

GASTRONOMÍA TRADICIONAL EN BÉLMEZ DE LA MORALEDA Y SU ENTORNO

Francisco José Fuentes Pereira

INTRODUCCIÓN

Son ya casi seis años los que llevamos trabajando en Bélmez de la Moraleda en la recopilación de todo aquello que puede considerarse como herencia cultural de una tradición que se encuentra hoy en decadencia y olvidada en un rincón.

En la vida y en las costumbres de aquellos que vivieron otros tiempos, que son hoy nuestros abuelos y nuestros padres, encontramos nuestra verdadera identidad. Algo que hasta ahora se tachaba de antiguo, de "carca", de "pasado de moda", sin duda, por la influencia de unos tiempos que no nos dejan tregua para echar una mirada atrás, para preguntarnos aquello que el hombre siempre se había preguntado: quiénes somos y de dónde venimos, sólo preocupándonos de el adónde vamos.

Sin embargo, en los últimos tiempos, parece que esto está cambiando; parece que la gente ya no huye de lo antiguo, sino que, más bien, nos sentimos atraídos por muchas cosas, y también, cómo no, por aquello que aún se deja entrever en el desenvolvimiento de la vida cotidiana en cualquiera de los pueblos de nuestra Sierra Mágina.

Y, como muestra de esta tradición de la que hablamos les ofrecemos en estas páginas un extracto del trabajo que mencionamos al principio y dentro del cual hemos recogido ya un total de veintiséis recetas de la cocina tradicional de La Moraleda. Unos (la mayoría) son platos esencialmente autóctonos y cocinados sólo en Bélmez y su entorno; otros son platos mas conocidos, pero presentan variantes importantes en sus ingredientes o su preparación.

Nombramos, en primer lugar, cuatro recetas exclusivas como son a) la ajuarina (que ya nos está dando pistas sólo con el nombre, b) los andrajos o talarines, de los cuales resulta curioso hasta su nombre, c) unas collejas en salsa,

d)el rin-ran (tan divertido el nombre como el plato) y, e)para terminar, las deliciosas tarbinas.

Como segundo bloque de platos tradicionales nombramos a continuación:

f)El encebollado, en primer lugar que, aunque existe un plato castellano con el mismo nombre, la diferencia radica en los motivos (de tradición religioso-cultural, y de disponibilidad de ciertos productos que entran a formar parte en la receta) que hacen que sólo se deguste en Semana Santa.

g)En segundo lugar aportamos la receta de un plato importante como es el manruéco, cuya tradición está basada en el cultivo de el "marruécano", una hortaliza a medio camino entre el calabacín (pequeño, cilíndrico y verde), y la calabaza (grande, en forma redonda y de carne naranja). Así, el manruécano es un producto de la huerta de gran tamaño, con forma curva, semejando a un "8", pero de piel verde y carne más blanca y sabrosa. Por lo tanto, para degustarlo, es necesario hacerlo en los meses de agosto, septiembre e incluso principios de octubre, época en la cual se cultiva.

h)Por último recogemos en estas páginas, la receta de las gachas, sin duda uno de los "buques-insignia" en la tradición culinaria de La Moraleda. Es un plato éste que viene vagamente especificado en las obras gastronómicas consultadas, por lo cual nos parece interesante ofrecerles la receta.

Una última cuestión que quisiéramos aclarar, antes de pasar a las recetas en sí, es la de los nombre que damos a los platos. Estimamos necesario conservar el nombre que se le da en nuestro medio, del mismo modo que respetamos sus ingredientes y el método de elaboración.

Asimismo, invitamos a todos aquellos lectores que se animen a preparar algunas de estas excelentes y saludables recetas, o si lo prefieren, pasen a degustarlas por Bélmez de la Moraleda, para lo cual le aconsejamos lo hagan especialmente el día 20 de agosto, fecha en la que se celebra el concurso gastronómico al que suelen comparecer recetas muy sabrosas.

PLATOS TRADICIONALES EN LA COCINA DE BÉLMEZ DE LA MORALEDA.

Ajuarina.

Ingredientes: 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 chorizos, 2 pimientos verdes y 1 rojo, 100 ó 200 grs. de harina, 2 patatas grandes, 1 picante, 1 tomate maduro, agua y sal.

Preparación: Se sofríe en una sartén la cebolla, los dientes de ajo y las patatas cortadas en cuadrados, además del pimiento verde y el rojo. Un último

componente de este sofrito es el picante, que se puede añadir o no, según se desee. Cuando todo ello está rehogado, se le añade tomate natural pelado y picado. También se añade en este momento el agua. Entonces se espera a que éste agua, que cubre el resto, comience a hervir, para añadir ahora dos chorizos picados. Acto seguido se van añadiendo poco a poco dos puñados de harina, sin parar de mover la mezcla, hasta que la harina esté bien cocida.

Presentación: Se suele comer en la misma sartén en la que se ha cocinado.

Andrajos o Talarines.

Su preparación es siempre del mismo modo, pero los ingredientes varían de acuerdo con la estación, con los productos de los que se dispone en cada momento: así se pueden preparar con habas, con coliflor, con berenjenas...

Ingredientes: 1/2 kg. de harina, 1/4 de boquerones, 1/2 cebolla, 2 pimientos verdes y 2 rojos, 3-4 berenjenas pequeñas (o 1/4 kg. de habas, o coliflor,...), 2 tomates picados, 3 dientes de ajos, 1 pimiento de sartal, laurel, perejil, sal, colorante alimentario o azafrán y agua.

Modo de preparación: se prepara una fritura con cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, berenjenas (todos en juliana) y ajo. Se añade también a la fritura el tomate natural picado. Todo ello se va sofriendo, y cuando está sofrito se añade el agua necesaria.

Aparte se va a freír un pimiento seco (de sartal) y después es molido en el mortero.

Una vez se tiene esto apunto, se añade el caldo original el pimiento seco frito y molido y el azafrán, el laurel y el perejil. Todo ello va hirviendo mientras se preparan aparte las tortas.

Para la preparación de las tortas, se echa en un plato una poca de harina con sal; se hace un hueco en el centro y se va añadiendo agua hasta que se pueda realizar una masa. Entonces se amasa bien, se extiende con un "rulo" o rodillo de cocina para formar una torta fina. Esta torta se va cortando en tiras de 10 x 5 cms. aproximadamente; la mitad de estas tiras se van echando al cocimiento y se van desmenuzando con la paleta. Cuando están las tortas casi cocidas, vamos a añadir los boquerones limpios y sin raspa (a modo de anchoa).

La otra mitad de las tortas se fríen aparte y se utilizan como acompañamiento a los andrajos.

Presentación: los andrajos se hacen en la sartén; sin embargo si hay más costumbre de comerlos en plato, colocando en el centro de la mesa una fuente con las tortas fritas.

Es muy curiosa esta denominación de talarines, porque, con en Italia, también se utiliza la harina de trigo para su realización, incluso es típico hacer

unas tortitas fritas con azúcar para acompañar a la comida, y su semejanza con el tan traído plato típico italiano denominado "tallarinni" a base de pasta.

Collejas en salsa.

Ingredientes: 300 grs. de collejas bien limpias, 1 rebanada de pan frito (picatoste), 1/2 pimiento rojo secado, 1 tomate maduro, 1 huevo fresco, ajo, perejil, pimienta, sal, agua, aceite de oliva.

Modo de preparación: en un primer momento deben revisarse las collejas y limpiar bien. Seguidamente se cuecen las collejas en un recipiente con agua y una pizca de sal, y se escurren bien una vez cocidas.

Al momento de comenzar a preparar el plato en sí, se prepara el picatoste en aceite bien fuerte. Se tuesta también el medio pimiento rojo en una gota de aceite.

Más tarde se pasan por el mortero el ajo, el perejil, la pimienta, el picatoste y el pimiento rojo tostado.

Entonces comenzamos a sofreír en un poco de aceite de oliva las collejas bien escurridas. A los tres o cuatro minutos añadimos un tomate maduro bien picado. Cuando va sofriendo, se incorpora el molido del mortero que preparamos anteriormente. Todo ello va sofriendo mientras removemos.

Cuando está casi sofrido, estrellaremos un huevo en la sartén, y al minuto, añadiremos agua hasta que cubra ligeramente y dejaremos hervir una minutos.

Una vez hierve, la salsa de collejas está preparada para servir. Es ideal en el acompañamiento de alguna carne además de ser un sanísimo alimento de la cocina mediterránea tradicional, que tan de moda parece estar hoy.

Rin-ran.

Ingredientes: 300 gramos de tocino fresco tipo panceta, o paletilla de cerdo, 80 grs. de molla de pan, 2 huevos frescos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite de oliva, agua, colorante o azafrán.

Modo de preparación y presentación: cortamos la panceta (o la paletilla) en pequeños tacos. En una sartén se fríe junto a una cebolla cortada en juliana con dos dientes de ajo picados, perejil y pimienta. A esta fritura se le añadirá un poco de molla de pan desmigajada, se le estrellaran dos huevos, se añade un poco de agua y se incluirá el colorante.

Todo ello se pondrá a cocer y se remueve hasta que todo quede bien ligado, momento en el cual el plato estará preparado para servir bien caliente.

Tarbínas.

Ingredientes: 100 grs. de chorizo fresco, 100 grs. de morcilla, 80 grs. de tocino fresco, 200 grs. de harina, 1 litro de agua, aceite de oliva, sal y azúcar.

Modo de preparación: se fríen, con muy poco aceite, el chorizo, la morcilla y el tocino fresco, troceados. Una vez hecho esto, se añade el agua y la sal. Acto seguido se va añadiendo también la harina espolvoreándola poco a poco y sin parar de mover con la paleta, hasta que la mezcla resultante esté bien cocida.

Una vez ha cocido, se aparta unos minutos y se corta en trozos según el número de comensales. Una vez cortada, cada cual le añade por encima azúcar a su gusto.

Es costumbre comerlas en la misma sartén en la que se cocinaron.

Encebollao.

Ingredientes: 1/2 kg. de bacalao salazón, 80 grs. de molla de pan, 2 huevos frescos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, harina, perejil, pimienta, aceite de oliva, agua, colorante o azafrán.

Modo de preparación y presentación: un primer paso en la preparación de este plato típico consiste en la preparación del bacalao cuarenta y ocho horas antes al cocinado del mismo. Para ello se debe introducir el bacalao en agua fría y cambiar esta agua a las doce horas, a las veinticuatro y a las treinta y seis de haberlo introducido, con el fin de que se elimine el exceso de sal.

Una vez tenemos el bacalao desalado, lo cortamos en trozos grandes y lo pasamos por harina para freírlo en aceite de oliva.

En otra sartén se fríe una cebolla en juliana con dos dientes de ajo picados, perejil y pimienta. A esta fritura se le añadirá un poco de molla de pan desmigajada, se le estrellaran dos huevos y cuando éstos estén cuajados, se les añade el agua y el azafrán.

Una vez éste cocimiento comienza a hervir, se le añaden los trozos de bacalao frito (a razón de 2 ó 3 porciones por comensal) y removemos hasta que el conjunto quede bien ligado, momento en el cual el plato estará preparado para servir bien caliente.

Gachas.

Ingredientes: 1/4 kg. de harina, 2,5 litros de agua, un poco de aceite de oliva (2 ó 3 cucharadas, 5 ó 6 pimientos verdes para asar, 3 ó 4 pimientos verdes para

freír, 3 ó 4 berenjenas, 2 ó 3 tomates maduros, 1 pimiento rojo choricero tostado, 3 dientes de ajo, cominos, sal y una pizca de pimentón.

La preparación del plato consta de:

- En primer lugar, se ponen los pimientos verdes a asar. También se asa, junto a ellos, un pimiento picante. Mientras se va preparando la masa.
- Masa de las gachas: en una sartén a medida ponemos 1,5 litros de agua y sal hasta que ésta hierva. Se aparta un poco de ese agua; al resto añadimos la harina poco a poco, removiendo constantemente. Agregamos el agua que antes apartamos y, si es necesario, más harina, hasta obtener una masa suave y consistente. Se mantienen a fuego lento sin dejar de remover hasta que esté bien cocida (cuando ésta tiende a pegarse). Retiramos entonces del fuego y dejamos enfriar. Una vez preparada la masa, pelamos los pimientos asados y los reservamos para el caldo.
- Sofrito: ponemos en una sartén el aceite y en él freímos los pimientos y las berenjenas, sazonando. Cuando hayan frito un poco, añadimos el tomate picado y el pimiento rojo choricero.

En el mortero maceramos el pimiento rojo tostado, los ajos y los cominos. Cuando el tomate esté casi frito, agregamos el majado del mortero y se marea un poco para que el ajo se sofría. A continuación añadimos los pimientos verdes asados hechos tiras y removemos todo junto. Normalmente, junto a los pimientos verdes, se asa también un pimiento picante y se incorpora también éste al guiso.

Por último, se añade el agua (entre 1-1,5 litros) y se tiene en el fuego hasta que quiere romper a hervir. En este momento se retira y se vierte el contenido de esta sartén (a la que se le suele llamar "el caldo") en la sartén de la masa.

Es esencial para saborear bien las gachas, el comerlas directamente de la sartén, bien calientes.

Manrrueco.

Ingredientes: 1 porción de manrrueco de 500 grs., 1 pimiento rojo secado, 1 trozo pequeño de picante o guindilla secada, 1 tomate maduro, 1 rebanada de pan frito (picatoste), 1 diente de ajo, sal, aceite de oliva y agua.

Modo de preparación: en un primer instante se tuesta, con "una gota" de aceite de oliva, un pimiento rojo seco "de sartal", un trozo de picante igualmente de "sartal", junto a un diente de ajo y un picatoste. Este tueste se pasa por el mortero un poco.

Aparte se prepara el manrruécano, pelándolo y partiéndolo en rodajas. Entonces se fríe en aceite de oliva y, cuando esta frito, se le añade un tomate

maduro picado, una poca de sal y el tueste machacado que preparamos anteriormente. También incluiremos un poco de agua.

Todo ello se va refriendo unos minutos en la sartén y tenemos el plato preparado para servir en caliente, acompañado, si se desea, con un buen gazpacho de hortalizas, molla de pan, aceite, vinagre y sal., bien picados en fino o bien pasados por la batidora.

Las recetas aquí publicada se están recogiendo en un compendio sobre vocabulario y tradiciones de La Moraleda y su entorno, compendio en el que aún seguimos trabajando y esperamos que vea pronto la luz.

BIBLIOGRAFÍA

DELGADO, Carlos: *Diccionario de gastronomía*. Editorial Alianza Editorial, Madrid, 1987.