

Teodoro Martín de Molina  
POEMARIO DE COCINA

(Un intento de fusión de poesía y gastronomía alpujarreña)



Casa de la Alpujarra.

Granada, 9 de noviembre de 2018

## POEMARIO DE COCINA

### Un intento de fusión de poesía y gastronomía alpujarreña

Cuando Paco García Valdearenas me habló de mantener un coloquio en la Casa de la Alpujarra, me sentí honrado y agradecido por haber reparado en mí. Al aceptar su invitación me arrogué una responsabilidad de la que espero salir bien parado con vuestra ayuda.

Sopesamos distintos temas, al final concluimos en que la conjunción entre gastronomía y poesía que recojo en un trabajo mío inédito al que en su momento titulé “**Poemario de cocina**”, podía ser de interés para los que nos diéramos cita hoy en esta casa.

Para empezar no creo que venga mal una décima que, junto a la quintilla, es estrofa fundamental del trovo alpujarreño:

*Si es que yo quiero glosar  
a nuestra gastronomía  
mano echo de la poesía  
para así poder hablar  
de sus bondades sin par,  
y por seguro yo tengo  
que viniendo adonde vengo  
bien me podréis entender  
en los temas del comer  
al tiempo que os entretengo.*

Vamos a pasar los próximos minutos tratando de dar cuerpo a ese **maridaje entre gastronomía y poesía**, que propongo en mi trabajo. Un maridaje que no sé muy bien si será o no acertado pero que cuando a mí me surgió la idea fue algo espontáneo que pronto arraigó en mi interior y rápidamente me animé a aventurarme para tratar de entrelazar el arte de la gastronomía popular alpujarreña con el arte de la poesía de lo cotidiano.

**Este coloquio no es otra cosa que la precuela**, o un spoiler (como dicen los modernos), en definitiva un avance, de lo que pretendo que, llegado su momento, sea un libro en el que llevo un tiempo trabajando y que espero que más pronto que tarde llegue a la imprenta y pueda ser publicado para disfrute de todos los amantes de la gastronomía alpujarreña o de la poesía cotidiana, y, sobre todo, de aquellos que funden ambos amores.

Así que **trataremos de ir salpimentando** la parte culinaria de esta conversación con poemas alusivos que cuando transcribía las recetas, éstas me iban sugiriendo: unas veces relativos a los ingredientes, otras a su elaboración, a la época y en no pocas ocasiones un canto a las bondades del succulento plato en cuestión. En ocasiones, la mayoría, usaremos el **romance**, algunos ya sabéis de mi inclinación por él, y otras nos trataremos de mover por otro tipo de estrofas entre las que abundan las quintillas, las cuartetos, algunas décimas y algún que otro soneto o sonetillo.

**No es extraño que por la Alpujarra**, como ocurriera en las **bodas de Camacho** recogidas en el Quijote, esa fusión haya sido frecuente cuando con moti-

vo de reuniones familiares o de amigos alrededor de unas migas con sus correspondientes engañifas, unas asaduras con papas o un choto al ajillo haya surgido la **voz de un aficionado al trovo recitando o cantando su quintilla** y esperando la respuesta de otro compañero de comandita para ir hilvanando trovo tras trovo un recital de poesía improvisado que poco tenía que envidiar a los juegos florales o a las justas literarias de otros tiempos y de otros lugares.

La gastronomía de la que hoy vamos a hablar también lo es de **otros tiempos y a su vez de todos los tiempos**. Digo de otros tiempos porque la mayoría de las personas que me han trasladado sus conocimientos culinarios pertenecen a otra época. Y digo de todos los tiempos porque esta gastronomía nuestra, como tantas cosas de la Alpujarra y la Alpujarra en sí misma, bien merece trascender más allá de la **variable tiempo**.

Los poemas que se irán intercalando, como comprobaréis, pertenecen a lo que yo llamo "**poesía de andar por casa**". Es ese tipo de poesía sin mucha meditación, ni muchas pretensiones, que te viene a la mente en un momento determinado y del modo en que te llega lo plasmas sobre el papel sin darle muchas más vueltas.

*¿Y cómo se fríe la leche?*

*Eso está fácil de hacer:*

*tome nota en un papel*

*y en menos de un periquete,*

*antes de que cuente tres,*

*para los suyos y usted*

*el postre dirá: ¡comedme!*



Con este poemilla trato de recoger lo alejado de complicaciones que puede ser la preparación de algunos platos como la elaboración de un poema alusivo.

**Esta tipo de poesía no llega al repentismo** del trovo alpujarreño, pero algo se le asemeja. Yo he trabajado mucho el romance y por ello es lo que me sale de modo más espontáneo, de tal manera que cuando me disponía a transcribir una receta no era extraño que comenzase a escribir en renglones cortos con una determinada rima y métrica. Y

aunque conocía la métrica y rima de la quintilla, nunca reparé en la específica del trovo alpujarreño que los maestros **Panadero y Escudero** bien se encargaron de explicarme en una controversia rimada en el grupo "El Balate" al que algunos de los aquí presentes pertenecemos. Por eso me surgieron quintillas y décimas, que no trovos.

**La Alpujarra es una tierra rica en casi todo**. Sus paisajes, sus gentes y sus costumbres hacen que pronto te sientas **subyugado** por el influjo mágico que, de una manera u otra, parece impregnar a los más viejos del lugar, las luanas y pizarras de sus tierras, su vegetación; desde los castaños majestuosos a las

humildes bolinas, las plantas **aromáticas y medicinales** (Nuestra tierra además de ser despensa con la que nos alimentamos, también es botica donde obtenemos plantas que nos ayudan a mejorar nuestra salud; plantas medicinales que usadas como infusión o cataplasma servían para aliviar dolencias diversas. Desde las hojas de eucalipto a los matagallos o la manzanilla, zahareña, tomillo, poleo...) Plantas que abundan y crecen en los cerros o cerca de los barrancos que llevan sus aguas ladera abajo para fertilizar los bancales donde los alpujareños cultivan, con artes milenarias, los productos que después llevan a sus casas para que se preparen en la cocina junto con otras cosillas que “hagan balate”, como pueden ser los derivados del marrano o aquello que la caza proporciona de vez en cuando.

**Para mí que vengo de la Serranía de Ronda**, tan semejable en muchos aspectos a la Alpujarra, **no me ha resultado muy difícil** el identificarme con el paisaje, las gentes y sus costumbres, y de entre todas éstas la gastronomía resultó un descubrimiento al que rápidamente le hice hueco en mi interior, pues su conocimiento conllevaba placeres que no se podían obviar y de los que no debía uno retirarse ni lo más mínimo.

**Son muchos los que consideran que la cocina es un arte**, y como artistas yo tengo a las mujeres (nuestras madres y abuelas) que durante toda una vida se pasaron el tiempo entre fogones o frente a la lumbre, haciendo las delicias de los que probaban sus guisos y postres; elaborados con una paciencia infinita, al amor de las ascuas o del carbón y sin prisas. Tranquilas, dejaban pasar el tiempo hasta que lo que cocinaban alcanzaba el punto que sólo ellas sabían darle.

Además de artistas las podemos considerar **maestras de la economía** ya que conseguían, cual el milagro de los panes y los peces, de nada hacer algo y con poco hacer mucho, al tiempo que hacían que su prole quedara satisfecha con lo que ellas le ponían en el plato.

Dotadas, también, de un gran **ingenio** eran capaces de inventar variantes exquisitas del producto más humilde o del que abundaba en una determinada época del año.

**Podían presentar** las verduras y hortalizas de **maneras distintas** procurando que, aunque la base fuese la misma, el plato siempre tuviese un toque especial y distinto del modo al que se había puesto en la mesa el día de antes o, sin ir más lejos, en la comida anterior.

**Con alimentos de más enjundia**, pongamos por caso las **costillas**, pasaba lo mismo. Sacadas de la orza para calentarlas y comerlas con unas patatas fritas, en salsa, estofadas en un exquisito guisillo de papas, como elemento fundamental de un arroz caldoso o seco, o acompañando a otras bagatelas en cualquiera de las múltiples variedades que del puchero se hacen en la Alpujarra.



*Si los productos del cerdo  
son todos cosa exquisita,*

*qué decir de las costillas  
con su carne y con sus huesos,  
que hasta un poquito los muerdo  
si al lado tienen ternillas  
que están iguales de ricas  
que todo el resto del cuerpo.  
Mucho más si las preparan  
como ahora se les cuenta  
de forma sencilla y clara  
en esta simple receta  
que conoció en la Alpujarra  
este aprendiz de poeta.*

Y si hablamos de platos humildes, económicos, los hinojos con sus conocidas propiedades diuréticas, digestivas y anti flatulentas eran elemento esencial en algunos potajes o pucheros y por si mismos una de las comidas más sencillas, y no por ello menos rica, que se podían preparar:

*El "esparragao" de hinojos  
es en toda nuestra tierra  
la comida más barata  
que pueda comer cualquiera:  
el campo te da el hinojo,  
el pimiento está en la huerta,  
el aceite y los ajos  
apenas suman en cuenta;  
es por ello que transcribo  
esta sencilla receta,  
que muchos recordaran  
como le pasa a mi abuela.*

Los ingredientes no pueden ser más humildes y su elaboración tampoco parece muy complicada: poco más que sanear y hervir los hinojos, rehogarlos y añadirles el majado de ajo y pimiento rojo.



En realidad, los tiempos en los que era normal algunas de las recetas que recojo en mi trabajo **eran tiempos de dificultades**, en los que existía una **economía de subsistencia** y por lo tanto la gastronomía también **se ajustaba a esas características**. No por ello debemos pensar que el resultado que obtenían nuestras madres y abuelas después de pelearse con lo que tenían más a mano era menor, pues los

**productos** que usaban eran **de categoría** aunque a veces no tuvieran la consideración que merecían. Puede ser que con el tiempo, hoy en cierta medida ya se



están reconociendo sus valores, aquellos productos humildes lleguen a cosechar los laureles que siempre se debieron ganar.

**Al hablar de gastronomía alpujarreña** no nos referimos a recetas de alimentos *deconstruidos*, ni platos **minimalistas**. Tampoco a eso que se llama **comida rápida** que puede tener distinta procedencia pero que en nada se asemeja a lo que conocemos como comida de calidad, me refiero a las tan socorridas pizzas y pastas, hamburguesas y perritos o sushis y sus asimilados, que tanto parecen agradar sobre todo a los más jóvenes. Tampoco hablaremos de productos difícilmente asequibles a una economía de andar por casa, como era la de aquellas personas, **ni condimentos y aliños estrafalarios** provenientes de otras culturas gastronómicas:

*Junto a hierbas aromáticas  
azafrán, laurel y sal,  
ajo, perejil, cebolla  
y poco más que contar.*



Bien al contrario, hablamos de recetas que nos llevarán a otras épocas en las que, al parecer, se valoraba más lo fundamental que lo accesorio y lo común que lo extravagante en esto del arte culinario.

**Tampoco hablamos de recetas de complicada elaboración** ni por las que tengamos que andar medio mundo para encontrar los productos que en ellas vamos a utilizar. Son recetas de cuchara en su gran mayoría, aunque también las hay de cuchillo y tenedor, y alguna que otra en la que para su degustación no es necesario ni tan siquiera el cubierto, como, por ejemplo, esta que es conocida como “Cohetes alpujarreños”:

*Seguro que se preguntan,  
si no conocen el tema,  
a qué llamamos cohete  
en la tierra alpujarreña;  
y yo les voy a contar  
de una sencilla manera  
que en la Alpujarra un cohete  
los tomamos de merienda  
o cuando nos viene bien  
porque así nos apetezca.  
Es un dulce natural  
que muchísimo alimenta  
y te lo puedes tomar  
en casa o mientras paseas,  
pues su ingesta no precisa  
que te sientes a la mesa.  
Para hacer un buen cohete  
no hace falta ni receta*

*pues sólo se necesitan  
dos productos de primera:  
higos secos del pasero  
y un buen puñado de almendras,*



*que lo que sigue debajo  
lo escribo por pura inercia.*

Como veis para hacer un cohete no necesitamos irnos a la NASA, ni tan siquiera a la herrería del pueblo. En la Alpujarra se hacen de modo sencillo y energético. ¡Cuántos pastorcillos los tendrían como alimento principal en su deambular por las sierras junto a sus ovejas y cabras!

**Los ingredientes** de nuestras recetas son aquellos que fácilmente se encuentran en el **entorno**: en el corral, en el huerto o en el bancalillo que nos dan esos productos que tanto debemos valorar.

A mi entender, **ahí estriba una de las bondades** de nuestra gastronomía: **si a la paciencia y al reposo** con el que se preparaban los alimentos le añadimos la **calidad de los productos** que empleamos para elaborar nuestros platos, ¡qué más podemos decir! Son productos propios del terreno en la mayoría de los casos. Incluso de aquellos que por razones geográficas no podemos disponer somos capaces de sacar un sucedáneo, así, por ejemplo, me he atrevido a titular una receta como “Boquerones de rambla”,

*Ya que Pitres con herpiles  
no pudo subirse el mar,  
aquí, en la Rambla de Alcázar,  
nos dio por imaginar  
que “pa” pescar boquerones  
sólo había que lanzar  
las redes en nuestros huertos,  
que alguno ya picará.  
Picaron calabacines,  
y habichuelas a “esportás”,  
y unas pocas berenjenas  
que fritas muy bien están  
igual que los boquerones  
de mi Málaga natal.*



Y como también gustaban y se necesitaba la ingesta de pescados (bien conocido es el problema endémico durante décadas del **bocio** en la Alpujarra por la falta del yodo presente en los productos de la mar), se abastecían de pescados en salazón como el bacalao o las arenques, o el día que subía el pescadero desde la Rábita o desde Castell y llevaba boquerones, además de comprar los que se iban a gastar ese día se compraba un puñado más para secarlos al sol y

que después asados sirvieran de acompañamiento a las migas, porque a veces no se sabía cuándo se iba a volver a ver al pescadero.

Cuando no existían los **frigoríficos** ni los **congeladores**, la **conservación de los alimentos perecederos** era fundamental. Para ello se echaba mano también de productos naturales que estaban a mano. Tanto los boquerones como otros pescados, si no se secaban al sol, se conservaban haciendo uso de los **adobos** y, si una vez preparados resultaba que sobraban algunos, una forma de conservarlos por más tiempo o tomarlos con otro sabor era el **escabeche**.

**La conservación por medio de la sal o del sol**, cuando no la conjunción de ambos, hacía que en nuestra tierra se pudiese disponer a lo largo de todo el año de productos fuera de temporada. El paisaje urbano alpujarreño casi siempre está asociado a un **cuelgo** (ristra) de pimientos rojos o verdes que después se usaban para comer fritos o como condimento indispensable en guisos de toda índole, imprescindibles los rojos a la hora de hacer un majado para aliñar muchos platos o algunos de los productos de la matanza.



También formaban parte de ese paisaje los **terraos** con tomates maduros abiertos con un poco de sal por encima que terminarían convirtiéndose en exquisitos **orejones** para usar en los diferentes guisos donde se precisaba, de igual modo los pimientos verdes o las **habicholillas**, u orejones

de frutas como los de albaricoque o melocotón.

Qué decir de los **encurtidos**, de los productos del huerto en vinagre, o las aceitunas aliñadas de mil maneras distintas dependiendo de la zona. Los tomates, pepinillos, pimientos dulces o picante (ratones les llaman por Alcázar), la alcaparras, la cebolla... Casi todas las hortalizas eran aptas para echarlas en vinagre y que después acompañaran a un puchero, potaje, gachas o migas.

Había que sacar rendimiento a lo que la tierra ofrecía en cada momento. En la Alpujarra era normal que cada familia tuviera su **roalillo**, propio o tomado a renta, a medias, o de aquella manera, en el que cultivaban sus hortalizas y sus legumbres; sus papillas, sus habas, los guisantes...

Una vecina me decía que a ella los **bríssoles** en salsa no le salían tan ricos como a su abuela los présules, evidentemente el secreto estaba no solo en la maestría de la abuela de la vecina, sino en la calidad de los guisantes que se criaban en la época de su abuela y los que ella conseguía congelados en el supermercado.

¡Cómo va a estar igual una salsa verde hecha con el **perejil** del huerto que con el que te dan en las pescaderías o compras en los supermercados! Un simple condimento como el perejil puede cambiar radicalmente el resultado final de un plato.

Tampoco era raro que cada familia dispusiese de unos pocos **olivos**, media obrada de almendros o de viña salpicada de higueras. Plantas a las que les dedicaban todo su tiempo y las cuidaban con mimo para sacar de ellas productos maravillosos.



Producían unas aceitunas a las que sabían extraerle hasta la última gota de un aceite único. Las almendras tan usadas en la cocina por sí mismas o como elemento fundamental en tantas salsas. Un plato de higos con unas almendras o unas almendras junto a un platito con miel siempre fueron meriendas apetecibles.

Los **higos** frescos como fruta y secos para hacer el mencionado cohete, el pan de higo o la melaza para la meloja.

Para hacer la meloja, si es que alguien se atreve a hacerla, hoy pronto se acude a la miel. En otros tiempos a veces se recurría a la melaza que producía la paciente cocción del higo seco que antes había sido esculcado con detenimiento para eliminar todas las impurezas que pudiesen suponer un deterioro del producto final que acompañaría a la calabaza marranera encallada.



*Para hacer buena meloja  
debes disponer de tiempo  
pues se lleva casi un día  
preparar todo el invento.*

*Que si la agüita de cal,  
que si el panal de la miel,  
y partir la calabaza  
para quitarle la piel.*

*Después coser y cantar  
sólo hay que dejarla heroir  
para que alcance su punto  
y la sintamos crujir.*

*Esta meloja, señores,  
es dulce tan especial  
que hasta el mismo Carlos Cano  
le cantaba sin cesar.*

En las **viñas**, las cepas con uvas del terreno: *montúas*, tempranillas, perrunas, alguna que otra moscatel y mucha negra pero casi ninguna tinta, esperaban pacientes para que su propietario sacara el vinillo del terreno que tan bien acompaña a la mayoría de las comidas tomado con moderación. Antes de poner el caldo a fermentar algunos sacaban en una buena olla un poco de mosto para hacer arrope que ayudara a la fermentación del mosto o antes de llegar a ese punto conseguir un vino dulce sin alcohol o bien mezclaba el mosto con aguardiente y le añadía unos granos de café para producir una exquisita mistela.

El vino en píldoras, que decía un intelectual de mi pueblo, es decir, las uvas que no se utilizaban para la elaboración del vino, para conservarlas se mantenían colgadas en las cámaras y se comían como fruta hasta más allá de las campanadas de Noche Vieja, o bien echadas en aguardiente como se hacía con las guindas o con las cerezas.

**Me he permitido** en este trabajo incluir una receta que quizá no sea de lo más apropiado para un libro con pretensiones, pero después de treinta años intentando hacer vino me apetecía burlarme un poco de él y de mí, así que antes de explicar cómo hacer un buen mosto me tomé la licencia de satirizar sobre el fruto de la uva fermentado:

*Unos años sale bueno  
y otros te sale mejor,  
en otros te sale malo  
y al otro mucho peor.*

*Pero le digo, mi amigo,  
que es lo que la uva nos da  
y en eso estriba el secreto  
que le voy a desvelar:  
unas veces gusta menos  
y otras veces gusta más.*



De esta, como de algunas otras recetas que aparecen en el poemario (las palomitas, el ponche con dos huevos, la mistela, el mismo cohete...), diremos que son **recetas un tanto singulares**, podríamos incluso preguntarnos si encajan en un libro de recetas, pero sí que tienen su lugar, a mi modo de ver, en un trabajo sobre gastronomía alpujarreña y, sobre todo si, como de la que aquí estamos hablando, se refiere a épocas pretéritas donde existían unas costumbres culinarias que debemos procurar que no queden en el olvido.

**Es una manera de mantener en la memoria** de todos esas formas artesanales de preparar productos que todos tomamos y que muchos no sabemos cómo se elaboran y muchas veces ni tan siquiera de dónde provienen. Porque, por



ejemplo, si le preguntamos a un jovencito de hoy cómo podría preparar las **palomitas** que con tanta frecuencia compran cuando van al cine, ¿cuántos podrían decirnos que vienen del maíz *rosetero*? Ese del que en la Alpujarra se tenía la precaución de sembrar unos granos en el huerto y que después en casa, en una cacerola o en la misma sartén en la que se hacían las migas cubierta con una tapadera, una vez desgranada la mazorca o panocha, se hacían

saltar unas veces con sal y otras con azúcar o miel.

*Y para hacer las rosetas:  
pun, catapún, pin, pan, fuego,  
en la sartén brinca y salta*

*ese maíz rosetero  
que como blanco algodón  
nos lo ofrece con esmero  
nuestra madre o nuestra abuela  
al tiempo que empieza el juego.*

**Si unas de las características fundamentales** de la gastronomía alpujarreña son sus **ingredientes** y sus **aliños**, otro aspecto digno de ser resaltado es **su vinculación con las distintas épocas del año**, como de hecho ocurre con casi todas las gastronomías autóctonas. La nuestra está estrechamente asociada a las distintas estaciones del año o relacionada con acontecimientos o fechas señaladas en las que siempre suele existir una comida que prevalece sobre las demás.

**Podemos comenzar por una costumbre** que va más allá del hecho gastronómico en sí y que se remonta a épocas inmemoriales, es la **fiesta**, yo diría el **rito**, que suponía la **matanza**.

Si antes hablábamos de que cada familia tenía su *roalillo* de lo que fuese o su media obrada de esto o lo otro, no podemos olvidarnos que el cerdo, junto a las cuatro gallinas, la pareja de conejos o la cabrilla también formaban parte fundamental del entorno familiar. Suponían una tarea más en la casa que se sabían repartir convenientemente entre los distintos miembros de la familia y



en contrapartida una ayuda inestimable a su economía y a su manutención.

Aparte del rito que suponía la matanza, el hecho concreto y tangible es que era una parte fundamental en la alimentación de muchas familias alpujarreñas. Desde el mismo día del sacrificio hasta bien entrado el verano los productos del cerdo (solemos decir que de él se aprovechan hasta los andares) solían estar presentes en muchas de las comidas de todas las casas.

El día de la matanza se comían para el almuerzo asaduras con patatas aliñadas, por la noche el puchero de matanza:

*Si los platos de cuchara  
siempre son bien recibidos,  
qué decir de este puchero  
recién matado el cochino.  
El puchero de matanza  
por nosotros conocido  
es de las cosas más buenas  
que en mi vida yo he comido.  
Con la lengua y la papada,  
el corazón y el tocino,  
los garbanzos y las berzas,  
todo ello muy bien cocido,*

*es comida tan sabrosa  
que está que te quita el hipo.*

Al día siguiente el estofado con el hueso del pecho, las sesadas se solían comer fritas en boladillos o en tortilla en los primeros días, pues no se podían conservar durante mucho tiempo. No era extraño tomar de postre una copita de mistela, muy digestiva, anís o aguardiente con algún mantecado o polvorón hechos para la Navidad que ya estaba próxima o acababa de pasar.

**Una vez oreadas las carnes** se procedía a la **salazón** de los huesos y otra casquería que después se utilizarían a lo largo del año como complemento fundamental de pucheros y sopas, igualmente se salaban los jamones, salchichones, las hojas de tocino y los panes de manteca. En algunas casas era de más aprovechamiento una hoja de tocino o un **pan de manteca** que un jamón por lo que no era extraño el trueque de estos productos entre familias de acuerdo con sus necesidades, era una forma de entender el sibaritismo y lo práctico. Un trozo de tocino siempre iría en el morral para la hora del descanso en el trabajo. Ese tocino asado, como el ponche con dos huevos, eran pura dinamita, ¡eso sí que daba alas!

Los embutidos tenían su tiempo de curación y después unos se conservaban en lugares frescos y otros en aceite en orzas de barro que los mantenían intactos hasta que llegaba el momento de su uso en el guiso concreto.

Sin tiempo a recuperarnos de las grasas tomadas en la reciente matanza ya nos encontramos con **San Antón** y su olla que en poco desmerece al puchero glosado anteriormente.

Menos mal que pronto empezamos a recuperarnos pues en **primavera** ya comienzan a aparecer por doquier plantas silvestres comestibles y en los bancales empiezan a mostrarse los pitos de las habas o los guisantes. Era la hora de salir al campo en busca del manojito de espárragos, de hinojos, vinagreras, collejas, cardos... que rehogados, revueltos, en tortillas, en salsa, o fritos con cualquier cosilla que hubiese por la cocina suponían un descanso para nuestro organismo.

Durante la **Semana Santa**, época de ayuno y abstinencia, en muchas casas las verduras y los potajes sin nada de pringue eran comida fundamental, uno de estos, el potaje de bacalao o de Semana Santa, se hacía imprescindible.



*Receta de un potaje me han pedido  
que bien venga con este tiempo santo  
en que no puede comerse ni un tanto  
de alimento que nos tengan prohibido.*

*He pensado, y a la mente me ha venido  
uno de aquellos que recuerdo cuanto  
de niño me causaba más que espanto*

*y, ahora es mi plato preferido.*

*El de Semana Santa es él llamado,  
donde garbanzos, bacalao y verdura  
forman cuerpo perfectamente armado.*

*Es un plato alejado de finura,  
y en la iglesia siempre fue venerado  
por monaguillo, sacristán y cura.*

Por esas fechas también suelen estar presentes las torrijas de vino o de leche, los roscos fritos, las tortas de cuchará o los buñuelos, todos exquisitos tomándose solos o como acompañamiento al arroz con leche.

Para el **verano** todos los productos del huerto están en sazón para preparar ensaladas, simples o complicadas, sopas frías como los gazpachos o el ajo blanco, pistos y verduras cocidas o rebozadas y fritas. Patatas a lo pobre o en tortilla cuando las patatas están recién sacadas de la tierra, o fritas con cualquier cosa.

Al abrir la **media veda** ya comenzaban a oler las cocinas a puchero con paloma o a conejo frito con ajos o en *fritaílla*. Nada más pensarlo ya empiezan a funcionar a toda máquina los jugos gástricos.

Si el sol se dejaba ver después de unos días de lluvia durante el **otoño**, era el momento de salir en busca de los **níscalos** o de los caracoles para prepararlos de mil maneras diferentes.

La **apertura de la veda** da lugar a que en algún arroz el ingrediente principal sea la **perdiz** o de nuevo el conejo. Tampoco era extraño en los tiempos a los que nos referimos una sartenada de pajarillos fritos que los zagales se encargaban de cazar con las trampas cerca de los barranquillos, cosa que hoy es impensable no solo por el tema ecológico sino porque ya apenas existen pajarillos de aquellos, si acaso zorzales.

Cuando la cosecha de algún producto era muy abundante, había que imaginar el modo de poder aprovechar al máximo el producto que la providencia nos había dado de forma tan generosa.

Si había sido un verano con abundancia de **tomates** estos no se podían desaprovechar y entonces, antes de echarlo al corral para que lo picotearan las gallinas o la pocilga para que lo engullesen los cerdos, había que usarlos en beneficio de la familia. Así que se podían comer simplemente abiertos con un poco de sal, en ensaladas diversas, como acompañamiento a casi todos los guisos, en *fritaílla* con carne de cualquier clase, en sopas fría (gazpacho) o caliente, con jamón, en mermelada para untar en el pan o acompañar a un queso fresco, conservarlos bien en orejones, en rama, o en botes





al baño María, o frito para unirse a una buena charada de patatas fritas coronadas con unos huevos.

*Este sabroso revuelto  
no lo ves en restaurante  
puesto que ellos son más finos;  
son tan finos que no saben  
lo bueno que puede estar  
un revuelto de tomates.  
De ajetes, setas o espárragos  
suelen ser los más normales,  
aunque se ha puesto de moda  
el dar nombre de otra clase  
a los revueltos que llevan  
de ingredientes principales  
patatas y huevos fritos  
por muy rotos que los llamen.  
Así que en esta receta  
se hace mezcla interesante  
de huevos rotos o revuelto  
de patatas con tomates.*

**Y si el año estaba de leche...** ya sabemos. Entonces de ella se sacaban todos los productos derivados, no sé si en algún lugar se llegaría a sacar incluso la mantequilla, pero sí es seguro, lo digo porque lo he visto, que la leche se convertía en queso, requesón, cuajada, natillas, flan, leche frita o formando parte del arroz con leche.

Siempre me ha llamado la atención la variedad de cuajos que se utilizaban en la alpujarra, desde el cuajo animal al que venden en la farmacia, hasta la flor del cardo o, simplemente unas gotas de limón para cantidades muy pequeñas y si no queremos llegar más allá de la cuajada.

He de confesar que uno de mis mayores descubrimientos gastronómicos, aparte de las migas de harina de sémola (para mí eran desconocidas, en mi pueblo solamente se comían de pan y con las engañifas dentro); como decía, uno de mis mayores descubrimientos fue el arroz con leche. Yo había comido en mi casa mucho **arroz con leche**, pero ninguno como el que probé la primera Semana Santa que pasé en Alcázar, en casa de mi mujer, y ¿cuál era el secreto de aquel arroz con leche tan exquisito y que tanto me llamó la atención? En el poemilla que escribo a modo introductorio de la receta desvelo el secreto en el último de sus versos:

*Arroz con leche de cabra,  
arroz con leche de oveja,  
arroz con leche de vaca...  
y ¡arroz con leche de almendra!*



Ya soy incapaz de comerme un arroz que no esté hecho con leche de almendra. Esta receta, en realidad son dos recetas en una pues se explica cómo hacer lo que damos en llamar leche de almendra para después utilizarla a la hora de preparar el para mí más que delicioso arroz con leche. Preparar la leche de almendra hoy en día es tarea sencilla con el uso de las batidoras modernas, cosa que antiguamente

realizaban las abuelas a base de paciencia, y de almirez o mortero y machacar y machacar añadiendo un poco de agua hasta conseguir la pasta con la textura deseada de modo que la almendra quedase suficientemente molida para que los trozos pequeños no se confundiesen luego con los granos de arroz.

En momentos concretos o **fechas señaladas** también era normal que asomaran los platos propios para la ocasión. **Las amas de casa o sus hombres** se disponían a obsequiar a toda la familia o a los amigos con lo que más pegaba para esa ocasión. Digo sus hombres, porque no era, ni es, extraño que en la Alpujarra el hombre también sea capaz de **ranchear** aunque no lo haga con la variedad y frecuencia de las mujeres. No obstante, con ocasión de reuniones de amigos o familiares y si de lo que se trataba era de alimentar a muchos y de forma abundante, no era raro sacrificar un choto o un borreguillo y entonces el hombre se arremangaba y se ponía manos a la obra:



*Aquí en Alcázar de Venus  
en cuanto algo se celebra  
es costumbre muy extendida  
poner un choto en la mesa.  
¡Qué todos coman a gusto  
lo que más les apetezca!  
Mas que nadie ose probar  
del chotillo la cabeza:  
ése, mi amigo, es manjar  
que al matador se reserva.*

No sé si en otros lugares esa costumbre, la de reservar la cabeza del choto para el matador, también se da, pero allí, en Alcázar, la pelleja y la cabeza son para el matador.

El **horno** se caldeaba para el amasijo de cada semana o quincena. Era momento para aprovechar la ocasión y, además de cocer el pan nuestro de cada día, también servirse de su calor para asar patatas, cebollas, cabezas de ajo, unas

mazorcas o verduras de la temporada que fuese con la que después se hacía una ensalada exquisita parecida, bueno, mucho mejor, que lo que hoy llaman escalibada.



El caldillo de esas ensaladas mojeteadas con el pan recién hecho estaba para chuparse los dedos y después morirse. También era el momento para, junto al pan normal, poner unos bollos de aceite o las maravillosas tortas en sartén o la de chicharrones. También se cogía algo de la masa de pan para preparar unas tortas fritas a la hora del desayuno.

Como vemos la mayoría de nuestras comidas tienen una razón de ser, bien por la fecha, la época del año, una celebración en concreto... pero, sin embargo, **las migas de harina de sémola**, que en otras épocas fueron alimento fundamental de la dieta de los alpujarreños, y que quizá por eso debe formar parte ya de nuestro ADN, parece que no se atiene a esos cánones y casi siempre vienen bien: cuando el día está lluvioso, cuando parece que va a llover, cuando el pescadero aparece con boquerones, cuando lo hace con sardinas, cuando a la niña se le antojan, cuando al niño le parece oportuno, cuando mi mujer me las pide, cuando a mí me apetecen, con motivo de que nos juntemos dos o más de dos para comer..., siempre existe una excusa para llevarnos a la boca engañifas cualesquiera con unas cucharadas de plato tan sencillo y a la vez con tanto fundamento, como diría el prototipo de cocinero televisivo por excelencia.

*Para preparar las migas  
tres personas se precisan:  
rumboso para el aceite,  
tacaño para la leña  
y loco para moverlas.*



Como **todo tiene un origen**, debo confesar que este “**Poemario de cocina**” surge de mi inclinación natural por la comida y la adquirida a través del tiempo por la poesía.

A mí las cosas me suelen suceder porque sí, sin más ni más parece que en un momento determinado las musas me sobrevuelan y me indican por donde debo echar mis redes creativas.

Animado a añadir una sección de gastronomía a la página web de Alcázar de Venus, el pueblo mi mujer, que hacía un tiempo estaba desarrollando, a la hora de trasladar las recetas a la nueva sección, unas veces se me ocurría un poema en el que revelar la receta o en el que reflejar alguna característica propia de la misma. Así fui añadiendo recetas, acompañadas de poemas, a dicha página.

**De mi mujer y de su madre** -mi “abuela” en el habla alpujarreña-, también de la abuela de mi, son fundamentalmente la mayoría de ellas. También me han ayudado otras muchas personas de Alcázar, incluso miembros de mi propia familia y hasta he rescatado alguna de las que hacía mi madre. A todos

les agradezco el granito que han puesto para que este bosquejo de recetario de cocina alpujarreña hoy nos sirva de pretexto para estar aquí reunidos y, tal vez, algún día vea la luz como libro.

Por ello también debo de manifestaros que no se trata de una ardua investigación **etnográfica**, pues nos podemos circunscribir a este pequeño pueblo, hoy anejo de Órgiva, en el que gran parte de estas comidas han sido y son moneda de uso corriente, como creo que ocurre en muchos de los pueblos alpujarreños.

Casi todas son recetas de la Alpujarra pero, como reza el manido dicho popular: “**Ni están todas las que son**, ni son todas las que están”. Lo primero porque en ciento y pico recetas es imposible recoger toda la variada y llena de matices gastronomía alpujarreña, lo segundo porque, quiérase o no, las raíces tiran y alguna que otra receta de la Serranía se me habrá colado casi sin darme cuenta.

**Esta charla**, a la que ya voy a ir dando fin, el tiempo dedicado a su preparación, me ha hecho **replantearme el enfoque** del posible libro. Si en un principio lo imaginé como una sucesión de recetas precedidas de un poema alusivo, ahora pienso que debe incluir otros aspectos que vayan más allá de un simple recetario de cocina y, en lo poético también intentaré darle un giro de modo que la poesía propia de la Alpujarra, el trovo alpujarreño, tenga también un protagonismo más evidente a lo largo de las páginas de lo que espero sea un libro en el que verdaderamente pueda hablar de una auténtica fusión o maridaje entre poesía y gastronomía alpujarreñas.

*Empecé con espinela  
y con el trovo termino,  
les hablé de una precuela  
seguro que un desatino  
de este maestro de escuela.*

Muchas gracias a Paco y a la Junta Directiva de la Casa de la Alpujarra por su invitación y a todos vosotros por vuestra paciencia y atención.

Teodoro Martín de Molina,  
9 de noviembre de 2018.