



CFGM Cocina y gastronomía
Hostelería y turismo

Anexo para Andalucía

Técnicas culinarias

 Anexo para Andalucía





La cocina andaluza

La gastronomía andaluza es el resultado de las aportaciones de los diferentes pueblos que han vivido en nuestras tierras, unido a la diversidad geográfica y climatológica y a los productos propios de nuestros campos, montes y el mar.

Es especial es destacable la importante influencia de la cocina árabe, tanto en los productos que introdujo (miel, especias...), las técnicas que aportó y el refinamiento en todas las actividades culinarias en general (costumbre en la mesa, el servicio de los platos, la sala de comer, etc.). También es destacable la influencia del calendario litúrgico que se concreta en elaboraciones específicas para fechas concretas coincidentes con fiestas religiosas.

5eeLa manera de cocinar en Andalucía es de una gran riqueza, convirtiendo alimentos sencillos y simples, que han servido de base a la alimentación trabajadora durante siglos, en elaboraciones succulentas, mediante el uso de técnicas culinarias tradicionales y una variada condimentación con ajos, miel, tomillo, aceitunas, etc.

Entre las técnicas culinarias específicas destacamos las siguientes, ordenadas por técnicas culinarias y productos.



Sopas frías

Existen una gran variedad: el gazpacho, el salmorejo, el ajoblanco, la porra antequerana, etc. Se elaboran a partir del triturado y removido de las hortalizas de la zona con pan duro: tomate, ajo, pepino, pimiento, almendras, aceite de oliva, vinagre y sal (según cada receta), como resultado se obtiene un coctel de vitaminas muy refrescante. También hay sopas calientes como el ajocaliente de invierno.



Cocidos y potajes

El más característico es el puchero andaluz. Se trata de un potaje a base de garbanzos, patata, carnes de diferentes reses (ternera, cerdo, gallina...) y hortalizas y aromatizantes propios de la zona (zanahoria, apio, cebolla, col, hinojo, etc.). El puchero suele cocinarse el día antes, así se deja reposar durante la noche lo que favorece el cuaje de los ingredientes. Del medio de cocción se obtiene el caldo del puchero que se sirve de primer plato y la carnes, o *pringá*, se dejan como segundo.

Una variedad, es el puchero de vigilia, que se come en Cuaresma, y por lo tanto se sustituyen los ingredientes de carne por bacalao. Como hortaliza suele incluirse las espinacas.



Platos elaborados con cereales

Un plato muy habitual en la cocina andaluza son las migas de harina, elaboradas con agua, aceite, harina y ajo, junto con otros ingredientes como chorizo, panceta o tocino. Las recetas que cuentan entre sus ingredientes con el pan seco majado con ajo son extensísimas y presentes en cualquier rincón de la geografía andaluza, por ejemplo, *guilindorro* de Jaén, *maimones* de Málaga, gazpachos, etc.

Arroces

El plato de arroz más andaluz es el arroz con bacalao. Se elabora con bacalao desalado previamente. Se cocina a partir de un sofrito con cebolla, ajo, pimiento y tomate, al que pueden añadirse otras hortalizas; después se saltea el bacalao en este medio para sellarlo, se cubre con agua y se deja unos minutos en cocción; finalmente se añade el arroz y se deja cocinar unos 20 minutos. Se condimenta, se añade azafrán y se deja reposar.

Elaboraciones con hortalizas

Combinar la gran variedad de productos de la huerta y el bosque andaluz con la riqueza de técnicas culinarias de esta región, abre un espectro altísimo de posibilidades difíciles de abarcar. Así, solo como muestra, podemos destacar platos como la alboronía (guisado de berenjenas, tomates, pimientos, calabaza pimentón y otras hortalizas, similar al pisto); las berenjenas con miel (troceadas, fritas y aliñadas con miel); las papas *aliñás* (patatas cocidas acompañamos con cebolla, perejil fresco, sal gorda, vinagre de vino y aceite de oliva u otros ingredientes); habas con jamón (mediante la técnica del rehogado). Además de revueltos (el esparrago triguero o silvestre en el ingrediente más idóneo), la fritura de hortalizas, ya sea con cobertura o sin ella (por ejemplo el calabacín o la berenjena), las espinacas *esparragás*, etc.

Las patatas a lo pobre es una guarnición muy socorrida para acompañar muchos platos, su nombre hace referencia a los ingredientes de poco coste. Junto con las patatas se incorporan pimientos, cebollas, ajo u otros ingredientes según la zona.

Elaboraciones con huevos

Los huevos, al igual que toda la gastronomía española, se preparan en las diferentes cocciones en forma de huevos fritos o tortillas, caracterizándolos los demás ingredientes que los acompañan. En una zona tan diversa gastronómicamente como Andalucía esto dependerá de cada territorio, pero para destacar algunos podemos citar: la tortilla del Sacromonte (cuyos ingredientes son sesos o criadillas, jamón, chorizo, guisantes, patatas y pimientos morrones); los huevos a la flamenca (plato compuesto por guisantes, pimientos morrones, patatas, cebolla y tomates horneados en una cazuela de barro junto a chorizo, jamón serrano y huevos), o los huevos a lo bestia (elaborados con huevos, pan cateto picado, ajo, manteca *colorá*, morcilla, chorizo, carne de cerdo y aceitunas *partías*).

Elaboraciones con carne

Como res mencionar la carne de cerdo en su multitud de elaboraciones, tanto en guisos como asados, donde destacan los aliños o acompañamientos. La estrella es el solomillo, que puede prepararse a la brasa con salsas de diferentes ingredientes y sabores. El rabo de toro es un guiso largo de la cola del toro o la ternera, con hortalizas y vino tinto, que se caracteriza por la ternura y melosidad de la carne obtenida. Las carrilleras es un guiso muy similar, pero en este caso la carne que se utiliza es la que se encuentra a ambos lados de la cara del cerdo, el resultado también es una carne muy melosa y de un sabor pronunciado.

Otro plato característico son los flamenquines o rollitos de filetes de lomo con una loncha de jamón serrano, empanados y fritos. También podemos encontrar platos de cordero guisado como la caldereta de cordero lechal u otras piezas de la res asadas, por ejemplo a la brasa o la plancha.

Andalucía es también una tierra de caza en la que las carnes de jabalí, conejo, perdiz u otras muchas especies se preparan en infinidad de recetas. Mención especial requiere las preparaciones de estas carnes en adobo, dejándolas macerar troceadas en vino, brandy, ajo, hierbas aromáticas y otros aromatizantes; después se fríe hasta alcanzar la textura perfecta.

Elaboraciones con pescado

El arte transmitido de generación en generación en cuanto a técnicas artesanas de la elaboración del pescado ha llegado hasta nuestros días. En la preparación de pescados destaca la técnica de la fritura en abundante aceite de oliva, producto que realza el sabor de las elaboraciones y le da el punto de calidad propio de la excelencia de este producto, la fritura puede prepararse sin cobertura, pero en Andalucía suelen rebozarse a *la andaluza*, es decir, enharinado solo con harina, sin huevo u otros ingredientes. Así de sencillo, así de bueno.

El máximo exponente es el *pescaito frito*, que es una fritura de diversos pescados de la costa de tamaño reducido (boquerones, salmonetes, acedías, pijotas...), o tajos o rodajas de pescados más grande (merluza, bacalao, etc.). También se fríen con la misma técnica cefalópodos como sepia, calamares, chocos, chopitos o puntillitas. Un plato eminentemente andaluz son los espetos de sardinas, que se ensartan en una caña y se asan al calor de las brasas al lado de la playa. El atún, propio de las costas andaluzas, es otro manjar que permite una gran cantidad de elaboraciones.

El adobo es otra manera muy andaluza de preparar pescado, sobre todo los denominados pescados de cuero (por la piel dura que tienen), como el marrajo o el cazón. Estos pescados, poco valorados antaño, se cortan en dados de buen tamaño y se dejan macerar en una mezcla hecha con un majado con ajo, sal, orégano, pimentón, aceite, vinagre y zumo de limón, después de 24 horas se retiran y se fríen en abundante aceite de oliva. El nombre con que se conocen popularmente, *bienmesabe*, nos da una idea de su sabor tan apreciado.

Elaboraciones con marisco

Las gambas y otros crustáceos en sus distintas variedades (gamba blanca de Huelva, gamba roja de Garrucha, el langostino de Sanlúcar, etc.) pueden prepararse de muchas maneras, optándose por elaboraciones sencillas que no desluzcan la extraordinaria calidad de estos productos. Otros productos de gran calidad que no necesitan demasiado aliño son los bivalvos (almejas, coquinas, berberechos, etc.), que pueden prepararse simplemente en una cocción suave con aceite de oliva y un vino dulce de la tierra.

Los calamares, sepias, jibias y otros cefalópodos ya hemos comentado que se preparan fritos a la andaluza. En cuanto a las tortitas de camarones es un plato cocinado con este marisco con una masa preparada con harina a la que se pueden añadir otros ingredientes, que después se fríe en aceite de oliva.



Altamar

www.altamar.es