

# GASTRONOMIA DEL LEVANTE ALMERIENSE. EL MARCHAL DE LUBRÍN

NIEVES AZAHARA SÁNCHEZ RAMOS

La gastronomía andaluza tiene profundas huellas de la cocina árabe de Al-Andalus. Su refinamiento, desconocido en Europa, transformó muchas costumbres. La dinastía de los Omeya impulsó un alto desarrollo agrícola con la construcción de presas, acequias, canales y molinos de agua, que permitieron el cultivo de productos nuevos para el europeo. Fueron los andaluces los que crearon la sala de comer o comedor y el actual orden de servicio de los platos, entre otras aportaciones. La cocina de Andalucía puede dividirse en dos grandes conjuntos, según su contenido: cocina del mar y cocina serrana o del interior. Los potajes de legumbres y verduras y los guisos de caza, junto a las formas de preparar el pescado configuran la esencia de esta cocina. Perfiles generales: El plato del Levante andaluz más universal por su fuerte valor alimenticio y su fácil preparación es el Gazpacho, sopa fría a base de tomate, pepino, pimiento, ajo, aceite y vinagre. Existen también otras variedades, como el salmorejo y el ajoblanco (con habas o almendras), todas ellas igualmente económicas y refrescantes (“Alimentos de Andalucía” - Junta de Andalucía).

Centrándonos en la cocina de Marchal de Lubrín podemos decir que es sencilla y natural, como la olla de trigo, el ajo colorao, y las tortas de gachas; de influencia murciana el picadillo, los gurullos de perdiz o liebre, el caldo de pimentón y diversos guisos con ajo, tomate y pimiento; de influencia granadina, la cazuela de habas verdes, el choto y el trigo con hinojos.

Destaca por su gastronomía, por ser una aldea agrícola y ganadera, donde se dan una serie de platos típicos, importantes por su elaboración. Al estar en una zona de montaña, de inviernos fríos, y veranos muy calurosos, se conjugan las comidas fuertes, guisos, “ollas” y “fritadas” de elaboración casera, que adquieren alta calidad con la graduación del vino de la tierra.

Como nos dice Pedro Antonio Rodríguez :

- AYER Y HOY en cualquier hogar del pueblo o del campo, la familia, con medios, es maestra en ofrecer a propios y extraños, guisos sabrosos, pringotes o salsas

La Gastronomía de esta zona ofrece una serie de características particulares que vienen determinadas por la producción agrícola y ganadera y la relación con el levante y

Murcia, lo que da lugar a encontrar platos similares, con distintos nombres. Algunos platos significativos son:

- Olla matancera
- Gurullos con perdiz
- Patas de cerdo al ajillo
- Tortilla de espárragos trigueros
- Migas
- Relleno
- Longaniza
- Morcilla
- Lomo
- Gachas
- Patas de cerdo en pimentón
- Buñuelos
- Roscos
- Tortas de manteca
- Andrajos
- Tablinas
- Papapiejos

En el Levante Andaluz, el culto a la buena mesa se extiende a todas las capas de la sociedad, incluidas las más populares. Por ejemplo, Vera es pionera en el mundo de la restauración, en la investigación y elaboración de platos típicos de la zona, incluso de la comarca. Dos muestras relevantes a nivel regional del arte culinario son los restaurantes Terraza Carmona y Vera Hotel. En estas dos casas, el viajero puede comprobar el interés por la recuperación de platos casi olvidados, legado de nuestros antepasados, y la elaboración de recetas tradicionales y el uso de productos y condimentos de esta tierra almeriense. Almería, infinitos contrastes de desiertos y vergeles. Azules de mar y marrones de un terciario abatido por el Sahara.

*¡Seca como sus espartos ...! ‘Jugosa y fresca como sus uvas y naranjas...!’*

Nuestra cocina es artesana, mezclamos la mucha gracia que Dios nos ha dado con la que también le ha deparado a nuestro mar, nuestra tierra y nuestro clima.

*!Han salido cosas extraordinarias!.*

Los Gurullos, cocinados con perdiz, con liebre o con conejo, solo son el resultado del buen hacer de nuestras mujeres, que lo mismo trenza el seco esparto que miman esa masa de trigo de secano.

*Quién podría predecir que nuestro panizo, no un híbrido como los demás, sin ¡Nuestro maíz!, sería la base de las Torticas de Avío y las Pelotas, el acompañante del Ajo Colorao y razón de existir de nuestras Migas ?*

*La Olla de Trigo, la Olla de Col y el Caldo Pimentón, nuestra inimitable sopa, donde la huerta y el mar se confunde, yo creo que fue el pie para que nos hayan visitado tantas civilizaciones (Telebase, SL).*

Entre los múltiples atractivos que nos ofrece el Levante Andaluz, la gastronomía ocupa un lugar privilegiado a la hora de satisfacer y deleitar a todos nuestros visitantes. La tradición culinaria se perpetúa y se puede saborear en cuidados establecimientos de la localidad.

El aislamiento de la provincia de Almería, incluso entre sus propias comarcas, ha propiciado una cocina variada e imaginativa:

Migas y Gurullos. Las migas se hacen con harina de sémola de trigo duro, en lugar de hacerlas con pan, con evidente parentesco con el cus-cus norteafricano. Solía ser el plato fuerte para iniciar la jornada. Hay que reseñar la costumbre de comer migas cuando llueve, ya que Almería es una zona de clima cálido incluso en invierno. Los Gurullos son un potaje de otoño-invierno, que se usa para guisar la carne de caza (perdices, conejo y liebre). La preparación de la masa es parecida a los “fidaws” que nos dejó Ibn Razin: se hace una masa con harina, agua y sal, se forman unas tiras, como fideos gruesos, y se giran entre las manos para formar trocitos, como granos de trigo, y se deja secar.

Ollas y Pucheros. El Pimentón: plato humilde de épocas pobres, que ha dado lugar a una variadísima familia de especialidades: los Gurullos a la cazuela de fideos, los Maimones, Gachas... En realidad los caldos de pimentón son dos: el Caldo Quemao y el Pimentón Crudo (o simplemente Pimentón). Estos caldos se pueden tomar solos, como sopa, con unas gachas de panizo, o añadirles unas patatas (Antonio Zapata, “Almería”).

Las ollas del Levante Andaluz a diferencia que en el resto de España tienen tienden a convertirse de dos vuelcos en lugar de tres (tomando juntos las patatas y las legumbres y luego la “pringa”) o. Existe gran cantidad de pucheros, pero el más emblemático es el de Trigo, típico del interior, aunque hoy se toma por toda la costa. Es un plato de larga elaboración, entre sus ingredientes está el trigo, garbanzos, tocino, morcilla, y un buen puñado de hinojos. Las Berzas son como pucheros donde se añaden varias verduras. En Almería y pueblos, sólo cuando el cocido es a base de berza y garbanzos o habichuelas, se le da ese nombre.

El Gazpacho de Almería, que algunos llamamos gazpacho pobre, para distinguirlo de otros gazpachos andaluces, que es a su vez más rico en ingredientes, se compone de pepino cortado en taquitos, un poco de cebolla picada, sal, aceite, vinagre y mucha agua fresca o hielo.

## BIBLIOGRAFÍA

AA.VV. (2001): Guía interactiva de Almería. Madrid, Egedime y La Voz de Almería. Internet.

ZAPATA, Antonio (Coord.): Gran Libro de la cocina Almeriense. La Voz de Almería.

ZAPATA, Antonio (Coord.): La nueva cocina Almeriense. La Voz de Almería.

## COMIDAS TRADICIONALES DEL MARCHAL DE LUBRÍN

### GURULLOS CON CONEJO

INGREDIENTES(para 4 personas):

- ¾ DE KG. DE CONEJO
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO FRESCO
- 1 PIMIENTO SECO
- ¼ DE KG. DE JUDÍAS SECAS
- 4 DIENTES DE AJO
- 200 GR. DE GURULLOS
- SAL Y AZAFRÁN
- 1 DL. DE ACEITE

PREPARACIÓN:

Se sofríen en una vasija de barro donde se van a freír los ajos y el pimiento seco, sacándolas para después picarlas en mortero y añadirlas. En ese aceite se hace un nuevo sofrito con el conejo, cebolla y tomate. Se mete en agua para que hierva con las judías durante 30 minutos aproximadamente, se le añaden los gurullos. Seguidamente la sal y se añade azafrán al gusto.

La masa de los gurullos se prepara haciendo una pasta a mano con harina de trigo, agua, aceite y sal, dejándola a punto de panadero. Se moldean como fideos y se dejan secar al sol unos 2 días aproximadamente.

## OLLA DE TRIGO

INGREDIENTES (para 6 personas):

- ½ KG. DE GARBANZOS
- ½ KG. DE TRIGO
- 1 MANOJO DE HINOJOS
- 1 TROZO DE ESPINAZO DE CERDO, DE RABO DE PANCETA...
- 1 PATA DE CERDO
- 250 GR. TOCINO DE CERDO
- 2 HUESOS SALADOS
- SAL

PREPARACIÓN:

Aventar el trigo para quitarle la cascarilla. A continuación se lava y se hierve un poco. Se deja en la misma olla de cocción y se aparta. Los garbanzos se echan en agua y se dejan en remojo 12 horas. El trigo se escurre y se lava. En una olla con agua hirviendo se echa el trigo, los garbanzos, los hinojos troceados y todos los ingredientes del cerdo, los sacamos y los lavamos con agua fresca y los echamos de nuevo a la olla a la que previamente le habremos cambiado el agua. Cocemos 10 minutos aproximadamente.

## PIMENTÓN

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 CUCHARADA SOPERA DE PIMENTÓN O PIMIENTO MOLIDO
- ½ KG. DE PATATAS
- 1 TOMATE
- ¾ KG. DE CAZÓN
- 4 PIMIENTOS ASADOS
- ¼ G. DE BACALAO
- 1 CUCHARADITA DE COMINOS
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 VASITO DE ACEITE DE OLIVA
- SAL

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen a hervir las patatas troceadas y el tomate abierto. En un mortero se echan los ajos crudos, el pimentón, los cominos, 2 trocitos de patata hervida, el tomate y el aceite. Se añade el bacalao desalado y desmigado. Se bate todo muy bien y se reserva. En la olla con las patatas hervidas se le añaden el pescado y los pimientos asados. Una vez guisado el pescado se baja el fuego para mantener la comida caliente sin que hierva y se le agrega el “majao”.

## GACHAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- ½ KG. DE HARINA
- ½ KG. DE RAYA
- 6 PIMIENTOS ASADOS
- 2 TOMATES
- 4 AJOS
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- AZAFRÁN
- 1 DL. DE ACEITE DE OLIVA
- 1 Y ½ LITROS DE AGUA
- PEREJIL Y SAL

PREPARACIÓN:

Para las gachas: En una cazuela de barro se pone el agua a calentar con un poco de sal. Cuando rompe a hervir, se le añade la harina y se mueve hasta que quede como una bechamel.

Para el pimentón: En una olla con agua pondremos los tomates con la piel, el perejil y la sal. Una vez cocidos los tomates se sacan y se reservan. Se le agrega a la olla los pimientos asados. Se dejan cocer 10 minutos y se le añade el pescado limpio. Terminar la cocción. Se sirve en una cazuela de barro, donde se ponen las gachas y encima el caldo de pimentón.

## MIGAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 VASOS DE HARINA
- 4 VASOS DE AGUA
- 1 VASITO DE ACEITE
- SAL

- Ingredientes de acompañamiento:

- SARDINAS ASADAS O FRITAS
- RÁBANOS
- ACEITUNAS NEGRAS
- 1 MORCILLA

PREPARACIÓN:

En una “paila” se calienta el aceite, más tarde se pone un poco de sal, un poco de harina y el agua. Cuando esté hirviendo se le agrega la harina y se le va dando vueltas a fuego lento para que cueza lentamente. De este modo se va deshaciendo lentamente la masa sin quemarse.

Las migas se sirven con los ingredientes reservados, que se ponen por encima y se sirven como acompañamiento: sardinas asadas, rábanos, aceitunas y morcilla.

## POTAJE DE HABICHUELAS CON ACELGAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 200 GR. DE HABICHUELAS (ALUBIAS)
- 1 KG. DE ACELGAS
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 PIMIENTO SECO
- 12 COMINOS
- 1 TOMATE MADURO
- 150 GR. DE CHORIZO
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- 100 GR. DE MIGA DE PAN MOJADA EN AGUA Y VINAGRE
- SAL

PREPARACIÓN:

Poner la víspera, las alubias en remojo con agua. Al día siguiente, ponerlas a cocer con 1/2 l. de agua y un poquito de sal, en una olla al fuego hasta que estén tiernas. Mientras se cuecen, limpiar las acelgas, lavarlas y trocearlas aprovechando sólo las hojas. Pelar los ajos, pelar y picar fino el tomate. Calentar el aceite en una sartén al fuego, freír los ajos, sacarlos y reservarlos. En ese mismo aceite freír el chorizo y el tomate, añadir las acelgas; dejar calentar 5 minutos, agregar el pimentón, remover y verter todo esto en la olla donde están las alubias. Machacar en el mortero los ajos, los cominos y la miga de pan mojada en agua y vinagre. Verterlo en la olla. Añadir un poco de sal y el pimiento seco cortado a trozos y dejar que cueza todo durante 10 minutos. Si gusta el picante se puede añadir un poco de guindilla.



## PAPAVIEJOS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- ½ KG. DE HARINA
- ½ DOCENA DE HUEVOS
- RALLADURA DE UN LIMÓN
- ½ LITRO DE LECHE
- 1 CUCHARADITA DE CANELA
- 1 DL. ACEITE
- 200 GR. DE AZÚCAR
- 1 KG. DE PATATAS

PREPARACIÓN:

Se baten los huevos y posteriormente se le añade la canela, la raspadura de limón y la leche, cuando toda la mezcla esté homogénea se va agregando harina hasta que la masa se vuelva espesa. Se pone el aceite a calentar con la cáscara de limón, y se va dosificando con una cuchara grande colocándolos como si se estuvieran friendo “buñuelos”.

Cuando éstos estén dorados se sacan y se rebozan en azúcar y en canela molida. Se cuecen las patatas, se machacan y se mezclan con los huevos batidos, la ralladura de limón, la canela y la leche hasta conseguir masa espesa. Se pone el aceite a calentar con una cáscara de limón, cuando se dora se retira. Vamos friendo cucharadas de masa por ambos lados; rebozamos los papaviejos en azúcar y canela.

## TABLINAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 KG. DE HARINA DE TRIGO
- 200 GR. DE CHORIZO
- 1 DL. DE ACEITE
- 1 LITRO DE AGUA
- SAL
- 2 DIENTES DE AJO
- 200 GR. DE JAMÓN
- 2 PIMIENTOS

PREPARACIÓN:

Echamos un chorreón de aceite, los 200 gr. de chorizo en trocitos, los ajos y el jamón troceado y freímos todo a fuego lento. Cuando se haya frito se le añaden los pimientos. En el mismo aceite se echa una cucharada de harina, un poco de sal y el agua. Antes de que empiece a hervir se va echando la harina poco a poco, moviéndola con una cuchara de madera para que no se haga grumos. Se le da unas vueltas en la sartén y cuando lo probemos, si no sabe a harina, se aparta.

## ANDRAJOS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 VASOS DE HARINA
- 4 VASOS DE AGUA
- SAL
- 1 CEBOLLA
- 1 TOMATE
- 1 PIMIENTO
- COLORANTE (CARTERILLA)
- 100 GR. DE HABAS

PREPARACIÓN:

Para la masa, necesitaremos los 4 vasos de harina, el agua y la sal. Seguidamente con la masa se realizarán tortas muy finas y se cortarán en cuadrillos muy pequeños. Después guisaremos la masa en caldo con la cebolla, el tomate, el pimiento y las habas tiernas, ingredientes que previamente habrán sido sofritos.