



Imagen 1.- Bodegón de productos tradicionales de la huerta tarifeña. Fotografía Mariluz Muñoz Ruiz.

Cocina tradicional tarifeña

Mariluz Muñoz Ruiz

La cocina transmitida a lo largo de los tiempos de padres a hijos es la cocina tradicional. Este artículo se va a ceñir a una época y a un espacio muy concreto: Tarifa en la primera mitad del siglo XX.

En este artículo se intentará reflejar las conclusiones generales extraídas de un trabajo de recopilación de recetas de la época, del que ya hay un libro publicado y otro en espera de salir a la luz.

Generalidades de la cocina tarifeña

Se ha elegido esta etapa histórica para realizar el estudio sobre la cocina tarifeña porque, afortunadamente quedan aún personas que guardan recuerdos muy lúcidos de ella. El objetivo es plasmar la manera de hacer de una cocina que pertenecía a nuestros abuelos y que estos a su vez habían heredado de sus antepasados. Por lo tanto, las conclusiones sobre este arte culinario están basadas exclusivamente en el testimonio oral de cuantas personas se han prestado a hurgar en su memoria en busca de datos que en muchos casos corrían cierto peligro de ser engullidos por el tiempo.

En Tarifa, hay dos sectores que destacan sobre el total de la población: el marinero y el campero.

De la cocina popular de la época hay que subrayar que la nota predominante de ella era la escasez de recursos económicos, así como la falta de comercialización y de métodos de conservación de los productos. De esta manera podemos destacar la herencia de distintos tipos de cocina que vienen determinados por la necesidad de aprovechar los ingredientes a los que cada sector tenía acceso.

Otra característica destacable de esta cocina es la de ser ejecutada con entera libertad, difícilmente nuestros abuelos podían seguir una receta como se hace actualmente, ya que ellos dependían de las estaciones y del tipo de ingredientes que ofrecían en ellas nuestros campos y nuestros mares. Así pues se seguían distintos cánones para los diferentes platos a cocinar: guisos, potajes... pero con la particularidad de que las cantidades o el tipo de ingrediente eran elegidos según la disponibilidad o la creatividad del cocinero.

Nos encontramos en una época en la que la cocina era pobre en ingredientes y rica en imaginación. Nuestros abuelos tenían acceso a cereales, legumbres, productos de la huerta, productos del mar e ingredientes básicos como el aceite de oliva o el azúcar. Los métodos de conservación con que contaban eran la salazón o el secado al sol; además de la conserva de pescado, para cuyo fin existían varias

fábricas en nuestro pueblo. En las zonas rurales era usual el envasado de productos de la huerta utilizando botes que sometían al baño maria y también la conserva de algunos productos en aceite (en especial queso).

En los menús diarios eran básicos muchos platos que han llegado a nuestros días, pero que en la mayoría de los casos han perdido la riqueza de posibilidades que poseían en la época.

Entre los guisos se han recogido multitud de recetas realizadas con carnes, pescados o verduras, destacando los conocidos como "a lo pobre" o "encebollados".¹ Es de mencionar la particularidad de la existencia de guisos de batatas, desaparecidos por completo en nuestros días.

Los potajes solían hacerse en crudo, sin la opción de realizar un refrito previo. Entre los que se encuentran en desuso podemos citar los de castañas o bacalao. Los potajes realizados con verduras eran muy usuales como los de acelgas o tagarninas.

En el campo de los cocidos destaca especialmente el puchero, realizado con productos del cerdo (que daba lugar a la famosa "pringá"). También tenemos una buena variedad de cocidos realizados con verduras, entre los que se encuentra los de col y tagarninas y la famosa ollita de primavera.

Las verduras eran cocinadas habitualmente "refritas" o "esparragás".² El tipo de verduras de

Entre los guisos destacan los conocidos como "a lo pobre" y los "encebollados"

huerto utilizado estaba limitado prácticamente al calabacín, conocido como rucano (hoy en desuso), las habas, habichuelas, acelgas, col, coliflor y berenjenas.

En el tema de las ensaladas existen muchas posibilidades, mencionamos entre ellas la de apio crudo con caldo como representación de las que ya han desaparecido. En el verano eran obligados los picadillos de tomates, así como el gazpacho frío.

Las carnes que se consumían en la época eran las del ganado procedente de la zona, además de las obtenidas en la cacería (que los mismos cazadores



Mariluz Muñoz Ruiz

Imagen 2.- Productos tradicionales de la huerta tarifeña: calabaza, calabacín y cidra.

iban vendiendo por las casas). Los pajaritos eran muy cotizados en la época, hoy como sabemos está prohibida su captura.

Recetas representativas de la época eran el pollo con salsa de almendra el cabrito en adobo y en salsa "cabañé".³

Como ejemplo de postres de realización casera nos encontramos con los obtenidos al cocinar las diferentes frutas de temporadas: las compotas de membrillos, manzanas o peras, la carne de membrillo o la meloja, realizada con frutas y hortalizas endurecidas en cal y cocinadas con miel.

En repostería destacan las tortas y pestiños que presentan bastante semejanza con la repostería marroquí. Las empanadillas de cidra o batatas están hoy día casi olvidadas.

Entre los platos que han desaparecido en un amplio sector de la sociedad nos encontramos con las gachas dulces o saladas, elaboradas con harina de trigo cernida; el frangollo (especie de gacha de harina de maíz) o el gazpachuelo, también conocido en algún sector de la población como sopita del niño Jesús y que es una sopa obtenida tras la incorpora-

¹ "A lo pobre": Guiso realizado con un mínimo de ingredientes básicos. "Encebollado": Guiso "a lo pobre" en el que destaca entre los ingredientes la utilización de cebolla.

² "Esparragá": Preparación de algunas verduras a la manera de los espárragos refritos con un majado de ajo, cebolla y pan previamente fritos.

³ Salsa "cabañé": Salsa en la que se cocinaban algunas carnes y que era realizada con harina tostada.



Imagen 3.- Horno de leña del campo tarifeño donde se elaboraba el pan con harina sin cernir.

ción de una mayonesa a un caldo realizado previamente.

También existen gran número de platos elaborados con sobras del día anterior (especialmente con pan "asentao") entre los que destacan las sopas de tomate, las migas o el tascaburro (gazpacho caliente que se realizaba eliminando las migas de pan y sustituyéndolas por pan cocido).

Los tallarines o puntetas eran pastas de realización casera que no han llegado a nuestros días.

El pan era elaborado con harina sin cernir proveniente de nuestros molinos y cocido en horno de leña. Entre las personas más humildes era necesario utilizar una proporción de salvado muy superior a la de harina, por lo que el pan tenía un aspecto bastante oscuro. Hoy día este pan conocido como pan macho está muy valorado y afortunadamente se sigue realizando en determinados lugares de nuestra campiña.

Las especias eran de uso limitado, entre las más utilizadas destacan la pimienta y el clavillo. El colorante alimentario sustituía al azafrán. La canela y matalahúga eran muy utilizadas para perfumar los diferentes postres.

Entre las hierbas aromáticas, frescas o secas,

tenemos un abanico más amplio, destacando entre ellas el orégano, tomillo, hierbabuena, mejorana o perejil. El laurel era ingrediente obligado en la mayoría de los platos.

La cocina presentaba en algunas ocasiones una vinculación social y religiosa. El ejemplo más claro es el de la semana santa en la que se reproducían año tras años diferentes platos; destacan los huevos rellenos, las tortitas de bacalao o el arroz con leche (en muchos casos realizado con leche de cabra procedente de un presente con el que la gente de campo solía obsequiar en esas fechas). Era obligado en determinados ambientes preparar un potaje de garbanzos con bacalao el Viernes Santo.

En las zonas rurales existían determinadas ocasiones en que se acompañaban las diferentes actividades con una tradición culinaria, ponemos de ejemplo la jornada de esquila, que era acompañada de un guiso de cabrito realizado para todos los trabajadores.

La cocina marinera

La cocina marinera fue imprescindible, no sólo para el sector mariner, sino para el resto de la población de Tarifa. El sector del campo tuvo escaso acceso a

En algunas ocasiones la cocina presentaba una vinculación social y religiosa, como la tradición de preparar un potaje de garbanzos con bacalao el Viernes Santo

ella debido a que las malas comunicaciones con que se contaba en la época lo impedían.

El ingrediente principal, el pescado, estaba marcado por el tipo de capturas que se realizaba, todas ellas artesanales (algunas prohibidas en la actualidad) y llevadas a cabo normalmente por barcos de la localidad. Podemos destacar la captura de pargos, salmonetes o borriquetes con la "pesca con enguae"; las sardinas, caballas o jureles capturados "a la luz"; el pez espada, marrajo, tintorera, cazón y bonito procedentes del "arte bonitera". El trasmallo ofrecía chocos, besugos y corvinas. No se puede dejar de mencionar "el palangre de fondo", que arrasaba todos los peces encontrados a su paso, entre los que destacaban pargos, gallinetas, safios, brótola, pez martillo, atún o cornuda.

tarifeña. El ejemplo más representativo es el del atún en sus numerosas posibilidades de presentación: guisado en amarillo, encebollado, en adobo o a la "pimentilla"⁴; que hacen uso de las recetas existentes en la zona pero añadiéndole un toque de personalidad.

Otros platos representativos de nuestra cocina marinera son la moruna, la morena en adobo, la "sobreusa"⁵ o los exquisitos guisos realizados con sobras del día anterior. No se puede dejar de mencionar el pescado de pequeño tamaño (como el boquerón o la sardinita mocita) frito en manojo, que fue indispensable en la mayoría de los hogares de la época.

Valga el potaje de espineta de atún como ejemplo de plato que no ha llegado a los menús cotidianos de nuestros días.

La cocina campera

La cocina de nuestros campos tarifeños está cimentada en el aprovechamiento de los recursos existentes en la zona. Sin embargo, aunque estos eran abundantes, los utilizados en las cocinas de nuestros abuelos fueron muy limitados. Esto se debe a que en la mayoría de los casos los campesinos vivían exclusivamente de estos productos, por lo que necesitaban venderlos para obtener otros productos básicos.

No faltaban en la mesa las frutas, verduras, legumbres y cereales. Las carnes eran de

utilización muy limitada. Excepcionalmente realizaban un caldo con algún pollo o gallina en el caso de tener un enfermo en el hogar; algún borrego en ocasiones muy excepcionales (que solían preparar con una salsa espesa con harina tostada y desleída en agua con colorante) o algún animal procedente de caza que no se pudo vender.

Lo que sí fue corriente en los hogares camperos era la costumbre de la matanza. Una vez al año mataban a un cerdo que habían engordado para tal fin. Para su conservación preparaban los chicharros, las morcillas y el salado de huesos y tocinos.



Mari Luz Muñoz Ruiz

Imagen 4.- Ingredientes del gazpacho caliente: aceite, pan macho, ajo, pimiento asado, tomate optativo naranja agria.

Destacamos la gama tan amplia de recetas marineras que se han transmitido hasta nuestros días como la gran variedad de guisos y sopas que combinan de manera magistral los diferentes tipos de pescado con la opción de elegir arroz, fideo o patata. El arroz a la banda es uno de los platos más representativos de la cocina marinera de nuestra tierra en el que se prepara un guiso de arroz con el caldo de cocción del pescado (que puede ser rascacio, rape o mero).

Existen diferentes maneras de preparar algunos pescados que identifican la cocina marinera

⁴ "Pimentilla": Receta de atún, en la que después de macerado, se cocina con diferentes especies, entre las que destaca la pimienta.

⁵ "Sobreusa": Salsa en la que se sumerge pescado ya frito, que normalmente procede del día anterior.

Eran habituales los productos autóctonos de la zona, como las tagarninas, hongos (que solían preparar en la chimenea) o los caracoles, preparados en salsa de tomate.

La disponibilidad de un horno de leña en la mayoría de los hogares daba la posibilidad de preparar ciertos manjares a los que en el pueblo no se tenía acceso. Podemos citar además del pan macho, las tortas cardas realizadas con masa de pan y aceite y que se solían consumir migadas en un vaso de café solo.

Shus Terán Reyes



Imagen 5.- Pescados capturados en las costas tarifeñas: salmonetes, pargos y jureles.

Entre los platos representativos de la campiña tarifeña, podemos citar al famoso gazpacho caliente⁶ o las sopas de tomates, ambos realizados con pan macho.

Los fogones

Por último hay que mencionar los tipos de fuegos que se utilizaban para cocinar, así como los utensilios empleados. Para cocinar con leña se utilizaba una trébede de hierro que se situaba encima del montón de leña ya encendido. Durante la realización del guiso era necesario estar muy pendiente del fuego, así como de alimentarlo cada vez que fuera necesario. La cocina con leña utilizaba principalmente los recipientes realizados en barro.

Se ha transmitido una amplia gama de recetas marineras, destacando el arroz a la banda, y el atún en sus numerosas posibilidades: en amarillo, encebollado o en adobo

El carbón fue el combustible más usual en la época. Las cocinas de nuestros abuelos poseían una doble encimera de mampostería que contenía un seno con salida a la superficie superior y al frontal. En él se introducía el carbón, (normalmente en una cesta de hierro) y por el orificio frontal se aireaba con un soplillo realizado en pleita con ho-

jas de palma. Para encender el carbón con facilidad se colocaban encima unos pedacitos de picón que ardían con rapidez.

El infernillo de alcohol dio poco resultado, su utilización fue efímera ya que la combustión de este producía un olor desagradable que impregnaba la estancia en la que se encontraba. El recipiente con el alcohol estaba situado en una estructura de porcelana.

Entre los utensilios destinados para cocinar destacan las cacerolas de barro y las piezas de porcelana. Más tarde llegaron las de aluminio. Los objetos destinados a manipular el carbón o la leña como la badila o la tijera eran de hierro y los destinados a cocinar (como el cucharón) de madera.

La caldera era un recipiente de tamaño grande, que podía ser de cobre y que poseía una base cóncava. Era utilizada especialmente en el campo.

Entre las piezas más peculiares tenemos el dornillo de madera, realizado en una sola pieza. Era colocado en el centro de la mesa para que todos los comensales comieran directamente de él ■

Referencias

1. MUÑOZ RUIZ, Mariluz: *La Cocina Marinera del Estrecho. Recetas tradicionales del pescador*, Consejería de Agricultura Pesca, Junta de Andalucía, 2006.
2. MUÑOZ RUIZ, Mariluz: *Cocina Tradicional Vegetariana del Campo de Gibraltar*, Excmo. Ayuntamiento de Algeciras, en prensa.

⁶ Ingredientes del gazpacho caliente: aceite, pan macho, ajo, pimiento asado, tomate y optativo naranja agria.