

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Jornada Técnica del proyecto
Biblioteca de la Gastronomía Andaluza

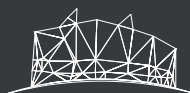
“RECUPERANDO LA MEMORIA
GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”
15 de diciembre de 2017 - Almería



www.ieamed.es



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea

PROGRAMA

10:45 Recepción y Acreditación.

11:00 Bienvenida e Inauguración.

Sr. D. Rodrigo Sánchez Haro
Consejero de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural.

11:30 Proyección video promocional del Proyecto.

"Biblioteca de la Gastronomía Andaluza: Recuperando la Memoria Gastronómica de Andalucía"

11:35 Presentación de la Biblioteca de la Gastronomía Andaluza.

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED)

11:45 La Cocina Tradicional Andaluza.

Presentación del libro de la Biblioteca: "La Cocina Tradicional Andaluza. 800 recetas para conocer Andalucía"
Antonio Zapata (Autor del Tomo "Almería")
Juan Moreno (Autor del Tomo "Almería")
Fernando Rueda (Coordinador de la Obra)

12:30 "Mercado del Mediterráneo": Exposición de Productos de la Región y Muestra de Cocina Tradicional en vivo.

Restaurantes colaboradores:

- Bodega Montenegro
Receta: Olla de trigo.
- Restaurante Alejandro
Receta: Gurullos con calamar y ortiguillas.
- El Tintero
Receta: Marraná de pulpo.
- Terraza Carmona
Receta: Tarta borracha de los Padres Mínimos de Vera.

"RECUPERANDO LA MEMORIA GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA"

Andalucía cuenta con un envidiable acervo gastronómico basado en la reconocida Alimentación Mediterránea. Nuestra cultura es fruto de la diversidad cultural que ha recorrido nuestra tierra a lo largo de los siglos, donde iberos, fenicios, romanos...así como judíos, musulmanes y cristianos han dejado su huella particular en nuestra forma de ser, de vivir y también de transformar el paisaje para generar sus alimentos.

Nuestra Alimentación Mediterránea es hoy un patrimonio cultural inmaterial de toda la humanidad, un patrimonio que estamos obligados a cuidar y preservar, porque solo así mantendremos nuestra identidad.

Con este objetivo, el IEAMED, en colaboración con asociaciones y cofradías gastronómicas, expertos en historia, gastronomía y nutrición de toda la región, tiene el honor de presentar la "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza", una plataforma online que aúna tradición e innovación para, mediante la participación ciudadana, conservar y estudiar el recetario tradicional andaluz con objeto de divulgarlo y ponerlo a disposición de cualquiera que desee conocerlo.

Andalucía es también una de las principales regiones productoras de alimentos de Europa. A través de esta iniciativa, se promueven también los productos andaluces como el aceite de oliva virgen extra, el vino, los cereales, las frutas y hortalizas, los frutos secos, las legumbres y todos aquellos ingredientes que forman la base de la Alimentación Mediterránea.

En este recetario podrá encontrar las recetas elegidas para ser elaboradas durante el acto de presentación de este proyecto, que esperamos sea de su interés y pueda disfrutarlo, tanto como nosotros hemos disfrutado durante su elaboración –a fuego lento–.

OLLA DE TRIGO

Receta de la Bodega Montenegro

La olla de trigo es uno de los platos más representativos de la gastronomía almeriense, que hoy en día se sigue haciendo de forma tradicional. Según el restaurante o la casa en la que se prepare y la temporada del año, varían las verduras que se utilizan.

Ingredientes (Para 6 ó 7 personas)

- 350 g de trigo
- 500 g de garbanzos
- 1 ramillo de hinojo
- 100 g de espinazo
- 150 g de morcilla
- 1 rabo fresco y salado
- 200 g de costilla fresca y salada
- 300 g magra
- 100 g de tocino
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de canilla

Elaboración

Los garbanzos previamente en remojo durante veinticuatro horas. Se limpia el trigo y se cuece hasta hervir, se tapa, se deja reposar durante 5 horas. Una vez ya reposado, se saca del agua, los lavamos en un escurridor.

Se cuecen los garbanzos con todos los ingredientes. Una vez todo ya esté cocido se retiran los huesos, se trocea la carne, el rabo, el tocino y la morcilla, agregamos el trigo, y por último dejamos cocer durante una hora.

Evaluación nutricional

Desde el punto de vista nutricional esta Olla de Trigo es un plato contundente. La alta presencia de elementos animales hace que su contenido en grasas saturadas y colesterol sea en principio alto, no obstante, cabe prepararlo (como de hecho sucedería antiguamente) utilizando principalmente los elementos vegetales como los garbanzos y el trigo, que aportan fibra vegetal, vitaminas y minerales, como base y dejando el “compango” como lo que debe ser: un acompañamiento para aportar sabor a estos otros elementos.

También es idóneo que las piezas del cerdo sean preferiblemente de calidad, tanto porque culinariamente incrementarán las bondades del plato, como también nutricionalmente. Por poner un ejemplo, no será igual el contenido en ácidos grasos insaturados de un animal alimentado en el campo de forma natural que los de otro alimentado con pienso.

La calidad de la grasa principalmente, pero también del resto de macro y micronutrientes se verá incrementada en paralelo a la calidad del producto.



Bodega Montenegro

GURULLOS CON CALAMAR Y ORTIGUILLAS

Receta del Restaurante "Alejandro"

Hay una pasta muy presente en la cocina almeriense: los gurullos. Es una pasta que se remonta, cuando menos, al siglo XIII, cuando aparece en el recetario de Ibn Razin con el nombre de fidaw y en cuya receta traducida por Granja Santamaría se lee así: Se amasa un cuarto de libra de sémola con agua salada; se deja la pasta, fresca, amasada y bien lavada en una cacerola con tapadera, se toma un poco con la punta de los dedos, lo suficiente para formar pastas que parezcan granos de trigo, pero muy finos, las puntas más finas que el centro.

Se ponen los que ya están hechos en una gran fuente que se tiene delante. Cuando la pasta se ha terminado, se dejan que se sequen al sol. Exactamente así se siguen haciendo en Almería. Hasta hace unas décadas, se veían manteles blancos con los gurullos puestos a secar en los terrados de las casas.

Hoy día se pueden comprar en algunos puestos de la Plaza del Mercado de Almería y en algunos lugares de la provincia. Las recetas más extendidas para guisar los gurullos son las que llevan caza menor o conejo doméstico; aunque también en las zonas costeras hay guisos de gurullos con productos de mar.

Ingredientes (Para 2 personas)

- 1 cucharada sopera de sofrito de calamar
- 2 ortiguillas
- 35 g de gurullos
- 350 ml de caldo de pescado rojo
- 1 calamar limpio y sin piel

Ingredientes para la emulsión (ajo negro)

- 1 cabeza de ajo negro
- 50 ml de agua mineral
- 2 cucharadas de aceite de oliva suave

Ingredientes para el ali oli escalibado

- 1 cabeza de ajo
- 150 ml de aceite de girasol
- 1 huevo

Elaboración

Para los gurullos

1. Tostar los gurullos a 180° en el horno durante 4 minutos.
2. Picar 2 ortiguillas y cocinar con unas gotas de aceite a fuego mínimo hasta que cambien de color sin cocerlas demasiado.
3. Añadir los gurullos y la cucharada de sofrito a la cazuela donde hemos cocinado las ortiguillas, subir el fuego al máximo, cuando esté bien caliente añadir el caldo de pescado y cuando se inicie el hervor, dejar 4 minutos a fuego máximo, pasados los 4 minutos introducir en el horno precalentado a 180°, dejar cocinando 4 minutos y sacar.

4. Abrir el calamar con un cuchillo por uno de los laterales, limpiar con un papel posibles restos de tierra y hacer unas ralladuras en diagonal por la parte interior del calamar de lado a lado sin llegar a cortarlo y lo mismo en dirección contraria de manera que queden cuadrados iguales. Calentar bien una sartén con un chorrito de aceite de oliva y poner el calamar plano por la parte que no está rallado, se enrosca y acabaremos de dorarlo por todos los lados, una vez dorados cortaremos a la medida que nos vaya bien para la presentación.

Para la emulsión de ajo negro

Pelar los dientes de ajo, añadir todos los ingredientes (ajos, aceite, agua) en un vaso de túrmix y emulsionar y colar por si ha quedado un resto de piel.

Para la elaboración de ali oli escalibado

1. Envolver cada cabeza de ajo en papel de aluminio con un poco de sal, hornear a 190° unos 40 minutos, hasta que la carne esté bien hecha.
2. Dejar enfriar, sacar la carne de la cabeza e introducir en una bolsa de vacío con el aceite de girasol y los huevos, envasar y cocinar 2 horas a 65°. Enfriar la bolsa en agua con hielo. Para hacerlo en casa emulsionar en un vaso de túrmix igual que una mahonesa.
3. Abrir la bolsa y emulsionar con el túrmix añadiéndole sal al gusto.

Evaluación nutricional

La receta contiene como principales protagonistas culinarios el choco (o sepia), fuente natural de aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo A y B y minerales así como "ortiguillas" (anémonas). Este último elemento es tal vez el más curioso, por lo poco habitual de su uso en la gastronomía en general y porque no existe tanto material bibliográfico respecto de sus propiedades nutricionales, actualmente objeto de estudio. Sabemos que las ortiguillas, al igual que el pescado y el marisco, contienen una alta proporción de proteínas de alto valor biológico. Pero más allá, algunos estudios recientes sugieren que su contenido en micronutrientes tales como diferentes minerales antioxidantes así como sus características cardioprotectoras gracias a la presencia de "arginina" las convierten en un alimento funcional, es decir con características únicas beneficiosas para la salud humana.

En esta receta existe además un elemento que juega un papel fundamental: el ajo. Presente tanto en forma de ajo negro (lentamente caramelizado) emulsionado, como en su forma natural en un ali-oli, este ingrediente aporta a la preparación características nutricionalmente muy atractivas, gracias a la alta presencia de componentes sulfurados como la alicina (un componente antiséptico, antiinflamatorio y bactericida) pero también por su contenido en otros elementos clave, como las vitaminas C y B, yodo, fósforo, etc.

De este modo, nos encontramos ante una receta particularmente interesante desde el punto de vista nutricional, nos atrevemos a decir que... prácticamente única.

Alejandro
restaurante

MARRANÁ DE PULPO

Receta de "El Tintero"

El nombrecito se las trae, ¿de dónde vendrá?, puede que se deba a que se ponen todos los ingredientes juntos, sin más elaboraciones ni filigranas. Claro que también la mayoría de los cocidos se hacen así y no se les da un nombre tan despectivo, porque lo de olla podrida va por otros derroteros.

Es un guiso sencillo, originario de los barrios de pescadores del oeste de la capital (La Chanca y Pescadería). La primera noticia que tuve de él fue por un viejo pescador retirado, Antonio Ferrón, allá por 1992. Ya entonces no se encontraba en bar ni restaurante alguno, pero en estos últimos tiempos, pongamos desde 2010, han empezado a ponerlo de tapa en bastantes bares del centro de la capital. Ignoro de donde ha surgido la moda, pero el caso es que el sabor es intenso y pide vino

Ingredientes

- 1 pulpo de 1,5 kg aproximadamente
- 1 cebolla hermosa
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 1 c.s. de pimienta negra en grano
- Vino blanco hasta cubrir
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 c.s. de sal

Elaboración

Se trocea el pulpo en dos mitades y se pone en una olla con la cebolla y los tomates, todo picado, el laurel, unos granos de pimienta, la cabeza de ajos entera, aceite y sal. Se cubre con vino y se deja cocer a fuego suave hasta que el pulpo esté tierno. Más sencillo...

Evaluación nutricional

El principal elemento de este guiso (dejando a un lado que ya la forma de cocinar los ingredientes, a fuego lento, incrementa per se su valor nutritivo) es el pulpo, un molusco bajo en grasas y por tanto de escaso aporte calórico.

Sin embargo su contenido en colesterol es normalmente alto, por lo que no está recomendado su consumo para personas que padezcan afecciones relacionadas con este.

Su principal característica nutricional reside en la calidad proteica que atesora, aportando a cualquier preparación aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar y que por lo tanto deben ser consumidos en la dieta); también es fuente de vitaminas A y del grupo B, así como de diversos minerales tales como el selenio, el calcio, hierro y yodo, micronutrientes que se ven exponencialmente aumentados al unírsele en la receta los pimientos, tomates, ajos y cebolla.

EL TINTERO

ASOC. D PTVO. CULTURAL

TARTA BORRACHA DE LOS PADRES MÍNIMOS DE VERA

Receta de "Terraza Carmona"

En Vera tuvimos a "Los Padres Mínimos" muchos años y aunque hace más de cien que se fueron nos dejaron un legado gastronómico. Esta receta está contrastada por D. Antonio Carmona y "Los Padres Mínimos". Por lo tanto ha sido una recuperación que hizo en su momento por el bien de la gastronomía.

El legado de "Los Padres Mínimos" en Vera queda reflejado en el Convento de la Victoria que tras la desamortización de Mendizábal en 1835 dejó de utilizarse como tal.

Ingredientes (Para 8 personas)

Bizcocho

- 8 huevos
- 200 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar, una cucharada (de postre) de raspadura de limón

Almibar

- 1/2 litro de agua
- 1/2 dl. de ron pálido
- 100 g de azúcar
- Corteza de limón y naranja
- Canela en rama

Relleno

- 1 litro de leche
- 165 g de harina
- 3 huevos
- 1 rama de canela
- 1 corteza de limón y otra de naranja
- 200 g de azúcar
- 400 g de cabello de Ángel

Chocolate

- 125 g de cobertura de chocolate
- 100 g de azúcar glasé
- 60 g de mantequilla
- 4 cucharadas de agua

Elaboración

Para el bizcocho

Separamos las claras de las yemas. Batimos las claras a punto de nieve con la mitad del azúcar. Aparte, batimos las yemas con el resto del azúcar hasta que aumente su volumen. Juntamos estos dos preparados, añadimos la harina poco a poco, tamizada y en forma de lluvia. Lo mezclamos todo con una espátula de goma, sin llegar a batir.

Ponemos esta masa en un molde para bizcocho (previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina) y metemos en el horno a 180 ° C durante 30 minutos, aproximadamente.

Para el relleno

Cocemos la leche con la canela y la corteza de limón y naranja hasta que comience a hervir.

Mezclamos bien los huevos con el azúcar y la harina. Después le añadimos la leche (pasándola por un colador) y lo batimos todo. Lo ponemos en un cazo a fuego lento hasta que rompa a hervir, sin parar de mover. Lo apartamos y cuando este frío le incorporamos el cabello de ángel.

Para el almibar

Ponemos los ingredientes en un cazo, lo llevamos todo a ebullición. Lo dejamos enfriar.

Para el chocolate

Derretimos el chocolate en un baño María, cuando esté se le añade el azúcar glasé, se sigue moviendo, y a continuación la mantequilla ablandada y el agua. Cuando quede todo bien disuelto, lo retiramos del fuego y se reserva.

Montaje del plato

Partimos el bizcocho en tres capas y las mojamos con el almibar. Entre las capas ponemos la crema de cabello de ángel. Todo lo volvemos a regar con el almibar y el ron y lo terminamos cubriéndola de chocolate.

Evaluación nutricional

Como la mayoría de los postres, es altamente rico en calorías debido al azúcar, chocolate, etc, y por lo tanto debe consumirse con prudencia y solo de forma ocasional. Sin embargo, y es aquí donde reside la principal diferencia entre postres caseros e industriales, el uso de ingredientes naturales como el huevo, la leche, la canela, etc. es lo que va a determinar las principales características nutricionales del plato.

El huevo y la leche son dos de los alimentos más nutritivos que existen, aportando principalmente proteínas de alto valor (conteniendo los ocho aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que el organismo no puede sintetizar) y vitaminas hidrófilas y liposolubles, la canela completa la preparación aportando vitaminas A y C y minerales como el calcio o el magnesio, la corteza del limón incrementa todavía más el aporte de vitaminas, principalmente antioxidantes.

¿Puede ser un postre saludable? Consumido con prudencia, por supuesto que sí.



TERRAZA
CARMONA
HOTEL RESTAURANTE

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Colaboran:



JUNTA DE ANDALUCÍA
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO EN ALMERÍA

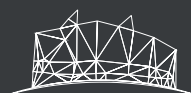


JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE CULTURA

gastroarte



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea