

LA COCINA RURAL. ESPACIOS, UTENSILIOS Y RITOS

JULIA ABAD GUTIÉRREZ
MANUEL FRANCISCO MATARÍN GUIL

1. INTRODUCCIÓN

Esta ponencia es parte de un libro sobre cocina rural en el que llevamos trabajando algo más de un año. Nuestro objetivo es el análisis de la cocina rural en la zona del río Nacimiento. En la investigación hemos utilizado tanto fuentes orales como escritas, ya que pretendíamos realizar un estudio etnográfico de nuestra cultura alimentaria. Queremos reseñar que las investigaciones se han centrado en los hábitos culinarios de los agricultores durante el siglo XX. El espacio, el tiempo y las variables sociales, económicas, etc., son elementos determinantes en la construcción y evolución de una cultura alimentaria. La identidad en los hábitos alimentarios se adquiere no sólo por un pasado cultural común, sino también por la forma de utilizar unos determinados recursos. La cocina, es sin duda, un claro hecho diferenciador de la cultura de un pueblo.

Hablar de cocina rural puede ser tan amplio y complejo, que queremos delimitar cuales son los aspectos, de los múltiples que hemos investigado, que tratamos en esta ponencia. En primer lugar encuadramos geográficamente la zona, aportando algunos datos socioeconómicos. A continuación tratamos de la cocina como espacio fundamental dentro de la casa rural, y de una serie de utensilios ya casi desaparecidos, indispensables en la cocina tradicional. Por último nos centramos en los ritos gastronómicos, cómo cocinaban y comían tradicionalmente en nuestros pueblos hasta el último tercio del siglo pasado. Para finalizar, a modo de síntesis, exponemos unas breves conclusiones.

2. LA COMARCA DEL NACIMIENTO

El valle del río Nacimiento se encuentra situado al Oeste de la provincia de Almería, en su límite con la de Granada. El eje vertebrador del valle es el río Nacimiento, que, hasta mediados del siglo XX, se denominó Alboloduy. Es un pasillo fértil entre las sierras de

Baza y Nevada, que pone en comunicación la cuenca de Guadix con la de Almería. Nace en la vertiente norte de sierra Nevada, dentro de la provincia de Granada. Después de recorrer 54 kilómetros desemboca en el río Andarax, aguas abajo del casco urbano de Alhabia, dentro ya de la provincia de Almería. Es un río estacional, la mayor parte del año está seco, lo que permite la circulación rodada por su cauce. Cuando llueve torrencialmente se desborda, inundando las fincas colindantes. Durante su recorrido recibe las aguas estacionales de numerosos barrancos y ramblas. Por la izquierda encontramos las ramblas de Aulago, Gilma, Zarzalejo, Moratel, Escúllar, Alfarache y Gérgal y por la derecha las ramblas de Abrucena, Santillana, Adelfas, Los Yesos y los barrancos de Almagara, Cañotar y Los Catalanes, entre los más importantes.

Estructuralmente el valle se divide en dos conjuntos bien diferenciados: el Alto y el Bajo Nacimiento, separados por las angosturas del barranco de Los Catalanes y el tajo de la Piedra de la Imagen en la confluencia de los términos municipales de Nacimiento y Alboloduy. En el Alto Nacimiento las pendientes dominan todo el territorio, tanto las que bajan de la sierra de Baza como las de sierra Nevada, es en ambas estribaciones donde se localizan las poblaciones principales. Fiñana, Abla, Ocaña, Doña María, Nacimiento, Alboloduy, Santa Cruz, Alsodux y Alhabia se asientan en las márgenes del río, en tanto que Abrucena y Escúllar quedan un tanto desplazadas. Aunque Terque y Bentarique se sitúan en los márgenes del río Andarax, hemos considerado su inclusión en este estudio ya que, cultural y geográficamente, quedan muy cerca del territorio que estudiamos.

En el pie de monte y aún en zonas más elevadas se localizan una serie de asentamientos humanos, la mayoría ya abandonados, debido, entre múltiples factores, a la dificultad del acceso y a la carencia de las mínimas condiciones de habitabilidad esenciales en la actualidad. Son el reflejo del progresivo abandono de los pequeños enclaves rurales y la emigración de los agricultores hacia otros lugares donde poder aumentar su nivel de vida. Toda la serranía está plagada de cortijos y cortijadas recibiendo algunas el gentilicio de sus habitantes como Los Milanes, Los Hernández, Los Lázaros, Los Navarros, otros describen como es el lugar: Los Olivillos, Los Jarales, Las Adelfas, La Gebera, Piedras Blancas y otros simplemente adoptan el nombre que le dieron sus primitivos moradores: Cortijo Real, Cortijo del Pozo del Moratel, Santillana, Gilma, La Rambla Encira, Las Alcubillas Altas, Las Alcubillas Bajas, La Heredad, etc., algunas están aún precariamente habitadas.

El clima de la comarca se caracteriza por una gran aridez, como consecuencia de las escasas precipitaciones, que se ven agravadas tanto por la irregularidad como por el carácter torrencial de las mismas, lo que unido a la gran evaporación establece que su espacio sea seco y árido a semejanza del resto de la provincia, contrastando con la fertilidad del valle circunscrito a las orillas del río y delimitado por las montañas. Predomina el clima mediterráneo, caracterizado por una fuerte sequía estival y por unas escasas precipitaciones anuales, semejante al resto de la provincia.

La economía del valle ha sido eminentemente agrícola. En el siglo XIX hubo unos escasos y breves conatos de explotación minera, prontamente finalizados. Prevalece la media y pequeña propiedad. Es una agricultura minifundista en la cual ha decaído el cultivo de cereales, predominando los productos hortofrutícolas y los olivos. La magra eco-

nomía se complementa con los jornales del Empleo Comunitario (PER) y las pagas de los ancianos. En la actualidad se está intentando mejorar los accesos a los pueblos para detener la emigración hacia la capital o la zona del Poniente, donde se establecen para trabajar en los invernaderos. Una incipiente oferta turística pretende conseguir una estabilidad con el consiguiente aumento de la oferta de trabajo, pero no ha conseguido parar el progresivo declive de la población que inexorablemente está dejando despoblados los pueblos comarcanos.

3. LA COCINA. ESPACIO PRIVILEGIADO DE LA CASA

La cocina que vamos a describir es la de los agricultores. Las viviendas de las clases altas tenían separación de espacios con cocina, comedor y sala de estar. Las clases más pobres, solían vivir en cortijos, cuevas o viviendas inframinúsculas de una sola habitación que servía de cocina, comedor, dormitorio, etc.

3.1. Espacios

La cocina era la estancia más funcional y por ende la más importante de la casa. Ejercía de cocina, comedor, sala de estar y en numerosas ocasiones cuarto de aseo. Su situación era muy diversa, pues en algunos lugares aparece cerca de la puerta de acceso y en otras en la parte posterior. Cuando la vivienda tenía dos plantas era frecuente, en la zona, que la cocina se ubicara en la segunda. Algunas viviendas poseían dos cocinas, estando una en la planta superior y la otra en la inferior, ésta comúnmente se utilizaba en las matanzas o cuando se celebraban comidas con un gran número de comensales.

Generalmente la cocina se ubicaba en una amplia habitación de forma rectangular que en algunas ocasiones se hacía aumentar mediante arcos que posibilitaba el acople de un comedor. Casi siempre llevaban anejas la despensa, un espacio habitualmente pequeño, donde se guardaban vasijas, utensilios y viandas, depositadas en vasares o colgadas del techo y paredes.

La chimenea, elemento fundamental, pues era donde se cocinaba, comúnmente llamada *rincón*, se encontraba situada en un ángulo de la habitación o en el centro de una de las paredes, bien empotrada en el muro, bien resaltada en el mismo. Poseía un pequeño vasar que se decoraba con platos, tazones, etc. Un *caramanchón* era una gran chimenea que iba de pared a pared, montada sobre un grueso madero que servía de gran vasar, donde se colocaban algunos recipientes y tarros con alimentos o especias. En su interior se situaba otra pequeña chimenea que era donde se cocinaba. Aunque la campana que formaba la chimenea se construía de diversos materiales: ladrillos, lajas de pizarra, etc., el sistema más utilizado era el formado por un cañizo recubierto de yeso. Para el exterior se usaba un cilindro de cañas igualmente recubierto de yeso, en ocasiones se usaban ladrillos que formaban un prisma rematado en dos losas opuestas para resguardar la chimenea de los vientos más fuertes. En otras el vasar frontal se adornaba en su parte inferior con yeso, bien a molde, bien artesanalmente. Hemos encontrado vasares de chimeneas formados por cañas revestidas de yeso, que simulaban la decoración.

Habitualmente las cocinas tenían vasares a ambos lados de la chimenea. Algunas poseían distribuidas estratégicamente por las paredes una serie de vasares, huecos y alacenas, donde guardaban y exponían los alimentos y el menaje doméstico.

El techo de la cocina y de la casa en general estaba formado por vigas de madera llamadas *maderos*, cuando el palo era de olivo de tamaño grande se llamaba *rollizo* y en las habitaciones interiores, de menor capacidad como la despensa, se colocaban los *cuartones*, más cortos y delgados. Solamente en los últimos años se han empleado alfarjías de madera y vigas de cemento. Sobre las maderas se extendía una capa de cañas, peladas o sin pelar, unidas unas a otras con cuerdas de esparto, llamadas *majuelas*, siguiendo la caña maestra o *licera*, que, más larga y gruesa, se colocaba perpendicularmente a las demás, pero paralela a los maderos. Cuando el techo debía ser impermeabilizado por ser exterior, se colocaba una capa de *malecho*, compuesta por hojas y pequeñas ramas de adelfas de las que crecen en el río y ramblas del lugar, también se usaban las *farfollas* (hojas del maíz), lastones y en menor medida cisco y albardín. Todo este malecho se cubría con filitas launíferas, *launa*, que se sacaba de las vetas cercanas a la población. Todo el borde del tejado se cubría con aleras de pizarra también llamadas tejas (Matarín y Abad, 1995: 59-60). En la Rambla de Encira (Nacimiento), sobre la capa de launa colocaban lajas de pizarra a modo de escamas, para lo cual el tejado debía tener una inclinación muy pronunciada. En ocasiones en esta misma cortijada, hoy despoblada, sobre los maderos, en lugar de cañas, colocaban grandes losas de pizarra, que tanto abundan en los alrededores.

Las paredes de la cocina, al igual que las del resto de la casa, estaban construidas en tapial, usando la piedra y el barro del lugar, según Gil Albarracín (1992: 93), aparecen prácticamente por todo el territorio provincial. Cuando en las cercanías del pueblo se podía conseguir yeso a buen precio, muchas de las paredes estaban reforzadas con dicho material. El techo y la parte superior de las paredes se teñían con una mezcla de agua con tierras molidas del lugar. Las más utilizadas eran el almagre (óxido rojo), la calamocho (ocre amarillento) y la launa (filita violácea), también teñían con azulete. A partir de los años cincuenta se generalizó la compra de polvos amarillos y rojos en los comercios.

Generalmente los huecos de acceso a la cocina carecían de puertas, en ocasiones tenía alguna ventana que daba al exterior, cuando era totalmente interior la luz entraba por una *lumbreira*, especie de claraboya con un cristal que dejaba pasar la luz.

El suelo en un principio era de tierra apisonada y después se habilitaron varias soluciones: enyesado con una pátina muy fina, de losas de pizarra del lugar trabadas con yeso, en los cortijos donde se empleaban estas losas se trababan con la misma tierra del lugar. Posteriormente los suelos se construyeron de cemento fino o de mosaico.

En ocasiones la cocina llevaba aneja una pequeña habitación llamada *despensa*, que se utilizaba como almacén de alimentos y utensilios culinarios. En el suelo solían estar colocadas las grandes tinajas, orones y cajones que contenían los granos, las orzas, depósitos de aceite, las garrafas con vino y vinagre, algunos barreños, lebrillos grandes, las seras que contenían higos secos y las patatas agrupadas en montones o depositadas en cajas de madera. También se guardaban la artesa para amasar los panes y la tabla para llevarlos al horno. De las paredes pendía la espetera, mueble de madera donde se colgaban utensilios

empleados en cocinar: ollas, cazos, cazuelas, pailas, sartenes, raseras, etc. Las vasijas más grandes como las pailas y las sartenes matanceras se colgaban directamente en la pared. Sujeto al techo estaba el *zarzo*, que era un ensamblaje de cañas trabadas con *tomiza*, en cuya superficie se depositaba el pan, queso y otros alimentos lejos de los roedores, que tan abundantes eran en aquellas casas, en algunos lugares también lo hacían de madera. Del techo pendían algunas cañas, en las que se colgaban embutidos, bollos de higos, cuelgas de uvas, hierbas aromáticas, tomates invernizos, granadas, panizo tostonero, etc. De ganchos del techo también se colgaban los jamones, melones de invierno, *mantas de tocino* ya secas, cestos de esparto y cestas de caña o mimbre que contenían huesos salados de la matanza, pimientos, tomates, calabazas secas y panizo tostonero.

Las trojes¹ eran espacios, fabricados con medios tabiques, donde se guardaban los granos. Cuando la despensa era lo suficientemente grande, estos depósitos se encontraban en su interior y otras veces estaban localizados en las cercanías. En ocasiones y, cuando no había grano para almacenar, se utilizaban como saladero para los productos de la matanza: huesos, espinazos, tocino, jamones, brazuelos, etc. También solían construir saladeros en un rincón de la despensa, en alto, lejos de la humedad del suelo.

3. 2. Muebles

En cuanto al mobiliario era escaso y funcional, dependiendo directamente del poder adquisitivo de la familia. Para guardar la loza o vajilla encontramos desde pequeñas alacenas, huecos hechos en la pared con puertas y anaqueles, situadas en un rincón de la cocina, a grandes alacenas, ubicadas en la entrada de la casa, donde guardaban los objetos más valiosos del ajuar. En Nacimiento les llaman aparadores. Cuando las alacenas tenían las puertas con rejillas, celosías o tela metálica les llamaban fresqueras y las utilizaban solamente para guardar alimentos. También recibían el nombre de alacenas los muebles fabricados íntegramente de madera, con el mismo uso que las anteriores, que tenían la ventaja de poder cambiarse de lugar. Los agricultores más pudientes tenían en el comedor aparadores, muebles grandes de madera donde guardaban, no sólo alimentos, también la vajilla, mantelería, etc. y chineros, muebles de madera de forma rectangular con dos puertas y cajones en el centro; existía un segundo modelo al que se le agregaba una parte superior con puertas de cristales opacos, con el mismo uso que el aparador.

En un lateral de la cocina se situaba una pequeña mesa de madera, cuando tenía un cajón donde se guardaban los cubiertos, en algunos pueblos como en Escullar, le llamaban gaveta, se acompañaba de una o media docena de sillas bajas, comúnmente de olivo y con asiento de cuerdas de esparto finamente trenzadas, en ocasiones era de anea y en otras de cuerda de cáñamo.

Arrimada a la pared estaba la cantarera, que podía contener de dos a cinco cántaros para almacenar agua. Colgadas de las paredes, aparte de las alacenas y fresqueras, ya mencionadas, podíamos encontrar los siguientes muebles: *platero*, en él se colocaban los pocos platos que se utilizaban diariamente; *jarrero*, que tenía uno o más orificios para colo-

¹ En la comarca les dicen *tronjes* y se emplean como sustantivo masculino.

car jarras de beber agua; *cucharero*², mueble para guardar los cubiertos, especialmente las cucharas, que eran las que más se utilizaban, de ahí su nombre, y los tenedores, los cuchillos prácticamente no existían, utilizándose para cortar las navajas o navajillas. Los hemos encontrado de tres tipos muy diferenciados: a) un simple cajón de madera con tapadera, colgado de una púa o alcayata, b) dos barras de madera con huecos para colocar los cubiertos, y c) pequeño armario con puerta de cristal, cuya parte interior tenía huecos para los cubiertos. En los cortijos y cuevas hemos encontrado cuchareros fabricados con un simple trozo de caña con orificios para ubicar los cubiertos; *almirecero*, para colocar el almirez, solían ser pequeños, con un hueco en la parte superior donde iba situado el almirez y su mano, debajo uno o dos cajones donde se guardaban las cerillas, azafrán, etc.; *espetera*, mueble compuesto por varias tablas paralelas enmarcadas por otras perpendiculares donde se colgaban los cacharros de la cocina, en ocasiones estaba dentro de la despensa. Hemos encontrado muebles de diferentes tamaños y calidades, que van desde los más simples, elaborados por ellos mismos, a los más trabajados y complejos, confeccionados por artesanos carpinteros.

Era poco habitual tener cuadros en la cocina, aunque en torno a los años cincuenta se hicieron muy populares unas láminas de bodegones que aún conservan algunas comunicantes.

A veces en un rincón de la cocina se colocaba un palanganero con una *zafa* para el aseo diario, de él se colgaba una toalla para la cara y las manos y una *roilla* para los pies, que se lavaban en un barreño o medio cántaro roto. Cuando se bañaban también lo hacían en la cocina, pues era el espacio más cálido de la casa. Generalmente colocaban un barreño cerca del hogar, donde se introducía la persona que se iba a bañar, luego con la ayuda de un jarro se echaba agua previamente calentada en la lumbre.

3.3. Utensilios, escasos pero suficientes

Los utensilios que componía el ajuar doméstico los podemos clasificar teniendo en cuenta su funcionalidad.

Utensilios para cocinar:

Trébede. Utensilio de hierro que sirve para cocinar. Frecuentemente tiene forma circular con tres patas, aunque en ocasiones son triangulares y las menos cuadradas. En el río se emplea el vocablo “estreves”.

Anafre. Cocina portátil. Los anafres árabes eran de cerámica, después se fabricaron con latas o hierro, empleaban como combustible leña, cáscaras de almendras, “cabirones” del maíz, serrín, etc.

Cocinillas de carbón. Pequeñas cocinas portátiles de hierro que funcionaban con carbón.

² El DRAE no contiene la expresión *cucharero* sino *cucharetero*, con el mismo significado.

Infiernillo. Aparato metálico empleado para cocinar. Funcionaba con petróleo, que en la comarca llamaban “gas”. También había algunos que calentaban utilizando una resistencia eléctrica.

Cocinas de butano. Como su nombre indica utiliza como combustible el gas butano. Fue la gran revolución en la cocción de alimentos, desplazando definitivamente la leña como combustible, por su comodidad y limpieza.

Vitrocerámica. Aparecieron a finales del siglo XX, utilizan como combustible el gas butano y la electricidad. En esta zona son muy escasas.

Recipientes de cocción:

Ollas de cerámica (pucheros y marmitas). La olla es el recipiente más universal y común de la cocina. Era una vasija de paredes gruesas que se empleaba para la cocción de alimentos y elaboración de guisos. Se viene utilizando desde la Edad del Hierro hasta nuestros días. La mayor transformación la experimentó a mediados del siglo XX con la aparición de la olla a presión y la de cocción a vapor. Las podemos encontrar de barro, hierro, aluminio, porcelana, acero, etc.

Perol y perola. Vasijas de barro, de forma semiesférica y aspecto tosco. Se diferencian en que el perol es más profundo y carece de asas.

Cazuela y cacerola. Vasijas de metal de forma cilíndrica, con asas. En la zona emplean ambos términos para denominar a estas vasijas, excepto en Nacimiento que identifican cazuela con una fuente de cerámica.

Cazo. Recipiente pequeño con mango largo que se utilizaba para guisos ligeros y calentar líquidos. Eran de porcelana y aluminio.

Paila y sartén. Recipientes de metal que se empleaban para freír alimentos y cocinar las comidas más populares de la zona: gachas y migas. La sartén matancera tiene un mango (“rabo”) largo y la paila dos asas.

Caldera. Vasija de metal, grande y redonda que se utilizaba casi exclusivamente en la matanza del cerdo, para calentar agua y cocer cebollas, morcillas y butifarras.

Recipientes contenedores de líquidos:

Agua. Cántaros de una o dos asas, cántaras, cantarillas, jarro, jarrillo, jarra, jarrica y pipote todos ellos confeccionados con arcilla en las alfarerías. Cantimploras, que podían ser de cerámica, metálicas y las más frecuentes de calabaza. Tinajas de madera. Barreños, calderos y cubos de cinc y otros metales.

Aceite. Pellejos (llamados también odres y corambres). Orzas y tinajas de cerámica. Bidones, cántaros y alcuza metálicas.

Vino. Pellejos (al igual que los del aceite también llamados odres y corambres), toneles, tinajas, candiotas, garrafas, damajuanas, botellas, botas, jarras y porrones de cristal.

Vinagre. Tonelillo de madera, damajuana de cerámica o vidrio y vinajera.

Vasijas para conservación y almacenaje de alimentos:

Cerámica. Tinajas, orzas y queseras.

Esparto y caña. Orones, seras, espuestas, cestos, cestas, canastas y canastillas.

Madera. Barriles, cajas y cajones.

También guardaban alimentos en talegas de tela y en recipientes de vidrio.

Útiles para preparación y servicio de las comidas:

Vajilla. Las más comunes eran de loza basta y porcelana metálica, siendo más escasas las de cerámica y porcelana china. Estaba formada por: lebrillos, azafates, fuentes, platos hondos y llanos, bandejas, tazones, tazas, mañanitas³, tacitas de café, saleros, azucareros, hueveros, jícara y cafeteras.

Cristalería. Porrón de vino, jarras, botellas, vasos, copas, saleros, azucareros, aceiteras y vinagreras que en el río reciben el nombre de “vinajeras”.

Cubertería. Cucharas, cucharillas, tenedores, cuchillos, facas, navajas, navajillas, cucharones, espumadera, rasera y buñuelero. Las más corrientes eran las de alpaca.

Otros utensilios. Mortero y almirez (para majar), cedazo y harnero (para cerner harina), tapaderas y coberteras (en algunos pueblos a las coberteras les llaman “volveor”), embudos y coladores (para llenar vasijas y filtrar líquidos), embutidera (para embutir morcilla), lechera, artesa y tabla (para amasar pan), mazo (para machacar aceitunas), panero de esparto, tenazas y badil de hierro (para atizar la lumbre).

En los años sesenta y setenta muchos de estos utensilios se fabricaron de plástico, en principio fueron muy bien acogidos por el público por su durabilidad y bajo precio, pero poco a poco fueron desechándose por ser menos higiénicos que los anteriores.

En una economía de subsistencia, no desechaban los utensilios estropeados, sino que intentaban repararlos o aplicarlos a otros fines. Existía un oficio, ya desaparecido, directamente relacionado con este fin: el *latero*, encargado de estañar los utensilios de lata y metal y de lañar las vasijas de cerámica. Cuando el objeto no tenía reparación se intentaba encontrar otra utilidad. Ejemplo los cántaros rotos se reutilizaban, para macetas, zambombas, lavarse los pies o dar de beber a los animales domésticos. Como ejemplo curioso en Alboloduy tenemos “las parias”, vasijas pequeñas de barro donde las mujeres guardaban las placentas al dar a luz. Aparecen enterradas cuando se levantan los suelos de las casas.

4. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimenticios de una zona determinada dependen, no solo del entorno físico, sino también de las técnicas y cultura que posea la población que habita en dicho territorio. Por tanto al hablar de la cultura alimentaria del río Nacimiento hay que tener en

³ Conjunto de dos platos y dos tazas que se utilizaban en el desayuno.

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 y árabe) sin olvidar factores tan determinantes como el medio físico, climático, económico y social que tanto han influido en su configuración. *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).

4.1. Alimentación casi vegetariana

Fueron los moriscos granadinos consumidores de productos hortícolas (legumbres, verduras), de frutas de toda clase y de cereales diversos y arroz (Barrios, 2000: 403). La cocina del valle era una clara descendiente de la cocina morisca, ya que seguían consumiendo básicamente los mismos productos hasta el último tercio del siglo XX. Era una cocina de autoabastecimiento, basada en los cereales, las leguminosas y los productos hortícolas, complementada con carne, grasa de cerdo y algo de pescado. Los huevos y la leche también eran alimentos frecuentes en la vida diaria. Como aceite utilizaban casi exclusivamente el de oliva.

4.1.1. Cereales

Las harinas de trigo, maíz, cebada, centeno, habas y algarrobas constituían la base fundamental de la alimentación. Se utilizaban, no sólo para elaborar el pan, sino también las dos comidas más populares: las gachas y las migas en sus numerosas variantes, así como una serie de sopas y guisos como jaleos, meneos, farinetas, hojuelas, andrajos, etc. donde la harina era el ingrediente fundamental.

El pan se elaboraba habitualmente con harina de trigo, que fue el único cereal que se utilizó desde la segunda mitad del siglo XX, aunque en épocas de escasez también se cocieron panes de cebada y aún de maíz. *Antes... se comía más y era mejor el pan de centeno que el de maíz, era más fuerte y suave a la vez; mientras que el pan de maíz se grietea en seguida, el de centeno es mejor y más correoso. El pan de cebá se usó sólo durante la guerra. Antes el pan de trigo lo comían sólo los ricos y los enfermos, y estos últimos cuando estaban acabando, se decía "como estará ya, que le han dado pan blanco"* (Navarro, 1981: 98). Hasta bien entrado el siglo XX, existían los denominados hornos de poya o de maquila, de titularidad municipal, que se subastaban todos los años. Cocían el pan que los vecinos amasaban en sus casas para varios días, el pago se realizaba en pan, a razón de la cantidad que se cociese, lo más frecuente era "un pan grande de kilo por cada media fanega"⁴. Junto a estos hornos públicos había otros privados que expendían pan a los vecinos. Las familias que vivían en los cortijos construyeron pequeños hornos para cocer ellos mismo su pan, ante la imposibilidad de desplazarse al pueblo para adquirirlo.

⁴ VILLEGAS SANTAELLA, A. "La panadería tradicional y los cambios técnicos". En *Antropología Cultural de Andalucía*. Instituto de Cultura Andaluza. Sevilla. 1994. Citado por López y Buendía (2001: 135).

Las gachas y las migas son las comidas reinas del valle, pues se comían casi diariamente, incluso como desayuno, en la sierra, o cuando se preparaban para una dura jornada laboral, como en el arranque de los cereales. Lo que daba variedad a las gachas eran los caldos que acompañaban. Las gachas generalmente se hacían con harina de maíz (panizo) y las dulces con harina de trigo. Lo más común era comerlas acompañadas con un caldo de pimentón, pero también las había de caldo frío y de caldo “quemao” o “colorao”. Para cenar hacían gachas con azúcar, con leche (siempre de cabra), y “talbinas” o “tablinas” que es una mezcla de ambas, a las que se añade pan frito y almendras tostadas. En la actualidad se siguen haciendo gachas pero con menos frecuencia, acompañadas casi siempre con caldo de pimentón. Las dulces han quedado relegadas a ocasiones muy especiales.

Las migas las hacían mezclando harina de trigo y panizo, aunque también se hacían de trigo y panizo solo, en épocas de penuria de cebada y centeno. Últimamente suelen hacerse con harina de sémola. Otras variantes son las migas de pan y las de patatas. Pero lo más importante de las migas es la engañifa, las migas se comen con casi todo. Para mayor comprensión hemos clasificado los alimentos habituales que acompañan a las migas en la zona:

Matanza: tocino, longaniza, chorizo, morcilla, magra y asadura fritas. Estos alimentos suelen colocarse en el centro de las migas.

Pescados: cocidos en el pimentón. Asados: (sardinas, boga, jurel, etc.). Fritos: cualquier clase. Bacalao crudo y arenques.

Hortalizas: rajadas de pimientos verdes fritos, pimientos secos fritos, pimientos asados y presentados en vinagre, lechugas, habas crudas, rábanos, cebolletas y ajos asados y fritos.

Frutas: naranjas, mandarinas, granadas y uvas.

Caldos: calientes, el más común es el pimentón. Fríos: agua vinagre y últimamente gazpacho.

Otros ingredientes: Con “guisao” y nabos del día anterior. Aceitunas, tanto verdes como negras, enteras o partidas. Se comen incluso con chocolate.

Estos ingredientes venían determinados por las estaciones y por el poder adquisitivo de las familias. Las migas en invierno se acompañaban con ingredientes diferentes a los de verano. Casi siempre se regaban con buenos tragos de vino del país. Al contrario que las gachas, las migas se consumen habitualmente, por lo general una vez por semana, principalmente en invierno y cuando el tiempo está lluvioso.

Como hemos dicho anteriormente existían una serie de guisos cuya base, en palabras de las comunicantes, *es un refrito como para fideos*: ajos, pimientos secos cebollas, pimientos, patatas y tomates. Las familias más pudientes añadían costillas, tajadas de lomo o pescado, las menos adineradas longaniza o nada. Cuando todo estaba guisado se agregaba harina en formas diferentes: harina en polvo, lentamente hasta formar una especie de papilla, en este grupo tenemos los jaleos, meneos, gachillos viudos y las farinetas. Harina amasada en forma de tortas: gachas tortas, andrajos y hojuelas. Harina tostada, preparaban una especie de migas tostando la harina, un poco húmeda, en una sartén: harina “torcía” y harina “tostá”. Los gurullos podemos incluirlos como una variante, en la zona nuestra lo más habitual era cocinarlos con caza.

4.1.2. Legumbres

Las legumbres fueron productos importantes en la alimentación romana *Las legumbres se tomaban en todas sus formas, verdes, crudas, hervidas o tostadas, entre ellas destacan las habas, judías, altramuces, lentejas, algarrobas y garbanzos* (Cabrero, 1998: 95) al igual que en la árabe *La alimentación de las clases populares se basaba prácticamente en el consumo de proteínas de origen vegetal contenidas en el cereal, los frutos secos y las legumbres, así como en el queso y los huevos. Se trataba de una dieta prácticamente ovo-lácteo-vegetariana, muy lejos de los fastos de la corte* (Eléxpuru, 1994: 135).

Las legumbres las utilizaban principalmente en dos tipos de guisos: las ollas y los potajes. A su vez, dentro de las ollas, podríamos hacer otra clasificación: las ollas propiamente dichas y los pucheros o cocidos. Las primeras las preparaban con habichuelas, solas o mezcladas con garbanzos. Lo más característico es la pringue del cerdo: tocino fresco y rancio, espinazo, huesos diversos, rabo, orejas y morcilla⁵. La verdura es la que daba nombre al guiso, así tenemos olla de nabos, cardos, berza o trigo. Algunas veces se condimentaba indistintamente con azafrán o pimentón. Habitualmente se consumían en invierno, cuando contaban con los productos de la matanza, y curiosamente en la cena.

Los denominados *guisao*s, pucheros o cocidos se elaboraban exclusivamente con garbanzos, eran menos grasientos que los anteriores y además llevaban carne de res, casi siempre cabra, o de ave. El *guisao* era el más popular de ellos, se elaboraba con garbanzos, algo de cerdo (hueso, un poco de tocino, etc.) y carne de cabra, de hortalizas, le agregaban patatas, habichuelas verdes y calabaza, cuando todo estaba casi guisado, añadían un poco de arroz y azafrán, quedando un guiso bastante espeso. En la zona baja del río denominaban *puchero* al cocido preparado con carne de ave, bien fuera gallina o perdiz, era menos habitual que el anterior y se asociaba a momentos especiales. Cuando la mujer daba a luz, era casi obligado poner un buen puchero de gallina o pichón, para que la parturienta tomara caldo durante varios días. El *cocido* era una mezcla de los dos anteriores, llevaba cerdo y carne de res como el “guisao” y ave como el puchero, nunca ternera. Es el que más variantes presenta (caldoso, con arroz, fideos, etc.) y el que más se consume en la actualidad.

Los *potajes* solían clasificarlos por las legumbres que utilizaban, así tenemos potajes de garbanzos, habichuelas, habas y lentejas. A veces los cocinaban mezclándolas. Tienen en común que se preparaban en crudo con muchas verduras (alcachofas, acelgas, habichuelas verdes, calabaza, patatas, habas tiernas, etc.), aunque en algunas familias añadían al final un refrito. No solían llevar carne, a veces un poco de costilla o tajadas de lomo. Era frecuente la adición de unos trozos de chorizo. El más popular era el potaje de bacalao de Semana Santa, que se preparaba en crudo o con refrito. Del potaje de habichuelas cocinaban tres variables importantes: *habichuelas en estofao*, *habichuelas en ajo colorao* y *habichuelas esparragás*. Eran menos frecuentes los potajes de habas y lentejas. En la actualidad se siguen cocinando estos potajes, en sus múltiples variedades, durante todo el año.

⁵ Otra característica de esta olla es que nunca se le agregaba carne de res ni de ave, solamente de cerdo.

4.1.3. *Hortalizas*

Eran productos esenciales en la cocina del Nacimiento. Las consumían en guisos, fritos y crudas, estando presentes en casi todos sus platos. Por desgracia se desvalorizaron por asociarse “a lo pobre”, creemos que es uno de los valores culinarios a recuperar. En el valle había gran variedad de productos hortícolas: patatas, pimientos, tomates, pepinos, rábanos, lechugas, perejil, cebollino, cebollas, cebolletas, ajos, acelgas, cardos, nabos, berenjenas, remolacha, guisantes, habas, calabazas, calabacinos, etc⁶., siendo los más conocidos y exportados los de Alboloduy, que en cierto modo era la “despensa del río”. Por algo se conoce a sus habitantes con el sobrenombre de “acelgueros”. Dos oficios, ya casi desaparecidos, vivían de comerciar con estos productos: los cargueros y los arrieros. Los primeros vendían los productos que ellos mismos cultivaban en sus huertos, los arrieros eran intermediarios, vendían los productos que compraban a los agricultores. Cuando se dedicaban al comercio de un solo género, los arrieros recibían el nombre del mismo, si era vino, les llamaban vinateros, si aceite, aceiteros, etc. Quedan unos pocos cargueros que venden sus productos en los pueblos cercanos, pero ya no se desplazan con caballerías, sino con furgonetas.

Guisote. Era un guiso que se elaboraba principalmente con calabaza a la que se añadía pescado fresco, bacalao o ambas cosas. Se cocinaba de la siguiente forma: En una sartén se mezclaban calabazas, patatas troceadas, tomates, pimientos, cebolla, laurel, una cabeza de ajos y un chorro de aceite de oliva, se mareaba todo y se cubría con agua, a fuego medio hasta que las patatas estaban guisadas, entonces se agregaban pescado, pimientos asados y un poco de hierbabuena. Se le daba un hervor y se dejaba reposar. Cuando lleva bacalao se ponía juntamente con las patatas. Era un guiso espeso, que se condimentaba con azafrán. En algunos lugares recibía el nombre de *picadillo de calabaza*.

Menestras. Eran guisos que elaboraban cocinando diversas verduras, después cada cocinera le daba su toque personal, añadiéndole vinagre, sofrito de almendras, etc.

Fritá de hortalizas. Las preparaban con tomates y pimientos asados, que cocinaban con poco aceite y a fuego lento.

4.1.4. *Caldos*

Hemos incluido en este apartado, no sólo los caldos propiamente dichos, sino también una serie de comidas que, por sus ingredientes y presentación caldosa, hemos creído conveniente clasificarlas como tal.

Pimentón. Era el caldo rey, lo consumían acompañando a gachas y migas, también como comida con entidad propia. Se preparaba preferentemente con pescado azul (caballa, estorninos, sardinas e incluso con bogas, que es blanco), nunca con raya. Igualmente lo hacían con bacalao, huevos o solo con patatas. A todos les añadían pimientos verdes asados. El pimentón frío o quemado era poco frecuente.

⁶ Como dato anecdótico en Terque se cultivó arroz a mediados de los años cincuenta del siglo XX.

Caldo en blanco. Se preparaba en crudo, con pescado blanco de la familia de la boga, gallos, etc. El rape, la pescadilla y la merluza llegaron tardíamente al valle. Últimamente se hace con pescada congelada, consumiéndolo preferentemente las personas mayores y los enfermos.

Caldo de carne. El más popular era el guisillo o guisadillo, se preparaba con choto o cabra, patatas y verduras. Se cocinaba en crudo o con un refrito similar al de los fideos. Actualmente se suele hacer con pollo.

Fideos. Se cocinaban en dos versiones, una la podemos considerar como variante del guisillo, pues se elaboraba de igual forma, incorporándole al final los fideos, dejándolos caldosos. La otra sustituye la carne por pescado (pintarroja, raya y cazón) y almejas. Existía una variante, ya casi desaparecida, que son los fideos preparados con el pescado frito sobrante del día anterior.

Arroz. Era otro de los guisos populares, pero siempre en la versión caldosa, los de tipo paella o cubana son de moderna incorporación. Se preparaban con pollo, conejo-liebre, cerdo, bacalao o huevos. Hasta muy avanzado el siglo XX, se cocinaba habitualmente con costilla, bacalao o huevos, estando reservados el pollo y el conejo para las grandes ocasiones y con liebre cuando cazaban. En los últimos tiempos se ha invertido esta costumbre, siendo lo habitual hacerlo con pollo o conejo y lo raro con bacalao o huevos. Se hace un tipo de arroz en blanco con pollo, similar al guisillo, especial para niños pequeños, enfermos y personas mayores. Excepcionalmente cocinaban en algunos pueblos arroz con caracoles.

Patatas en ajo pollo. Es un guiso que preparaban básicamente con patatas, a las que añadían un “machacao” de pan, almendras y ajos fritos, al final de la cocción le integraban unos trozos de huevos duros, se consumía caldoso.

Sopa de verano. Hacían un sofrito de cebolla, ajos y tomates, añadían agua y cuando estaba caliente agregaban muchos pimientos asados, rojos y verdes.

Gazpachuelo. Lo preparaban con agua y huevo, algunas cocineras agregaban patatas. Existían varias versiones, la más común era cocer las claras en el agua y con las yemas elaborar, en el mortero, una especie de mayonesa, que añadían cuando se apartaba del fuego, para evitar que se cortara. Ahora suelen hacer la mayonesa en la batidora y la incorporan directamente al agua.

Huevos en aceite y vinagre. En un plato con agua caliente diluían un huevo, después añadían sal, aceite y vinagre al gusto.

Sopa de ajo. En la sartén se freían algunos dientes de ajo y varios trozos de pan, preferiblemente duros, una vez fritos, éstos se apartaban, no así los ajos. A la sartén agregaban agua y sal, cuando hervía se añadía el pan frito, en otras ocasiones el pan era crudo. Si el presupuesto lo permitía se estrellaban algunos huevos.

4.1.5. Fritos

“*Fritá*”. Era la manera más habitual de consumir fritos, siendo los productos esenciales los tomates y pimientos. Se hacían con asadura (hígado, pulmón y corazón), con cerdo, conejo y solo con hortalizas, generalmente se mezclaban con patatas. Exis-

- tían gran variedad, dependiendo de la cantidad de hortalizas y del machacado que incorporaban: “fritá” de verano, de matanza, de asadura, de pimientos “asaos”, etc.
- Revueltos*. Los más consumidos y apreciados eran los de huevo, que mezclaban con tomates, patatas, cebolletas, ajetes y collejas. Otros revueltos habituales eran las habas con tocino o jamón, acelgas con ajos, acelgas con patatas, patatas fritas con cebolletas, sangre con cebolla, etc.
- Ajillo*. Se consumía sólo en grandes ocasiones, con motivo de alguna celebración: casamientos, bautizos, fiestas patronales, etc., generalmente los preparaban los hombres. La carne más apreciada era la de choto, aunque también lo hacían con magra o conejo. La gallina y el pollo casero los cocinaban en pepitoria.
- Patatas fritas*. Se consumían acompañadas de “ensalilla”, agua vinagre, de productos temporeros (habas, naranjas, cebollas, etc.) y, cuando el poder adquisitivo lo permitía, con huevos o pescado frito.
- Tortillas*. De bacalao, especialmente en Semana Santa, de patatas (solas o con cebollas), de habas, de guisantes (présules), de acelgas, de habichuelas, de cebolletas, de ajetes, de collejas, etc.
- Otros fritos*. Pimientos, berenjenas, calabaza seca, queso, etc., solos o rebozados con harina o huevo.

4.1.6. *Ensaladas*

- Ensalillas*. Se comían casi diariamente como acompañamiento de los diversos guisos. La más corriente era la de tomate con cebolla y pimientos asados, cuando le agregaban bacalao y aceitunas negras, en la parte baja del río, la llamaban pipirrana. Preparaban diversas variantes: “ensalilla” de tomate con ajos y perejil, “ensalilla” gitana con pimientos crudos. En invierno preparaban otra variante con lechugas y ajos. Todas las aderezaban con aceite de oliva y sal, a veces les añadían vinagre.
- Pipirrana o zaramandoña*. Eran más frecuentes en la zona alta. Ambas se elaboraban con pimientos y tomates secos cocidos, cebolla, aceitunas negras y bacalao. La zaramandoña llevaba orejón de calabaza y machacado. En Fiñana la preparaban con aceitunas secas. En Abla hacían una variante que llevaba incorporada almendras fritas.
- Ensalada de patatas*. Patatas cocidas con aceite y vinagre, le añadían tomate, cebolla y en menor cantidad pepino, todo cortado en taquitos pequeños. En los últimos tiempos también le agregan atún y huevos cocidos.
- Agua vinagre*. Se preparaba con cebolla, tomate y a veces pepino muy picados en una fuente honda, le añadían agua, aceite, vinagre y sal. Una variante la hacían sólo con lechuga picada.
- Ajo blanco*. Era la salsa más popular. Se elaboraba con almendras, ajo crudo, molla de pan mojada en vinagre y sal, machacándolos en el mortero o almirez, incorporándole lentamente aceite de oliva. Existían dos variedades, la que tomaban en seco con pan y vino y la que preparaban en una fuente añadiendo agua y trozos de pan. Se

tomaba como sopa fría o acompañamiento de otras comidas. Curiosamente en el pueblo de Nacimiento sustituían las almendras por harina de habas.

4.1.7. Frutas

Si en un primer momento puede parecer que los habitantes del valle no consumían frutas habitualmente, cuando se profundiza en el estudio de sus hábitos alimentarios, se llega a conclusiones diferentes. Eran grandes consumidores de frutas, las tomaban diariamente, muchas veces entre comidas, aunque no fueran conscientes de su consumo. En el valle existían gran variedad de frutales, últimamente muchos de ellos están desapareciendo, siendo sustituidos por olivos. Hemos clasificado las frutas por su variedad estacional.

Primavera. Albaricoques, melocotones, ciruelas, peretas, cerezas y guindas.

Verano. Brevas, higos, chumbos, peras, manzanas, sandías y melones.

Otoño. Uvas de mesa y de viña, almendras y membrillos.

Invierno. Naranjas, mandarinas, granadas e higos secos.

4.1.8. Dulces

Se consumían ocasionalmente, preferentemente en dos épocas del año: Navidad y Semana Santa o cuando celebraban algún acontecimiento familiar.

Navidad. Predominaban los dulces de horno: tortas de chicharrones, de aceite, de mosto, roscos de vino y de manteca, mantecados, galletas y magdalenas.

Semana Santa. Eran más abundantes los dulces fritos, destacando los buñuelos que consumían en el desayuno (con leche o café), el almuerzo (en los potajes), la merienda y la cena (solos o con chocolate). Hacían también roscos de sartén, papaviejos y borrachillos.

Una mención aparte merecen los dulces o postres elaborados a base de leche: arroz con leche (una variante era el arroz con “du”, sin leche, sólo con azúcar), huevos a la nieve, natillas, flan, leche frita y gachas con leche.

En ocasiones hacían para desayunar, tortas fritas de harina y torrijas de pan frito con azúcar. También podemos considerar dulces las rebanadas de pan con azúcar en sus variedades de: vino, aceite, manteca, leche, nata y el más pobre de todos, agua. A los niños y parturientas les daban a beber, como reconstituyente, una mezcla, aquí llamada ponche, compuesta de vino, yema de huevo cruda y azúcar.

Pero el dulce más típico y popular de la comarca eran la *rosas*, hechas de panizo tostonero, las preparaban con azúcar, miel o sal. También tomaban como postre o dulce los bollos de higo y los higos secos.

4.2. La matanza

La matanza era un ritual festivo, gastronómico que ponía de manifiesto las relaciones de parentesco y el poder socio-económico de la familia que la celebraba. Como todo ritual

se repetía periódicamente, tenía unos lugares determinados donde se desarrollaban, unos roles asignados, en los que jugaban un papel decisivo el sexo, la edad, la experiencia, etc., y unos elementos de purificación (sangre, agua, fuego) que le daban un carácter propio.

La matanza hasta hace unos años, actualmente está claramente en declive, era todo un acontecimiento familiar que servía de motivo para unir a familiares y amigos más allegados. También para que la familia demostrara ante su comunidad el lugar social que ocupaba y su poder adquisitivo.

El ritual de la matanza del cerdo se realizaba de una manera similar en todo el río. Al parecer esta tradición nos viene de los romanos, aunque ya en el Neolítico domesticaron jabalíes, como lo demuestran algunos grabados y escenas encontradas en cuevas. Hay quien afirma que el cerdo procede del jabalí centro y medio europeo cruzado con tipos domésticos del Asia Menor. Este ritual va asociado a comunidades principalmente agrícolas, cuyas economías de autosuficiencia se veían reforzadas por la cría de animales domésticos como cerdos, gallinas, conejos, etc. La matanza era pues un recurso económico fundamental para las familias. El gran aporte de proteínas y grasas de los productos derivados del cerdo eran necesarias para subsanar el desgaste producido por las duras faenas del campo. *El proceso de cría, engorde, sacrificio, transformación y consumo ha generado sistemas de reciprocidad y rituales de gran importancia social y simbólica* (Quintero y Cáceres, 1996: 82).

Se comenzaba a preparar casi con un año de antelación, o al menos unos seis u ocho meses, que son los necesarios para el engorde del cerdo, con la compra del lechón, que solía pesar entre 18 o 20 Kilos y tener unos 40 o 50 días. Los cerdos se criaban en los corrales, que solían estar situados en la parte más interna de la casa, en la planta baja. A las clases más pudientes se los criaban los cortijeros o aparceros en los cortijos. Lo más habitual era que las familias criaran un par de cerdos para tener suficientes alimentos durante una temporada, las más pobres cebaban al menos uno, pues hay un refrán gallego que dice *casa rural sin puerco, es de muy mal pasar*. Se le echaba de comer dos o tres veces al día, bien restos de la comida familiar, o de la vega (higos, acelgas, patatas, calabaza, etc.) bien hierbas, alfalfa, maíz, etc. Pero, al menos una vez, lo más habitual, era cocerle una especie de brebaje hecho con “salvao” o pulpa mezclado con “salaos” o maíz. La comida la echaban en una pileta.

Como todo ritual tenía un tiempo asignado, que venía determinado por las condiciones climatológicas. Era necesario frío, si era seco mejor, para poder conservar adecuadamente los alimentos. De ahí que las matanzas se realizaran principalmente en el mes de diciembre, desde el día de la Inmaculada (ocho de diciembre) hasta la Navidad. Algunas familias dejaban uno de los cerdos para el mes de enero. El día elegido para la matanza dependía no sólo de la familia sino también del “mataor”, pues había que ponerse de acuerdo con él para el día y la hora.

La matanza duraba unos tres días, durante los cuales realizaban una serie de actividades encaminadas a preparar alimentos que sirvieran de sustento a la familia. Anteriormente era necesario preparar los utensilios (caldera, máquina de picar carne, embutidera, etc.), así como avisar a familiares y amigos. La tarde anterior era cuando se cocía la cebolla en

una gran caldera, según las informantes, un saco de 50 Kg. por cerdo. El día más importante y festivo era cuando se mataba el cerdo, generalmente en la puerta de la casa, pocos lo hacían en el mismo corral. El acto del sacrificio era uno de los momentos cumbres, en torno al cual se colocaba toda la familia. Una de las mujeres (la experta) era la encargada de mover correctamente la sangre. Seguidamente se pesaba el cerdo con ayuda de una romana, solían pesar entre 10 o 12 arrobas, si tenemos en cuenta que una roba son unos 11 kilos y medio, la media era de unos 120 kilogramos. Después los hombres pelaban al animal con agua hirviendo, ayudados por yesones, trozos de saco, corchos y cucharas especiales. Cuando la piel estaba limpia lo afeitaban con navajas barberas. Una vez listo el cerdo, el matador procedía a abrirlo (o rajarlo) y colgarlo en el camal, para que se oreara, en un lugar seco y aireado, donde además no pudieran tener acceso los animales. Una vez sacadas las tripas las mujeres las ponían en un barreño o harnero y marchaban al lavadero público para lavarlas.

El momento más festivo de la matanza era el almuerzo. En la zona alta lo tradicional era tomar pimentón con sopas de pan y carne frita con patatas, por la noche una olla de “guisao”, cardos o nabos. En la zona baja lo habitual era comer una “fritá” de matanza, al medio día o por la noche. Si al medio día hacían migas, por la noche cocinaban una olla de nabos o cardos. En Nacimiento hacen una comida especial llamada *caldo de hígado*. La comida se hacía en la lumbre en una gran paila o sartén de matanza, pues lo normal era que se reunieran más de veinte comensales. La paila o sartén se colocaba en el centro de la habitación sobre las “estreves” (trébede), sentándose los comensales alrededor de la misma. *En su celebración son tradicionales los platos de consumo común, en los que todos los participantes comen del mismo recipiente, siguiendo la tradicional fórmula de “cuchará y pasó atrás”* (Marcos, 1992: 191). La ceremonia gastronómica duraba varias horas, pues se comía despacio y haciendo todo tipo de comentarios, prolongándose la sobremesa hasta las seis o la siete de la tarde, cuando comenzaban a cocer la morcilla y preparar la cena. La preparación y cocción de la morcilla era labor de las mujeres, especialmente de la experta, que era la encargada de mezclar y probar los ingredientes.

El segundo día de la matanza se dedicaba a deshacer el marrano y hacer los embutidos. Aunque cada familia tenía una forma propia de preparar los embutidos, que transmitían de madres a hijas, no hay que olvidar que la preparación y conservación de los productos del cerdo era todo un arte culinario que daba prestigio y creaba rivalidad familiar, los ingredientes eran muy similares, variando sólo algunas especias y las cantidades. Los embutidos que hacían habitualmente eran chorizo, longaniza, butifarra (*gutifarra*) y sobrasada, algunas familias hacían también salchichón y *molcón*. A las especies necesarias para hacer todos estos embutidos es a lo que llamaban *testamento*.

En este segundo día unas familias hacían olla de berza o nabos y otras, arroz o estofado con “tajás”, comiendo sólo los familiares más allegados, es decir los que estaban ayudando en las faenas de la matanza. La matanza era un ritual de intercambio no sólo de trabajo, sino también de objetos, e incluso alimentos, pues se intercambiaban los espinazos. Los hombres eran los encargados de deshacer el cerdo, partirlo y prepararlo para salar. Se salaban los huesos, los espinazos, las mantas, los *brazuelos* y los jamones. Se dejaban en

sal unos ocho o diez días, los jamones un poco más, alrededor de quince, o treinta, dependiendo del peso de los mismos. En Nacimiento algunas familias guardaban los jamones en aceite después de salarlos. Cuando se sacaban de la sal se colgaban hasta su consumición. Los *brazuelos* solían empezarse en Semana Santa y los jamones en el verano, e incluso se dejaban para el año siguiente.

El tercer día se dedicaba a freír los lomos y las costillas, que se habían dejado en adobo el día anterior, los adobos se preparaban de forma diferente en cada una de las zonas. Se freían en abundante aceite caliente y una vez fritas y frías se conservaban, en el mismo aceite, mezclado con aceite de oliva crudo o en manteca.

Además de los fines económicos, la matanza tenía como objetivo principal abastecer de grasa y proteínas a la familia durante parte del año. Era también una verdadera fiesta familiar, así lo recoge el diccionario de María Moliner *fiesta familiar que se celebra con este motivo*. En estos días como en cualquier otra fiesta se era mucho más tolerante con los abusos en la comida y bebida. La matanza hablaba de las relaciones de parentesco, (con sus rivalidades y cooperaciones) del poder social, del nivel económico, incluso del poder político y ponía de manifiesto una serie de valores y actitudes, propias de determinados grupos sociales.

4.3. Técnicas de conservación

Por lo demás, la salmuera y el vinagre fueron dos formas de preservar y condimentar los alimentos muy populares entre los romanos, conservándose aún con éxito en nuestra cocina actual (Eléxpuru, 1994: 2). Además de estos dos métodos de conservación que actualmente siguen utilizando en la zona, existían otras técnicas de conservación de los productos alimenticios, como son: secado, salado, prensado, aceite, vinagre, aguardiente y baño María.

4.3.1. Secado

Era el más utilizado y consistía en exponer los productos a los rayos solares el tiempo suficiente para que perdieran la humedad y se secaran. Secaban diversidad de productos: panizo, higos, pimientos verdes y rojos, tomates, calabaza marranera o burrera y aceitunas. Los pimientos verdes a veces los secaban, previamente asados. A los tomates se les añadía sal o salmuera para evitar ser atacados por los insectos.

4.3.2. Salado

Consistía en guardar en sal los alimentos durante un tiempo y después colgarlos para que secaran. Esta técnica la empleaban fundamentalmente para conservar los productos de la matanza: jamones, brazuelos, tocino, espinazos, rabo, etc. Los guardaban en “salaeros” contruidos ex profeso o en cajones de madera.

Otra variante muy utilizada era la salmuera, que preparaban disolviendo sal gruesa en agua. Sabían que la solución era la adecuada cuando al introducir un huevo crudo este flo-

taba. La utilizaban habitualmente para conservar aceitunas, alcaparras y algunas hortalizas antes del secado.

4.3.3. Prensado

Solamente lo utilizaban con los higos. Cuando éstos estaban secos los introducían en seras, espolvoreados con harina y trozos de tallos de hinojos, después los prensaban y consumían en invierno.

4.3.4. Aceite

Esta técnica era más utilizada en la zona alta. Conservaban en este líquido diversos productos de la matanza: salchichón, morcilla, chorizo, lomo, costilla, etc. En la zona baja no era frecuente conservar los embutidos en aceite, sí el lomo y la costilla. También conservaban en aceite el queso.

4.3.5. Vinagre

Era la técnica más sencilla. Consistía en sumergir los alimentos en este líquido, a veces rebajado con agua. Los productos que conservaban por este método eran los pimientos verdes, pimientos picantes y restos de pescado frito (escabeche).

4.3.6. Aguardiente

En aguardiente seco guardaban uvas y cerezas. A los higos secos también añadían aguardiente y azúcar para conservarlos.

4.3.7. Baño María

Técnica de reciente incorporación, consiste en poner los alimentos en recipientes herméticamente cerrados a hervir durante media hora aproximadamente. En los últimos años era lo más habitual prepararlo en la olla exprés, unos cinco minutos después de empezar a girar la válvula. Se utiliza para conservar tomates, pimientos, fritadas, mermeladas, etc.

4.3.8. Congelados

En la última década se extendió el uso de congelación de carnes (cerdo y caza), comidas y productos vegetales, con el fin de garantizar su consumo durante todo el año.

4.4. Los ritos de mesa

El “descubrimiento” de las mentalidades alimentarias pasa de ser una colección de curiosidades a convertirse en el reflejo de la interacción de la economía, la estructura

social, los condicionantes geográficos, religiosos, sociales y culturales (De Castro y Cáceres, 2002: 2) El ritmo alimentario venía marcado por la jornada laboral del cabeza de familia, siendo la comida principal la cena, que tenía mayor regularidad temporal.

Desayuno. Desayunaban muy temprano “al despuntar el día” (siete u ocho de la mañana), algo muy ligero, un poco de leche o café de burro (cebada tostada o malta), con un trozo de pan. A veces una fruta, bollo de higo, o restos de la comida del día anterior con pan. No se reunía la familia para desayunar. Cuando el trabajo del campo era duro y largo, en el arranque de los cereales, sobre todo, desayunaban copiosamente algo más tarde, nueve o diez de la mañana, una buena sartén de gachas o migas, que aportaban las calorías necesarias para el duro trabajo. En la sierra, mayormente los pastores, como no regresaban a casa a medio día, desayunaban habitualmente gachas, migas, o restos del “guisao” de la noche anterior, de ahí que al desayuno le llamaran comer y al almuerzo, que se tomaba a base de fiambres, la merienda.

Almuerzo. Dependía directamente del padre y demás trabajadores del campo. Regresaban a comer a la casa, les llevaban la comida a la vega, se iban “aviaos” o les preparaban la comida en los cortijos.

En los pueblos de la zona baja, donde la vega está cerca del pueblo, lo habitual era que los agricultores regresaran a casa al medio día para comer o les llevaran la comida al campo. Almorzaban muy temprano, alrededor de la una de la tarde. Las comidas más habituales eran gachas, migas, arroz o fideos. También era frecuente que la madre o algunos de los hijos/as menores llevaran el almuerzo al lugar del trabajo, de ahí las expresiones populares “llevar el almuerzo” y en Nacimiento “llevar la olla”. La comida se transportaba en una olla o cazuela, los fritos y ensaladas, en fiambreras. Se acompañaban de pan, envuelto en una servilleta, aceitunas, vino y algún dulce cuando lo había. La comida la transportaban en un cesto de esparto o cesta de caña, tapados con un pequeño mantel que luego se extendía en el suelo del bancal, sentándose los comensales a su alrededor. En Terque utilizaban una vasija de metal, denominada “almorcera”, especie de fiambarrera con varios departamentos, en el inferior colocaban las ascuas encendidas para mantener caliente la comida.

En verano era frecuente que las mujeres prepararan la comida en el mismo campo, en el cortijo o al aire libre. Las comidas más habituales eran migas, patatas fritas, pimentón y arroz.

En la zona alta, al estar el campo más lejos, era usual que el padre se fuera “aviao” hasta la tarde. Consumían preferentemente comida fría (fiambre), queso, matanza: tocino, morcilla, longaniza, chorizo, etc., fritada y a veces restos de la cena del día anterior. De postre solían llevar fruta del tiempo o dulces: bollos de higo o higos secos. Nunca faltaba la consabida botella o calabaza de vino. También los cargueros y arrieros se iban “aviaos” hasta la noche. Llevaban similar comida que los agricultores, completada con los productos que ellos vendían: tomates, fruta, etc.

Sólo merendaban los niños, los adultos mitigaban el hambre comiendo frutas o verduras del campo. El ingrediente principal de la merienda infantil era el pan acompañado de aceite, vino, leche, nata, manteca o agua, todo ello con azúcar, también el aceite se tomaba con sal; menos frecuente era el pan con chocolate, atún o sardinas.

Cena. Era la comida principal, cuando se reunía toda la familia en torno a la mesa. Habitualmente tomaban una olla de “guisao”⁷, sobre todo en invierno: nabos, cardos, garbanzos, habichuelas, berza, trigo, etc. Cuando al medio día habían comido olla, preparaban una cena más ligera generalmente caldos o fritos. Caldos: en blanco, pimentón con patatas, gazpachuelos, etc. Fritos: patatas con cebolla o acelgas, huevos con tomates, “fritá”, etc. En verano consumían preferentemente ensaladas de varios tipos: con pimientos asados o crudos, con bacalao, con ajos; solas o acompañadas de pescado frito. También eran frecuentes los caldos fríos, gazpachos y ajo blanco. Las comidas se acompañaban con ensaladillas o productos temporeros: habas, rábanos, cebollas, etc.

En la mesa andaluzi no solía usarse el plato individual, sino que el servicio se hacía generalmente en una fuente común, donde se comía con los dedos (Motos, 2000: 436). Esta forma habitual de tomar las comidas se mantuvo en el valle hasta el último tercio del siglo XX, más que por tradición, por necesidad. No sólo el menaje era escaso sino también el agua. Lo que imponía el recipiente en común era la falta de agua corriente en la cocina, que dificultaba el fregado de los utensilios. Fregaban con poca en un lebrillo encima de la mesa, en palabras de las comunicantes “cuanto menos se untara, menos había que fregar”.

Los guisos se vaciaban en un azafate (de porcelana), fuente o lebrillo, donde comían, compartiendo recipiente, todos los miembros de la familia, éste se colocaba sobre la mesa de la cocina, cubierta con un mantel o hule. La ensaladilla y demás acompañamientos (aceitunas, pimientos en vinagre, etc.) se presentaban en platos alrededor de la fuente, a veces servían los alimentos directamente sobre la mesa (habas, rábanos, naranjas, etc.). Cuando cocinaban gachas, migas, arroz, “fritá”, etc., las consumían en la misma sartén donde las habían preparado, colocada sobre las trébedes. El resto de los alimentos los colocaban en recipientes en el suelo. No utilizaban vasos, ni servilletas⁸, bebían el agua en jarras y el vino en porrones. Los cubiertos se repartían en mano, sólo cuchara o tenedor, según la comida, raramente ambos. No utilizaban el cuchillo, la poca carne que consumían estaba troceada y guisada, la tomaban apoyada en el pan que servía de sustento. El padre partía el pan para todos. Las frutas las tomaban con piel o las pelaban con las manos, cuando el uso del cuchillo era imprescindible, utilizaban la navaja.

La hora de la comida, principalmente la cena, era importante, a nivel individual y familiar, respetándose una serie de tradiciones y modos, todo un ritual, que se repetía diariamente. Generalmente el padre tenía asignada una silla y un lugar en la mesa que respetaba el resto de la familia. Era el primero en sentarse y el encargado de partir el pan. La madre y las hijas eran las encargadas de presentar los alimentos para su consumo. Consumían porciones pequeñas si relacionamos la capacidad de los recipientes con el número de comensales.

A MODO DE SÍNTESIS

La cocina era la estancia más funcional de la casa rural, ejerciendo de comedor, sala de estar y, a veces, cuarto de aseo.

⁷ A todos los guisos de legumbres en la zona les llamaban “guisao”.

⁸ Utilizaban un paño común para limpiarse.

Los utensilios eran escasos y funcionales, muchos se transformaron, otros se abandonaron cuando las nuevas técnicas culinarias hicieron innecesario su uso.

La dieta era casi vegetariana, basada en los cereales, las leguminosas y los productos hortícolas, complementada con carne, grasa de cerdo, pescados, 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 mayoritariamente el de oliva.

Era una cocina de autoabastecimiento, consumían los productos que criaban en el campo o les proporcionaban los animales domésticos. La comida era estacional, adaptada a los productos temporeros y a las condiciones climáticas. En invierno consumían más ollas y “guisao”, en verano más ensaladas, revueltos y gazpachos. En invierno era fundamental la grasa de cerdo, que aportaba las calorías necesarias para sobrellevar el duro trabajo agrícola y paliar el frío invernal.

Predominaban los guisos sobre los fritos y asados. Gustaban de los caldos, prefiriendo los guisos caldosos a los secos.

Eran muy amantes de las ensaladas, que tomaban diariamente acompañando cualquier tipo de comida.

Gran consumidores de frutas estacionales, “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.

Las técnicas de conservación más usadas eran las tradicionales (heredadas de romanos y árabes), salado, secado, prensado y sumergido en aceite o vinagre.

El ritmo alimentario venía marcado por la jornada laboral del cabeza de familia. Desayunaban ligero y temprano. En la sierra o cuando les esperaba una dura jornada en el campo, tomaban una sartén de migas o gachas. El almuerzo variaba dependiendo: a) venían a comer a la casa, b) lo llevaban los familiares al campo, c) iban “aviaos”. La cena era la comida principal, reuniendo en torno a la mesa a todos los miembros familiares. Se hacía temprano, predominando los “guisao” en invierno.

Se comía en un recipiente común, en una fuente sobre la mesa o directamente en la sartén, colocada sobre las trébedes en el suelo. No utilizaban cuchillos, vasos, ni servilletas, bebían en jarras, pipotes y porrones y se limpiaban en un paño común. Cuidaban poco la presentación, dando mayor importancia a los productos que consumían. La hora de la comida era todo un ritual, donde ponían de manifiesto una serie de hábitos alimentarios que se mantuvieron durante siglos.

Era una cocina esencialmente vegetariana, sana, sencilla y variada, transmitida inconscientemente por imitación o costumbre.

Como toda cocina popular fue cambiando lentamente, hasta el último tercio del siglo XX. 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.

Una cocina a recuperar, dietéticamente muy aconsejable y asociada a la longevidad.

BIBLIOGRAFÍA

- 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: 403.
- CABRERO, Javier. (1998): “La alimentación en la antigua Roma”. *Historia 16*. Nº 263, marzo. Madrid: 94-99.
- DE CASTRO, Teresa y CÁCERES, Juan José. (2002): “Diálogos en torno a la historia de la alimentación”. Publicado en: *Exégesis*. 34. 1999. Puerto Rico: 46-53. Tomada de Internet:
<http://www.geocities.com/tcastros/Historyserver/papers/codigosac.htm>
- ELÉXPURU ECKMAN, Inés. (1994): *La cocina de Al-Andalus*. Madrid, Alianza Editorial.
- GIL ALBARRACÍN, Antonio. (1992): *Arquitectura y tecnología popular en Almería*. Almería, GBG. Editora.
- LÓPEZ ROMERO, Lourdes y BUENDÍA MUÑOZ, Alejandro. (2001): *Terque. La vida en el siglo XIX*. Almería, Ayuntamiento de Terque.
- MARCOS ARÉVALO, Javier. (1992): “Realidad, símbolos y rituales de la comida en Extremadura”. *El Folklore Andaluz*. 9. Sevilla, Fundación Machado: 105-130.
- 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.
- MOTOS GUIRAO, Encarnación: (2000): “La cultura material y la vida cotidiana”. En Rafael G. Peinado Santaella (Ed.) *Historia del Reino de Granada. I. De los orígenes a la época mudéjar (hasta 1502)*. Granada, Universidad de Granada-El Legado Andaluz: 415-450.
- NAVARRO ALCALÁ-ZAMORA, Pío. (1981): *Tratadillo de agricultura tradicional*. Barcelona, Ariel.
- QUINTERO MORÓN, Victoria y CÁCERES FERIA, Rafael. (1996): “Transformaciones sociales en el Andévalo desde la perspectiva de un ritual tradicional”. *Demófilo*, 20. Sevilla, Fundación Machado: 79-97.