Huerto y Guiso

Cocina y variedades tradicionales: **un saber intergeneracional**

Dirección: Yolanda Jiménez Olivencia

Redacción: Ángela Mesa Pedrazas, José Miguel Romero Molina
y Yolanda Jiménez Olivencia

Textos: Aina S. Erice

Ilustraciones: Iara Chapuis

Diseño y maquetación: Michel Catalán

Equipo científico:Yolanda Jiménez Olivencia, Ángela Mesa Pedrazas, José Miguel Romero Molina,
María Reyes González-Tejero García, Joaquín Molero Mesa, Guillermo Benítez Cruz,
Álvaro Ibáñez Jiménez, Laura Porcel Rodríguez, Jonatan Arias García y Gaini Yessengarayeva.

Depósito legal: GR 1543-2023

Imprenta: Estilo Estugraf Impresores S.L

Fecha de impresión: 2023

Esta publicación forma parte del proyecto “Thematic Center on Mountain Ecosystem & Remote sensing, Deep learning-AI e-Services Universidad de Granada-Sierra Nevada” (LIFEWATCH-2019-10-UGR-4), que ha sido cofinanciado por el Ministerio de Ciencia e Innovación a través de los fondos FEDER del Programa Operativo Plurirregional de España 2014-2020 (POPE), línea de actuación LifeWatch-ERIC. El proyecto también ha sido cofinanciado por la Diputación de Granada.

https://smartecomountains.lifewatch.dev/

AGRADECIMIENTOS
Queremos expresar nuestra gratitud a las alpujarreñas y alpujarreños que han aportado a esta obra su saber hacer en la cocina: Josefa Díaz Baena, Elena Almendros Pérez, María Carlota Moreno Almendros, María José Cortés Cortés, Margarita Márquez Fernández, Encarnación Granados Castillo, Francisca Álvarez Barquero, María José Muñoz Ortiz, Antón Volckaert, Hannah Beardon, Paca López Herrera, Fabiola Almendros, Maribel García, Dolores Sánchez González, Encarna Cortés Cortés, Gloria Estévez Pérez, Cecilio Martín Pérez, Beatriz Expósito Santiago, Rosario Santiago Fernández, Amalia Rodríguez Muñoz, Trinidad Expósito Rodríguez, y Petronila Cañas Castillo.

Nuestro reconocimiento también a quienes nos precedieron en el empeño de documentar y publicar las recetas de la cocina alpujarreña, que han sido un apoyo inestimable para ofrecer un amplio elenco de recetas en favor de las plantas locales.

Y, como no, a los hortelanos y hortelanas de la Alpujarra por cultivar y conservar las semillas tradicionales, un tesoro de diversidad para las cosechas del futuro.





Índice

Introducción 7

1. Cereales y patatas 14
Maíz 16
Trigos 20
Patata 26

2. Legumbres 32
Frigüelo 34
Garbanzo 36
Guisante 42
Haba 46
Habichuela 50

3. Verduras y hortalizas 56
Berenjena 58
Calabaza 62
Col 66
Pepino 70
Pimiento 74
Tomate 80

4. Frutas y frutos secos 86
Almendra 88
Castaña 94
Higo 98

5. Bibliografía 104

Introducción

Cocina y variedades tradicionales: un saber intergeneracional

Tanto en la cocina como en el planeta, la variedad es la sal de la vida.

¿Podríamos sobrevivir comiendo lo mismo cada día, todos los días? Por supuesto que sí (siempre y cuando respetásemos nuestras necesidades nutricionales).

¿Nos moriríamos de aburrimiento al cabo de un tiempo? Sin duda alguna, también.

De ahí que en todas las culturas y todas las épocas hayamos inventado mil formas para transformar una obligación fisiológica —comer— en una experiencia que se deleita en la diversidad y nos regala placer. Al fin y al cabo, ¿por qué conformarse con una sola forma de cocinar las berenjenas, si podemos inventar cincuenta distintas?

En las últimas décadas, las sociedades urbanas actuales hemos ensanchado nuestros horizontes gastronómicos, que se han abierto al mundo: quien más, quien menos, tiene alguna idea sobre comida china, india, japonesa, tailandesa, mexicana… Y nos parece que, incorporando platos «exóticos» a nuestra dieta, esta será más diversa.

Sin embargo, hay otro modo de entender la diversidad en la mesa, que no requiere encargar sushi los viernes por la noche ni aprender a cocinar tamales o pollo tandoori. Una diversidad que vive junto a nosotros pero que muchas veces hoy no vemos, oculta detrás de la lógica de supermercado y del transporte ridículamente barato, que han emborronado o incluso cercenado la relación milenaria entre las dos piezas esenciales de la gastronomía: el guiso y el huerto.

La agricultura y la cocina son las dos caras de una misma moneda, que este recetario pretende iluminar a partir de la agro-gastronomía de una región particular: la Alpujarra granadina.

Un pequeño mundo peculiar

La Alpujarra es una región histórica de accidentado relieve, ubicada en las actuales provincias de Granada y Almería. Es tierra de montañas agrestes y fértiles valles, regados por las aguas que recorren las laderas de varias sierras de la cordillera penibética, donde se hallan los picos más altos de la península ibérica. Su peculiar geografía, unida a un clima relativamente suave y húmedo, ha tenido un peso notable en su historia agrícola y social.

Región de conquista difícil, epicentro de rebeliones contra el poder establecido a lo largo de los siglos, la Alpujarra es tierra que frustra las ansias del latifundista agrícola, y que solo se entrega al cultivo en porciones más o menos pequeñas. Los campos llanos e infinitos, donde tan bien encajan las técnicas modernas basadas en los monocultivos, la mecanización de las tareas agrícolas y el abuso de insumos (riego, fertilizantes, pesticidas), no tienen fácil encaje en la Alpujarra. Este pequeño mundo de laderas en pendiente, llenas de huertos y sementeras, todavía es bastión de conocimientos y semillas tradicionales, algunas de ellas presentes desde la llegada de los primeros pueblos neolíticos, hacia el 3000 aC.

Si recorriésemos la historia agrícola de la región, asistiríamos, en primer lugar, a la aparición de cereales de invierno, como la cebada o los trigos. Con la llegada al sur de la península de culturas venidas de oriente, como los fenicios primero, y los romanos después, empieza a conformarse un sistema agropastoral que incluye la irrigación de terrazas donde se cultivan algunos de los protagonistas de la agricultura mediterránea, como el olivo, la vid o la higuera. Los siguientes pueblos que aportan notables innovaciones agrícolas serán los musulmanes, a partir del s. VIII, con una notable mejora de las técnicas de irrigación, así como la introducción de nuevos cultivos como las berenjenas, las sandías, ciertos tipos de pepino, algunos cítricos o el arroz. Se trataba de un sistema altamente complejo cuyo funcionamiento peligró seriamente después de 1570, fecha en

la que se expulsó a la población morisca de la Alpujarra, por haber sido el lugar desde donde se extendió la rebelión que se enfrentó a Felipe II y su política de represión de la cultura morisca. La repoblación con familias llegadas de otros puntos de la península no alcanzó el éxito esperado, y terminó produciéndose un abandono parcial de las estructuras de irrigación y de la tierra cultivada, que por aquel entonces ya había acogido varias especies llegadas de América, como el maíz, las patatas o las calabazas. La tendencia se invirtió entre los siglos XVIII y XIX —con un aumento de población y de terreno irrigado y cultivado— para decaer una vez más a partir de mediados del s. XX. Y, con la pérdida de población activamente implicada en labrar y custodiar las vegas y huertos alpujarreños, peligra también la supervivencia del patrimonio biocultural que de ellos depende… un patrimonio que vive en sus semillas y en su gastronomía tradicionales.

Variedad en el huerto

A pesar de lo que crean muchos niños actualmente, los tomates no crecen en las estanterías del supermercado; y, allá donde la distancia entre el lugar de nacimiento y de consumo de un ingrediente hoy puede ser enorme, antaño la mayoría de despensas se abastecían a km 0. Durante generaciones, hemos cultivado una gran diversidad de plantas, producto de una constante selección de aquellos variedades bien adaptadas a las condiciones locales del medio, y cuyas características eran especialmente apreciadas por los agricultores. Este aprecio siempre ha estado más ligado a la calidad del producto, especialmente su sabor, que a otras consideraciones hoy más comunes, como su productividad o su apariencia estética. Pues, al igual que no nos conformamos con un único modo de preparar una col, tampoco lo hicimos con una única variedad de hortaliza, y gracias a la lenta co-evolución de plantas y comunidades humanas, tenemos la suerte de disponer de un importante patrimonio de variedades locales o tradicionales. Estas, además de ofrecer una amplia gama de sabores, colores y texturas, suelen ser más sostenibles (pues están bien adaptadas al entorno local y requieren menos insumos) y resistentes a enfermedades y plagas. Ello reduce la dependencia de alimentos importados, y aumenta la seguridad alimentaria y la resiliencia de los agrosistemas ante las condiciones climáticas cambiantes que caracterizan a nuestro mundo actual.

Todo ello convierte a estas variedades locales en una fuente de alimentos para las comunidades locales tan fiable como sabrosa.

Durante generaciones, hemos sembrado cultivos que casan bien con la tierra en la que crecen. De hecho, es frecuente que tierras y semillas se transmitan de padres a hijos como tesoros, junto a los conocimientos necesarios sobre cómo cultivarlas y utilizarlas: las condiciones ideales de crecimiento, el clima, los tipos de suelo necesarios para que crezcan con éxito… y las recetas que permitirán aprovecharlos y valorarlos en toda su riqueza.

Por desgracia, la crisis de la agricultura tradicional ha significado la pérdida de muchas de estas variedades locales, o las ha colocado en serio peligro de extinción —y, cuando desaparecen, también se llevan consigo el legado de conocimientos sobre su manejo agrícola y aprovechamiento, especialmente el culinario.

Variedad en la mesa

En la cocina tradicional, las variedades de cultivos locales desempeñan un papel poco reconocido y, sin embargo, crucial: proporcionan los ingredientes esenciales para platos únicos y característicos de cada región. Esta cocina tradicional, cuya historia e identidad están íntimamente ligadas a las variedades locales que sirven de ingredientes, ayuda a mantener la identidad cultural y la cohesión de la comunidad. Dado que son platos que suelen ocupar un lugar central en las reuniones familiares y comunitarias, su preparación e intercambio pueden unir a la gente. En la Alpujarra, por ejemplo, son muchos los festivales o celebraciones que giran alrededor de un producto, como la castaña o el vino. No olvidemos tampoco que la gastronomía tradicional a menudo requiere el empleo de técnicas y herramientas ancestrales —muelas de piedra, morteros, pilones…— unos utensilios y destrezas que acostumbran a transmitirse de generación en generación. Por si ello no bastase, esta agro-gastronomía local y diversa proporciona una conexión directa con la tierra y el medio ambiente, recordándonos la importancia de preservar y sostener los ecosistemas locales.

Por desgracia, esta cocina —seguidora de la tradición en ritmos y técnicas, que

da un sentido gastronómico a las variedades de cultivos locales— corre el riesgo de perderse. Durante las últimas décadas de modernización feroz, la gente se ha alejado de sus comunidades y modos de vida tradicionales, una tendencia especialmente marcada en un entorno rural de montaña como es La Alpujarra, afectada por la despoblación, el envejecimiento y la terciarización económica.

Documentar estas recetas para transmitirlas a las generaciones futuras junto con la tierra y las semillas que las hacen posibles es un granito de arena más para ayudar a que las comunidades locales, y toda persona que las visite, puedan seguir disfrutando de los sabores, colores, texturas y paisajes únicos de la Alpujarra. Y fruto del deseo de dar a conocer y preservar la riqueza agro-gastronómica alpujarreña, nace este recetario.

Historia de un recetario que quería ser superhéroe

El libro que tienes ante ti es resultado de un estudio —vinculado al Centro Temático Smart EcoMountains (UGR- LifeWatch ERIC) — para profundizar en el conocimiento de la agrobiodiversidad en Sierra Nevada, centrándonos en la histórica comarca de la Alpujarra, que atesora un importante patrimonio genético de plantas cultivadas, especies acompañantes, técnicas de manejo y cultura local. Sin embargo, nuestro interés va más allá de la mera recopilación de información: el objetivo último es lograr que estas plantas sigan habitando los huertos de la Alpujarra.

Pero, ¿cómo hacerlo?

Hemos puesto en práctica múltiples actividades para conseguirlo: talleres de formación, eventos de intercambio de semillas, catas de productos del terreno, diálogo con los agricultores, colaboración en mercados de venta directa, multiplicación de semillas, creación del banco comunitario de semillas "Variedad local Alpujarra"… Pero el huerto no tiene sentido si lo separamos del guiso; por ello decidimos fomentar el uso y consumo de estos cultivos a través de su regreso a las cocinas, destacando los platos tradicionales donde las peculiaridades de estas variedades brillan más y mejor.

En resumen: componiendo un recetario agrodiverso que recoge los testimonios directos de las personas protagonistas del quehacer diario en las cocinas y los huertos de los pueblos de la Alpujarra.

¿Cómo está organizado el recetario?

Dado que nuestro objetivo es colocar a las variedades locales como eje central de la obra, es lógico que sean ellas quienes dicten la estructura del recetario: de ahí que nos hayamos decantado por una organización que otorga el protagonismo absoluto a los cultivos que sirven como ingredientes. Primero, el huerto; después, el guiso. Hemos querido que, antes de entrar en la cocina, se ofrezca una breve introducción sobre cada especie vegetal, haciendo especial hincapié sobre sus variedades locales en la Alpujarra; y a continuación se proponen varias recetas que incluyen tal especie. Todo ello viene acompañado por una preciosa ilustración botánica, que permite disfrutar de cada planta no solo desde su dimensión etnobotánica y gastronómica, sino también estética.

El lector seguramente advertirá cierta heterogeneidad en el modo de presentar las distintas recetas, sus ingredientes y procesos de elaboración. Ello es debido a la voluntad de mantener el estilo de presentación adoptado por cada una de las fuentes, especialmente la exposición oral de la mayoría de recetas por parte de las mujeres que viven en la Alpujarra. Por otra parte, y dado que la intención de este recetario no es la de ser un manual de cocina de precisión, resulta harto pertinente reflejar el escaso interés de la transmisión oral en detallar cantidades y procesos con exactitud. Así, además, otorgamos margen a la creatividad de las personas que se aventuren a poner en práctica las recetas que aquí se recogen.

Making of de "Huerto y Guiso"

En cuanto a las fuentes de las que ha bebido esta obra, tenemos, primero, los testimonios directos. Para recopilarlos hemos puesto en práctica distintas estrategias.

Por una parte, convocamos a la población local a participar en dos encuentros

destinados a desvelar la memoria de la cocina alpujarreña. El primero fue la Feria de la biodiversidad cultivada, celebrada en Cádiar en septiembre de 2022, durante la cual las participantes nos ofrecieron sus recetas y cocinaron distintos platos de extraordinaria calidad, que quienes asistimos al evento pudimos degustar. Al cabo de unos meses, en abril de 2023, organizamos otro encuentro en la localidad de Juviles; a este asistieron mujeres con las que abrimos un interesante diálogo sobre platos populares y semillas de la comarca, así como sobre las mejores variedades locales de cultivo para prepararlos.

Por otro lado, hemos tenido ocasión de pedir su colaboración a distintas alpujarreñas y alpujarreños que fuimos conociendo individualmente durante nuestros trabajos sobre el terreno.

En segundo lugar, el recetario se nutre también de fuentes indirectas. Para ello acudimos a la bibliografía y a los recursos web de mayor fiabilidad y garantías de autenticidad, y recopilamos una importante muestra de recetas. Siguió una cuidadosa labor de selección, hasta conformar un conjunto que consideramos representativo de la cocina local. Especial mención merecen algunos libros de referencia que hemos consultado, como la extraordinaria obra de Domènec Ribot i Martín y José García Reinoso, que recupera un cuaderno de recetas del s. XIX dedicado a la cocina y repostería de la Alpujarra.

Preparar esta obra ha sido una hermosa labor, tras la cual nos hemos reafirmado en la idea de que el huerto y el guiso están íntimamente vinculados entre sí. Por ello, tenemos la esperanza de que, si conservamos la cocina tradicional con variedades locales, contribuimos a que este patrimonio biocultural que conecta a las comunidades con la tierra y con su historia, se transmita a las generaciones futuras. Así podremos seguir disfrutando de los sabores, colores y texturas únicos de los platos tradicionales.

I.
Cereales y patatas

“Estos cultivos, y los manjares que preparamos con ellos, se cargan de asociaciones culturales y simbólicas que forman parte también del universo gastronómico popular.”

Tras comprometernos con la agricultura y abandonar la caza-recolección como mecanismo principal para abastecernos de alimento, nuestras dietas se transformaron profundamente.

En todas las civilizaciones agrícolas despuntaron una serie de cultivos esenciales para saciar el hambre, sin los cuales el sistema se derrumbaría. En occidente, estos pilares de la dieta fueron cereales como los trigos o la cebada, alimentos ricos en carbohidratos que han llenado nuestro estómago (y, en el caso de culturas de matriz judeocristiana, el alma también: no es casualidad que las oraciones pidan «el pan nuestro de cada día»). Estos cultivos, y los manjares que preparamos con ellos, se cargan de asociaciones culturales y simbólicas que forman parte también del universo gastronómico popular.

Pero nuestros sistemas agrícolas —¡y culinarios!— no son estáticos: con el paso de los siglos, han abrazado cultivos llegados de muy lejos, como las patatas o el maíz que vinieron del Nuevo mundo, que se han integrado a la perfección y que han enriquecido nuestra cultura.

En la Alpujarra pervive el cultivo tradicional de distintas legumbres, ingredientes estrella de preparados como potajes y sopas que no tendrían sentido sin ellas.

Maíz



Zea mays
(Poaceae)

Hace unos 9000 años aproximadamente, en los valles del sur de México que flanquean el río Balsas, nació un cereal que llegaría a dominar el mundo entero, y que hoy conocemos bajo el nombre de origen taíno «*maíz*».

Cereal altamente productivo, el maíz saca flores masculinas y femeninas separadas y dispuestas en zonas de la planta diferentes (las masculinas más elevadas, para que el viento se lleve el polen sin dificultades). En las especies silvestres, conocidas como *teocintles*, la fecundación da lugar a una espiga con dos hileras de granos, entre 5 y 12 nada más; en el maíz domesticado, en cambio, son cientos los granos que se disponen en múltiples hileras, cubriendo la mazorca entera.

Los inicios del cultivo y domesticación del maíz han sido objeto de numerosos estudios, y una de las hipótesis que se barajan es que empezásemos a sembrarlo para preparar bebidas fermentadas alcohólicas, o *chicha* de maíz. Sin embargo, los usos que hemos dado a este cereal son muchos; de ahí que no sea raro ver una cantidad de variedades distintas igualmente elevada. Estas pueden diferir en color (blanco, amarillo, naranja, rojo, morado-azulado, negruzco), en dureza, en sabor… Existen maíces de grano reventón (ideales para palomitas de maíz), maíces de harina, maíces dulces que se consumen tiernos... Cierto es que, a no ser que el grano se *nixtamalice* —proceso de cocción en agua con cenizas alcalinas—, no puede considerarse un alimento completo, y una dieta que se base casi por entero sobre este cereal conlleva la aparición de la pelagra, enfermedad causada por la carencia del aminoácido esencial lisina. No obstante, como ya descubrieron en América al desarrollar el sistema agrícola conocido como *milpa*, si se combina el maíz con legumbres (como las habichuelas) y verduras (como las calabazas) obtenemos una dieta bastante equilibrada y nutritiva, cuyos ingredientes se complementan tanto en el huerto como en el plato.

Cultivo sagrado para muchas culturas mesoamericanas, en el mundo azteca cada etapa del ciclo vital del maíz tenía a su divinidad asociada: Xilonen, la más tierna; Cintéotl, el maíz joven; Chicomecóatl, la mazorca madura; e Ilamatecuhtli, que corresponde a la etapa de senectud.

El maíz se introdujo en la península ibérica en el siglo XVI, y su cultivo fue extendiéndose a partir del XVII. En la Alpujarra existen distintas variedades de maíz «rosetero» o «tostonero» (para hacer palomitas), y otras a las que se dan otros usos: para consumo tierno, para harina, para alimentación animal, etc. Estas variedades suelen llevar nombres que hacen referencia a su color, como los maíces roseteros 'Negro', 'Colorao' o 'Amarillo: o, entre los maíces para otros usos, el 'Blanco', 'Calaíllo', 'Tempranillo' o 'Marqueseño', entre otros.

Temporada

Siembra a finales de mayo y principios de junio en las zonas altas, adelantándose a la primavera en zonas bajas. La recolección, en cambio, varía en función de la variedad y del uso: para consumo tierno se recoge durante el verano (cuando la mazorca está granada, pero aún tierna). En cambio, si debe usarse en seco o para elaborar palomitas, se recolecta ya bien entrado el otoño, cuando se seca la planta.

¿Sabías que...?

Las hojas que cubren la mazorca de maíz se conocen como *farfollas,* y en México como *totomoxtle*; se han empleado —junto a muchas otras hojas— como envoltorio de alimentos (por ejemplo, para tamales) y, ahora también, como elemento de artesanía sostenible. En España los colchones se rellenaban de estas hojas, que vendían los arrieros transportándolas en redes de esparto a lomos de borricos.



Maíz

Gachas matanceras

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 800 g de harina de maíz*
- 4 vasos de agua
- Sal

*El maíz más valorado por la calidad de la harina es el 'Calaillo'

¿Cómo se hace?

En una sartén ponemos el agua con la sal; cuando empiece a hervir, vamos añadiendo la harina de maíz poco a poco, removiendo con un palo de olivo o almendro (de los que llaman «gacheros»). Cuando la masa se despega por los lados, es que ya está cocida.

Se sirve con caldo de gachas, que se vierte en un hueco en el centro de la masa, y suele acompañarse de pimientos verdes fritos, chorizo y panceta.

Harina torcía

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 200 g de harina de maíz
- 300 g de patatas
- 200 g de longaniza fresca
- 1 pimiento rojo seco
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 l de agua
- Aceite y sal

¿Cómo se hace?

En un recipiente hondo preparamos el aliño: freímos un pimiento rojo seco y los dientes de ajo bien majados, y reservamos.

Usamos el mismo aceite para hacer un sofrito con la cebolla y el pimiento verde bien picados, y a continuación mareamos las patatas cortadas a cubitos junto a unos trocitos de longaniza. Añadimos agua, sazonamos y echamos el tomate abierto por la mitad junto con el aliño reservado. Dejamos hervir hasta que estén las patatas bien cocidas. Entonces vamos echando la harina de maíz poco a poco, removiendo sin parar, hasta que cueza la masa y espese ligeramente el caldo.



Trigos



Triticum spp.
(Poaceae)

¿Qué sería de nuestra gastronomía tradicional sin los trigos? Es difícil imaginar una mesa sin pan o, antaño, sin unas migas que llevarse a la boca…

Y hablamos de trigos en plural porque existen varias especies dentro del género botánico *Triticum*, cada una con historias culturales y gastronómicas a cuál más interesante.

Los trigos se encuentran entre los primeros cereales que cultivamos los seres humanos: se conocen restos de escaña menor (*Triticum monococcum*) de más de 10000 años de antigüedad en yacimientos turcos situados en el Creciente fértil, una vasta región en forma de media luna (de ahí lo de «creciente») que abarca tierras del actual Oriente próximo, Turquía e Iraq.

Otros trigos como la escanda (*T. dicoccum*) fueron sustento y devoción del Egipto faraónico, que prácticamente no cultivaba otro trigo, así como de las ciudades-estado e imperios de la región mesopotámica. Estos trigos se usaban para elaborar gachas y panes, tanto planos (como el actual *naan* indio, o las *piadine* italianas) como hogazas de mayor volumen.

Actualmente la escaña y la escanda son casi unas desconocidas para nosotros, pues hace muchos siglos que apenas se prodigan por nuestros campos. Junto con la espelta (*T. spelta*) son lo que se conoce como «trigos vestidos», pues al cosechar sus espigas obtenemos granos envueltos en un *cascabillo* que les sirve de protección y abrigo.

Sin embargo, hace milenios que la mayoría de trigos cultivados, tanto en el Mediterraneo como más allá, están desnudos, y pueden dividirse en dos grupos principales: los de grano duro (*T. turgidum*), y los de grano más blando, o de panadero (*T. aestivum*). La molienda de los primeros proporciona sémola (con la que preparar pasta o también pan), mientras que de los segundos obtenemos harina fina (más adecuada para elaborar ricas hogazas y otros preparados de horno).

En la península ibérica hallamos vestigios de trigos en yacimientos arqueológicos de más de 7000 años de antigüedad. En Granada, los restos más antiguos de trigos (también del sexto milenio aC) se encuentran en Los Castillejos de Montefrío, donde son los cereales más abundantes. Como puedes ver, nuestra historia con los *Triticum* es realmente antigua…

En La Alpujarra se conocen distintas variedades tenidas como locales, tanto de trigo duro como de panadero, entre ellas las conocidas como 'Alonso', 'Aurora', 'Candeal', 'Cañivano', 'Duro', 'Del gobierno', 'Moro', 'Piche' (o 'Pichi'), 'Racimal', 'Raspinegro' y 'Salmerón'. De todos ellos, uno de los más valorados es el cañivano, o así lo indicaría el dicho popular que reza así: «Todos los trigos correrás… y al cañivano volverás».

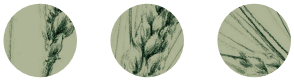
Actualmente varios municipios, como Lanjarón, Pórtugos o Ugíjar, han recuperado la fiesta de la Parva, que consiste en separar el grano de la paja, trillando el trigo cosechado en las eras del pueblo. Se pretende así evitar que se pierdan las tradiciones relacionadas con el cultivo del cereal que, hasta hace relativamente poco, todavía seguían vivas.

Temporada

Al conservarse relativamente bien, tanto el grano como la harina se consumen todo el año. Se siembra en otoño (ya lo dice el refrán: «en noviembre, el que quiera pan, que siembre»); siega en agosto o septiembre.

¿Sabías que…?

Los antiguos romanos celebraban un festival llamado *Fornacalia,* en honor de la diosa de los hornos. En él se tostaban granos de escanda (que en latín se conocía como far), y se rogaba para que los panes horneados durante el año sucesivo no se quemasen.



Trigos

Gurullos con liebre

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 200 g de gurullos*
- ½ liebre (o dos perdices o un conejo)
- 2 patatas
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos asados
- 1 pimiento verde,
- 1 pimiento colorao seco
- 1 cebolla
- Hojas de laurel
- Aceite
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 clavo
- [Opcional] 150 g de garbanzos o habichuelas secas (si no se incluyen, aumentamos la cantidad de patatas)

*Si no tenemos, podemos hacer los gurullos amasando bien harina, agua y sal; con la masa resultante hacemos fideos entre las palmas de las manos, que luego cortamos en trocitos del tamaño de granos de trigo o algo mayores, y ponemos a secar al sol. Se usan como cualquier otra pasta seca.

¿Cómo se hace?

Ponemos aceite a calentar; freímos el pimiento seco, lo sacamos y lo machacamos. En este aceite hacemos un sofrito con la carne, la cebolla, el tomate y el pimiento verde; a continuación lo echamos en una olla junto al pimiento machacado, el laurel, la sal y el resto de condimentos, y cubrimos con agua. Si apetece, añadimos un poco de guindilla picante, que no le va mal. Al empezar a hervir el agua, echamos la legumbre*, y cuando esta y la carne están tiernas, añadimos las patatas. Una vez se han cocido, añadimos los gurullos y los pimientos asados en tiras y dejamos hervir unos minutos hasta que la pasta esté hecha. El plato debe quedar caldoso.

*Si la carne que usamos no es de caza, como tiene menos cochura, debemos hervir los garbanzos aparte y añadirlos ya cocidos.

> “Los trigos se encuentran entre los primeros cereales que cultivamos los seres humanos”

Migas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 4 tazas de café de harina de sémola
- 2 vasos de agua
- 1 o 2 ajos
- 2 o 3 cucharadas de aceite
- Sal

¿Cómo se hace?

Ponemos en la sartén el ajo troceado con aceite para que se fría, dejamos enfriar un poco y añadimos agua caliente y una pizca de sal.

Cuando empieza a hervir el agua, añadimos la harina de sémola poco a poco y removemos con la rasera o espumadera hasta amasarla bien. Dejamos hervir a fuego lento de media hora a tres cuartos, sin dejar de remover con la rasera, hasta que la sémola se aglutine formando pequeñas bolitas doradas.

Puede servirse con panceta, longaniza, cebolla asada, ajos asados, pimiento verde frito, tomate seco frito, pescado asado o seco, pero también ensaladas, gazpachos, o un sencillo acompañamiento de aceitunas y buen vino.

Papaviejos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de harina
- 250 g de azúcar
- 6 huevos
- 1 vaso de leche
- Canela
- Aceite

¿Cómo se hace?

Batimos los huevos y los mezclamos con la leche y un poco de sal. Agregamos la harina y amasamos hasta que quede una masa manejable, ni dura ni blanda. Ponemos abundante aceite en la sartén y, cuando esté bien caliente, echamos porciones de masa con la cuchara. Después de fritas las rebozamos con el azúcar y la canela.

Trigos

Potaje de trigo

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 200 g de trigo, limpio de cascarilla
- Un puñado de habichuelas blancas (puestas en remojo la noche anterior)
- 2 patatas troceadas
- 1 manojo de hinojos tiernos
- 1 pimiento seco
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Verduras de temporada al gusto (habas, judías verdes, cardillos…)
- 2 dientes de ajo
- Costilla salada
- Tocino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

¿Cómo se hace?

Cocemos el trigo una media hora con una cabeza de ajos y un pimiento seco; colamos, retiramos los ajos y los pimientos, reservamos. Al día siguiente preparamos un sofrito con aceite, ajo, pimiento seco, cebolla y tomate. Cocemos los hinojos y, aparte, las judías con la costilla salada y el tocino. Cuando está tierna la legumbre, sacamos la costilla, y añadimos el trigo, los hinojos, las patatas, las verduras de temporada y el sofrito, y dejamos cocer unos 15 minutos. Por último, rectificamos de sal si fuese necesario.

Tarbinas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 200 g de harina
- 100 g de pan
- 1 l de agua o leche
- Miel de caña o azúcar
- Almendras al gusto
- Aceite y sal.

¿Cómo se hace?

En una sartén honda freímos las almendras y el pan cortado en cuadritos y reservamos. Colamos el aceite para que no le queden residuos y dejamos muy poco en la sartén; a continuación echamos el agua o leche y la ponemos a hervir con una pizca de sal. Vamos añadiendo la harina poco a poco, sin dejar de mover, dejando que cueza y se desprenda bien de la sartén. Extendemos la masa sobre un recipiente plano y dejamos enfriar. Echamos por encima el pan frito y las almendras, y bañamos con abundante miel de caña (o azúcar).



Patata



Solanum tuberosum L.
(Solanaceae)

A veces cuesta imaginar cómo nos las apañábamos hace cincuenta años, sin tener a nuestra disposición muchos de los cachivaches que hoy se nos antojan imprescindibles. De forma parecida, puede resultar inconcebible una cocina sin patatas —y, sin embargo, antes del siglo XVI no había despensa ni recetario en tierras ibéricas que incluyese estos tubérculos de origen americano, y cuyo cultivo en Europa no se extendió hasta el siglo XVIII.

En los Andes, donde se domesticaron las primeras patatas hace 8000-10000 años, muchas culturas las convirtieron en un pilar de la dieta: elección bastante acertada, teniendo en cuenta que sus características nutricionales la convierten en un alimento más equilibrado que otros vegetales feculosos, como el maíz. Sin embargo, de buenas a primeras no es la planta más apetitosa que exista, dado que produce alcaloides tóxicos tanto en las bayas como en los mismos tubérculos. Al domesticar la patata, los niveles de compuestos indigestos se redujeron notablemente, pero si ves una patata verde en tu despensa (algo que puede pasar, por ejemplo, si se deja expuesta a la luz), es mejor no consumirla, pues ese color es señal de que contiene solanina, ¡alcaloide en absoluto recomendable para la salud!

Una vez llegada a la península ibérica y, más concretamente, a la Alpujarra granadina, la patata se convirtió, también aquí, en un alimento básico, y desempeñó un papel importante en la alimentación de la población local.

Durante siglos, los alpujarreños cultivaron y cosecharon la patata a mano, siguiendo técnicas agrícolas tradicionales transmitidas de generación en generación. Las patatas cultivadas en la región eran apreciadas por su sabor y textura, y a menudo se vendían en los mercados de la zona o se intercambiaban por otros productos.

Existen dos variedades locales especialmente reconocidas: la 'Copo de nieve', más claramente propia de Sierra Nevada, y la 'Ojo de perdiz', propia de Canarias e introducida en la Alpujarra hace relativamente poco. Respecto a la primera, el escritor y antropólogo Pío Navarro recoge (1981) que «… La copo de nieve es muy delicá pa criarla; pero es la mejor para comer, porque es muy fina…». En Sierra Nevada se plantaba hasta los 2000 m de altura y, una vez recolectada, en el mes de septiembre u octubre, se conservaba enterrada en las laderas de las altas cumbres hasta la primavera siguiente. Los agricultores las iban desenterrando poco a poco para atender el consumo.

En cambio, se han perdido otras variedades como la 'Dilar' y la 'Alemana', de las que apenas hay conocimiento. La conservación de la 'Copo de nieve' ha estado en grave riesgo debido al abandono del cultivo de esta variedad en favor de otras más productivas (aunque con peores cualidades organolépticas), así como por la facilidad actual del sistema económico y de libre mercado para traer patatas de otros territorios, donde su cultivo —y, por tanto, el producto final— resulta más barato.

Temporada

En zonas bajas o medias se siembra en marzo y se recoge entre finales de junio y principios de julio. En la Sierra (zonas altas) se siembra en junio y se recoge los últimos días de septiembre y los primeros de octubre. Se consume durante varios meses después de su recolección.

¿Sabías que…?

En 2016, un grupo de investigadores realizaron experimentos para averiguar si las patatas podrían crecer realmente en Marte. Para ello, sembraron 65 tipos distintos de patata (22 de ellas, variedades nativas) en el desierto chileno de Pampas de la Joya, ambiente que se considera el más similar al marciano en nuestro planeta. Los resultados fueron alentadores: el 40% de las patatas lograron crecer, y algunas llegaron a producir pequeños tubérculos. Aún nos queda rato para llegar a las hazañas del personaje protagonista de *The Martian*, pero no cabe duda de que las patatas serán una de las estrellas vegetales de la aventura.



Patata

Plato alpujarreño

¿Qué necesitas?

- Patatas
- Jamón
- Morcilla
- Longaniza

Algunas variantes de este plato incluyen lomo y/o panceta.

¿Cómo se hace?

Cortamos las patatas en rodajas, las freímos a fuego lento y servimos en pegote. Cocinamos el resto a la plancha (aunque lo ideal, si es posible, es asar el embutido a la brasa en la barbacoa) y añadimos a las patatas.
El plato se puede completar con un huevo y unos pimientos fritos.

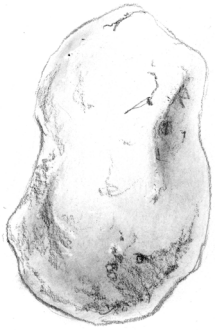
Guisillo

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- Costilla de cerdo fresca magra
- 1 kg de patatas
- ¼ kg de guisantes
- 6 pimientos frescos y secos combinados a gusto
- 6 alcachofas
- 3 zanahorias
- 2 tomates frescos y secos combinados a gusto
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 vasito de vino blanco
- Pimentón
- Laurel
- Perejil
- Azafrán
- Sal y aceite

¿Cómo se hace?

En una sartén con aceite freímos la carne, añadiendo un vasito de vino blanco. Se hace un refrito con los ajos y las verduras, convenientemente troceadas. En una cazuela se pone agua al punto de sal. Cuando hierve se le echan todos los ingredientes junto con las patatas, una hoja de laurel, el azafrán, el pimentón, dejándolo cocer hasta que las patatas estén blanditas; si se desea, añadimos pimiento asado y apartamos del fuego. Se sirve caliente.



Estofado alpujarreño

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de patatas
- 1 pollo de un kilo y medio
- 100 g de jamón de Trevélez (u otro jamón serrano)
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo morrón
- 1 pimiento rojo seco choricero
- 2 tomates maduros
- 1 tomate en orejón seco
- 1 cabeza de ajos
- 1 cebolla hermosa
- 10 almendras tostadas o fritas (sin sal)
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 vasito de vino blanco con un chorrito de coñac y unas gotas de vinagre de Jerez
- 10 granos de pimienta negra y 2 clavillos de olor
- Una hoja de laurel
- 1 carterilla de colorante amarillo (o ½ cucharadita pequeña)
- Una ramita de perejil
- Un pellizco de azafrán
- Sal y pimienta

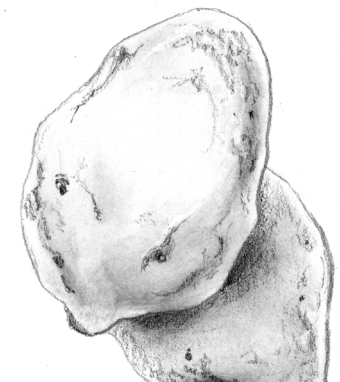
¿Cómo se hace?

Flameamos y troceamos el pollo. Lo salpimentamos y ponemos a freír en una olla con el aceite de oliva. Cortamos el jamón en taquitos y lo agregamos junto con la cabeza de ajos, el laurel, la pimienta en grano y los clavillos. Mareamos (pochamos) unos minutos hasta que la carne empiece a dorarse. Entonces añadimos el vasito de vino y dejamos que se evapore el alcohol.

Pelamos y cortamos la cebolla finita al igual que los pimientos verdes, ponemos todo en la olla y damos unas vueltas para que se vaya mareando. Pelamos, despepitamos y cortamos los tomates en concassé —a cuartos pequeños— y los agregamos al guiso. Troceamos el tomate seco y lo añadimos al estofado junto con el pimiento choricero. Revolvemos para que se mezclen bien todos los ingredientes y añadimos agua hasta cubrir el guiso. Dejamos que arranque el hervor, y mientras, pelamos y troceamos las patatas -cacheladas- para que suelten bien la fécula y espesen el estofado. Incorporamos las patatas y dejamos cocer entre 20 y 30 minutos; agregamos el colorante. Asamos, pelamos y troceamos el pimiento morrón y lo añadimos al guiso.

Hacemos la picada con las almendras tostadas y los condimentos, majada a mano en mortero o almirez o, en su defecto, triturada en la batidora (que no es la mejor forma, pero también queda bien). Añadimos la picada al guiso unos diez minutos antes de retirar del fuego.

Cuando la carne y las patatas estén cocidas corregimos el punto de sal y apartamos del fuego. Se sirve caliente y se come con una buena ensalada verde variada mientras se bebe un buen vino tinto de la sierra de la Contraviesa.



Patata

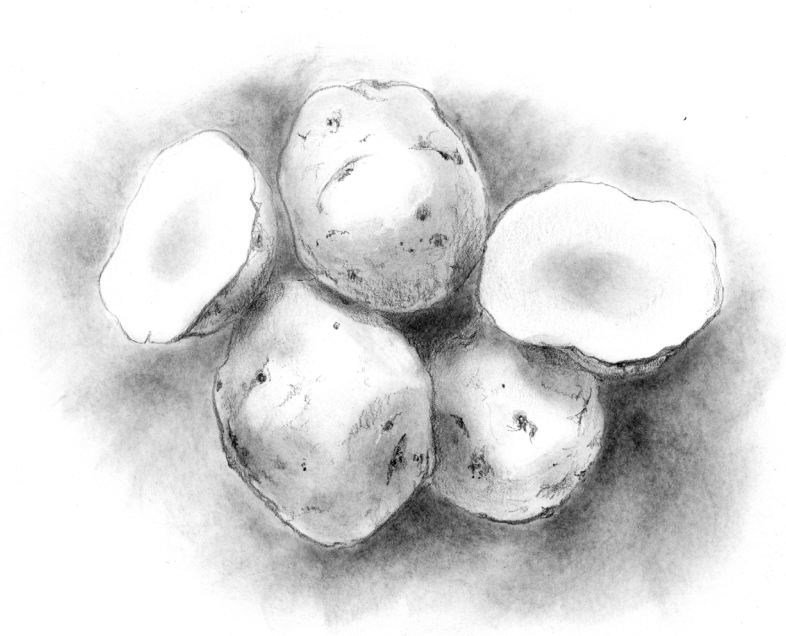
Ropa vieja

¿Qué necesitas?

- **Sobras del cocido**
- **Tomate (fresco o en conserva)**
- **Patatas**

¿Cómo se hace?

Freímos el tomate y reservamos. Calentamos las sobras del cocido (garbanzos, verduras, carne y tocino, todo picado), mientras en otra sartén freímos las patatas a cascos. Una vez doradas, se añaden a las sobras del cocido, se incorpora el tomate reservado y se marea todo junto para amalgamar sabores.



II.
Legumbres

“garbanzos, lentejas, habichuelas, guisantes…

En la gastronomía tradicional de la mayoría de pueblos y culturas encontramos, junto al alimento rico en fécula de turno (maíz, patata, trigo, etc.), a algún miembro de una familia peculiar.
En botánica la conocemos técnicamente bajo el nombre de Fabaceae (o fabáceas), pero sus miembros también responden a la denominación de «leguminosas», pues sus frutos son *legumbres*.
Su presencia frecuente en prácticamente todas las cocinas (y, por tanto, de los campos y huertos) del mundo no es casualidad: allá donde las plantas feculentas sacian el hambre, las legumbres son ricas en proteínas. Estos son compuestos imprescindibles en nuestra dieta, que hallamos en alimentos como la carne, el pescado, los huevos o la leche; pero, tres siglos atrás, ¿quién podía permitirse el lujo de comer carne o huevos todos los días? En cambio, las legumbres están al alcance de cualquier bolsillo: garbanzos, lentejas, habichuelas, guisantes… son bocaditos de proteína rica y asequible.
No obstante, las legumbres también suelen contener compuestos indigestos y/o potencialmente peligrosos para la salud; de ahí que su preparación a menudo requiera remojos y cocciones, y su ingesta tenga efectos secundarios poco elegantes.

son bocaditos de proteína rica y asequible.”

¿Tal vez por eso no gocen siempre de la estima social que sí otorgamos a otros alimentos?
Además de aportar nutrientes imprescindibles para la dieta, las legumbres tienen otra característica que las convierte en grandes aliadas agrícolas: y es que suelen entablar relaciones simbióticas a nivel radicular con microorganismos capaces de fijar nitrógeno atmosférico. Ello supone enormes ventajas no solo para las leguminosas mismas (nunca les falta este nutriente esencial para el crecimiento vegetal), sino también para sus vecinas clorofílicas, pues son capaces de regenerar y enriquecer los suelos donde se establecen.
En la Alpujarra pervive el cultivo tradicional de distintas legumbres, ingredientes estrella de preparados como potajes y sopas que no tendrían sentido sin ellas.

Frigüelo



Vigna unguiculata (L.) Walp.

Los frigüelos son legumbres que comparten cuna de nacimiento con la humanidad, pues crecen silvestres en el África subsahariana, donde las domesticamos hace más de 3500 años (fecha aproximada del hallazgo más antiguo hasta ahora, en Ghana central). Pese a ello, y al igual que el ser humano, pronto salieron de su primer hogar para conocer mundo, y se plantan en la India desde tiempos muy remotos.

Dado que las fuentes antiguas no abundan en información sobre este cultivo, es un poco complicado seguirle la pista cuanto más nos hundimos en el pasado, pero existen restos arqueológicos aquí y allá que nos hablan de su discreta presencia: en cerámicas griegas de la edad del bronce (hace 3000 años aproximadamente), en naves romanas de los primeros siglos de nuestra era… De hecho, es posible que fuesen los romanos quienes introdujeron a estas legumbres en la península ibérica. En otras zonas se conoce a este cultivo como «cerigüelo», «carica», «carita» o «caupí». Este último deriva del término inglés *cowpea* (literalmente, «guisante de vaca»), y es muy usado en Latinoamérica.

Los frigüelos cultivados como fuente de alimento humano pueden clasificarse en dos grandes grupos, según si se cultivan por su legumbre seca o por sus vainas verdes y larguiruchas. Ambos tipos son igualmente ricos en proteínas (del 22 al 27% en peso seco), y están bien adaptados a crecer en entornos cálidos y áridos, así como en suelos pobres. Ello, unido a su mayor resistencia a plagas y enfermedades en comparación con otras especies de legumbre (p. ej. las habichuelas), hace que los frigüelos sean un cultivo esencial en muchos sistemas agrícolas de subsistencia, sobre todo en África y la India.

Es también un cultivo popular en América, donde fue introducida en distintas ocasiones: los estudios genéticos han detectado, como mínimo, rutas de introducción desde la península ibérica hacia el Caribe, y desde África hacia Sudamérica (probablemente en los mismos navíos que transportaban esclavos hacia las colonias).

Aunque las semillas pueden adoptar coloraciones diversas —crema, marfileña, rojiza, marrón, o negra—, muchas presentan una mancha negra alrededor del hilo (punto por el que germina la semilla), característica que les ha valido apelativos como «careta» en castellano, o *black eyed pea* en inglés.

Además de cultivarse para consumo humano, hay algunas variedades de frigüelo que se cultivan para forraje (el grupo *biflora*), e incluso como fuente de fibra (la variedad *textilis*; las fibras se extraen del largo pedúnculo floral, que en algunos casos ¡pueden alcanzar el metro de longitud!).

En la Alpujarra hay una variante oscura, llamada ‘negra’.

Temporada

Los frigüelos se siembran a finales de mayo o principios de junio. Se pueden usar en verde durante el verano, o como legumbre seca durante todo el año.

¿Sabías que…?

Varios nombres que se han atribuido a los frigüelos han terminado asociados a las habichuelas como es el caso del árabe *lūbiya*, que se convirtió en nuestra *alubia*. Incluso el vocablo latín *faseolus* —que hay quien atribuye a nuestra *Vigna unguiculata* y que dio origen a la palabra *frigüelo* o *frisuelo*— se convirtió en el género botánico de las habichuelas **(***Phaseolus***).**



Frigüelo

Olla de frigüelos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ kg de frigüelos (remojados la noche anterior)
- 300 g de carne de cerdo en trozos
- 200 g de morcilla
- Un trozo de costilla salada
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo seco, frito
- 8 dientes de ajo
- Laurel
- Aceite
- Comino y sal

¿Cómo se hace?

Ponemos a hervir los frigüelos con un chorreón de aceite, la cebolla, el tomate, los ajos y el laurel. Agregamos también las carnes y, cuando hiervan, espumamos. En un mortero majamos el pimiento con unos granos de comino y sal y lo añadimos a la olla. Cuando los frigüelos estén casi tiernos añadimos las patatas; cuando estén prácticamente listas, agregamos la morcilla y dejamos cocer todo junto unos minutos antes de retirar y servir caliente.

Piñata de frigüelos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de frigüelos frescos*
- 2 patatas
- 1 berenjena
- 1 trozo de calabaza
- 1 tomate
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos
- Aceite
- Perejil
- Pimentón dulce

*Hay versiones en las que se mezclan tanto frigüelos verdes como secos.

¿Cómo se hace?

Troceamos y ponemos a cocer los frigüelos verdes. Preparamos un sofrito con los pimientos verdes, los ajos, la berenjena y la cebolla. Cuando estén pochados, añadimos el tomate muy picado y, antes de retirarlo todo, añadimos el pimentón y el perejil. Echamos este refrito en la olla, añadimos las patatas y la calabaza; continuamos la cocción hasta que estén tiernas, y servimos caliente.







Garbanzo



Cicer arietinum L.

Los ancestros silvestres del garbanzo viven aún hoy en las regiones sureste de la actual Turquía, en el centro del creciente fértil. Allí empezamos a recolectar y consumir esta legumbre, hace más de 10000 años —y, a continuación, a cultivarla. Pese a ello, los hallazgos garbanciles en yacimientos neolíticos son más bien raros, lo que nos lleva a pensar que su popularidad inicial era más bien escasa, y que fue *in crescendo* durante los milenios sucesivos.

Las primeras noticias que tenemos del garbanzo en la península ibérica son relativamente tardías en comparación con otras legumbres, y se hallan en el yacimiento fenicio de Castillo de Doña Blanca (s. VIII aC), en la provincia de Cádiz. Desde entonces, el aprecio que se le tiene no ha hecho sino aumentar, siendo protagonista tanto de cocidos como de dichos y refranes que dan fe de nuestra querencia por esta legumbre: por ejemplo, en lugar de ganarnos el pan, podemos también *ganarnos los garbanzos*. Otro ejemplo lo hallamos en la antigua expresión «hervir el garbanzuelo», que hacía referencia a aquellos que son demasiado inquietos, bulliciosos o entrometidos. Ello era, según escribe Covarrubias en su *Tesoro de la lengua castellana o española (s. XVII)*, «porque según el doctor Laguna [los garbanzos] son [sic] venereos, especialmente los negros, y esto les proviene de ser calientes, y el calor da vivacidad al hombre, y a [sic] qualquier animal». Y es que, pese a que nada hay en su composición que lo justifique, el garbanzo ha tenido desde tiempos antiguos fama de alimento afrodisíaco, que aviva los apetitos carnales.

Además de ser la legumbre estrella de pucheros y cocidos, los garbanzos protagonizan muchos platos que hoy asociamos a la gastronomía de oriente próximo, como el falafel (albóndigas de garbanzos) o el humus (pasta de garbanzos con sésamo; en árabe, los mismos garbanzos se llaman *ḥummuṣ*).

En la comarca alpujarreña su cultivo actual se limita al «gasto de la casa», es decir, para el autoconsumo, y se distinguen diferentes variedades: uno de pequeño tamaño 'Chirrino' y otro 'Gordo'. Hallamos también un curioso garbanzo 'Negro', que toma su nombre de su característico color; cultivado principalmente para alimentar alganado, aunque también ha sido destinado al consumo humano. En los últimos años ha crecido notablemente la demanda de esta variedad, sobre todo en negocios especializados, como las tiendas donde se venden productos a granel.

Temporada

Siembra a finales de invierno en las zonas más bajas, y en las más altas, en primavera. Se puede consumir tierno entre finales de primavera y principio de verano, si se recoge de la mata en verde, antes de su maduración. Si se desea el garbanzo seco, apto para su conservación y consumo todo el año, se recolecta a final de verano o principios de otoño, en función de la época de siembra.

¿Sabías que...?

Hoy en día se elaboran tortillas veganas con harina de garbanzo (y agua) como sustituto del huevo, pero tales «sustituciones» no son invenciones nuevas. Tenemos constancia, por ejemplo, de recetas medievales egipcias que emplean garbanzos de igual modo, asegurando que «aquellos que la coman [la tortilla] no dudarán de que se trata de tortilla de huevo».



Garbanzo

Potaje de Semana Santa

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ kg de garbanzos (remojados la noche anterior)
- ½ kg de bacalao (con cola y aletas)
- 2 patatas
- 2 pimientos coloraos secos
- 2 tomates secos
- 2 o 3 hojas de acelgas
- 2 cabezas de ajos más 1 diente crudo
- 1 cebolla
- 12 almendras fritas
- 2 hojas de laurel
- 1 chorrito de aceite de oliva

Para las albóndigas:

- 1 lomo de bacalao migado
- 100 g de pan de miga del día anterior
- 2 huevos
- Ajo
- Perejil picado
- Aceite para freír



¿Cómo se hace?

Preparamos las albóndigas amasando los huevos, el perejil, el ajo, el pan de miga y el bacalao; hacemos bolas pequeñas y freímos en aceite.
Ponemos agua en una olla al fuego; cuando empiece a hervir, echamos los garbanzos con el aceite, las cabezas de ajo, la cebolla, el pimiento, el tomate, el laurel y la cola y aletas del bacalao. Una vez cocidos los garbanzos, añadimos las acelgas y las patatas cortadas.
Cuando las patatas estén blandas, sacamos de la olla los tomates, el pimiento colorao y un poco de caldo de la olla, y trituramos junto con las almendras y el ajo crudo, volviéndolo a echar a la olla junto con las albóndigas*. Dejamos que hierva durante 5 minutos, sazonamos y coloreamos al gusto. Debe reposar 30 minutos antes de servir.

*También puede desmigarse el bacalao e incorporarse a la olla en lugar de las albóndigas, en cuyo caso se suele hacer un sofrito con las verduras en lugar de añadirlas a la olla en crudo.

Puchero de garbanzos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 250 g garbanzos*
- 500 g cardos
- 500 g patatas*
- Un trozo de panceta
- 1 hueso de jamón
- 3 o 4 morcillas
- Un trozo de espinazo
- Sal

*Son preferibles los garbanzos lechosos/tiernos del terreno, y patata roja por fuera y blanca por dentro.

¿Cómo se hace?

Remojar los garbanzos un día antes para ablandarlos. Al día siguiente se ponen los garbanzos, el tocino, el espinazo y el hueso de jamón a cocer en una olla con agua. Cuando estos estén cocidos se echan los cardos previamente pelados y lavados. Después de un rato hirviendo se añaden las patatas. Dejar hervir todo hasta que esté cocido, añadiendo en los últimos minutos la morcilla.



Guisante



Pisum sativum L.
(*syn. Lathyrus* oleraceus Lam.)

Entre las primeras legumbres que empezamos a cultivar en el creciente fértil, hace más de 10000 años, destaca el pequeño guisante.

Trepadora anual cultivada en prácticamente todo el mundo, se trata de una de las legumbres más importantes en cuanto a producción mundial. A pesar de que en nuestras tierras hoy acostumbramos a comerlos sobre todo en verde (y pueden considerarse, pues, «verdura»), tal costumbre no se estilaba antes del siglo XVI. Lo más común a lo largo de la historia ha sido recolectarlos y secarlos para poder consumirlos todo el año. En la Grecia clásica, por ejemplo, se comían hervidos —ya fuesen enteros o hechos puré—, y así sigue haciéndose en determinadas zonas del mundo, como la India, donde son una de las legumbres que se secan y parten en dos (conocidas como dal).

A pesar de que estas legumbres justamente no contienen compuestos tóxicos o particularmente indigestos, su estatus social ha sido muy variable: en el sultanato mameluco de Egipto, los guisantes de semilla pequeña se consideraban comida rústica que solo campesinos y obreros eran capaces de digerir, mientras que, en la Francia del Rey Sol, los guisantes tiernos se convirtieron en obsesión gastronómica de la alta nobleza.

Existen cientos de razas locales de guisante con características distintas, desde el color de la semilla hasta el hábito de crecimiento de la planta; algunos de estos caracteres se han hecho famosos por haber protagonizado los estudios del fraile Gregor Mendel, padre de la genética moderna. Mientras que algunas variedades sacan vainas más bien correosas, que se desechan una vez vaciadas de guisantes, en otras la vaina es comestible (caso de las variedades conocidas como *tirabeques*) y el fruto puede consumirse entero.

Su elevado contenido en proteínas (alrededor del 23%) y carbohidratos convierte a los guisantes en excelentes aliados nutricionales, y no solo para seres humanos sino también para ganado: de hecho, en la provincia de Granada tenemos constancia de guisantes de secano que se sembraban para engordar cerdos.

En la Alpujarra, suelen conocerse como guisantes las variedades comerciales, de vainas más largas y semillas más gruesas. En cambio, las variedades locales, de vaina más corta, semilla más pequeña, y sabor más dulce y rico, llevan el nombre popular de «présules» o «prénsules», y siguen siendo una parte importante de la dieta local. Se utilizan a menudo como ingrediente clave en recetas tradicionales como guisos y sopas, siendo especialmente reconocidas localmente las variedades 'Blanco' y 'Negro'. Estos últimos se conocen también como *présules gitanos*, y se usaban preferentemente para alimentación animal, por su elevada productividad.

Temporada

Se pueden sembrar en primavera o en otoño; en función de la fecha de siembra, se recolectan tiernos desde finales de primavera hasta el final del verano.

¿Sabías que...?

La palabra francesa para hablar de telas con estampado de topos, empleada a partir del s. XIX, hace referencia a los guisantes (*pois*). En otros idiomas aparecen en expresiones que no hacen referencia a su redondez sino a su pequeño tamaño, como el insulto inglés *pea-brain* (literalmente, «cerebro de guisante»).



Guisante, présul

Présules con jamón

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de présules frescos
- Unos cuantos dientes de ajo
- Jamón al gusto
- Perejil al gusto
- Pimienta
- Un chorrito de vino blanco
- Aceite de oliva

¿Cómo se hace?

En una sartén con aceite mareamos los présules con el ajo y el perejil, y después añadimos un chorro de vino blanco, unos trocitos de jamón y la pimienta. Si apetece, también se le puede majar un pimiento colorao.

> “[E]n el sultanato mameluco de Egipto, los guisantes de semilla pequeña se consideraban comida rústica que solo campesinos y obreros eran capaces de digerir, mientras que, en la Francia del Rey Sol, los guisantes tiernos se convirtieron en obsesión gastronómica de la alta nobleza.”



Haba



Vicia faba L.

El haba es una de las primeras legumbres que cultivamos los seres humanos, hace más de 10000 años, en el creciente fértil. Y debió de parecernos un cultivo útil y valioso, pues pronto la encontramos en otras regiones bañadas por el Mediterráneo: los primeros restos hallados en la península ibérica tienen más de siete milenios de antigüedad.

Actualmente cultivadas en más de 50 países, las habas pueden recolectarse inmaduras y consumirse como verdura (en cuyo caso pueden comerse también las vainas), o una vez maduras, tanto frescas como secas. Existen variedades de distinto tamaño y color —desde blanquecinas hasta violetas o negras—, ricas en proteína (hasta el 25% de su peso seco) y en carotenos.

Aun siendo un cultivo popular y socorrido, la valoración social y gastronómica que nos han merecido estas legumbres a lo largo de la historia está llena de enigmas y controversias.

En la antigüedad clásica las habas aparecen en contextos culinarios (tenemos noticias, por ejemplo, de panes horneados con harina de haba (*lomentum*) en Roma, pero también religiosos, especialmente funerarios (p. ej. como ofrenda a los difuntos en cementerios romanos). Por si ello no fuese suficiente, las habas tienen el honor de haber protagonizado tabúes alimenticios de índole religiosa en Egipto, así como entre los seguidores de Pitágoras, según cuenta Plinio el Viejo en su *Historia Natural*. Y Catón el Viejo, en el s. II aC, incluye a las *fabam* entre los cultivos cuya siembra debe ir precedida de oraciones con incienso y vino para los dioses Jano, Júpiter y Juno.

Las habas han gozado de especial estima en lugares como Egipto, donde uno de los platos más consumidos y apreciados es un sencillo plato de habas hervidas conocido como *fūl mudammas*; la versión egipcia del *falafel* (albóndigas de garbanzos) también se elabora con habas. En Al-Andalus esta legumbre también era un alimento popular, usada tanto en verde como seca; entre las recetas más frecuentes hallamos habas tiernas hervidas y aderezadas con sal y pimienta, o tostadas y saladas.

El cultivo de habas para autoconsumo es muy popular en La Alpujarra, donde, además de las tradicionales 'Blancas', existe una variedad 'Negra' y otra a la que llaman 'Tarragona'. En la provincia de Granada existen múltiples plantaciones de esta especie, que es la protagonista gastronómica de fiestas primaverales como las Cruces de Mayo; para ello se acompañan en verde con un pan con aceite y sal llamado «salaílla», y jamón curado.

Temporada

La siembra se efectúa en otoño, entre octubre y noviembre; se recogen en verde entre abril y mayo. Una vez secas pueden guardarse y consumirse todo el año.

¿Sabías que...?

Existe una condición genética conocida como *fabismo*, una forma de anemia hemolítica que puede crear serios problemas de salud a los afectados cuando ingieren o entran en contacto con estas legumbres. Sin embargo, no todo son desventajas para las personas fábicas: esta característica les proporciona un cierto grado de protección frente a una enfermedad tan extendida y problemática como la malaria.



Haba

Tortilla de habas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 2 kg de habas tiernas
- 10 huevos
- 2 cebolletas frescas
- Aceite y sal

¿Cómo se hace?

Limpiamos las cebolletas y las partimos en trocitos. Pelamos las habas y las rehogamos, junto con las cebolletas, en una sartén con aceite; tapamos y dejamos que se frían a fuego lento durante 15 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando para que doren bien. Cuando estén en su punto, retiramos del fuego y escurrimos de aceite. Batimos los huevos con un poco de sal y les incorporamos las habas y las cebolletas; mezclamos bien y freímos en sartén como haríamos con cualquier otra tortilla.



“En la provincia de Granada existen múltiples plantaciones de esta especie, que es la protagonista gastronómica de fiestas primaverales como las Cruces de Mayo; para ello se acompañan en verde con un pan con aceite y sal llamado «salaílla», y jamón curado.”

Habichuela



Phaseolus vulgaris L.

Oriunda de las Américas, la judía común tiene la distinción de haber sido domesticada en dos lugares y momentos distintos: en Mesoamérica (hace más de 8000 años), y en la cordillera de los Andes (hace unos 6300-7000). Desde entonces, su enorme popularidad no ha dejado de abrirle puertas, hasta asentarse en los cinco continentes. Por su aspecto y tamaño, los conquistadores la tildaron de «pequeña haba» o habichuela, pero en el Nuevo Mundo tiene otros nombres, como *frijol* o poroto.

Las judías destacan por ser un cultivo muy diverso, en todos los sentidos: métodos y entornos agrícolas, empleos y, por supuesto, morfología (color, tamaño, forma, sabor, tiempo de cocción…). Ello es debido, al menos en parte, a la labor de selección a lo largo de milenios por parte de las comunidades humanas que las sembraban y consumían de distintas maneras; en México, por ejemplo, cada tipología de frijol tiene su empleo preferente, ya sea en tortilla, en guisos de cerdo, tostadas, fritas, etc. Por si ello no bastase, también pueden comerse las hojas tiernas, las flores, la raíz y, por supuesto, las vainas tiernas e inmaduras.

Aunque todas las legumbres que domesticamos tienen la habilidad de enriquecer el suelo, y se han empleado a menudo en sistemas de rotación de cultivos precisamente por ello, las judías han sido —junto al maíz y las calabazas— uno de los pilares fundamentales de un sistema de policultivo altamente refinado, que conocemos como *milpa*.

Las habichuelas atracaron en el Viejo Mundo a través de la península ibérica, tanto desde Mesoamérica (alrededor del 1506) como, más adelante, de los Andes meridionales (después de 1532). Se dice llegaron en los bolsillos de marineros y comerciantes que se vieron atraídos por aquellas curiosas semillas de colorido atractivo. Así, Europa se convirtió en un segundo punto de diversificación para las habichuelas, dando lugar a más variedades nuevas, muchas de las cuales perviven hasta nuestros días. Actualmente se calcula que se cultivan unas 600 variedades a lo largo y ancho del mundo.

No resultará extraño, pues, que esta sea una de las especies con un mayor número de variedades en la Alpujarra, entre las cuales destacan algunas como la 'Mantecosa', 'Bolillo', 'Garbancillas de pinta', 'Mocha colorá' o "Mocha blanca". Sus usos principales se dan tanto en verde como en seco; en este último caso, las judías son protagonistas de muchos platos consumidos en las épocas frías, como guisos y potajes. Las habichuelas cultivadas en los valles de la montaña alpujarreña han sido consideradas, tanto en la región como fuera de ella, como semillas de alta calidad. Recientemente se han dado algunos pasos para impulsar la creación de una marca de calidad certificada.

Temporada

Se siembran a finales de mayo o principios de junio; pueden recogerse para verdeo desde finales de julio y, ya en seco, en otoño, para consumir todo el año.

¿Sabías que...?

En los Andes existen variedades de judías, conocidas como *ñuñas,* que al tostarse o cocerse solo en aceite (durante unos 5-10 minutos), revientan como si de palomitas de maíz se tratasen.



Habichuela

Empedrao

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1/2 kilo y un puñado más de judías blancas* (puestas en remojo la noche anterior)
- 2 puñados de arroz
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo seco
- 3 pimientos rojos asados
- 1 tomate grande
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Costilla adobada
- Un trozo de longaniza de la Alpujarra
- Laurel
- Pimienta molida
- Condimento amarillo
- Aceite y sal

*La variedad de judía más apropiada es el 'Bolillo'.

¿Cómo se hace?

En olla de barro cocemos las habichuelas con el laurel y el pimiento seco.
Hacemos una fritaílla poniendo en el aceite los pimientos verdes, la cebolla, el tomate, los ajos picados, la longaniza y la costilla adobada. Cuando esté hecha, la agregamos a las judías secas cocidas. Si se quiere, incorporamos el pimiento seco triturado y si no, se retira y se tira. Agregamos el arroz sin dejar que se cueza mucho. Al final añadimos los pimientos asados a tiras.



Olla gitana

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 300 g habichuelas secas* (puestas en remojo la noche anterior)
- 300 g habichuelas verdes
- ½ kg de patatas
- Tomate
- Pimiento verde
- Pimiento choricero
- Pimiento morrón
- Cebolla
- Zanahoria
- Un trozo de calabaza
- Una cabeza de ajo
- Un chorreón de aceite

*Se recomienda usar la judía 'Mocha colorá, sobre todo la verde'.

¿Cómo se hace?

En una olla con agua introducimos las habichuelas, el pimiento choricero y la cabeza de ajo. Mientras se están cociendo, hacemos un sofrito de cebolla, pimiento y tomate, lo pasamos por la batidora y lo añadimos a la olla. A continuación, troceamos las habichuelas verdes, las patatas, la zanahoria, un trozo de calabaza, un pimiento morrón asado fresco y lo añadimos a la olla cuando las habichuelas ya estén casi tiernas. También se puede echar un poco de azafrán. Cuando las patatas están cocidas probamos de sal, rectificamos y la olla está lista.

Potaje de acelgas y habichuelas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 300 g habichuelas blancas (remojadas la noche anterior)
- 500 g acelgas
- 4 patatas
- 2 zanahorias
- 1 tomate maduro*
- 1 cebolla
- 1 pimiento choricero
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharón de aceite
- [Opcional] 100 g de chorizo y 100 g de panceta

*Se recomienda escoger un tomate 'de pera' o 'de colgar'.

¿Cómo se hace?

Ponemos a cocer las habichuelas con el tomate, el pimiento, la cebolla, los ajos, la zanahoria, el chorizo y la panceta. Cuando empiece a hervir, añadimos el cucharón de aceite. Una vez que las habichuelas estén casi cocidas, sacamos el tomate, la cebolla, los ajos, el pimiento y la zanahoria, y trituramos todo en la batidora. Volvemos a introducir la mezcla en la olla junto con las patatas troceadas y las acelgas picadas, y dejamos hervir hasta que las patatas estén tiernas.

Potaje de hinojos y habichuelas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- Un buen manojo de hinojos
- 2 vasos de habichuelas
- 2 patatas medianas
- [Opcional] un puñado de arroz
- Un cucharón de aceite

PARA EL ALIÑO:

- 1 pimiento rojo seco
- 1 ajo



¿Cómo se hace?

Dejamos las habichuelas en remojo la noche anterior*. Las ponemos a hervir en una olla junto con los hinojos, las patatas y el aceite; si añadimos arroz, lo haremos casi al final de la cocción. Para preparar el aliño, freímos el pimiento en una sartén y cuando esté frío se maja en un mortero con el ajo, añadiendo después un poco de agua. Por último, cuando las habichuelas y las patatas estén casi listas, echaremos el aliño y daremos un último hervor.

*Si no se ponen en remojo, se «asustan» con agua fría cuando empiecen a cocer; el proceso se repite tres veces, y así se cuecen bien (este truco se puede utilizar con todas las legumbres).

Habichuela

Puchero de habillones

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ kg de habillones secos, con su vaina (o cascarones)*
- cuatro puñados de garbanzos (remojados la noche anterior)
- un trozo de panceta
- un hueso de espinazo fresco
- 3 o 4 patatas
- Sal
- Agua

*Se conocen como habillones ciertas variedades de habichuela de color blanco, con una pinta negra, también llamadas 'de pinta'; hay otros de semilla castaño claro que se enristran con su vaina y se dejan secar, para consumir todo el año.

¿Cómo se hace?

Troceamos los habillones con su vaina y ponemos en remojo media hora. Ponemos los garbanzos, la panceta y el espinazo en una olla al fuego; una vez cocidos, añadimos los habillones. Cuando estén prácticamente cocidos, agregamos las patatas y la sal al gusto.

Verdín

¿Qué necesitas?

- Un hueso, por ejemplo de jamón
- Un trozo de tocino salado*
- Habichuelas verdes
- Espinacas
- Granos de habas
- Lechuga
- Patatas
- Hinojos

*Cuando no se tenía tocino o carne se usaba la verdolaga (*Portulaca oleracea*) para dar más cuerpo al guiso.

¿Cómo se hace?

Ponemos a cocer el hueso, el tocino, las habichuelas verdes y las espinacas en una olla; cuando rompa a hervir, cambiamos el agua por otra limpia, y volvemos a poner al fuego. Seguidamente, al volver a hervir, añadimos los granos de habas, la lechuga, las patatas y los hinojos, dejándolo cocer. Una vez guisado, apartamos y servimos caliente.



III.
Verduras y hortalizas

“Entre los grandes placeres de la mesa está esa ensalada con tomates recién cogidos de la planta, ese pepino crujiente…”

Si los cereales suelen ser cultivo de campo, que puede cubrir superficies más o menos grandes, las hortalizas son vegetales de huerta, más íntima y resguardada.

Allá donde, en el caso de las legumbres, solemos comernos siempre su fruto o sus semillas, en el caso de las hortalizas podemos consumir cualquier parte de la planta: frutos, órganos subterráneos de almacenamiento, hojas, incluso tallos o flores. Y, pese a que a veces puedan conservarse en la despensa durante un tiempo, acostumbramos a comerlas frescas. Entre los grandes placeres de la mesa está esa ensalada con tomates recién cogidos de la planta, ese pepino crujiente…

Establecemos relaciones muy intensas e íntimas con las huertas que sembramos; de ahí que sean un reflejo de la cultura local, y un almacén de agrobiodiversidad que, a menudo, es única y típica de cada región. Conozcamos un poco más en detalle a algunas de las verduras y hortalizas que viven en las huertas de la Alpujarra…

Berenjena



Solanum melongena L.
(Solanaceae)

Fruto frío, melancólico, agrio e indigesto: así describían a las pobres berenjenas algunos tratados medicinales medievales, que no sabían muy bien cómo encuadrar a este vegetal llegado de oriente, de donde es originario.

Las berenjenas crecen silvestres en una amplia zona que comprende el norte de la India, el suroeste chino y la región indochina. Las primeras noticias escritas que tenemos sobre esta hermana de tomates y patatas (todos ellos dentro del género botánico *Solanum*) están en sánscrito, fechadas hacia el 300 aC. Y sánscrito es también el origen de muchos de sus nombres, como el mismo vocablo «berenjena» (tras haber pasado por el árabe y el persa). Otros nombres, como el italiano *melanzana*, se supusieron —erróneamente, según creemos hoy— derivados del insalubre mote *mala insana*. A la vista está que, al menos en Occidente, a la berenjena le costó un poco hacer amistades y granjearse el afecto de la sociedad tras llegar con la conquista árabe del Mediterráneo… En la Italia del Renacimiento, la berenjena tenía fama de ser manjar de gente pobre, o de hebreos; en la España del s. XVI, el médico segoviano Andrés Laguna escribe que las berenjenas se cultivaban en Toledo, «lo cual se les bolviò en vituperio y escarnio à los Toledanos». Cierto es que también tenía fama, al menos en algunos círculos, de ser afrodisíaca (en palabras de Laguna, «provocan mucho à luxuria»), algo que, según las ideas médicas de la época, era debido a lo difícil que resultaba su digestión, y a ser causantes de mucha ventosidad.

A pesar de todo ello, hoy la apreciamos como hortaliza versátil que puede utilizarse en un gran número de platos. Su sabor característico, ligeramente amargo, y su delicada textura la convierten en un ingrediente popular tanto en la cocina tradicional española como en la internacional.

Existen muchas variedades de berenjena, que se distinguen en tamaño, forma y color: las hay alargadas y redondeadas; de piel morado oscuro, violeta, verde, blanca… De hecho, uno de los nombres ingleses para esta verdura, *eggplant*, describiría a algunos cultivares cuyas berenjenas se asemejan, en efecto, a huevos.

En la Alpujarra, la variedad tradicional 'Redonda' es la más típica; junto con la menos conocida 'Verde', es la principal protagonista de muchos platos alpujarreños, combinadas a menudo con otros ingredientes locales como tomates, pimientos y cebollas, para crear platos deliciosos. También se cultivan otras variedades como la 'Negra', la 'Blanca' y la 'Rayada'.

Temporada

La berenjena se planta en primavera; su recolección y consumo comienzan ya entrado el verano y se prolonga hasta el otoño, pudiendo alargarse al invierno en lugares sin heladas. En invernadero, la cosecha llega incluso hasta abril o mayo.

¿Sabías que…?

Al igual que viajaron hacia occidente, las berenjenas también se extendieron hacia China y Japón, donde ya estaban instaladas hacia el s. VIII. En los sueños de la primera noche del año, la aparición de esta verdura es uno de los tres signos considerados de buen augurio (los otros dos son el monte Fuji y los halcones).



Berenjena

Berenjenas en salsa de almendras

¿Qué necesitas?

- **Berenjenas**
- **Almendras**
- **Ajo**
- **Pan**
- **Tomate**
- **Aceite y sal**

¿Cómo se hace?

Cortamos en cuadrados las berenjenas, las freímos y reservamos. A continuación, hacemos una salsa de almendras poniendo en una batidora 1 diente de ajo crudo y el resto asados, los tomates asados sin piel ni semillas, el aceite y la sal.
Por último echamos la salsa encima de las berenjenas y removemos bien antes de servir caliente.

Chutney de berenjena asada

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- **3 berenjenas***
- **3 tomates maduros**
- **1 cebolla roja**
- **2 limas**
- **1 pequeño ramillete de hojas de cilantro**
- **Guindilla (al gusto)**
- **Sal y aceite de oliva (al gusto)**
- **Especias (al gusto): fenogreco, mostaza negra, anís, comino, comino negro (nigela, arañuela o ajenuz:** *Nigella sativa***)**

*La mejor variedad para este plato es la berenjena verde.

¿Cómo se hace?

Asamos las berenjenas en un horno precalentado a 200°C hasta que la piel quede arrugada y la carne esté tierna, unos 30-40 minutos aproximadamente; luego, una vez enfriadas, las pelamos y picamos su carne. Mientras tanto, pelamos y cortamos en cubos los tomates y picamos finamente la cebolla. En una sartén pequeña, a fuego medio, tostamos ligeramente las semillas de las especias para después molerlas en un mortero. En una sartén grande, calentamos el aceite y agregamos las semillas molidas, las salteamos brevemente y agregamos la cebolla picada para sofreírla hasta que esté dorada. Agregamos los tomates picados, cocinándolos hasta que estén tiernos. Incorporamos la carne de las berenjenas, removemos y cocinamos ligeramente. Añadimos el jugo y la ralladura de las limas, ajustamos la sal y agregamos guindilla al gusto, mezclando todo bien. Incorporamos hojas de cilantro picadas, retiramos del fuego, esperamos a que enfríe y lo introducimos en un frasco hermético donde se puede conservar.

Berenjenas con tomate y jamón

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 3 berenjenas
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 100 g tomate frito o triturado
- 50 g queso de los Cortijuelos de Cástaras
- 50 g jamón
- Aceite, sal y pimienta



¿Cómo se hace?

Pochamos la cebolla en una sartén, agregamos la berenjena sin piel partida en cuadraditos. Salpimentamos. A fuego suave, tapamos la sartén para que la berenjena quede bien cocida. Añadimos el tomate, el jamón a trocitos y los huevos batidos. Removemos y seguimos cocinándolo durante dos minutos a fuego suave. Añadimos el queso rallado por encima. Se puede poner en fuente de horno y dorar a 180 grados.

Calabaza



Cucurbita spp.
(Cucurbitaceae)

Las hortalizas grandes y anaranjadas que hoy solemos asociar al nombre de calabaza, dentro del género botánico *Cucurbita*, no se conocían en Europa antes de los viajes de Colón a las Américas, pues todas ellas son oriundas del Nuevo mundo. Algunas fueron domesticadas en Mesoamérica (como *Cucurbita pepo*, una de cuyas variedades es el calabacín) hace más de 9000 años; otras, en Sudamérica, hace más de 7000. Desde entonces, han sido un alimento esencial para muchas culturas americanas, desde los aztecas y los mayas hasta los incas o los guaraníes.

En sus regiones de origen, las calabazas han formado parte de sistemas de policultivo que hoy solemos agrupar bajo el término *milpa*, siendo muy apreciadas por su productividad, su versatilidad culinaria y su calidad nutricional. Pero, además de sus usos gastronómicos, las calabazas también se han empleado por sus propiedades medicinales: la pulpa de la calabaza es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, y se ha utilizado para tratar diversas afecciones, como problemas digestivos, trastornos cutáneos y afecciones respiratorias.

En la Alpujarra, las calabazas han sido un cultivo básico durante siglos, y se utilizan para crear una amplia gama de platos locales, como sopas, guisos y asados. Existe una gran diversidad de variedades locales, siendo la 'Marranera' y la 'Zamborino' dos de las más utilizadas. La primera le debe su nombre al hecho de que, además de emplearse como ingrediente en distintos platos alpujarreños, también se destina a alimentar a los cerdos, pues es una variedad altamente productiva. La calabaza 'Zamborino', en cambio, es fácilmente reconocible por su forma alargada, y muy apreciada por su textura y sabor. Otras variedades locales son 'Mozuela', 'de trompeta', 'Malagueña' o 'Chinchosa'. Si bien la mayoría de variedades pueden usarse de distintas formas, hay otras con usos muy concretos, como la elaboración de dulces (cabello de ángel, en el caso de la especie *C. ficifolia*).

Las calabazas son protagonistas de múltiples fiestas de otoño que se celebran en la comarca cada mes de octubre, durante las cuales se preparan una gran diversidad de platos a base de calabaza.

Temporada

Dado que existen cinco especies principales de *Cucurbita* cultivada, y que para cada una de ellas se han desarrollado innumerables variedades y cultivares que se cosechan a lo largo del año, es probable que siempre encuentres alguna calabaza de temporada tanto en invierno como en verano (y más teniendo en cuenta que algunas de ellas se conservan durante un tiempo sin echarse a perder).•

¿Sabías que...?

También se conocen como *calabazas* a los frutos de otra planta distinta, *Lagenaria siceraria*, que está presente en la península desde hace milenios y era bien conocida por las culturas griega y romana. Estas calabazas, no siempre comestibles, una vez secas se convierten en excelentes recipientes o utensilios, desde cantimploras hasta saleros, y de ello dan fe algunos nombres comunes que todavía perduran: 'de embudo', 'de vino', etc.



Calabaza

Flores de calabaza fritas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- Varias flores de calabaza o calabacín*
- 2 huevos
- 2 cucharadas grandes de harina
- un chorretón de leche
- Ajo, sal y perejil al gusto**
- Aceite

*Suelen recogerse las flores masculinas de calabazas 'Zamborino', 'de comer' o, preferiblemente, la 'Marranera'.
**Si se prefiere la versión dulce, pueden sustituirse ajo, sal y perejil por azúcar y canela.

¿Cómo se hace?

Mezclamos todos los ingredientes hasta obtener la masa de rebozar; mojamos en ella las flores y las freímos en abundante aceite caliente.

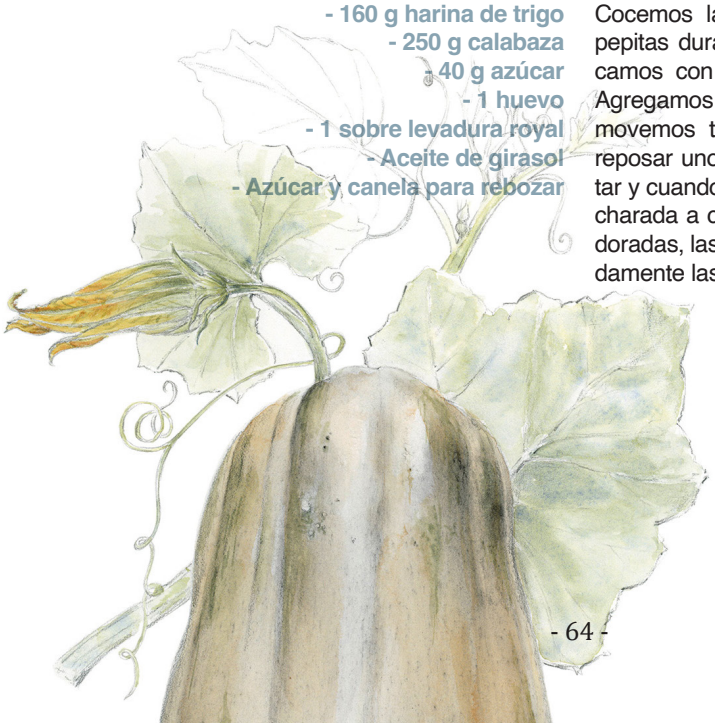
Minchos de calabaza/ Buñuelos de calabaza

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 160 g harina de trigo
- 250 g calabaza
- 40 g azúcar
- 1 huevo
- 1 sobre levadura royal
- Aceite de girasol
- Azúcar y canela para rebozar

¿Cómo se hace?

Cocemos la calabaza previamente pelada y sin pepitas durante 25 min; a continuación la machacamos con el tenedor hasta conseguir un puré. Agregamos el azúcar, el huevo y la harina al puré, movemos todo y hacemos una masa. Dejamos reposar unos minutos. Ponemos el aceite a calentar y cuando esté a punto, le echamos la masa, cucharada a cucharada. Cuando las porciones estén doradas, las pasamos a un papel de cocina y seguidamente las rebozamos en azúcar y canela.



Picaíllo de calabaza

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de calabaza*
- ½ kg de patatas
- ½ kg de boquerón
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Azafrán
- Sal y pimienta

*La más adecuada es la 'Marranera'.

¿Cómo se hace?

Cortamos la calabaza, las patatas, la cebolla, el pimiento y los tomates en trozos pequeños. Los ponemos en la cazuela y añadimos el resto de ingredientes. Cubrimos todo con agua y lo dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.

Guisote de calabaza o calabacín

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de calabaza marranera tierna
- 2 patatas grandes
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- 2 pimientos asados
- 1 tomate natural
- 3 o 4 dientes de ajo
- Aceite

¿Cómo se hace?

Freímos las patatas en una sartén con aceite y las reservamos en un cuenco. Pelamos, troceamos y freímos la calabaza, y la colocamos en otro bol. Freímos el pimiento y la cebolla y, cuando estén medio hechos, añadimos la calabaza y las patatas, el tomate, el pimiento verde y los pimientos asados. Dejamos rehogar hasta que esté hecho, y servimos caliente.

Col



Brassica oleracea L. var. *capitata*
(Brassicaceae)

A diferencia de la gran mayoría de hortalizas que crecen hoy en el huerto, la col es verdura europea de toda la vida: sus parientes silvestres más cercanos crecen en la costa atlántica y en la cuenca mediterránea.

Hasta hace relativamente poco, el lugar de su domesticación era una incógnita: ¿empezamos a cultivarla en las tierras bañadas por el Atlántico, o por el Mediterráneo? Por suerte, estudios recientes parecen haber resuelto el enigma, indicando que la más probable es la segunda opción (y, más concretamente, las regiones orientales de la cuenca bañada por el *Mare nostrum*).

Con sus flores de cuatro pétalos en cruz (de ahí que su familia se conozca también como «crucíferas»), estas parientes de los nabos o la mostaza tienen la sorprendente habilidad de adoptar un gran número de formas distintas. De hecho, «col» es solo uno de los apodos bajo los que encontramos a la especie *Brassica oleracea*, que también puede vestirse de coliflor, de brócoli, de col de Bruselas o de colinabo, por enumerar unas cuantas.

Las menciones más antiguas y elaboradas que tenemos sobre las coles datan del s. VI aC y están en Grecia, donde solían comerse hervidas; ya entonces tenían fama de ser una verdura muy saludable. Es allí donde hallamos por primera vez la idea de que las coles podían prevenir o retrasar los efectos de una borrachera si se tomaban antes de empinar el codo. Esta creencia tendrá mucho éxito en los siglos sucesivos, y podremos hallarla no solo en autores clásicos sino también, por ejemplo, en los escritos del médico y botánico andalusí Ibn al-Bayṭār (s. XIII).

En la Alpujarra se reconocen distintas variedades locales de col. Se aprecian especialmente aquellas en que las hojas se unen bien apretadas y adoptan esa característica forma densa y esferoide (lo que se conoce como «pella»; de ahí que se las llame *coles de pella*). Por otro lado, se cultivan las coles forrajeras, fundamentalmente para alimentar al ganado, por su capacidad de ir sacando hojas a medida que se retiran las antiguas. En ocasiones forman pellas, caso en que pueden destinarse también al consumo humano. Otras variedades de col se conocen como 'gallega' o 'rizada', por tener las hojas, precisamente, rizadas, con márgenes crenados, mientras que las variedades anteriores tienen hojas más lisas, de márgenes enteros.

Las coles figuran en la cocina alpujarreña sobre todo como ingrediente en pucheros, guisos o potajes, platos de cuchara típicos de la estación más fría.

Temporada

Las coles se siembran en verano, y se recogen cuando la pella está bien formada, que suele ser en otoño e invierno. Si se espera demasiado, la col se sube y echa flor y semilla, que puede guardarse para hacer sementera el año siguiente.

¿Sabías que...?

Las coles y sus parientes acumulan compuestos azufrados en sus hojas; estos se liberan durante la cocción, emitiendo ese olor tan característico que muchas personas encuentran desagradable.



Col

Sobreusa de col

¿Qué necesitas?

- Col gallega
- Tomate
- Tomate seco
- Pimiento seco
- Ajos
- Longaniza
- Chorizo
- Jamón
- Panceta
- Almendras tostadas
- Rebanada de pan
- Aceite

¿Cómo se hace?

Después de cocer la col en una olla, la ponemos en un escurridor. En otra olla ponemos el pimiento seco, el tomate seco y los cocemos con agua nueva. En una sartén al fuego con un poco de aceite freímos las almendras, ajos, pan y a continuación, lo batimos todo junto con los tomates y el pimiento. Freímos el chorizo, el jamón, la panceta y la longaniza. Cuando esté listo le incorporamos la col previamente cocida, removemos y seguimos friendo todo durante unos minutos más; acabamos añadiendo también la mezcla de almendras previamente batida y unimos todos los ingredientes.

Tronchos de col en vinagre

¿Qué necesitas?

- Tronchos de col*
- Vinagre
- Agua
- Sal

*Puede usarse col de pella o forrajera. Se trata de un plato de aprovechamiento, que emplea una parte de la col que no acostumbra a comerse en otras zonas.

¿Cómo se hace?

Preparamos los tronchos (secciones del tallo tras la colecta de las hojas) de la col, limpiando, cortando y colocándolos en un bote. Añadimos sal al gusto, y rellenamos con una mezcla de vinagre y agua al 50%. Dejamos macerar durante varias semanas antes de consumir.



Pepino



Cucumis sativus L.
(Cucurbitaceae)

Entre las verduras veraniegas que transmiten mejor la idea de frescor y pureza destacan los pepinos, y no solo desde el punto de vista gastronómico: ¿quién no ha visto alguna vez anuncios cosméticos en los que figuran rodajas de este vegetal usados como mascarillas faciales? En efecto, los pepinos tienen un elevado contenido en agua (¡hasta el 96% de su peso fresco!), con que su empleo como hidratante de la piel tiene su razón de ser.

Los pepinos silvestres son oriundos de la región de los Himalayas y zonas cercanas, y fueron domesticados, con toda probabilidad, en la India. Con todo, y a pesar de que no solemos pensar en ellos como vegetales misteriosos, lo cierto es que su historia en occidente no está nada clara. Ello es debido, sobre todo, a un hermano suyo dentro del género botánico *Cucumis*: el melón (*C. melo*), algunas de cuyas variedades —los alficoces— tienen una forma y un sabor muy similares a los del pepino. Así, durante mucho tiempo pensamos que los antiguos romanos ya conocían a los pepinos, al tener menciones, por ejemplo, a la afición de emperadores como Tiberio a los *cucumis*. Sin embargo, hoy pensamos que estos *cucumis* clásicos eran alficoces, y no hay pruebas fehacientes de que los pepinos llegasen a las regiones mediterráneas antes del medievo. De hecho, las primeras representaciones fiables de lo que parecen pepinos están fechadas ¡hacia el año 1300!

En la actualidad, los pepinos cultivados pueden destinarse a su consumo fresco, o para encurtir, en cuyo caso suelen ser frutos más pequeños. A pesar de que la mayoría de pepinos frescos se consumen en crudo, también pueden cocerse en sopas, prepararse al vapor o salteados. Allá donde las recetas de antaño a menudo incluían instrucciones para disminuir el amargor de su carne, las variedades cultivadas hoy en día —alrededor del centenar— han perdido ese sabor desabrido, resultando más agradables al paladar.

En la Alpujarra, el pepino 'Blanco' es la variedad local más notable, muy característica por su color claro, más bien amarillo, y alejado del verde oscuro de las variedades más comunes.

Temporada

Como buena hortaliza de verano que es, el pepino se siembra en primavera y se recoge durante el verano. Pueden sembrarse varias tandas para ir obteniendo una producción escalonada.

¿Sabías que...?

Los pepinos no abundan precisamente en el arte, pero son hortaliza representada —a veces, en posiciones de protagonismo sorprendentes— en muchas obras de carácter sacro del pintor italiano Carlo Crivelli: Anunciaciones, tablas con la Virgen y el niño, una Última cena... Pese a que se han propuesto numerosas hipótesis para justificar su aparición, desde interpretaciones simbólicas hasta postular su uso como «firma» artística del pintor, en realidad no sabemos por qué Crivelli se mostró tan *pepinófilo* en sus cuadros.



Pepino

Gazpacho del segador/ Gazpacho andaluz

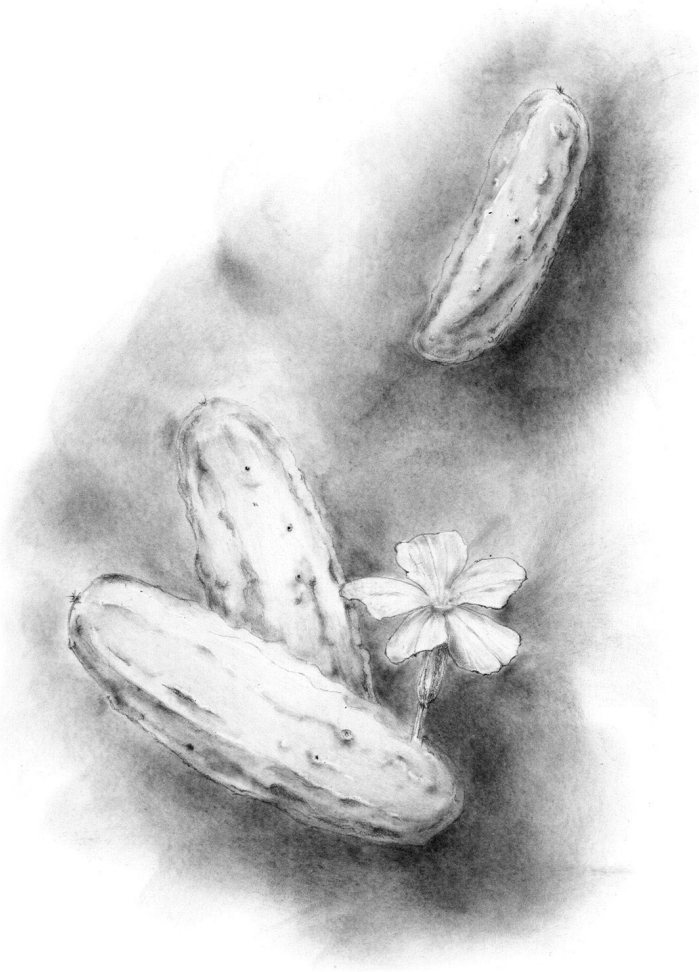
¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 5 tomates
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 pepino
- 1 cabeza de ajo
- Vinagre
- Aceite y sal

¿Cómo se hace?

Batimos la cebolla, el ajo, el pepino, los pimientos y el aceite, todo junto, y lo ponemos en un recipiente. Igualmente batimos el tomate y lo añadimos a la preparación anterior, echamos sal y un poquito de aceite y vinagre, volvemos a batir y colamos. Lo servimos frío.

"En la Alpujarra, el pepino 'Blanco' es la variedad local más notable, muy característica por su color claro, más bien amarillo, y alejado del verde oscuro de las variedades más comunes."



Pimientos



Capsicum annuum L., *C. baccatum* L.
(Solanaceae)

Pocas plantas comestibles hay en el mundo cuya ingesta pueda proporcionar tanto dolor como placer—y, de todas ellas, las más populares probablemente sean los pimientos.

Los pimientos pertenecen a la familia de las solanáceas, igual que el tomate, la berenjena o la patata. Si nos ceñimos a lo que nos indica su género botánico, los pimientos son cajitas (*Capsicum*, del latín *capsa*) llenas de sorpresas más o menos picantes. Ello es debido a la presencia de capsaicina, una molécula que estimula los receptores de dolor y temperatura de nuestra piel, pero cuyo consumo también puede animar a nuestro cuerpo a liberar endorfinas (las hormonas del placer).

Empezamos a cultivar pimientos en distintos puntos de Centro y Sudamérica hace ya varios milenios: tenemos noticias de restos de *Capsicum* de diferentes especies en yacimientos arqueológicos —en Ecuador, en México— que se remontan a unos 6000 años atrás. Los pimientos fueron piedra angular saborizante de las gastronomías americanas hasta que Cristóbal Colón, encontrando parecidos entre su sabor y el de la pimienta (de ahí su nombre común en castellano), los trajo a Europa en su primer viaje, en 1493. Y ahí empezó la carrera de éxitos mundiales de los pimientos, hoy parte esencial de culturas culinarias como la china o la húngara.

Vegetales enormemente versátiles tanto a nivel agronómico como gastronómico, nuestra convivencia con los pimientos ha dado lugar a una gran cantidad de variedades con diversidad de formas, colores, sabores y usos. Ello les ha permitido jugar un papel fundamental tanto en la cocina tradicional como en la de corte más innovador.

En la Alpujarra se cultivan pimientos pertenecientes a dos especies distintas de *Capsicum*: el mesoamericano *C. annuum* (que abarca a la mayoría de pimientos) y *C. baccatum* (aíces, ratones). Entre las diferentes variedades tradicionales podemos distinguir, según el uso principal que se les dé, pimientos de colorar o colgar, y pimientos de asar. Los primeros se utilizan preferentemente secos, como es el caso del 'Cornicabro' o 'Corneto'; a pesar de que estos también pueden freírse cuando son pequeños y aún tienen piel fina, se prefiere el pimiento 'Señorita'. Los pimientos de asar, en cambio, tienen las paredes más gruesas, con más carne: precisamente aquello que los hace idóneos para preparar y consumir asados.

En cuanto a los pimientos picantes, los más importantes son las bolillas, de las que existen varios tipos con diversas formas y colores; y los aíces y/o ratones, que se encurten en vinagre, se fríen o se usan secos, y cuya morfología recuerda a este roedor.

Temporada

Se trata de cultivos cosechados en verano; así, a partir de septiembre podemos empezar a ver las típicas ristras de pimientos para secar (principalmente de variedades de colgar como el cornicabro), y se continúan recogiendo hasta bien entrado el otoño.

¿Sabías que...?

La capsaicina no es soluble en agua; ello significa que, si le hincas el diente a un manjar excesivamente picante para tus papilas gustativas, beber agua no te servirá de mucho para eliminar la capsaicina de tu boca. Para lograrlo, es mejor beber un líquido como la leche, cuyo contenido graso sí es capaz de secuestrar la capsaicina y arrastrarla al interior de tu tubo digestivo, donde ya no pica más.



Pimientos

Aíces en vinagre

¿Qué necesitas?

- Pimientos aíces
- Vinagre
- Agua
- Sal

¿Cómo se hace?

Tomamos los pimientos aíces recién recolectados en verde y los ponemos en un bote, bien apretados para que quepa el máximo número posible de pimientos.
Añadimos sal al gusto (y en función del volumen del bote), y rellenamos con una mezcla de vinagre* y agua al 50%. Pueden consumirse al cabo de una semana, pero duran muchos meses.

Debe ser vinagre de vino casero y fuerte, generalmente hecho en la comarca a partir de vino de la Contraviesa; con otros vinagres quedan peor.

Pipirrana (Azolimojo)

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 200 g de bacalao salado
- 2 pimientos rojos secos
- 1 cebolla
- Unos cuantos ajos, crudos o asados
- Aceitunas negras al gusto
- Aceite de oliva



¿Cómo se hace?

Desalamos el bacalao y lo cortamos en trocitos muy pequeños. Cocemos en agua la cebolla cortada también en trozos pequeños. Freímos ambos en un poco de aceite. Freímos también el pimiento seco y lo machacamos en el mortero con el ajo. Después mezclamos todo a modo de ensalada, con las aceitunas, y aliñamos con aceite.

Alijimoje

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 4 pimientos rojos secos*
- 2 barras de pan
- 4 huevos duros
- 4 dientes de ajo
- Cominos al gusto
- Pimentón al gusto
- Picante al gusto
- Aceite de oliva

*Las variedades de pimiento 'de colgar' o 'de colorar' son las idóneas para esta receta; son aquellos pimientos que, colgados en ristra (ensartados con un hilo grueso), decoran las casas alpujarreñas al acabar el verano.

¿Cómo se hace?

Remojamos el pan y los pimientos; una vez lo hayamos escurrido bien, añadimos los condimentos y trituramos en el mortero. Lo servimos con el huevo duro picado por encima, como en el salmorejo.

Caldo quemao

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1/2 kg de pescado (jurel, sardina, rape, gallineta)
- 4 pimientos verdes*
- 2 pimientos rojos secos
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 2 ajos
- Cominos (al gusto)
- Sal y aceite

*El cultivo de los pimientos que se usan en verde se puede retrasar hasta el verano, para recogerlos en otoño.

¿Cómo se hace?

Cocemos en una olla el pescado con los pimientos verdes ya asados y sin piel. Freímos los pimientos secos y los trituramos en el mortero con los cominos y los ajos crudos. Hacemos un sofrito con los tomates y la cebolla picada muy fina*, al que le añadimos el majado de pimientos, calentamos todo junto en la olla añadiendo sal al gusto.

*Se puede añadir un toque de perejil para darle sabor.

Pimientos

Pimentón

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 puñado de almendras
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos secos*
- 1 tomate grande
- 1 miga de pan mojada en vinagre
- 1,5 l de agua
- Aceite y sal
- [Opcional] Sardinas o boquerones

¿Cómo se hace?

En una olla de agua hirviendo echamos el tomate, los pimientos rojos picados y el ajo picado. Mientras tanto, trituramos las almendras junto con el aceite y el pan mojado en vinagre.
Cuando los pimientos, el tomate y los ajos están bien cocidos, los retiramos de la olla y los machacamos en un mortero. Luego los devolvemos a la olla, incorporando también el triturado de almendras y un chorro de aceite; si queremos, podemos añadir al caldo sardinas o boquerones. Se usa como acompañamiento de las gachas.

Caldo de fritaílla

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 2 vasos de agua por persona
- Costilla adobada y longaniza / pescado
- Cebolla
- Ajos
- Tomates
- Tomates secos
- Pimientos verdes
- Pimientos rojos frescos
- Pimientos rojos secos
- Almendras
- Aceite y sal

¿Cómo se hace?

Asamos y pelamos los pimientos rojos frescos; freímos los pimientos secos, los tomates secos, los ajos y las almendras y lo molemos en el almirez. Hacemos un sofrito con la cebolla, el tomate y el pimiento verde, y freímos la costilla, la longaniza o el pescado. Ponemos agua a hervir y añadimos el sofrito, el majado del almirez, los pimientos asados en tiras, la costilla y la longaniza, o el pescado. Sazonamos, dejamos que hierva un rato y estará listo para comer, como acompañamiento de las gachas.

Fritaílla

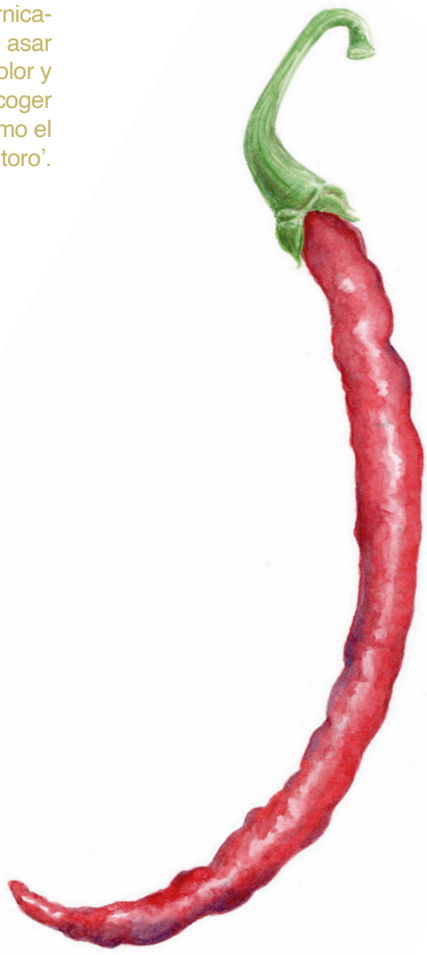
¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de carne (choto o cerdo) / bacalao en tacos
- 1/2 kg de pimientos verdes*
- 2 kg de pimientos asados*
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 3 kg de tomate natural triturado*
- 1/2 vaso de vino blanco (para el choto)
- 1/2 vaso de aceite, sal

*Se recomienda la variedad 'Señorita' o 'Cornicabra' en verde, mientras que los pimientos de asar son idóneos para añadir al final y darle color y sabor. Para el tomate natural, conviene escoger variedades carnosas y fáciles de pelar, como el 'Gordo', el 'Rosado' o el 'Huevo de toro'.

¿Cómo se hace?

Freímos la carne con un poco de sal (si es choto la hervimos con el vino) o el bacalao y reservamos; en la misma sartén sofreímos los pimientos verdes, la berenjena y la cebolla. Una vez medio hecho, añadimos el tomate natural y la carne o el bacalao. Cuando el tomate está frito, añadimos los pimientos asados y mezclamos muy bien.



Tomate



Solanum lycopersicum L.
(=Lycopersicon esculentum Mill.*) (Solanaceae)*

Difícil imaginarlo, pero lo cierto es que, hasta hace relativamente pocos siglos, los tomates no formaban parte de la cocina europea: nada de salsas, pistos o tostaditas con tomate. La hortaliza cuyo cultivo hoy se cuenta entre los más importantes del mundo era, hasta 1492, un vegetal que solo crecía en suelo americano, y cuyos restos más antiguos están datados hacia el 2500 ac (hallados en Texas, cerca de la frontera con México).

Pese a que su nombre común deriva del vocablo *tomatl** (en lengua náhuatl), los parientes silvestres del tomate viven en los Andes, en Perú y Ecuador. Desde allá viajaron hacia Mesoamérica, donde parecen haber surgido las tomateras plenamente domesticadas que solemos cultivar hoy.

En varias crónicas de europeos que viajan al Nuevo mundo tras su «descubrimiento» ya aparecen menciones a los tomates, que se introducirán en la península ibérica y el resto de Europa durante el s. XVI. Entre los primeros escritos que describen a este curioso fruto, a partir de 1544, tenemos a varios herbarios que lo clasifican como un tipo peculiar de berenjena (y, a su vez, consideran a ambos frutos cercanos a la mandrágora, algo en absoluto descabellado, pues pertenecen a la misma familia botánica). Aquellos tomates mostraban, además, una notable diversidad en tamaños, formas y colores: nos encontramos con referencias a frutos «dorados», «rojos», «amarillos» o «crocinos» (tonalidad entre el amarillo/dorado y el naranja). Huella lingüística de tales tonalidades es la palabra italiana *pomodoro*, o «manzana de oro» (*pomo d'oro*), que designa aún hoy a esta hortaliza.

La primera receta impresa que se conoce donde aparece el tomate está fechada a finales del s. XVII: se trata de una salsa de tomate *alla Spagnola* incluida en un recetario napolitano, que ya propone como ingredientes dos tomates, un trozo de cebolla, pimienta, sal y ajo. Desde entonces, ya no hay gastronomía mediterránea que no lo haya acogido con los brazos abiertos.

Como no podía ser de otro modo, se trata de una especie muy cultivada en La Alpujarra, tanto para autoconsumo como para su venta. En el primer caso es donde se encuentra una mayor diversidad de variedades locales, que pueden clasificarse en dos grandes grupos: tomates de gran tamaño, y tomates de colgar, de menor tamaño. Entre los primeros se encuentran los llamados 'Gordo', 'Huevo de toro', 'del terreno' y 'Antiguo'; no resisten mucho tiempo en fresco sin echarse a perder. Los segundos, en cambio, pueden ser conservados durante mucho más tiempo; ¡no en balde existe una variedad llamada 'de *to*' el año! Se conoce también una variedad de tamaño intermedio y formas redondeadas, llamado 'caqui' por sus parecidos con este fruto.

*Literalmente, «objeto gordo»; no se aplicaba específicamente a nuestra hortaliza estrella, que se denominaba *xitomatl*. El tomate de cáscara o el tomatillo —*Physalis philadelphica, P. ixocarpa*— se conocían como *miltomatl*, y eran mucho más apreciados que el tomate.

Temporada

Almáciga en febrero o marzo, trasplante en primavera, recolección desde julio hasta octubre o noviembre, según las condiciones climáticas y la variedad considerada.

¿Sabías que...?

Es posible realizar injertos de tomatera en una patatera —ambos pertenecen al mismo género botánico, *Solanum*— y obtener plantas (conocidas en inglés como pomato) que proporcionan tanto frutos como tubérculos comestibles.





Tomate

Atascaburras

¿Qué necesitas?

- Bacalao desmigado
- Cebolla o cebolleta
- Aceitunas

Majada
- Tomates secos
- Almendras tostadas
- Ajo
- Albahaca fresca
- Semillas de hinojo
- Aceite de oliva y sal

¿Cómo se hace?

Para la majada, ponemos en remojo los tomates secos durante 2 horas como mínimo. Los trituramos con la batidora, añadimos un diente de ajo, aceite, albahaca, las almendras tostadas, la sal y especias.
Asamos ligeramente el bacalao salado a la lumbre para darle un poco de sabor ahumado. Picamos la cebolla, mezclamos todos los ingredientes en una ensaladera y servimos.

Gazpacho cortijero

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 tomate
- ½ cebolla
- 2 pepinos
- 2 dientes de ajo
- 3 rebanadas de pan tostado
- 150 g de uva blanca
- 30 g de almendra molida
- ½ vaso de aceite de oliva
- Vinagre y sal

¿Cómo se hace?

Pelamos los ajos y los machacamos en un almirez (en su defecto, en un mortero) junto con la almendra molida y un poco de sal. Incorporamos poco a poco el aceite de oliva, en hilo fino, sin dejar de remover, para formar una pasta. Ponemos 4 vasos de agua fría en una ensaladera y le echamos un chorreón de vinagre; a continuación, agregamos la pasta del mortero poco a poco, removiendo para que ligue bien. Pelamos y picamos la cebolla, los pepinos y el tomate, y los añadimos a la ensaladera. Rectificamos de sal y servimos muy frío, acompañado de picatostes de pan frito y las uvas sin piel ni pepitas.
Si se hace en un almirez, que es como se hacía antiguamente, el resultado es mejor.

Mermelada de tomate

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 500 g de tomate pelado y sin semillas
- 300 g de azúcar
(mitad blanco y mitad moreno)
- 3 cucharadas soperas de zumo de limón
- Un pellizco de sal



¿Cómo se hace?

Cortamos el tomate a trocitos pequeños, lo colocamos en un bol y le agregamos los azúcares. Mezclamos un poco y dejamos en maceración una media hora.
Una vez macerado, lo ponemos al fuego en una olla honda para evitar salpicaduras durante la cocción, le echamos el zumo de limón y dejamos que hierva unos 45 minutos a fuego suave. Removemos a menudo para que no se queme la mermelada.
Cuando tenga la consistencia adecuada, sin dejar que se seque demasiado, la retiramos del fuego y la dejamos enfriar antes de ponerla en tarros de cristal para guardarla*. Podemos servirla sobre tostadas, como cualquier mermelada; combina muy bien con queso tierno, tipo Burgos, rebozado y frito.

*Si no la vamos a consumir en un par de semanas, es aconsejable hervir los tarros herméticamente cerrados en un baño María durante una media hora. Para evitar que se rompan los tarros al hervir, los envolveremos en un paño. Después de hervida, podemos guardar esta mermelada, fuera de la nevera, varios meses.

Tomate con calabaza

¿Qué necesitas?

- Tomate
- Calabaza
- Laurel
- Ajo
- Aceite, sal y pimienta

¿Cómo se hace?

Cortamos la calabaza y el tomate en trozos medianos. Freímos la calabaza con el ajo y, por otra parte, el tomate. Mezclamos todo con las hojas de laurel y lo revolvemos

Tomate

Remojón de naranja y bacalao

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- **200 g bacalao desalado**
- **3 naranjas**
- **4 huevos cocidos duros**
- **1 cebolleta o cebolla dulce**
- **600 g aceitunas negras sin hueso**
- **1 tomate seco hidratado***
- **Vinagre**
- **Sal y aceite de oliva virgen**

*Es mejor que los tomates secos sean de los pequeños.

¿Cómo se hace?

Pelamos y cortamos las naranjas, el bacalao, la cebolleta y tres huevos. Añadimos las aceitunas y el tomate machacado. Regamos con abundante aceite y un poco de vinagre. Mezclamos todos los ingredientes y adornamos con el huevo cocido cortado en cuartos.

Tortilla de orejones

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- **100 g de tomates secos***
- **5 huevos**
- **1 cebolla grande**
- **1 ajo**
- **1 cucharada de aceite de oliva**
- **Sal**

*Son preferibles los 'caqui' o los 'de colgar' para secar, por su bajo contenido en agua.

¿Cómo se hace?

Ponemos en remojo los tomates secos y los cortamos a trocitos. Rehogamos en el aceite la cebolla picada y agregamos los trozos de tomate. Batimos los huevos con el ajo picaíto, la sal y mezclamos con la cebolla y los tomates. Dejamos cuajar como cualquier tortilla.



IV.
Fruta y frutos secos

“[N]os regalan sabores que se prestan

En el mundo de las plantas, los frutos —que asoman tras la polinización de una flor— no siempre son dulces, y tenemos multitud de ejemplos que dan fe de ello: maíz, garbanzos, tomates, pimientos… todos ellos son fruto (o forman parte de este), pero no suelen figurar en la carta de dulces por sí solos.

Otros, en cambio, nos regalan sabores que se prestan con mayor facilidad a convertirse en postre (¡aunque no solo!), como es el caso de los tres cultivos, árboles de gran tradición agrícola en la Alpujarra, que veremos a continuación.

con mayor facilidad a convertirse en postre ”

Almendra



Prunus dulcis (Rosaceae)

Qué suerte tenemos de que existan las almendras en nuestros huertos y despensas; ¿imaginas el drama de unas Navidades sin turrón o mazapanes? ¿Y qué haríamos sin almendras garrapiñadas?

Pese a que llevan ya varios milenios con nosotros, los almendros se consideran hoy originarios de las regiones montañosas y áridas del oeste asiático, y, junto con su hermano el melocotonero (*Prunus persica*), se considera una de las especies de domesticación más temprana dentro de su género botánico.

Aunque es difícil averiguar cuándo empezamos a cultivarlas, pues los restos hallados en yacimientos arqueológicos no siempre nos permiten distinguir las variedades silvestres de las domesticadas, sabemos que los humanos nos pusimos a comer almendras hace más de diez mil años: en Siria se han encontrado fragmentos de almendra fechados entre el noveno y el décimo milenio antes de la era común. En condiciones silvestres, la semilla que nos comemos es tóxica debido a la presencia de amigdalina, compuesto que, en pequeñas cantidades, es responsable del característico sabor amargo de pastas como los *amaretti* italianos. Sin embargo, la domesticación del almendro supuso la selección de árboles cuya semilla carecía de tal compuesto, y hoy día la mayoría de almendras que se cuelan en la cocina son tan dulces como inocuas.

Desde su patria oriental, los almendros fueron extendiéndose gradualmente hacia el resto de la cuenca mediterránea; ello resultó más fácil para estos árboles que para otros frutales, pues acostumbraban a sembrarse de semilla, y no de injerto o mediante otras técnicas de reproducción vegetativa. De ahí que unas cuantas almendras en los bolsillos de un navegante fenicio, tras desembarcar en la península ibérica, pudiesen convertirse en nuevos almendros sin mayor dificultad. De hecho, los primeros hallazgos de almendro registrados en España, asociados a contactos con gentes llegadas de oriente, se hallan en Huelva y están fechados entre los siglos IX y VIII ac.

En La Alpujarra granadina, el cultivo del almendro es una actividad que se ha transmitido de generación en generación junto con el conocimiento de técnicas tradicionales para cultivar y recolectar los frutos.

Desde mediados de enero a finales de marzo, la floración de los almendros—la más temprana de todos los *Prunus* que cultivamos— ofrece una de las imágenes más características de La Alpujarra, especialmente en la Sierra de la Contraviesa. Entre las variedades más reconocidas en la comarca destacan las conocidas como 'Malagueña' y 'Marcona'. La primera es tenida como una de las mejores para comer, existiendo además una variedad de cáscara blanda, la 'Malagueña mollar'. La segunda, en cambio, es una variedad de amplia distribución a nivel nacional, que puede alcanzar precios elevados en el mercado. Además de estas, se conocen en La Alpujarra otras variedades como 'Gabina', 'Roquilla', 'Castilla', 'Corchera', 'Desmayo', 'Guara', 'Largueta", 'Nevao', 'Pérez', 'Porchero', o 'Sabana'.

Temporada

Recolección de octubre a diciembre. Como producto no perecedero, puede consumirse todo el año.

¿Sabías que...?

Se han hallado restos de almendras en poblados o necrópolis ibéricas como El Amarejo (Albacete, s. IV-II ac) o El Cigarralejo (Murcia, s. V-IV ac), que se interpretan como posibles ofrendas a las divinidades o a los muertos.



Almendra

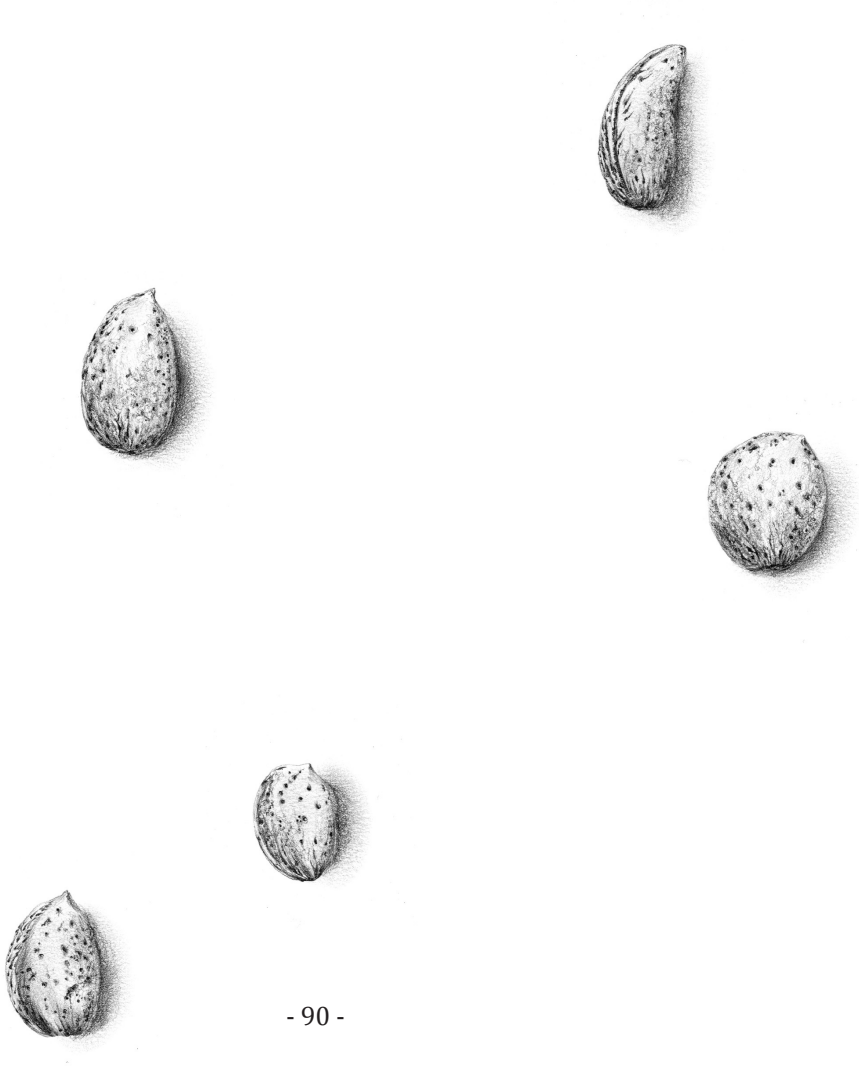
Salsa de almendras

¿Qué necesitas?

- Almendras
- Pan seco
- Ajo
- Aceite
- [Opcional] Pimiento rojo seco*
*A veces se añade pimiento 'de colorar' o 'Cornicabro'.

¿Cómo se hace?

Ponemos un poco de aceite en una sartén y freímos unas cuantas almendras, pan seco, ajo y, si queremos añadirlo, el pimiento troceado. Majamos todo en mortero y servimos como acompañamiento, por ejemplo, de espárragos trigueros, habas, etc.



Albóndigas en salsa de almendras

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 500 g carne picada de cerdo
- 500 g carne picada de ternera
- 1 hueso de jamón
- 2 huevos
- 2 huevos cocidos
- 4 dientes de ajo
- 12 almendras tostadas o fritas sin sal
- 1 rebanada de pan sin corteza mojada en leche o dos cucharadas de pan rallado
- 1 rebanadita de pan
- 1 ramita de perejil
- Harina de trigo para enharinar
- Una pizca de azafrán
- Sal y pimienta.
- El zumo de medio limón
- 2 cucharadas soperas vino blanco
- Aceite de oliva para freír

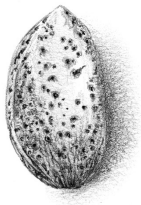


¿Cómo se hace?

En una olla ponemos a cocer el hueso de jamón con un litro y medio de agua. Batimos ligeramente los dos huevos enteros en un bol, añadimos las dos carnes, el pan mojado en leche -o el pan rallado- un diente de ajo picadito, la ramita de perejil también picadita, el vino blanco, el zumo de limón y un poco de sal y pimienta. Mezclamos bien todos estos ingredientes con las manos y hacemos las albóndigas, las pasamos por harina y las freímos en abundante aceite, pero sin dejar que se doren demasiado.

En ese mismo aceite, freímos ligeramente tres dientes de ajo y la rebanadita de pan. Lo retiramos y trituramos con la batidora junto con las almendras tostadas, la pizca de azafrán y las dos yemas de huevo cocido añadiendo también unos 200 ml de agua (un vaso).

Colamos el aceite y ponemos 10 cucharadas soperas en una cacerola de barro o de hierro fundido, introducimos las albóndigas junto con la picada; añadimos el caldo de jamón hasta cubrir ligeramente las albóndigas y dejamos cocer a fuego bajo unos 35 minutos, moviendo a menudo la cazuela para evitar que se peguen las albóndigas y conseguir ligar la salsa; a fin de que esta no quede demasiado espesa agregaremos el caldo de jamón que fuere necesario. Rectificamos el punto de sal y retiramos del fuego, dejando reposar unos minutos antes de servir caliente, acompañando con un arroz de verduritas o patatitas al vapor y una buena rebanada de pan para mojar la salsa. Marida con un vino tinto joven o un cava brut fresquito.



Almendra

Sopa alpujarreña de almendras

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 ½ l de agua mineral (o similar sin cloro)
- 4 huevos enteros
- 150 g de buen pan reposado de uno o dos días antes
- 40 almendras peladas crudas
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva suave
- 3 ramitas de perejil
- 4 ramitas de hierbabuena
- Unas hebras de azafrán
- Sal

¿Cómo se hace?

Ponemos tres cucharadas de aceite en una sartén, freímos la almendra sin que se tueste demasiado y reservamos.

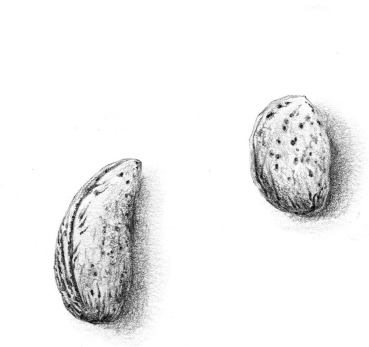
Ponemos el agua a calentar en una cacerola; mientras tanto, separamos las claras de las yemas de los cuatro huevos; reservamos las claras y con las yemas hacemos una mahonesa. Echamos las yemas en un cuenco, las batimos con unas varillas de cocina y les vamos añadiendo el aceite —cucharada a cucharada y sin parar de batir— hasta que quede todo bien ligado. Meter en el frigorífico.

Ponemos las almendras, los dientes de ajo, el perejil y las hebras de azafrán en un mortero, agregamos un pellizco de sal y majamos bien hasta que quede una pasta homogénea. La mezclamos con un poco de agua caliente y la incorporamos al agua de la olla. Añadimos también, una a una, las cuatro claras reservadas para que cuajen.

Cuando las claras hayan cuajado, apartamos la olla del fuego, sacamos de ella un cucharón de caldo y lo vertemos poco a poco sobre la mahonesa, mientras la vamos batiendo para que no se corte. Una vez hecho esto, añadimos la mahonesa desatada a la olla y la acercamos al fuego nuevamente para que se temple sin que llegue a hervir porque se cortaría. Retiramos del fuego y rectificamos el punto de sal.

Cortamos el pan en rebanadas finitas y lo ponemos en una sopera o fuente de servir y volcamos encima el caldo elaborado en la olla. Ha de reposar 2 minutos para que se empape bien.

Servimos en platos soperos poniendo una clara cuajada por comensal y adornando con un poco de perejil picado y una ramita de hierbabuena, que dará un toque mentolado muy sabroso. Un buen vino blanco o rosado ligaría bien con esta reconfortante sopa.



Almendras garrapiñadas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- 2 vasos de almendra

¿Cómo se hace?

Colocamos todos los ingredientes en una sartén y ponemos a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, bajamos un poco el fuego y lo dejamos cocer sin perder el hervor, removiendo hasta que el caldo se convierta en caramelo seco, apagamos y dejamos enfriar.

Arroz con leche de almendras

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 2 vasos de arroz
- Dos trozos de cáscara de limón
- Dos trozos de cáscara de naranja (mejor si está seca)
- 1 rama de canela

¿Cómo se hace?

Ponemos el agua a fuego lento, le echamos las cáscaras de limón y naranja, la canela y el arroz. Lo dejamos hervir, y cuando se vaya quedando seco, le echamos la leche de almendras sin dejar de remover para que no se pegue. Una vez que esté cocido y pastoso, le echamos azúcar al gusto.

para la leche de almendras

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de almendras
- 2 litros de agua

¿Cómo se hace?

Partimos las almendras, las cocemos* para reblandecerlas, quitamos la piel y trituramos con la batidora. Les echamos agua para que quede un puré espeso y, si no queremos que queden grumos, lo colamos.

*En su defecto, podemos dejarlas en remojo durante 6 horas.

Castaña



Castanea sativa Mill. *(Fagaceae)*

Hace mucho tiempo, cuando llegaron los grandes fríos, los árboles de hoja ancha y caduca que vivían en los bosques europeos tuvieron que emigrar al sur, hacia latitudes más cálidas. Entre ellos estaba el castaño, especie longeva de porte majestuoso que se refugió en la región de la Transcaucasia, en la península itálica… y, según parece, en la ibérica también.

Sin embargo, hasta hace relativamente poco, pensábamos que los castaños habían llegado a nuestras tierras con los romanos, y que sembraron estos hermosos árboles en muchos de los lugares que conquistaron. Dado que de ellos apreciamos tanto sus ricos frutos como su madera (con la que pueden hacerse vigas, vallas, muebles, ruedas de carro, etc.), podían plantarse con distintos propósitos, y muchos castañares actuales son herencia de antiguos cultivos. Son también plantas melíferas, que proporcionan una rica miel de color oscuro.

Pero los castaños no solo tienen un valor práctico para la humanidad, sino también una gran importancia ambiental, pues contribuyen a mantener la estabilidad del suelo, además de servir de hábitat a distintas especies silvestres: aves, escarabajos, hormigas, pequeños vertebrados, etc.

Los castañares andaluces son los más meridionales que hallamos en España, y crecen en zonas montañosas como la Sierra de Huelva, la Serranía de Ronda o Sierra Nevada. Existen distintas variedades de castaña, que se distinguen entre sí por el calibre, la época de fructificación, la facilidad de pelado o el dulzor. En Andalucía se cultivan varias (entre ellas la Comisaria, la Helechal, la Pilonga o la Tardía), fundamentalmente en las provincias de Huelva y Málaga.

Sin embargo, estos frutos no siempre fueron tan apreciados como ahora: en tiempos romanos, de hecho, se consideraban comida rústica, propia de pueblos poco civilizados y sobre todo apta para alimentar al ganado. En los tratados de agrónomos andalusíes, las castañas aparecen mencionadas, ya sean frescas o secas, como alimento sano (si se tienen previamente mucho tiempo en agua) que se consume con miel o con azúcar. Además, con la harina de castaña se han elaborado «panes» densos que contribuían a la alimentación de muchas comunidades de montaña, cuyo clima más húmedo hace que el castaño crezca mucho mejor que la mayoría de cereales panificables.

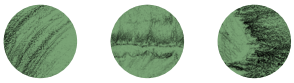
En la cocina tradicional de La Alpujarra las castañas figuran en varios platos ligados a festividades como las Navidades o la Semana Santa, pero es en el día de Todos los Santos cuando se convierten en las protagonistas de las maraucas, o fiestas de la castaña, que son especialmente sentidas en el municipio de Alpujarra de la Sierra. Por desgracia, los castaños centenarios del lugar están pasando por momentos difíciles debido al cambio climático, las plagas que aquejan a estos árboles, y el abandono de su cuidado. Con todo, no es demasiado tarde para volver a mimarlos y a apreciarlos como se merecen.

Temporada

Las castañas se recogen en otoño, entre octubre y noviembre, pero si se secan pueden consumirse también en otros momentos del año.

¿Sabías que…?

El castaño proporciona materiales que pueden emplearse como tintes: las cáscaras de las castañas, así como sus erizos, son una fuente de taninos que proporcionan a la ropa bellas tonalidades marrones.



Castaña

Crema de castañas de Bérchules

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de castañas de las sierras de los Bérchules o Mecina Bombarón
- 10 cucharadas soperas de azúcar
- 1 l de leche entera
- 2 vasos grandes de agua mineral
- 8 castañas confitadas
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de matalahúva
- 2 clavillos de olor
- Un pellizco de azafrán

¿Cómo se hace?

Espicamos (cortamos un trocito a cada castaña antes de ponerla a tostar para que no exploten) y tostamos las castañas, en una tostaera al fuego, o en el horno.

Pelamos las castañas y las ponemos a cocer en una olla con la leche, el agua mineral y el azúcar. Envolvemos todas las especias en un trozo de lienzo, lo atamos con algodón y lo metemos en la olla para que aporten aroma y sabor a la crema.

Cuando las castañas estén bien cocidas, retiramos del fuego, sacamos el saquito con las especias y trituramos bien hasta conseguir una crema. Si queda demasiado espesa, añadimos un poco de leche hasta obtener la textura deseada.

Rallamos o desmigamos las castañas confitadas. Servimos la crema de castañas fría con un poco de esta ralladura, espolvoreada sobre la crema. Acompañamos con unas lenguas de gato o unas galletitas de miel o almendra.

Una copita de vino de málaga o cualquier otro vino rancio o dulce irá bien para degustar este entrañable postre de las cenas navideñas y otras fiestas populares y familiares.

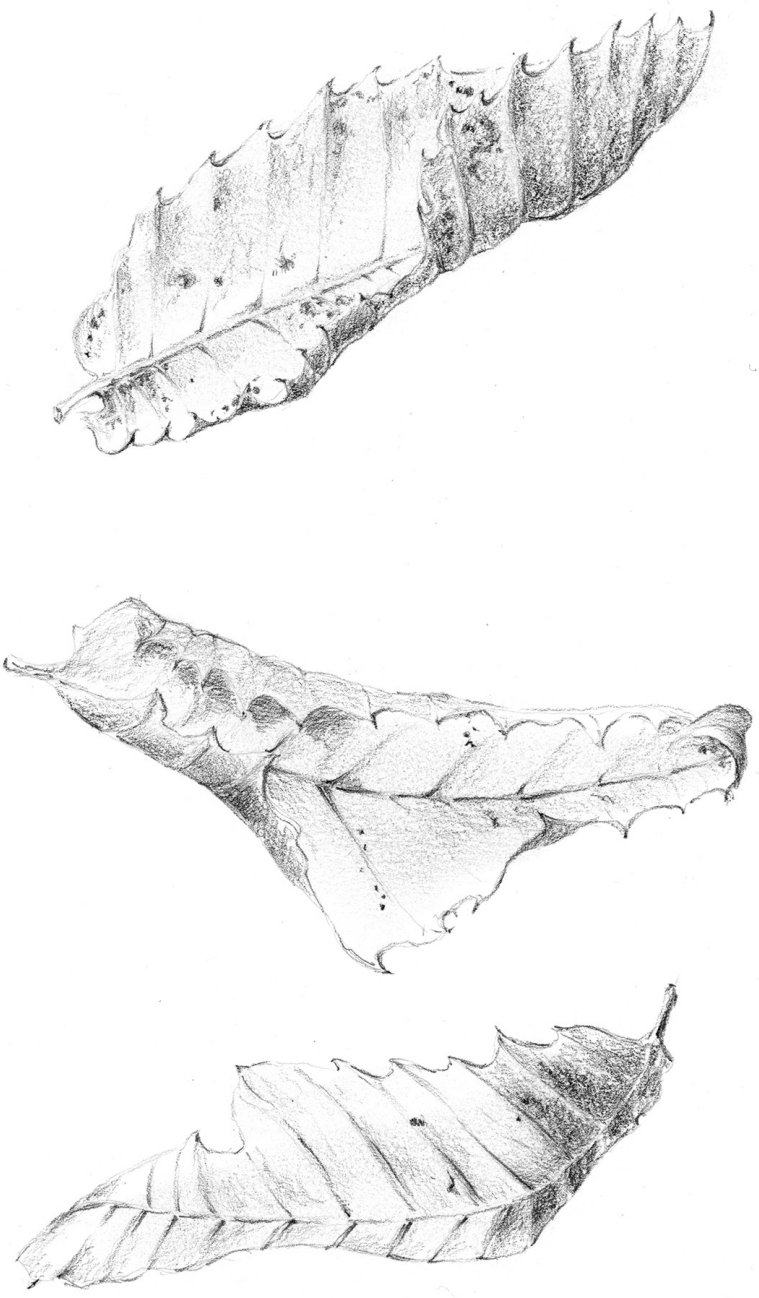
Potaje de castañas

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 3 l de agua
- 2 kg de castañas
- 1 kg de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de matalahúva

¿Cómo se hace?

Pelamos las castañas y las cocemos en una olla con el aceite, la matalahúva y la canela. Cuando estén cocidas añadimos el azúcar y dejamos que hiervan un poco más; apagamos el fuego y, cuando esté frío, podemos usarlo para untar o como relleno.



Higo



Ficus carica. L. *(Moraceae)*

No sabemos cuándo empezamos a comer higos exactamente, pero los primeros restos que delatan nuestra historia de amor con los frutos de la higuera tienen unos 780.000 años de antigüedad, y se ubican en el valle del Jordán. Incluso hay quien sugiere que empezamos a cultivar higueras antes que cereales, si interpretamos los hallazgos, de más de once milenios de edad (y, por tanto, anteriores a la aparición de la agricultura en el Creciente fértil), como semillas de higuera domesticada.

Sea como fuere, una vez nos enamoramos de ella, ya no pudimos pasar sin sus deliciosos y dulces frutos, y dan fe de ello innumerables culturas desde tiempos remotos. Además, es árbol que, en entornos de clima mediterráneo, es de lo más apañado que hay: requiere poco mantenimiento, es capaz de prosperar en suelos pobres y tolerar largos periodos de sequía.

Hemos hallado numerosos usos para casi todas las partes de la higuera: sus hojas (p. ej. para conservar la fruta o enternecer la carne), su madera (sus cenizas se utilizaban en agricultura o para hacer jabón), su látex blanquecino (que cuaja la leche y permite convertirla en queso) y, por supuesto, sus frutos. En función de la variedad considerada, pueden darse dos cosechas anuales: la de las brevas, frutos que crecen en ramas del año anterior; y la de los higos propiamente dichos, que aparecen en ramas del año.

Los higos pueden consumirse frescos o secos, siendo esta segunda opción la más frecuente y, en tiempos anteriores a la invención de los frigoríficos, también la más útil, pues permite conservar y aprovechar un fruto altamente perecedero en su estado fresco. Dado que, una vez secos, pueden contener hasta un 50% de azúcares, no es extraño que se considerase un alimento óptimo tanto para seres humanos como para el ganado: en tiempos de griegos y fenicios ya se loaba por sus beneficios nutricionales, y los agrónomos andalusíes recomendaban una dieta rica en higos para engordar bueyes.

La higuera ha desempeñado un papel significativo en la historia y la cultura de La Alpujarra, y su cultivo sigue siendo una parte importante de la economía y la identidad de la región. Este árbol resistente y versátil se adapta bien a las difíciles condiciones de cultivo de la región y sus deliciosos frutos son muy apreciados tanto a nivel local como internacional, empleándose en diversos platos, desde dulces tradicionales hasta guisos salados. Entre la gran diversidad de higos y brevas que existen en la Alpujarra (sobre todo en la Sierra de la Contraviesa), se pueden citar algunos como los 'Orquinos', 'Patamula' o 'Calabacilla'.

Temporada

Los higos se cosechan entre verano y otoño, en función de la variedad considerada y la cosecha: las brevas suelen madurar en junio, mientras que los higos acostumbran a recogerse unos meses más tarde. Una vez secos, pueden consumirse todo el año.

¿Sabías que...?

Además de usos gastronómicos y medicinales, los higos también han tenido empleos cosméticos, y de ello da fe *La Tragicomedia de Calisto y Melibea*, más conocida como *La Celestina,* donde se comenta que Melibea «enviste su cara con hiel y miel, con uvas tostadas y higos pasados». Porque las mascarillas faciales ¡ya existían en el s. XV!donde se comenta que Melibea «enviste su cara con hiel y miel, con uvas tostadas y higos pasados». Porque las mascarillas faciales ¡ya existían en el s. XV!.



Higo

Croquetas dulces de almendras e higos secos

¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- ½ l de leche entera
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz
- 3 huevos enteros
- 150 g de almendras molidas
- 3 higos secos
- 1 ralladura de limón
- ½ cucharadita de canela y clavo molidos
- Azúcar moreno para emborrizar o rebozar
- Aceite de girasol para freír

¿Cómo se hace?

En un bol ponemos dos huevos enteros y los batimos como para tortilla; añadimos la leche, el azúcar, la harina de maíz, la ralladura de limón y la almendra molida. Mezclamos todo bien asegurándonos de que se haya disuelto la harina de maíz. Troceamos los higos secos bien finitos y los agregamos al bol.
Vertemos esta mezcla en un cazo que pondremos al fuego, removiendo hasta que empiece a hervir y espese. Retiramos el cazo del fuego, volcando la mezcla en una bandeja y dejamos que se enfríe.

Ponemos el aceite de girasol en una sartén o perol y lo calentamos. Batimos el huevo como para tortilla. Con la ayuda de una cuchara, cogemos porciones de masa y le damos forma de croqueta, las pasamos por huevo y las freímos. Una vez fritas, las sacamos y ponemos sobre papel absorbente para que retenga el exceso de grasa.
Antes de que se enfríen, las emborrizamos en el azúcar moreno y las guardamos... o las comemos acompañando otros frutos secos, vino dulce o algún licor derivado del vino.

Pan de higo

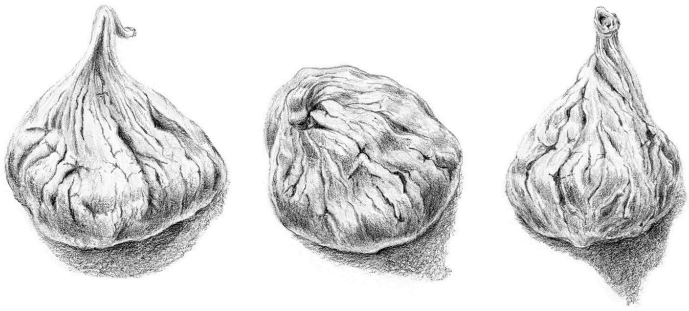
¿Qué necesitas? (para 4 personas)

- 1 kg de higos
- 1/2 kg de almendras peladas (150 g molidas, el resto enteras)
- Un chorreón de anís
- Una pizca de matalahúva
- 3 clavos de especia
- Una pizca de canela
- Azúcar para rebozar

¿Cómo se hace?

Troceamos los higos muy pequeños, mezclamos con las almendras crudas o un poquito tostadas y con el resto de los ingredientes. Hacemos bolitas y las rebozamos con azúcar y almendra molida.

“La higuera ha desempeñado un papel significativo en la historia y la cultura de La Alpujarra, y su cultivo sigue siendo una parte importante de la economía y la identidad de la región.”





V.
Bibliografía

Fuentes generales consultadas para los perfiles de cada especie:

AA. VV. (s. f.) *Plants of the World Online Portal*, Kew, Royal Botanic Gardens. Disponible en: https://www.powo.science.kew.org.

Bauer, O. (2022/3) 'Que font trois concombres sur une Cène peinte par Carlo Crivelli en 1488?' Études théologiques et religieuses, 97, pp. 289-307. doi 10.3917/etr.973.0289

Bertacchi, A., Lombardi, T., Sani, A. y Tomei, P. E. (2008) 'Plant macroremains from the Roman harbour of Pisa (Italy)', *Environmental Archaeology*, 13:2, pp. 181-188. DOI: 10.1179/174963108X343290

Bitocchi, E. *et al.* (2017) 'Beans (*Phaseolus* ssp.) as a model for understanding crop evolution', *Frontiers in Plant Science*, 8. doi:10.3389/fpls.2017.00722.

Blanca, J. et al. (2022) 'Haplotype analyses reveal novel insights into tomato history and domestication driven by long-distance migrations and latitudinal adaptations', *Horticulture Research*, 9: uhac030. https://doi.org/10.1093/hr/uhac030

Calatrava, J. y Sayadi, S. (2019) 'Evolution of Farming Systems in the Mediterranean High Mountain: The Case of the Alpujarra Alta (Spain)', *Sustainability* 11, 704 ; doi:10.3390/su11030704

Cantera Ortiz de Urbina, J. (2012) *Por la pureza y por el esplendor de nuestro idioma* (Biblioteca fraseológica y paremiológica). Centro Virtual Cervantes (Instituto Cervantes). Disponible en: https://cvc.cervantes.es/lengua/biblioteca_fraseologica/n1_cantera/default.htm

Carabaza Bravo, J. M. et al. (2004) Árboles y arbustos de Al-Ándalus. Madrid: CSIC

Carrizo García, C., Barboza, G.E., Palombo, N. y Weiss-Schneeweiss, H. (2022) 'Diversification of chiles (*Capsicum*, Solanaceae) through time and space: New insights from genome- wide RAD-seq data',*Frontiers in Genetics* 13:1030536.doi: 10.3389/fgene.2022.1030536

Carvalho et al. (2017) 'Genetic diversity and structure of Iberian Peninsula cowpeas compared to world-wide cowpea accessions using high density SNP markers'. *BMC Genomics*, 18:891. doi:10.1186/s12864-017-4295-0

Catón el Viejo (1934), *De Agri Cultura* (Loeb Classical Library). Disponible en: https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Cato/De_Agricultura/H*.html

CONABIO, INIFAP, ICTA, CENTA, DIBIO-mi ambiente, Universidad de Birmingham y UICN. (2019). *Parientes silvestres de cultivos de Mesoamérica*. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, México.

Covarrubias, S. (1611) *Tesoro de la lengua castellana, o española.* Madrid: Luis Sanchez. Disponible en: https://www.google.es/books/edition/Tesoro_de_la_Lengua_Castellana_o_Españo/K10MJdL7pGIC

Cruz Balarezo, J. *et al.* (2009) 'Evaluación agromorfológica Y caracterización molecular de la ñuña (*Phaseolus vulgaris* L.)', *Idesia (Arica)*, 27(1), pp. 29–40. doi:10.4067/s0718-34292009000100005.

Dalby, A. (2003) *Food in the Ancient World from A to Z*. Londres: Routledge.

Daunay, M-C. y Janick, J. (2007) 'History and Iconography of Eggplant', *Chronica Horticulturae* 47 (3), pp. 16-22

Davidson, A. (2006) *The Oxford Companion to Food (2ª Edición)*. Oxford University Press.



Delplancke, M. et al. (2016) 'Combining conservative and variable markers to infer the evolutionary history of *Prunus* subgen. *Amygdalus* s.l. under domestication'. *Genet Resour Crop Evol* 63, pp. 221–234. DOI 10.1007/s10722-015-0242-6

De Ron, A.M. *et al.* (2016) 'History of the common bean crop: Its evolution beyond its areas of origin and domestication', *Arbor*, 192(779). doi:10.3989/arbor.2016.779n3007.

Egea-Sánchez, JM, Martínez, P. y Egea-Fernández, JM. (2006) 'Variedades locales de judías de la región de Murcia como base para la producción ecológica. El caupí (*Vigna unguiculata (*L.) Walp.)'. *Agroecología*, 1, pp. 89-98.

Fernández-López et al. (2021) 'The demographic history of *Castanea sativa* Mill. in southwest Europe: A natural population structure modified by translocations', *Molecular Ecology*, 30 (16), pp. 3930-3947

González Manjarrés, M.Á. (2015) 'Una planta sin clásicos. La berenjena en la la farmacología medieval y renacentista', *Cuadernos de Filología Clásica. Estudios Latinos*, 35 (1), pp. 119-142.

Heinrich, F.B.J. y Wilkins, D.A. (2013/2014) 'Beans, boats and archaeobotany. A new translation of *phasolus* or why the Romans ate neither kidney beans nor cowpeas'. *Palaeohistoria* 55/56, pp. 149 -176.

Herniter, I. A., Muñoz-Amatriaín, M. y Close, T. J. (2020)' Genetic, textual, and archeological evidence of the historical global spread of cowpea (*Vigna unguiculata* [L.] Walp.)'. *Legume Science*, 2:e57. doi. org/10.1002/leg3.57

Krebs, P. *et al.* (2019) 'Revising the sweet chestnut (*Castanea sativa* mill.) Refugia history of the last glacial period with extended pollen and macrofossil evidence', *Quaternary Science Reviews*, 206, pp. 111–128. doi:10.1016/j.quascirev.2019.01.002.

Latini, A. (1694) *Lo scalco alla moderna, vol. 2*. Nápoles: Stampa delli socii Dom. Ant. Parrino e Michele Luigi Mutii. Disponible en: https://books.google.es/books?id=VHxPSH5JFxAC

Limón Olvera, S. (Ed) (2008) *La religión de los pueblos nahuas*. Madrid: Editorial Trotta

Liritzis, I. *et al.* (2021) 'Whole genome sequencing approach revealed species in Mycenaean period associated residual plant biomass: first results', *Mediterranean Archaeology and Archaeometry,* 21 (3), pp. 229-247. DOI: 10.5281/zenodo.5598249

Long, J. (1995) 'De tomates y jitomates en el siglo XVI', *Estudios de cultura Náhuatl*, 25, pp. 239-252.

López-Anido, F.S. (2021) 'Cultivar-Groups in *Cucurbita maxima* Duchesne: Diversity and Possible Domestication Pathways'. *Diversity*, *13*, 354. https://doi.org/ 10.3390/d13080354

López Castro, J.L. y Adroher Auroux, A.M. (2008) 'Andalucía oriental durante el I milenio a. C.: la costa fenicia y la Bastetania íbera', *Mainake*, 30, pp. 145-156

Mabry, Makenzie E et al. (2021) 'The Evolutionary History of Wild, Domesticated, and Feral *Brassica oleracea* (Brassicaceae)', *Molecular biology and evolution* 38 (10), pp. 4419-4434. doi:10.1093/molbev/msab183

Maggioni, L., von Bothmer, R., Poulsen, G. et al. (2018) 'Domestication, diversity and use of *Brassica oleracea* L., based on ancient Greek and Latin texts', *Genetic Resources and Crop Evolution* 65, pp. 137–159. https://doi.org/10.1007/s10722-017-0516-2

Mapas de Formaciones Arboladas (sin fecha) *Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico*. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/servicios/banco-datos-naturaleza/informacion-disponible/formaciones_arboladas.html [Última consulta: 16 de septiembre 2023].

Matthioli, P. A. (1549) *Il Dioscoride dell'eccellente […]*. Mantua: Iacomo Roffinello (Disponible en: https://www.google.es/books/edition/_/s8taAAAAcAAJ)

Nasrallah, N. (2020) *Treasure trove of benefits and variety at the table: A fourteenth-century Egyptian cookbook*. Leiden: Brill.

Nasrallah, N. (2021) *Best of Delectable Foods and Dishes from al-Andalus and al-Maghrib: A Cookbook by Thirteenth-Century Andalusi Scholar Ibn Razīn al-Tujībī (1227–1293)*. Leiden: Brill.

Paris, H. S., Janick, J. y Daunay, M. C. (2011) 'Medieval herbal iconography and lexicography of *Cucumis* (cucumber and melon, Cucurbitaceae) in the Occident, 1300–1458', *Annals of Botany* 108, pp. 471–484. doi:10.1093/aob/mcr182.

Pérez-Jordà, G. et al. (2017) 'The beginnings of fruit tree cultivation in the Iberian Peninsula: plant remains from the city of Huelva (southern Spain)', *Veget Hist Archaeobot* 26, pp. 527–538. DOI 10.1007/s00334-017-0610-6

Pérez-Jordà, G., Peña-Chocarro, L. y Pardo-Grdó, S. (2021) 'Fruits arriving to the west. Introduction of cultivated fruits in the Iberian Peninsula'. *Journal of Archaeological Science: Reports* 35: 102683. https://doi.org/10.1016/j.jasrep.2020.102683

Potatoes on Mars (s.f.) *CIP International Potato Center*. Disponible en: https://cipotato.org/potatoes-mars-media-tools/ [Última consulta: 29 de agosto 2023]

Rivera Núñez, D. et al., *Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita*, Murcia, Universidad de Murcia, 1996.

Santalla, M., Rodiño, A. y De Ron, A. (2002) 'Allozyme evidence supporting Southwestern Europe as a secondary center of genetic diversity for the Common Bean', *Theoretical and Applied Genetics*, 104(6), pp. 934–944. doi:10.1007/s00122-001-0844-6.

Small, E. (2009) *Top 100 Food Plants*. Ottawa: National Research Council of Canada

Toaff, A. 'Cucina ebraica, cucine ebraiche', en Montanari, M. (ed) (2006) *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*. Bari: Ed. Laterza.

van Andel, T., Vos, R.A., Michels, E., Stefanaki, A. (2022) 'Sixteenth-century tomatoes in Europe: who saw them, what they looked like, and where they came from'. *PeerJ* 10:e12790. http://doi.org/10.7717/peerj.12790

Vaughan, J. G.; Geissler, C. A. (2009). *The New Oxford Book of Plants*, 2nd edition. Oxford University Press

Zohary, D., Hopf, M. y Weiss, E. (2012) *Domestication of plants in the Old World: The origin and spread of domesticated plants in Southwest Asia, Europe, and the Mediterranean Basin*. Oxford University Press.

Fuentes sobre cultivo, variedades locales, recetas e información de la Alpujarra:

ADR Alpujarra-Sierra Nevada (2008) *El sabor de la Alpujarra. Productos naturales, ecológicos y de elaboración artesanal.* Almería-Granada: Edita ADR Alpujarra-Sierra Nevada.

Apadrina un Castaño Centenario (2023) *Asociación Cultural Apadrina un castaño, Alpujarra de la Sierra*. Disponible en: http://apadrinauncastaño.es [Última consulta: 16 de septiembre 2023].

Ayuntamiento de Alpujarra de la Sierra (2015), *La Alpujarra se afana en recuperar la fiesta de 'la Parva', Alpujarra de la Sierra.* Disponible en: https://www.alpujarradelasierra.es/la-alpujarra-se-afana-en-recuperar-la-fiesta-de-la-parva [Última consulta: 14 de septiembre 2023]

Fiesta de la Castaña (s.f.) *Agenda Cultural de Andalucía, Junta de Andalucía*. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/cultura/agendaculturaldeandalucia/evento/fiesta-de-la-castana [Última consulta: 16 de septiembre 2023].

Inventario Nacional de Recursos Fitogenéticos para la Agricultura y la Alimentación. Disponible en: https://bancocrf.inia.es/es/ [Última consulta: 20 de agosto 2023]

Navarro Alcalá-Zamora, P. (1981) *Tratadillo de agricultura popular*. Junta de Andalucía

Ribot i Martín, D., García Reinoso, J. (2019) *La cocina de la Alpujarra.* Madrid: Editorial Almuzara.

Romero, J. (2023) *Ugíjar recupera de Manera Festiva las labores de la trilla*, *El Comarcal de la Alpujarra*. Disponible en: https://elcomarcaldelaalpujarra.com/ugijar-recupera-de-manera-festiva-las-labores-de-la-trilla/ [Última consulta: 14 de septiembre 2023].

Romero Molina, J.M., González-Tejero, M.R., Molero-Mesa, J. (2008). Investigación sobre la biodiversidad agrícola en La Alpujarra granadina. Disponible en: https://www.redandaluzadesemillas.org/sites/default/files/recursos/2020/Biodiversidad%20agricola%20en%20la%20Alpujarra%20granadina_2011.pdf

VV.AA. (s.f.) *Nos sentamos a la mesa con Juviles. Recopilación de recetas gastronómicas del pueblo de Juviles.* Excmo. Ayuntamiento de Juviles.

VV.AA. (s.f.) *Espacio de tradiciones de Almegíjar y Notáez.* Excmo. Ayuntamiento de Almegíjar. Disponible en: https://almegijar.es/conoce-almegijar-y-notaez/que-ver-y-que-hacer-2/artesania-y-gastronomia/

Vílchez, R. (2022) *Se acerca El tiempo de las castañas en la Alpujarra*, *El Comarcal de la Alpujarra*. Disponible en: https://elcomarcaldelaalpujarra.com/se-acerca-el-tiempo-de-las-castanas-en-la-alpujarra/ [Última consulta: 16 de septiembre 2023].

Zapata, A. (Coord). (2020). *103 recetas para una capitalidad.* Editorial Almeriense de Publicaciones Independientes y Diario de Almería (Grupo Joly). Almería. 130 pp. Disponible en: https://www.terrazacarmona.com/pdf/LIBRO-103-RECETAS-A-Carmona-2020.pdf

Guardia Guardia, K. y Fernández Gil, L. (s.f.) *Web Turón-Alpujarra.* Disponible en: https://turon-alpujarra.es.tl/GASTRONOMIA-DE-TURON-Y-ALPUJARRA.htm [Última consulta: 19 de septiembre 2023]

Federación Española de la Nutrición. (s.f.). *Alimentos y bebidas.* https://www.fen.org.es/vida-saludable/alimentos-bebidas [Última consulta: 19 de septiembre 2023]