



# La cocina TRADICIONAL de Alhama de Almería

Julia Abad Gutiérrez  
Manuel Francisco Matarín Guil

**E**n este artículo queremos recoger algunos aspectos de la cocina rural, sobre la que llevamos investigando varios años, con el objetivo de analizar la cocina tradicional de la comarca. En la investigación hemos utilizado tanto fuentes orales como escritas, ya que pretendíamos realizar un estudio etnográfico de nuestra cultura alimentaria. Nuestra investigación se centra principalmente en los hábitos culinarios de los agricultores en el siglo XX, aunque seguimos investigando en la actualidad, comprobando que muchos de estos hábitos prevalecen en los comienzos del siglo XXI. El espacio, el tiempo y las variables sociales, económicas, etc., son elementos determinantes en la construcción y evolución de una cultura alimentaria. La cocina, es sin duda, un claro hecho diferenciador de la cultura de un pueblo. Como el tema es muy amplio sólo vamos a tratar brevemente de los hábitos culinarios, aunque dedicaremos unas líneas a los espacios y utensilios.

Al hablar de la cultura alimentaria hay que tener en cuenta que se ha ido construyendo a través del tiempo con las aportaciones de los diferentes pueblos que han tenido un fuerte arraigo en la zona (romano, árabe y cristiano) sin olvidar factores tan determinantes como el medio físico, climático, económico y social que tanto han influido en su configuración (Abad y Matarín, 2006: 91). La identidad en los hábitos alimentarios se adquiere no sólo por un pasado cultural común, sino también por las maneras de utilizar unos determinados recursos.





Caramanchón en la Calle Canalejas, Nº 30

Anejos a la cocina, y, cuando la despensa era lo suficientemente amplia, dentro de ella, se encontraban los trojes, que eran unos espacios fabricados con medias paredes que servían para contener los granos de cereal: panizo, trigo, cebada, etc. Cuando los trojes perdieron su función fueron utilizados como saladero de productos de la matanza: jamones, brazuelos, tocinos, huesos, etc. Después fueron desmantelados y sus espacios dedicados a otras dependencias de la casa.

## Espacios

La cocina era la estancia más funcional y, por tanto, la más importante de la casa, ya que ejercía de cocina, comedor, sala de estar y en diversas ocasiones de cuarto de aseo. Su situación era diversa, dependiendo un poco del poder adquisitivo de la familia. Cuando la vivienda tenía dos plantas la cocina solía estar en la segunda y generalmente tenían otra en la inferior, más amplia y espaciosa, dedicada especialmente a las matanzas.

El elemento fundamental de la cocina era la chimenea, donde se cocinaban los alimentos, comúnmente se llamaba rincón. Se encontraba localizada en el centro de una de las paredes, embutida en el muro o resaltada en el mismo, también se construía en el ángulo formado por dos paredes. Delante de ella se construía un vasar que se decoraba con fuentes, platos o tazones. En algunas cocinas la chimenea estaba embutida en un caramanchón, especie de cámara o chimenea de gran tamaño, montado sobre un gran madero, que iba de pared a pared y que, a su vez, servía de vasar. Aunque es difícil en la actualidad encontrar una cocina con caramanchón, pues la cocina es la primera habitación que fue remodelada, para construir las modernas cocinas, hemos tenido la suerte de localizar una en Alhama. Se encuentra situada en la calle Canalejas número 30, construida en 1901 y propiedad de María López López.

Generalmente la cocina llevaba anexa una pequeña habitación que hacía las funciones de despensa, donde se guardaban vasijas, utensilios, alimentos, etc., que depositaban en el suelo, vasares, o colgadas del techo y paredes. Sujeto al techo de la despensa se situaba el zarzo, donde se colocaban productos alimentarios lejos de los ratones, también del techo pendían algunas cañas donde se colgaban los productos de la matanza: morcillas, chorizos, longanizas, tocinos, jamones, etc., así como productos del campo: uvas, granadas, panizo tostonero, laurel, etc.



Troje



María López López



## Utensilios

Eran escasos y funcionales, muchos fueron transformados y otros se abandonaron cuando las nuevas técnicas culinarias hicieron innecesario su uso. Entre los desaparecidos podemos mencionar: para cocinar: las trébedes, anáfrs e infiernillos; para cocer: ollas de barro, peres, perolas, pailas y calderas; para contener líquidos: cántaros, cantimploras, cántaras, jarras de barro, pipotes, botas y porrones; para conservación y almacenaje de alimentos: tinajas, orzas, queseras, orones, seras, espuestas, cestas, canastas, barriles, cajas y cajones. Entre los muebles, ya desaparecidos, podemos destacar: la cantarera, el platero, el jarrero, la espetera, el cucharero, el almirecero...



Espetera (Museo de Terque)

## Los ritos culinarios

El periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional (Prat y Rey, 2003: 53). A través de los ritos gastronómicos conocemos como cocinaban y comían los vecinos de la comarca hasta el último tercio del siglo XX, donde el desarrollo económico y los grandes cambios socioculturales introdujeron nuevos productos y nuevas técnicas de preparación y presentación que motivaron grandes cambios en los hábitos alimentarios. Dicen algunos antropólogos que los hábitos alimentarios son los más difíciles de modificar, y que la nostalgia gustativa es la más arraigada en el ser humano (Eléxpuru, 1994: 15-16).

La dieta de los agricultores de la zona era casi vegetariana, basada en los cereales, las leguminosas y los productos hortícolas, tanto cultivados por ellos como adquiridos a los cargueros de los pueblos de alrededor, especialmente los de Alboloduy que eran famosos por los tomates y las acelgas, complementada, a su vez, con carne de caza y corral, grasa de cerdo, pescado, huevos y leche. Diariamente consumían cereales, no sólo en el pan sino también, en los guisos más habituales (gachas, migas, caldos con harina, etc.) y hortalizas que tomaban crudas, guisadas y fritas. Los huevos y pescados eran productos habituales. La carne, escasa, estaba asociada a las celebraciones. Como aceite utilizaban el de oliva y, en ocasiones, la manteca de cerdo.

Era una cocina estacional, adaptada a los productos temporeros y a las condiciones climáticas. En invierno consumían más ollas y cocidos, en verano más ensaladas, revueltos y gazpachos. Predominaban los guisos sobre los fritos y asados. Gustaban de los caldos, prefiriendo los guisos caldosos a los secos. La fruta que consumían era la estacional, "del tiempo", que tomaban de postre y entre comidas. Los dulces eran ocasionales, tomándolos preferentemente en Navidad (los de horno), Semana Santa (fritos) y celebraciones familiares.

La matanza era la celebración gastronómica por excelencia, convirtiéndose en todo un ritual festivo-gastronómico, que ponía de manifiesto las relaciones de parentesco y el poder socioeconómico de la familia que la celebraba. Criaban, de promedio, uno o dos cerdos por familia, alimentándolos con higos y salaos, matándolos antes de San Nicolás. Generalmente confeccionaban morcilla, chorizo, longaniza, butifarra, sobrasada, etc. Las costillas las salaban o las adobaban, el lomo solamente lo adobaban; cuando la economía era débil, vendían los lomos y los jamones. La comida de matanza, al medio día, eran las migas con tajás (asadura y recortes de magra), por la noche hacían una olla de nabos o berza, así como morcilla recién sacada de la caldera.

Las técnicas más usadas para la conservación de los alimentos eran las tradicionales, heredadas de romanos y árabes: salado, secado, prensado y sumergido en aceite o encurtido en vinagre.

Resumiendo podemos afirmar que era una cocina esencialmente vegetariana, sana, sencilla y variada, transmitida inconscientemente por imitación o costumbre. Una cocina a recuperar, dietéticamente muy aconsejable y asociada a la longevidad.





De izquierda a derecha: Áurea Cantón de Andrés, María Muñoz Díaz, Julia Abad Gutiérrez y María Josefa López Socias. 4 de mayo de 2011.

## Recetario

Como colofón de este artículo reseñamos algunas recetas tradicionales de Alhama, que nos fueron descritas por las informantes que relacionamos al final de este trabajo.

### Lomo adobao

**Ingredientes:** Lomo de cerdo, pimienta, canela, clavo, ajos, laurel, zumo de naranja, vino blanco y aceite de oliva.

**Elaboración:** Se coloca el lomo troceado en un lebrillo y se le añade pimienta negra (en grano y un poco molida), un tallo de canela, unos clavos, ajos crudos enteros, laurel, el zumo de tres o cuatro naranjas y vino blanco hasta cubrir. Se deja en adobo un día, luego se pone todo en la sartén y se fríe a fuego medio hasta que se dore la carne y se consume el vino. Las tajadas, ya fritas, se conservan en un recipiente con aceite crudo.

### Trigo en cocina

**Ingredientes:** Trigo caspao, habichuelas, garbanzos, patatas, tomate seco y fresco, pimienta seca (matancero), una cebolla, una cabeza de ajos, laurel, habillas frescas, acelgas, cardos, hinojos, aceite, azafrán (condimento), agua y sal.

**Elaboración:** La noche anterior, el trigo se sopla, se lava y luego se cuece en una olla con agua fría durante una media hora. Se deja en la misma olla arropándola con un paño de cocina. Al día siguiente se ponen a cocer las habichuelas, cuando hierven se cambia el agua. Se añaden los tomates y el pimienta, la cabeza de ajos, el laurel, un manojo de hinojos y las verduras de temporada: habillas tiernas, acelgas, cardos, etc. Cuando comienza a hervir se añaden los garbanzos y un chorrón de aceite. Cuando está guisado se añaden las patatas, el trigo y dos papeletas de condimento colorante.

**Variante:** Antes de añadir las patatas se trituran en la batidora la cebolla, los tomates, el pimienta seco y los ajos agregando todo al guisado.



## Patatas en ajo pollo

**Ingredientes:** Patatas, tajás de lomo fresco o adobado, dos rebanadas de pan, almendras, ajos, tomate, cominos, condimento alimentario, huevos, agua, aceite y sal.

**Elaboración:** Se pelan y pican las patatas en tacos. En una sartén freímos las almendras, el pan y los ajos y los reservamos. En ese mismo aceite se fríen las patatas. Aparte ponemos a calentar agua en una olla o cazuela con las tajás y un tomate entero. En un mortero majamos el pan, las almendras, los ajos, cominos, el tomate, ya cocido, y el condimento alimentario. Cuando las patatas están doradas se agrega al agua con las tajás y después le echamos la salsa del mortero y un huevo por persona.

## Pestiños o canutos rellenos de crema pastelera

**Ingredientes:** Para la masa: Un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, harina fina, poco menos de un kilogramo y unos canutos finos, de caña, de seis a ocho centímetros de largo.

**Para la crema pastelera:** Medio litro de leche, raspaduras de un limón, canela en rama y dos cucharadas de maicena.

**Elaboración: La masa:** Ponemos en un recipiente un cuarto kilo de harina y se añade el aceite caliente y el vino, batimos e incorporamos poco a poco la harina que admita. Se toman pegotes pequeños de masa y se lían en los canutos, después se fríen en la sartén con abundante aceite. Una vez enfriados se sacan las cañas, se rellenan de crema pastelera y se bañan en azúcar.

**Crema pastelera:** Se cuece la leche con la raspadura de limón y la canela. Aparte se deshacen, en leche fría, un par de cucharadas de maicena y se añaden a la leche caliente.



Francisca Rivas Martínez.



Pestiños o canutos rellenos de crema pastelera.

## FUENTES ORALES:

- *María Muñoz Díaz*. Nacida en Alhama el 23 de marzo de 1932.
- *María López López*. Nacida en Alhama el 6 de marzo de 1934.
- *María Josefa López Socías*. Nacida en Alhama el 20 de noviembre de 1938.
- *Francisca Rivas Martínez*. Nacida en Alhama el 23 de noviembre de 1938.
- *Áurea Cantón de Andrés*. Nacida en Alhama el 24 de mayo de 1942.
- *María del Carmen Amate Muñoz*. Nacida en Alhama en 1962.

## FUENTES ESCRITAS:

- *ABAD GUTIÉRREZ, Julia y MATARÍN GUIL, Manuel Francisco* (2003). La cocina rural. Espacios, utensilios y ritos. En José Miguel Martínez López (Ed.) Historia de la alimentación rural y tradicional. Recetario de Almería. Almería, Instituto de Estudios Almerienses; págs. 79-101.
- *ABAD GUTIÉRREZ, Julia y MATARÍN GUIL, Manuel Francisco* (2005). La cultura alimentaria como eje investigador en los procesos enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Sociales. Enseñar Ciencias Sociales en una Sociedad Multicultural. Una mirada desde el Mediterráneo. Almería, Universidad de Almería y Asociación Universitaria de Profesorado de Didáctica de las Ciencias Sociales; págs. 125-149.
- *ABAD GUTIÉRREZ, Julia y MATARÍN GUIL, Manuel Francisco* (2006). La cultura alimentaria rural. Estudio de una zona de Almería con características muy definidas: el Valle del río Nacimiento. En Manuel Francisco Matarín Guil y José Francisco Valverde Guil (Edits.) La agricultura almeriense. Un mundo vivo. Almería, Instituto de Estudios Almerienses; págs. 91-108.
- *ABAD GUTIÉRREZ, Julia y MATARÍN GUIL, Manuel Francisco* (2009). "La alimentación en el valle del Río Nacimiento. Desde la Prehistoria a los árabes". Revista Nacimiento. N° 1. Almería, Comarca Río Nacimiento; págs. 57-74.
- *ABAD GUTIÉRREZ, Julia; RUIZ EXPÓSITO Mª Dolores y SANTAELLA RODRÍGUEZ, Gábor* (2002). La gastronomía en las fiestas. En José Miguel Martínez López (Dir.) Almería. Fiestas y tradiciones. Almería, La Voz de Almería y Cajamar; págs. 312-313.
- *BARRIOS AGUILERA, Manuel* (2000). "Religiosidad y vida cotidiana de los moriscos". En Manuel Barrios Aguilera (Ed.) Historia del Reino de Granada. II. La época morisca y la repoblación (1502-1630). Granada, Universidad de Granada-El Legado Andaluz.
- *ELÉXPURU ECKMAN, Inés* (1994). La cocina de Andalucía. Madrid, Alianza Editorial.
- *MATARÍN GUIL, Manuel Francisco y ABAD GUTIÉRREZ, Julia* (1995). Etnografía y Folklore en un Medio Rural. Alboloduy (Almería). Almería, Instituto de Estudios Almerienses-Ayuntamiento de Alboloduy.
- *NAVARRO ALCALÁ-ZAMORA, Pío* (1981). Tratadillo de agricultura tradicional. Barcelona, Ariel.
- *PRAT, Joaquín y REY, Carina* (2003). Las bases modernas de la alimentación tradicional. En José Miguel Martínez López (Ed.) Historia de la alimentación rural y tradicional. Recetario de Almería. Almería, Instituto de Estudios Almerienses; págs. 53-61.