chimenea y, con un cuchillo, le hacemos unos cortes superficiales para que se impregne mejor de aceite. Rociamos generosamente con aceite y espolvoreamos con azúcar.





UN EPÍLOGO,
UNAS PALABRAS AGRADECIDAS
Y ALGUNAS REFERENCIAS



Después de almacenar las arrobas de aceite y de administrar las ganancias obtenidas durante la recogida de la aceituna, la despensa de la sierra gaditana luce ya colmada para resistir los avatares del nuevo año. La gran familia de la sierra se reúne en torno a la lumbre para hacer cábalas y cuentas: montoncitos de parné y trueque para pagar lo “fiao” y hacer borrón y cuenta nueva.

Animados por las dádivas de las estaciones, recuerdan las anécdotas del tajo y refieren las venturas y desventuras de fulano y de mengana. Palabras impregnadas con el olor de la bonanza y silencios que invocan a la suerte para que, en una de sus furtivas visitas, un día inesperado, tan anhelada huésped al fin se sienta como en casa y decida alojarse en sus hogares durante una buena temporada.

Sumidos en ese bucle cotidiano de deseos y añoranza, el nuevo año comienza. La primavera ya bulle a la vuelta de la esquina y la tierra se prepara para asistir al parto de colores y riquezas. Con frutos nuevos repondrá los estantes vacíos que el tiempo irá dejando en la despensa y es este pensamiento infinito el que aviva la esperanza y suaviza la incertidumbre de la vida.

Llegados al final de este paseo por la cocina tradicional de la Sierra de Cádiz sólo puedo dar las gracias a todas las personas que me han abierto el álbum de su vida para compartir sus experiencias. Personas con nombres y apellidos, cuyas caras se me hacen inolvidables, que con valentía y honestidad han vareado sus recuerdos para ofrecernos una visión más completa, más compleja, de este rico recetario en el que la cocina y la vida han ido de la mano para acercarnos al contexto en el que se gestó el patrimonio gastronómico de esta comarca.

Y ha sido este valioso legado oral el que ha dibujado el alma de cada una de las palabras que han brotado de mis manos y de cada una de las recetas que ha elaborado Miguel Herrera.

Nuestro chef ha seleccionado con sumo cuidado las recetas de la cocina tradicional serrana para poner en valor su ecléctico abanico culinario. Recetas que han servido de hilo conductor para estructurar esta historia: una andadura que comenzaba en El Huerto y El Corral y que, a lo largo de este sinuoso camino por la memoria y el paladar, me han permitido recolectar la riqueza de los fogones antiguos. Recetas que se gestaron en un tiempo en el que las familias se veían abocadas, cada día, a adentrarse en

el escarpado camino de la supervivencia para poder llevar un plato a la mesa. Una odisea de madrugones y de jornales a destajo que curtió a las gentes de esta sierra en el trabajo duro y los convirtió en malabaristas del trueque, el ingenio y la picaresca para poder conseguir los ingredientes con los que plantear una sopa, una olla, un gazpacho, unas gachas o unas migas.

Arqueología gastronómica de una comarca en la que cada ingrediente, cada receta, forma parte de su identidad y retratan la grandeza de la cocina sencilla: combinaciones infinitas de ingredientes básicos y asequibles que, en una suerte de alquimia doméstica, asentaron los pilares de la cocina tradicional de la Sierra de Cádiz.

Esta sierra fértil, preñada de Pueblos Blancos y de gente buena, ha arropado este libro y lo ha hecho crecer al calor de sus conversaciones. Una gran mesa de camilla en la que me han acompañado en amena charla, Villamartín, Puerto Serrano, Espera, Prado del Rey, El Bosque, Bornos, Arcos de la Frontera, Algar, Ubrique, Benaocaz, Benamahoma, Villaluenga del Rosario, Grazalema, Zahara de la Sierra, Algodonales, El Gastor, Alcalá del Valle, Olvera, Torre Alháquime y Setenil de las Bodegas.

Generoso intercambio de experiencias que ha hecho que Despensa de Recuerdos sea mucho más que un recetario al uso pues las voces de los Pueblos Blancos han germinado en sus páginas dotándolo de corazón y sustancia. Un festín gastronómico y etnográfico que, en cada capítulo, nos regala retazos de la historia, la vida, la cocina, las tradiciones, usos y costumbres de la sierra gaditana.

Voces sabias que han aprendido a contar el pasado mirando al futuro -sin podar sus raíces, ni quitar las malas hierbas de la memoria- pues, si algo ha quedado patente a lo largo de este relato es que, en la Sierra de Cádiz, llevan a gala esa capacidad infinita de saber aprovecharlo y reciclarlo tó, lo bueno y lo malo: virtudes estas que se hacen extensivas a sus recuerdos. Y es quizás por eso que sus gentes han conseguido avanzar y evolucionar sin perder la identidad afable que les caracteriza: valioso rasgo unificador que he tenido el placer de poder disfrutar en cada entrevista. Por todo ello, gracias de nuevo.

Gracias también a José Luis Romero por confiarme la maravillosa tarea de llenar de palabras los estantes de Despensa de Recuerdos y mi especial agradecimiento a José Manuel García Ávila, Ana Garnacho, Maribel Chica, Ana Ruiz, José Almozara, Juana Nadales, Miguel Ángel Herrera y Víctor Iglesias por el apoyo y la ayuda prestada durante este fascinante viaje por la cocina y las letras.

Irene Golden

ENTREVISTADOS: FUENTES TESTIMONIALES

Maribel Lobato (Museo de la Piel)
Manuel Gómez (Carla Sade)
Bartolomé Pérez Sánchez de Medina (Escritor)
Antonio García (Mesón Rural Mojón de la Víbora)
M^a José Santos (Quesos Sierra de Ubrique)
Miguel Ángel Carrillo (Chacinas Andrade)
Ana del Canto García (Panadería Los Nueve Caños)
Alfonso Valle (Panadero)
Manuela Jiménez Millán (Marroquinera)
Antonio Mateo (Venta Ocuri)
Cristobal Rete (Dinamizador Centro Guadalinfo)
Pepe Aguilera
Enrique Pérez (SCA La Verde)
Juan Marín
Manuel Rafael Pavón Barrena (Matarife y Molinero)
Sebastián Borrego Camacho (Maestro de Hoces)
Pedro El Pellejero (Hostelero)
Ana Coronil (Cocinera)
Fernando Guerra (Carbonero)
Inés Luna Román
María Benítez Luna
Ana M^a Benítez Luna
Angelines Benítez Luna
María Nave
María Atienza (Mariquita La Maúra)
Rosario Duarte Álvarez
María Amado Domínguez
Deme Lobato Bocanegra
Rosa Lobato Bocanegra
Alfonso Carlos Borrego (Recolector de Hierbas)
Juan Lozano Cortés (Escritor)
Paco Leo (Coop. Ntra. Sra. del Rosario)
Antonio Atienza (Confitería Orozco)
Francisco Jiménez
Juana Pérez Solano
Francisco Jiménez Orillo
Manuel González Salguero (Empleita)
Salvador Bocanegra (Gaita gastoreña)
Francisco Zambrana Campaña
Demetrio Fernández Benítez
Rosa Valle Benítez
Rosario Castaño Ríos
Paqui Medina Ortega
M^a Carmen Gordillo García
Antonia Menacho Macías
José Luis Godino (Artesano del dornillo)
Juana Dolores Moreno Rodríguez
M^a del Rosario Moreno Rodríguez
Rogelio Moscoso (Pastor)
Cándida Ruiz Zapata
Cristóbal Moscoso Pérez
Rafael García Barriga
Mateo Vázquez Calvillo
Francisco J. González Aguilar (El Molino de Abajo)
Antonio González (El Molino de Abajo)
Gaspar Salgado (Piscifactoría El Bosque)
Antonio Gago (Quesos El Bosqueño)
María Durán Franco
Mercedes Benítez Rodríguez
Estrella Santos Jaen
Rosa Mari Trujillano Durán

BIBLIOGRAFÍA

Al hilo del Guadalete. El Guadalete en el espacio Sudoeste europeo: Proyecto de investigación Agua y Territorios (WAT) Sevilla: Secretaría General del Agua, Consejería de Medio Ambiente, Junta de Andalucía, 2011. 64 p.

BENÍTEZ ROMÁN, Antonio; GONZÁLEZ MONTERO, Juan. *Villaluenga del Rosario: su historia a través de imágenes.* Cádiz: Diputación Provincial, 2007. ISBN 978-84-96583-53-5.

BERENGUER, Luis. *El mundo de Juan Lobón.* Ana Sofía Pérez Bustamante (ed.). Madrid: Cátedra, 2010. 554 p. ISBN 978-84-376-2708-3.

BLANCO ZARZA, José Luis; RODRÍGUEZ OJEDA, José Luis; ROBLES RODRÍGUEZ, Francisco. *Las letras del cante.* Sevilla: Signatura, [1998]. 174 p. ISBN 84-95122-06-5.

Estudio sobre potencialidades turísticas de las comarcas implicadas en la iniciativa comunitaria “Equal Vía Verde para Emprender”. Rosa Delgado Silva (coord.); Ana Belén Benítez Perdigones; Samuel Ramos Medina. 144 p.

Foro Armas Blancas [en línea]. Disponible en: <http://armasblancas.mforos.com/>

HARO PÉREZ, Isabel. *Historia Agraria de la Sierra de Cádiz [cuaderno formativo].* [Cádiz]: CCOO-Andalucía, Unión Provincial de Cádiz, 2003.

Hortelanos de la Sierra de Cádiz: las variedades locales y el conocimiento campesino sobre el manejo de los recursos genéticos. Juan José Soriano Niebla (coord.). Sevilla: Mancomunidad de Municipios Sierra de Cádiz, Red Andaluza de Semillas “Cultivando biodiversidad”, Proyecto Equal-Adaptagro, 2004. 240 p.

LEMA COSTAS, César. *Plantas y frutos silvestres comestibles.* Oviedo: A.N.D.R.E.A, 2009. 76 p.

LÓPEZ GARCÍA, Daniel; SÁNCHEZ, Mireia. *La agroecología: hacia un nuevo modelo agrario: sistema agroalimentario, producción ecológica y consumo responsable.* Madrid: Ecologistas en Acción, 2010. 62 p. ISBN 978-84-936785-2-4.

LÓPEZ MARTÍNEZ, Antonio Luis. “Los oficios itinerantes en la Andalucía rural a finales del Antiguo Régimen”. En: *Campo y campesinos en la España Moderna: culturas políticas en el mundo hispano.* María José Pérez Álvarez; Alfredo Martín García (eds.). León: Fundación Española de Historia Moderna, 2012, p. 1391-1412. ISBN 978-84-938044-1-1.

MONTERO SÁNCHEZ, Sebastián. *La matanza en Paterna: rito, tradición y léxico.* Cádiz: Servicio de publicaciones, Diputación Provincial, 2006. 71 p. ISBN 978-84-96583-28-3.

POSA, Elena. *Cádiz, venta a venta.* [Cádiz]: Diputación Provincial, [1999]. 189 p. ISBN 84-87144-87.

Recopilación del conocimiento ganadero tradicional de la comarca de la Sierrade Cádiz y su validación para la reconversión e implantación de la Ganadería Ecológica. Clemente Mata Moreno [et al.]. Córdoba: ASAJA, UCO Producción Animal, [2004]. 222 p.

RIVERO MARCHENA, José Luis. *La vida en el medio rural durante los años 50 y 60 en la Sierra de Cádiz: (vivencias).* Prado del Rey (Cádiz): Ayuntamiento, 2002. 77 p. ISBN 84-606-3252-0.

SUÁREZ JAPÓN, Juan Manuel. *El hábitat rural en la Sierra de Cádiz.* 2ª ed. Cádiz: Diputación Provincial, 1987. 560 p. ISBN 84-500-5170-3.

Una alternativa para el mundo rural del Tercer Milenio: Actas del III congreso de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica: Valencia, del 21 al 26 de septiembre de 1998. Madrid: S.E.A.E., [2000]. 608 p.

VILLEGAS SANTAELLA, Antonio. "El pan de la Sierra de Cádiz". En: *Etnografía española*, n.1, 1980, p. 375-468. ISBN 84-7483-180-6.

REFERENCIAS

Pag.12 - **MURCIANO, Antonio.** *Amores en la sierra: (cancionerillo de los Pueblos Blancos).* [Cádiz]: Publicaciones del Sur, 1996. 65 p.

Pag.92 - **PEÑA DÍAZ, Miguel Ángel.** *Coplas de columpio de la tradición oral de Ubrique.* Alcalá de Henares (Madrid): Área de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada de la Universidad de Alcalá de Henares, Centro de Estudios Cervantinos, [s.f.]. 142 p.

Pag.121 **NERUDA, Pablo** (1955-1957). "Oda a la abeja" [fragmento]. En: *Nuevas odas elementales. Tercer libro de Odas.* [Barcelona]: Debolsillo, 2003. 408 p. ISBN 84-9759-818-0.

Pag.176 **Obra maravillosa: donde se tratan las alambanzas del puerco, juntamente con sus propiedades.** Obra anónima [en línea]. Barcelona: Casa Lorenzo Dèu, 1613. Disponible en: <http://regusto.es/wp-content/uploads/2011/05/Obra-Maravillosa6.pdf>

Pag.210 - **NERUDA, Pablo** (1955-1957). "Oda a la sal" [fragmento]. En: *Nuevas odas elementales. Tercer libro de Odas.* [Barcelona]: Debolsillo, 2003. 408 p. ISBN 84-9759-818-0.

Pag.226 **Jarcha (grupo musical).** "Segaores". En: *Nuestra Andalucía* [grabación sonora]. Salvador Tavora; Ángel Corpa (arreglos). Madrid: editado por Zafiro, D.L. 1974.

Pag.272 **NERUDA, Pablo** (1955-1957). "Oda al aceite" [fragmento]. En: *Nuevas odas elementales. Tercer libro de Odas.* [Barcelona]: Debolsillo, 2003. 408 p. ISBN 84-9759-818-0.

Nuestro especial agradecimiento por su implicación a:

Marco Cros Valle
Laura Mejías Párraga
Amaya Pedrero
Domingo S. Fernández
Roberto Martínez
Manuel Caballero
Mario Morales
Juan Moreno (Confitería Juan Moreno)
Antonio Atienza (Confitería Orozco)
Rafael Benítez Luna (Chacinas El Barquillero)
José Luis Godino (Artesano del dornillo)
Francisco Javier González Aguilar (El Molino de Abajo)
Antonio González (El Molino de Abajo)
Gaspar Salgado (Piscifactoría El Bosque)
Antonio Gago (Quesos El Bosqueño)
Paco Leo (Coop. Ntra. Sra. del Rosario)
Antonio Tamayo (Huerta Ecológica Los Tamayo)
Daniele Hinojo Antille (Las Micaelas)
Manuel J. Aguilar
Hermanos Mangana García
Francisco Zambrana
Salvador Bocanegra
José Luis Godino
José Gago Medina (artesano de empleitas en Arcos)
Francisca del Molino "El Callejón"
Ana Luna (Panadería El Mirro)
Rosario Castaño (Asociación de mujeres Junta de los Ríos)
Fabrica de Mantas de Grazalema
Roberto Salas (Viñas Santa M^a de los Reyes)
Sonia Valle Luna (Granja Madrigueras)
Cervecería Las Niñas (Zahara de la Sierra)
Antonio Fornell (Bar Nuevo - Zahara de la Sierra)
Josefa y Catalina Márquez Guerrero

Cristina Chicón
Manuel R. Nieto (Panadería artesanal)
Eva Ríos
Maite Ríos
Cristobal Rete
Andrés Alpresa
Juana Nadales
Salvador Celada
Rocío Romera
Pilar Valle
Elena Ríos
Manoli Hernández
Lola Muñoz
Raquel García Moreno
Manuel Jesús Jiménez
José Luis Jiménez
Ana Aragón
Ana Pérez Azcárate
Carmen Caro Fernández
Fabia Chacón
María Puertos Reguera Hernández
M^a José Corrales Chacón
Paqui Pérez Jiménez
Concepción Rodríguez
Luis Miguel Vargas
M^a Agustina Lago Lobato
Ángeles Sánchez Martínez
Mercedes Rodríguez
Pepa Lozano
Jesús López
Santiago Párraga
Pepe Linares

Y a los participantes en el proyecto a través de nuestra web :

Ana la de Consuelo
Asociación Mujeres Alhaquin
Bar Frasquito
Bar La Tasca
Barea, Concha
Barragán, Ana
Barrero Payán, Isabel
Bellido Fernández, Isabel
Benítez Guzmán, Isabel
Bermúdez, Rosario
Cabezas, Pepa
Cabrera, Blas
Calvo, Miguel
Caro, Antonio
Caro, Cristóbal
Carrasco, Pepa
Carrillo, Miguel Ángel
Castro Guerra, Isidora
Chacón Martín, Francisca
Coto, Ana
Cózar Monasterio, Margarita
Cózar, Margarita
Cubiles, José
del Canto, Ana
Diáñez Payán, Carmen
Díaz, Ana
Fernández Fernández, Josefina
Fernández, Celedonio
Fernández, María Socorro
Ferrerías Valle, María del Pilar
Ferrete, F.
Fuentes, Rosi
García Barriga, Rafael
García Clavijo, José
García Mariscal, Ana
García Medina, José

García Reguera, María
García Sánchez, Isabelita
García, Antonio
García, Isabel
García, María
García, Raquel
García, Teresa
Garrón, Carmen
Garrucha Jurado, Manuel
Gil López, Diego
Gil López, José
Gil, Isabel
Gómez García, José
Gómez Velázquez, Josefa
Gómez Velázquez, Juana
González Oñate, Francisca
González, Pepi
Guerra Cuadros, Serafina
Guerra Tamayo, Ana
Guerra, Pedro
Guerrero Panal, Josefa
Gutiérrez Borrego, Manuel
Gutiérrez Sillez, Pedro
Gutiérrez, Lorenza
Hervas S.L., Carnes
Hinojo, Josefa
Hinojos, Inma
Holgado Velázquez, Francisco
Jiménez Millan, Manuela
Jiménez, Juan
Lobato, Juana
Lobato, María
López Rivera, Juan
Mancheño Ibáñez, Manuel
Mangana, Cristóbal
Marchena García, María

Mariscal, Ana
Martínez, María
Mateos Garcés, Antonio
Maza Martín, Juan Antonio
Mena Alberto, Josefa
Mena Pérez, Encarnación
Mena Pérez, Josefa
Millán, Antonio
Morales de Plata, Dolores
Moreno Rodríguez, Juana Dolores
Moreno Rodríguez, María del Rosario
Moscoso Gutiérrez, Rogelio
Moscoso Pérez, Cristóbal
Muñoz Faustero, José Luis
Oliva, Blasina
Oñate Sánchez, María
Orgambides, Isabel
Ortega, Sebastiana
Párraga Guzmán, Rosario
Párraga Sacie, Laura
Payán Gómez, Catalina
Payán Gómez, Catalina
Pérez Flores, Inma
Pérez Pérez, Rafaela
Pérez Sánchez de Medina, Bartolomé
Pérez, Juani
Pernía, Luchi
Piñero, Cati
Piñero, Francisca
Poley, Pedro
Pozos Gagos, Patrocinio
Prado Piñero, Cristina
Programa Mayores Activos
Puerto, Isabel
Ríos Mesa, Emilia
Ríos, Gloria

Rodríguez Jaime, Julia
Rodríguez Ortega, Francisco
Rodríguez, Pepa
Román Román, Encarnación
Román, Mariana
Romano Ferreras, Dolores
Ruano Ruano, Catalina
Rubiales, Antonio
Ruiz Zapata, Cándida
Ruiz, Carmen
Saborido Castillo, Francisca
Salas Beltrán, Isabel
Salguero, Mariqui
Sánchez Pérez, Dolores
Sanchez, Hnos.
Sánchez, Pepa
Sánchez, Teresa
Santos, María José
Suárez Bazán, Josefa
Téllez, Paqui
Tobajas, Encarnación
Valle Barragán, Alfonso
Valle Valle, Ani
Valle Valle, Carmen
Valle Valle, María
Vallejo, Leo
Vázquez Calvillo, Mateo
Vega, Francisco
Velázquez, Miguel
Venegas Piñero, María
Venegas, Beatriz
Vilches, Catalina
Zamudio Vargas, María Josefa
Zamudio, Amalia
Zamudio, Atanasia

Y a l@s Técnic@s de Cultura, Turismo, Red Guadalinfo y Envejecimiento Activo de todos los Ayuntamientos de la Sierra

Alpresa, Andrés
Aragón Ruiz, Ana
Bellido Marín, Rafael
Caro Fernández, Carmen
Castillero, Hilario
César, Miguel
Chacón, Fabia
Corrales Chacón, María José
Corrales Salguero, Antonio Rafael
Domínguez Enríquez, Ana
García Moreno, Raquel
Gutiérrez, Josefa
Gutiérrez Benítez, Leticia
Henández, Manoli
Hinojo, Miguel
Jiménez, Manuel Jesús
Jiménez Rodríguez, Francisco Antonio
Jiménez Rodríguez, José Luis
Lago Lobato, María Agustina
López, Jesús
Lozano, Pepa

Luna Galván, Santiago
Mulero, Pepe
Muñoz Castaño, Lola
Nadales Márquez, Juana
Pérez Jiménez, Paqui
Piqueras Salguero, Esther
Rete Rete, Cristóbal
Ríos, Elena
Ríos Carrasco, Maite
Ríos Rojas, Eva María
Rodríguez, Concepción
Rodríguez Navarro, Mercedes
Ruiz Luna, Luisa
Sánchez García, María del Carmen
Sánchez Martínez. Ángeles
Sánchez, Ángeles
Soria Bermejo, Vanesa
Valle, Pilar
Vargas Zamudio, Luis Miguel
Vazquez Montero, María
Zapata, Ana

También al personal del Servicio de Vídeo y EPICSA de la Diputación de Cádiz por su participación en la web y el proyecto Despensa de Recuerdos.



Acerca de los autores...

IRENE GOLDEN

“Mi vida está hecha de palabras: pequeñas hormigas obreras que construyen el mundo y lo que somos. He aprendido a amarlas, a atesorarlas, a entenderlas, a decirlas, a callarlas, a gritarlas, a cantarlas, a plasmarlas en imágenes poéticas, a leerlas entrelíneas... Y, en este transitar por el verbo, era inevitable que mis pasos me condujesen hacia la escritura.”

Irene Golden. Escritora, Dramaturga, Guionista, Directora y Experta en Gestión Emprendedora de la Lectura y la Escritura.

Se ha formado con profesionales de la talla de Eliseo Subiela, Juanma Bajo Ulloa, Fermín Cabal, Jesús Campos, Álvaro del Amo, Carmen Posadas o Antonio Onetti.

Como escritora ha recibido numerosos premios de relato en certámenes de reconocido prestigio nacional e internacional. Destacamos aquí, por su vinculación con la gastronomía, el Primer Premio que le concedió la Cofradía Gastronómica Vasca por el relato “La Vinoteca” y el Primer Premio otorgado por la Fundación La Gaceta por el relato “Gastroliteratura del amor”

Como dramaturga y productora, debutó en escena con su obra “Yo - pronombre personal de primera persona” que ha participado en varios festivales internacionales.

En 2009, el ICAA premió su proyecto de desarrollo de guión del largometraje “La Calle de la Cuesta” y, ese mismo año debutó como guionista y directora, presentándose en el mundo audiovisual con su cortometraje “Lágrimas en el café”, cuyo guión obtuvo una mención honorífica en la VII Edición de Premios Bancaja. El cortometraje utiliza el realismo mágico para denunciar la violencia de género y ha participado en la sección oficial de los principales festivales nacionales e internacionales en los que ha obtenido diversos premios y menciones. Por su calidad, el Instituto Cervantes lo incluye en su programa “El corto sobre el mapa”, gracias al cual ha dado la vuelta al mundo.

Actualmente, Irene Golden, trabaja en la escritura de su primera novela e imparte talleres de Creación Literaria, Guión y Dramaturgia.



MIGUEL ÁNGEL HERRERA

" No hay ingrediente más sincero, bueno y duradero que el amor a cocinar "

Restaurador Algodonaleño, nacido en 1987, criado en el seno de la familia materna "Los Barquilleros", de padre electricista "Aureliano Herrera", y madre ama de casa "María Benítez", siendo esta un pilar importante en el empuje de su carrera profesional.

Aficionado a la cocina desde su infancia, comenzó sus estudios con 16 años de edad, en la escuela de "Hostelería de San Roque", una vez finalizados, decidió ampliar sus conocimientos en la escuela de hostelería "Fernando Quiñones" en Cádiz, obteniendo así el título de "Restauración". Siendo esta titulación el punto y seguido de una trayectoria de experiencias, retos y sueños por experimentar....

Amplia su formación con diversos cursos, congresos y certámenes gastronómicos, especializándose en la dietoterapia. Además, suele ser anfitrión de reconocidos cocineros y cocineras, gracias a los cuales adquiere experiencia y muchos conocimientos sobre nuevos métodos de cocinado.

Compatibilizaba sus estudios con trabajos extras, subiendo escalonadamente de categoría profesional, como camarero, ayudante de cocina, cocinero.

Trabaja en numerosos caterings y restaurantes, con el fin de mejorar y evolucionar en su desarrollo profesional. Trabajó de Oficial 1ª de cocina en la Diputación de Cádiz, y de Formador de Cocina a niños y adultos, además de ser partícipe y creador de numerosos eventos y un proyecto empresarial. Comparte sus recetas y su enfoque de la cocina tradicional en internet a través de la web elcuchareo.es, donde también mantiene su blog culinario. En la actualidad es Jefe de Cocina de una cadena hotelera de Ronda, en la provincia de Málaga.

A Miguel Ángel le gustaría dedicar este libro a la memoria de sus tíos y de su padre, *"el hombre más pobre que un día dio a su hijo la herencia más rica"*



Este libro se terminó de imprimir
el 14 de febrero de 2014
en los talleres de Línea Offset S.L.

A large, dark green, ribbed melon, possibly a cantaloupe or similar variety, is the central focus of the image. It is resting on a bed of dry, brown autumn leaves. The melon's skin is textured with prominent vertical ridges and some lighter, possibly waxed or damaged, areas. The background is a soft-focus field of similar autumn leaves, creating a warm, seasonal atmosphere. The lighting is natural, highlighting the texture of the melon and the crispness of the leaves.

www.despensaderecuerdos.es



COCINA TRADICIONAL DE LA SIERRA DE CÁDIZ. **DESPENSA DE RECUERDOS**

Despensa de Recuerdos es más que un viaje por el paladar ya que, entre plato y plato, este recetario popular nos sirve un copioso banquete de historia, folclore y tradición.

La despensa es un lugar de conservación y sustento y los recuerdos son parte de lo que somos y preservan nuestra identidad. Hermanando ambos conceptos, Despensa de Recuerdos, nada en ecléctica abundancia y sus páginas sirven de fresca estancia para acoger el museo de ingredientes, de maneras de cocinar, de usos y costumbres, de profesiones, de materiales y recipientes que el progreso y la prosperidad han ido poniendo en desuso.

Hablamos de arqueología del recuerdo, de humanidad, de raíces, de vivencias, de estaciones, de las huellas del tiempo: ingredientes todos ellos de una misma receta que mezclados con medida y armonía, han servido de base para cocinar cada uno de los capítulos que conforman la despensa antigua de la Sierra de Cádiz.

Sirvan estas páginas de estantes para almacenar los tesoros de la cocina tradicional de esta comarca. Recetas populares que recogen el amplio espectro culinario de los Pueblos Blancos y que nos muestran su gran variedad de recursos y productos así como los procesos artesanales de elaboración. Recetas sencillas que surgieron de la escuela de la supervivencia y que las gentes de antaño supieron engrandecer, en una suerte de alquimia doméstica, para hacer del hambre, gastronomía.

El nutrido conjunto de platos antiguos que aquí se recogen conforman la madre de todas las cocinas y sus recetas han viajado en el boca a boca incesante de las constelaciones familiares y en los renglones torcidos de algún viejo recetario que con puño firme y mala letra, las sabias de antes, fueron tallando sobre papel desvaído con un lápiz vencido por el tiempo.

Irene Golden