

# **GASTRONOMÍA TÍPICA DE ALBOLODUY**

DOLORES DEL MAR HERRADA TRIVIÑO

El contenido de este trabajo es básicamente una breve síntesis acerca de la gastronomía en un medio rural, en este caso de Alboloduy, pueblo de muy pocos habitantes que ha mantenido hasta nuestros días la tradición de cocinar al estilo de siempre, es decir, aún hoy se siguen preparando y consumiendo aquellos guisos que nuestras abuelas cocinaban con tanto mimo en las chimeneas de leña para dar de comer a sus maridos e hijos (que no eran pocos). En esos años, comidas tan sencillas y baratas no eran asequibles económicamente para las familias más humildes y que, a veces, no tenían ni que comer. Pero esa mala época ha pasado y hoy, todos los habitantes del pueblo pueden disfrutar de esos ricos platos, además de otro tipo de gastronomía más actual y que ya todos sabemos en qué se basa (comida rápida), aunque con la suerte de que es preparada con productos naturales que tenemos a nuestra disposición (carnes frescas, hortalizas, verduras, huevos frescos, aceite de oliva, etc.). Con esto quiero decir que vale la pena profundizar un poco más para conocer todos los detalles acerca de nuestra gastronomía y para ello, a continuación voy a explicar una serie de aspectos lo más claramente posible acerca de ésta.

## **UN PASEO POR LA HISTORIA**

Antes de entrar de lleno en la gastronomía de un entorno rural como es Alboloduy, debemos dar unas pinceladas acerca de la influencia de otras culturas, costumbres alimentarias de entonces han repercutido de forma importante en la cocina de hoy en este pueblo. Veremos cómo muchos de los alimentos básicos que aún se utilizan entraron a formar parte de nuestra dieta desde tiempos remotos. Uno de estos alimentos era el trigo que mucho antes de la conquista romana, era ya conocido en la mitad meridional de la península y siempre ha constituido la base alimentaria de la civilización mediterránea.

Una de las fuentes de riqueza más importantes de la vieja Iberia fue el aceite sacado del olivo silvestre o el acebuche. En aquellos tiempos las llanuras andaluzas producían

fabulosas cosechas de aceitunas de las que se obtenía el mejor aceite. La vid fue introducida en nuestro país por los púnicos en el siglo VI a.C. y se extendió tan rápidamente su cultivo que en pocos años las zonas oriental y meridional de la Península se convirtieron en exportadoras de vino. También determinadas regiones, por las condiciones del clima, han sido siempre importantes productoras de frutas como higos, cerezas, peras, granadas, etc. Desde el punto de vista gastronómico, lo de mayor importancia para los hispanos fue el legado que nos hicieron griegos, cartagineses y romanos, de alimentos hasta entonces desconocidos y de técnicas de condimentación que se fueron sedimentando en nuestra tierra y pasaron a formar parte del acervo de nuestra cultura. Martínez Llopis, M., 1989. Pasado un tiempo, al otro lado del estrecho de Gibraltar, un pueblo fuerte y ambicioso tramaba ocupar las ricas tierras españolas. Se dio origen entonces, a la invasión y los árabes se lanzaron a los campos andaluces para darle un aire diferente a nuestra cultura. Con la pericia de los agricultores árabes el seco paisaje andaluz cambió para ganar verdor y frondosidad; las riberas de los ríos se transformaron en vergeles, la agricultura se modernizó. Este era a grandes rasgos el panorama gastronómico que caracterizó a nuestra tierra en aquellos años de conquistas.

## **LAS COCINAS DE NUESTRAS ABUELAS**

Las cocinas de antes no es que fueran todas iguales pero se caracterizaban por tener varios elementos muy significativos. Constan de una habitación más o menos grande en la que el elemento principal era la chimenea donde se hacía la lumbre para cocinar. Al no haber neveras para conservar los alimentos frescos como pescado o carne, había unos cajones hechos de madera que se colgaban de la pared las llamadas “fresqueras” donde se guardaban estos alimentos mientras hiciera falta para hacer la comida. Algunas tenían una tela metálica muy fina para evitar que entraran los insectos. De armarios y encimera habían unos poyos hechos de piedra o ladrillo y debidamente blanqueados en los que en su interior se guardaban los pocos utensilios que se utilizaban para cocinar. Estos huecos se tapaban con unas cortinas de tela.

De despensas hacían las “alacenas”, huecos en la pared con varias repisas que servían para guardar también todo tipo de alimentos y utensilios.

Se fregaba con el agua traída en los cántaros desde la fuente del pueblo.

Aunque no había la comodidad que se tiene actualmente, nuestras abuelas le sabían dar ese toque especial a comidas más bien pobres de ingredientes que aún se siguen cocinando en las cocinas del pueblo. Como lo que solían cocinar era sobre todo pucheros, se utilizaban grandes ollas y cacerolas posadas sobre las “estrebos” y una buena lumbre de leña seca. Se solía comer en la cocina, todos juntos y en vez de servir la comida en platos, muchas veces lo que se hacía era vaciar la comida en una gran fuente en la que todos comían.

En muchas casas del pueblo, la comida principal siempre se hacía por la tarde-noche cuando el padre volvía de hacer las labores del campo.

Los alimentos que utilizaban para cocinar eran similares a los de hoy, salvo algunas excepciones puesto que en los tiempos que corren hay gran variedad de productos natura-

les traídos de otros lugares de los que antes eran difíciles de encontrar. Se utilizaban principalmente productos obtenidos de la huerta como las hortalizas o la harina de trigo y de maíz. También se utilizaba la carne procedente de cabras, cerdos o pollos criados en corral. De una manera más o menos general, según estas pinceladas, nos podemos imaginar cómo eran las cocinas de antes.

## EL BUEN COMER DE ALBOLODUY

Tal y como hemos dicho, los productos cultivados en la huerta han influido en la cocina del pueblo porque durante años sólo dependían de lo que se sacaba de la vega. Ha sido tal la pobreza de este pueblo durante tantos años que aún hoy se mantiene esta cocina económica y que se basa principalmente en comidas de “cuchara” y muy elaboradas. Hay una gran variedad de platos pero todos muy asequibles de precio y sencillos ya que en casi todos se utiliza la misma base de productos. Éstos de gran calidad cultivados en su vega y sierra. Empezaremos por los productos de la huerta y la sierra. Entre ellos podemos encontrar. Tal y como decía antes alimentos tan variados como el tomate, el pimiento, la lechuga, las acelgas, el ajo, la cebolla, la berenjena, el rábano, la patata, la naranja, el higo, la breva, la granada, el trigo, la uva, la aceituna, la almendra, etc., y algunos condimentos como el hinojo, el perejil, la hierbabuena, el tomillo, el laurel y la albahaca. La carne y los embutidos son procedentes en su mayoría de animales criados en los cortijos o en los corrales, entre éstos el cerdo, gallinas, conejos, etc. Los embutidos son elaborados sobre todo en la época de la matanza para después consumirlos a lo largo del año. Algunos como la morcilla, el chorizo, la longaniza, el jamón, son los productos de los que podemos disfrutar todavía con su sabor tradicional.

La leche procedente de las cabras y ovejas era aprovechada para elaborar productos derivados como el queso o el requesón de forma artesanal, además de la que se vendía. En épocas anteriores, el trigo fue uno de los productos básicos ya que de él se obtenía la harina con la que se hacía el pan, y también servía de base para muchas comidas. Eran comidas muy sencillas y constituidas fundamentalmente por cereales y derivados de los mismos. Antiguamente también se elaboraba la harina procedente de los cereales recolectados, que se llevaban al molino ( que aún funciona) y de ahí se sacaba la harina que duraba toda la temporada y que se utilizaba para hacer el pan y otras comidas como las gachas o las migas. Todavía hoy se sigue consumiendo el pan como alimento básico, cocinado en horno de leña como hace años y sin perder así el sabor característico de un buen pan de pueblo.

La harina también se utiliza para la repostería tradicional del pueblo: tortas de aceite, tortas de chicharrones, roscos fritos, o roscos de vino.

Otro producto obtenido de forma artesanal es la miel. Algunas personas del pueblo tienen sus propias colmenas que colocan en sus terrenos y de donde sacan una rica miel directamente de los panales, conservando un sabor muy natural. Dentro de las bebidas la más típica es el famoso vino de Alboloduy, elaborado todavía de forma artesanal en las bodegas del pueblo que todavía se conservan en buen estado. Una vez recogida la uva de la viña, las familias dedicadas a esta labor trituran este fruto en sus propias bodegas para

obtener después este jugo con el que se riegan y acompañan nuestros platos. Este vino se destina tanto al consumo familiar como a su venta para todo aquel que desee comprarlo. Todos estos productos sirven principalmente de autoabastecimiento de las propias familias y de la gente del pueblo ya que hasta el momento no se ha fomentado su distribución a otros pueblos de la zona o de la provincia, algo que sería muy beneficioso para el pueblo.

## COCINA

Aunque los productos naturales utilizados en la gastronomía del pueblo puedan ser los mismos que los de otro lugar de la provincia o de la región, hay platos típicos y autóctonos diferentes a los que se puedan preparar en cualquier otro lugar. Hay platos que se cocinan durante todo el año como pueden ser unas lentejas o un cocido pero hay platos típicos que sólo suelen cocinarse según la época del año o el periodo festivo: En la época invernal se suelen preparar las típicas migas, acompañadas de todo tipo de viandas como pimientos fritos (ya sean secos o frescos), morcilla, chorizo, tocino, habas, aceitunas, ensalada, caldo, pescado frito o asado, rábanos, arenques, bacalao, gazpacho o agua vinagre, etc. En estos días fríos de invierno también se suelen hacer gachas con caldo al que se añaden pimientos secos o frescos y pescado.

Durante el mes de Diciembre es la época de la matanza y en estos días se suele comer sobre todo la típica fritada de matanza hecha con la carne del cerdo, o bien unas buenas migas. Es también durante estos días cuando más se consumen dulces típicos como las tortas de chicharrones y las tortas de aceite junto con los roscos de vino o mantecados artesanales.

En Semana Santa se realizan platos como el típico potaje de garbanzos, el bacalao en tortilla, frito o con tomate, y dulces como el arroz con leche, el arroz con “dul”, los huevos a la nieve, los roscos de anís y buñuelos.

Cuando ya empieza a hacer buen tiempo y la huerta nos da sus frutas y hortalizas, se preparan ensaladas de tomate, lechuga y aliñadas con cebolla o ajo y un buen chorrito de aceite de oliva. También se hacen gazpachos como el típico andaluz y el “agua vinagre”. Como ya se ha dicho, la bebida por excelencia con la que se pueden acompañar estas delicias es el tradicional vino de Alboloduy. Además de las comidas típicas, hay muchas otras que se siguen consumiendo, como el arroz con bacalao, los gurullos, habichuelas al ajo colorao, el escabeche, el guisote, el potaje con habas, la harina torcía, los jaleos, los nabos, la sopa de ajo, la ensalada de acelgas, el potaje de acelgas, la ensalada de orejones (tomates secos), la ensalada de pimientos y el ajo blanco.

También se puede disfrutar de postres como los bollos de higos, tortas de aceite o chicharrones, roscos fritos, de vino o de naranja, o las deliciosas rosas con miel (endurecidas con miel caramelizada). Las rosas son las palomitas de maíz que también se comen con azúcar o sal. Se hace notar que la cocina tiene carácter pobre ya que se aprovechan todos los productos procedentes de los propios cultivos, no significando esto que sean comidas de mala calidad o poco sabrosas sino todo lo contrario. Al basarse simplemente en productos naturales cultivados con mucho esmero y carnes procedentes de animales criados en los cortijos y corrales de las vegas, se puede considerar como una gastronomía

sana si no nos excedemos. A continuación voy a detallar la elaboración e ingredientes de algunas de estas comidas. Aunque ha sido difícil seleccionarlás, especificaré aquellas que he considerado más típicas y autóctonas.

## **FICHAS DE RECETAS (PARA 4 PERSONAS)**

### **CALDO Y GACHAS** LUGAR: ALBOLODUY

#### INGREDIENTES:

- 1 KG. DE PESCADO (BOQUERÓN, SARDINA,...)
- 750 G. DE HARINA DE TRIGO O DE SÉMOLA
- 4 PIMIENTOS
- 1 CEBOLLA
- 2 TOMATES
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- AJOS, PEREJIL, COMINOS, AZAFRÁN Y SAL

#### ELABORACIÓN:

-Para el caldo:

Colocar en una cazuela con agua los tomates y la cebolla troceados y limpios. Dejarlos que hiervan; después se saca el tomate que se maja con los ajos, perejil, cominos y sal al gusto. Añadir al majado el aceite y el azafrán (también se le puede añadir un poquito de pimiento molido). Esta mezcla se vierte a la cazuela junto con el pescado y al final se le añaden los pimientos que se habrán asado y pelado previamente.

-Para las gachas:

Poner un litro de agua en una sartén con un poco de sal. Sin dejar que hierva se le va añadiendo la harina poco a poco y sin dejar de mover. Cuando ya se ha mezclado bien y hemos obtenido una masa consistente la apartamos del fuego. Después, en la misma sartén de las gachas se vierte el caldo o bien se puede servir en platos individuales.

## **GUISOTE**

LUGAR: ALBOLODUY

### INGREDIENTES:

- 1 KG. DE CALABAZA
- 500 GRAMOS DE BACALAO EN 4 TROZOS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA GRANDE
- AJOS
- 2 PIMIENTOS
- 1 HOJA DE LAUREL
- 1 TOMATE
- 4 PATATAS MEDIANAS
- COMINOS, PEREJIL, AZAFRÁN, UNA PIZCA DE HIERBABUENA Y SAL

### ELABORACIÓN:

En una cazuela se hace un sofrito con la cebolla, los pimientos troceados, ajos, el laurel, la sal, el tomate en trozos, las patatas cortadas en trocitos y el bacalao que se habrá desalado en agua la noche anterior.

Después se le añade al sofrito la calabaza cortada en tacos y se remueve un poco toda la mezcla antes de añadirle el agua. Se le echa agua hasta cubrirlo todo. Aparte se machaca en el mortero cominos, ajos, perejil, azafrán y la hierbabuena y se añade a la cazuela. Cuando esté hirviendo se retira del fuego y se sirve de forma individual.

## **AGUA VINAGRE**

LUGAR: ALBOLODUY

### INGREDIENTES:

- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 1 PEPINO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE
- VINAGRE Y SAL AL GUSTO

### ELABORACIÓN:

Se trocea la cebolla y el pepino en trocitos muy pequeños y los ponemos en un bol junto con el aceite, el vinagre y la sal. Se mueve muy bien la mezcla hasta conseguir que tome el sabor y se añade el agua (1 litro aproximadamente). Se le suelen añadir unos cubitos para que esté más fresquito. Se puede servir en vasos o tazones individuales, pero también se puede tomar directamente de la fuente con una cuchara.

## ENSALADA DE ACELGAS

### INGREDIENTES:

- 750 GR. DE ACELGAS
- AJOS
- ACEITE, VINAGRE Y SAL

### ELABORACIÓN:

Se trocean las acelgas y se lavan para ponerlas a cocer. Cuando ya están tiernas se les escurre el agua estrujándolas con las manos para dejarlas bien escurridas. Se ponen las acelgas en una fuente y se les pican los ajos muy menudos para después añadirle el aceite, el vinagre y la sal al gusto.

Se remueve muy bien todo y ya está listo para comer.

## ROSCOS DE HUEVO

### INGREDIENTES:

- 6 HUEVOS
- 18 CUCHARADAS DE ACEITE
- 18 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- 24 CUCHARADAS DE LECHE
- 1 KG. DE HARINA
- RASPADURA DE LIMÓN
- CANELA Y LEVADURA

### ELABORACIÓN:

Se separan las claras de las yemas y se baten a punto de nieve. Se le va añadiendo el azúcar, el aceite, la leche, las yemas, la raspadura de limón y la canela. Cuando esté bien envuelto todo, se le va añadiendo la harina hasta conseguir una masa consistente y se le añade la levadura sin dejar de remover.

Cuando ya está echa la masa se deja reposar 5 o 10 minutos.

Para hacer los roscos se van haciendo bolas pequeñas con la masa que luego serán los roscos que vamos a freír con bastante aceite para que se hagan bien. Cuando ya están fritos se les da un baño de azúcar molida y canela.

## **BOLLOS DE HIGOS**

### INGREDIENTES:

- 1 KG. DE HIGOS SECOS
- 250 GRAMOS DE ALMENDRAS
- CANELA
- 100 G. DE MATALAUVA
- 500 G. DE AZÚCAR
- 1 VASO DE AGUARDIENTE
- ACEITE

### ELABORACIÓN:

Los higos se lavan con agua de hinojos antes de utilizarlos. Esta agua se obtiene a partir de hinojos cocidos en ella. Se pican los higos en trocitos muy pequeños en una fuente y se le agregan las almendras, la canela, la matalauva, el azúcar y el aguardiente. Envolver todo hasta conseguir una masa que luego se irá moldeando en forma de rollitos redondeados. Se les unta aceite por el exterior y se envuelven en papel de estraza o de periódico para que se conserven mejor.