

# Tema XVI

## LA GASTRONOMÍA

---

### ESQUEMA -RESUMEN

#### 1. INTRODUCCIÓN

La gastronomía forma una parte muy importante de la cultura de un pueblo. Entre los elementos que pueden ser tenidos en cuenta para valorar el grado de dicha cultura uno de ellos, sin duda alguna, es el de la gastronomía. A una persona lo mismo que a un pueblo puede conocerse por su forma de comer: *dime lo que comes y te diré cómo eres*. La gastronomía de la comarca de Sierra Mágina se fundamenta en los siguientes elementos: el aceite, las verduras y hortalizas, la carne de cerdo y caza y la repostería, sin olvidar al pan, esencial en todas las comidas.

#### 2. HERENCIA ÁRABE

La agricultura española con la llegada de los árabes, experimentó una honda transformación. Los usos romanos fueron modernizados y el agua llegó, con nuevos procedimientos de riego, a los campos que permanecían yermos. Llegan las granadas, las berenjenas, calabaza, higos y brevas (famosas las producidas en Jimena), arroz, ajonjolí, azafrán, nuez moscada, canela, pimienta, limón, naranjas (manzanas de Persia), hierbabuena, romero, cidra y sobre todo la caña de azúcar.

#### 3. REPOSTERÍA

Quizás en él capítulo de los dulces donde encontramos actualmente más claras y evidentes muestras de la herencia árabe. La dulcería árabe, los alfajores y pestiños, los almendrados, dulces de sartén, como roscos fritos y hojaldres, etc., emborrizados unos con miel, azúcar y perfumados con ralladura de limón, son un ejemplo de la gran variedad existente en nuestra comarca.

#### 4. EL CERDO

La matanza, en la actualidad convertida en una fiesta entre lúdica y gastronómica, era antaño más que necesaria, a fin de tener buenos chorizos, morcilla o butifarra con los que llenar la talega para ir a recoger aceituna. Los manjares procedentes del cerdo ocupaban un lugar destacado en las cenas navideñas, por lo que la matanza se solía hacer antes de Navidad, para tener la despensa bien surtida.

#### 5. GANADERÍA Y CAZA

Los productos derivados de la caza y la ganadería son abundantes en Sierra Mágina. Los profusos y frescos pastos existentes en la sierra, que se agostan más tardíamente que en la campiña, hacen que los ganados criados aquí produzcan una carne más sabrosa. En la actualidad todavía se pueden ver numerosos rebaños de ganado ovino y caprino recorriendo la sierra, buscando los mejores pastos en los parajes de Mata Bejid, Atanor, Bercho, la Mesa, etc.

#### 6. BEBIDAS

Con el *risol* (compuesto de azúcar, canela y pétalos de rosas de origen árabe y que en época cristiana se le añadirá aguardiente y otras hierbas olorosas) o aguardiente se inicia el día.

## Tema XVI

# LA GASTRONOMÍA

---

### 1. INTRODUCCIÓN

La gastronomía forma una parte muy importante de la cultura de un pueblo. Entre los elementos que pueden ser tenidos en cuenta para valorar el grado de dicha cultura uno de ellos, sin duda alguna, es el de la gastronomía. A una persona lo mismo que a un pueblo puede conocerse por su forma de comer: *dime lo que comes y te diré cómo eres*.

Como consecuencia de ello, para conocer una parte de la Comarca de Sierra Mágina, es preciso saber lo que come y por qué lo come.

La historia de nuestra comarca es larga y fructífera. Por su suelo han pasado en el transcurso de los siglos diversas civilizaciones, dejando muy claras huellas de ello. Entre tales civilizaciones figuran de forma singular la romana y la árabe, la primera por aportar la trilogía mediterránea de la vid, cereal y olivo; la segunda por su influencia en los hábitos alimenticios de nuestras gentes, que se han prolongado hasta nuestros días con su rica aportación. La gastronomía se revoluciona en razón de sus nuevos productos, con nuevos procedimientos en sus cultivos y con la elaboración de platos cuyos signos de identidad pueden muy fácilmente ser reconocibles actualmente. Ya en la Edad Media, el arte culinario de los árabes era alabado por las huestes cristianas que participaban en la conquista de estas tierras.

La cocina mediterránea representa los miles de años de lucha contra la corrupción de los alimentos, provocada por el calor excesivo, realizando una verdadera mezcla o alquimia a partir de los elementos más simples.

La gastronomía de la comarca de Sierra Mágina se fundamenta en los siguientes elementos:

El aceite.  
 Las verduras y hortalizas.  
 La carne de cerdo y caza.  
 La repostería, sin olvidar al pan, esencial en todas las comidas.

### *El aceite*

La cocina comarcal no puede concebirse sin el aceite. Las aceitunas, se encuentran ligadas a la más pura esencia jiennense, en el refranero popular encontramos multitud de sentencias que tienen al aceite y a la aceituna como sostén de la sabiduría popular, manifestando la importancia que en la vida del hombre tiene este fruto de su trabajo.

La verdad, como el aceite, queda encima siempre.  
 Nada en cantidad demasiada, sino oro, aceite, vino y cebada.  
 La aceituna una y si buena una docena.

El aceite de oliva es la constante de la cocina maginense. Aunque introducido en España por los griegos y fenicios, su nombre deriva del árabe *az-zait*, es decir, jugo de oliva. La misma procedencia registran otros vocablos como *aceituna*, *almazara* o *molino*.

En ningún pueblo de la comarca se utiliza otra grasa. El aceite es el alimento del pobre, el condimento imprescindible de todos. Pan y aceite fue la cena de muchos humildes: un *hoyo* o *cachucho*, como se dice. El aceite está en las *migas molineras*, en las migas de los cortijos y caserías. El aceite está en el *gazpacho veraniego*, que entona y refresca; en la *ensaladilla de naranja* con cebolleta picada; en la matanza hay lomo en aceite, chorizos echados en aceite; los *picatostes* mojados en chocolate espeso; pan y aceite con habas del día y sus mijitas de bacalao, tapa típica de los bares y tabernas de la comarca; *pipirrana* de tomate pelado, pimiento y ajo. El aceite está en nuestra repostería. El frito con aceite es capaz de hacer maravillas con el más simple de los productos y la más elemental de las composiciones culinarias.

Puede decirse que la cocina de Sierra Mágina no es concebible, carece de existencia, sin el aceite, base de sus más característicos platos, el cual ha contribuido, en buena medida, a la salud de toda la población.

La utilización más elemental del aceite de oliva es la ensalada, según un dicho de estos pueblos, para hacer una buena ensalada se han de juntar cuatro personas, una ha de ser derrochadora de aceite, otra tacaña en vinagre, la tercera sabia en cuanto a la sal y la cuarta, loca, para resolverlo todo.

## DENOMINACIONES Y DEFINICIONES DE LOS ACEITES DE OLIVA

## 1) ACEITE DE OLIVA VIRGEN.

Aceite obtenido del fruto del olivo, utilizando únicamente procesos mecánicos físicos, en condiciones térmicas apropiadas, que no causen alteraciones del aceite y que no hayan tenido otros tratamientos distintos del lavado, la decantación, la centrifugación y la filtración. Excluyéndose los aceites obtenidos mediante disolventes o por procedimientos de reesterificación y las mezclas con aceites de otra naturaleza. Los aceites de oliva virgen, según sus características, son objeto de las denominaciones y clasificaciones siguientes:

- a) ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA: Aceite de oliva virgen de sabor y olor absolutamente irreprochable, puntuación organoléptica mayor a 6,5, cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 1%. (El reglamento del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Sierra Mágina, establece como acidez máxima el 0,5% para la Calificación de sus aceites).
- b) ACEITE DE OLIVA VIRGEN: Aceite de oliva virgen de sabor y olor irreprochable, puntuación organoléptica mayor a 5,5, cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 2%.
- c) ACEITE DE OLIVA VIRGEN CORRIENTE: Aceite de oliva virgen de buen sabor y olor aceptable, puntuación organoléptica mayor a 3,5, cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 3,3%.
- d) ACEITE DE OLIVA VIRGEN LAMPANTE: Aceite de oliva virgen de sabor y/u olor defectuoso, puntuación organoléptica menor de 3,5, cuya acidez en ácido oleico sea superior al 3,3%.

## 2) ACEITE DE OLIVA REFINADO.

Aceites de oliva obtenido de aceites de oliva vírgenes, generalmente defectuosos, mediante técnicas de refinado (neutralización, decoloración y desodorización) cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 0,5%.

## 3) ACEITE DE OLIVA:

Mezcla de aceite de oliva refinado y de oliva virgen no lampante, cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 1,5%.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN *SIERRA MÁGINA*

Por Orden de 29 de noviembre de 1.995 de la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, se aprueba el Reglamento de la Denominación de Origen *Sierra Mágina* y de su Consejo Regulador.

Situada en la parte central de la zona sur de la provincia de Jaén, abarca los términos de Albánchez de Úbeda, Bedmar-Garciez, Bélmez de la Moraleda, Cabra del Santo Cristo, Cambil-Arbuniel, Campillo de Arenas, Cárcheles (Carchelejo y Cárchel), Huelma-Solera, Jimena, Jódar, Larva, Mancha Real, Pegalajar y Torres; con una superficie de 61.000 Has (76% de la S.A.U. comarcal). La variedad de aceituna es la *picual*. La producción media es de 35.000 toneladas de aceite (165.000 toneladas de aceituna). Las entidades adscritas son 31, de las cuales 22 son cooperativas y sociedades agrarias de transformación, 6 fábricas particulares y 3 envasadoras-comercializadoras.

Es la Denominación de Origen de mayor superficie y producción de las existentes en España. Esto se refleja en la capacidad de concentración de oferta y respuesta al mercado. Los aceites protegidos por la Denominación de Origen de SIERRA MÁGINA son necesariamente *Aceites de Oliva Virgen Extra*, con una acidez inferior al 0,5%, alto contenido en ácido oleico, polifenoles, vitamina E..., características que confieren una excelente calidad al aceite. Son de gran estabilidad, muy afrutados, y ligeramente amargos, cuyo color varía desde el verde intenso al amarillo dorado. Todo el proceso productivo, hasta la obtención de este genuino aceite, está sometido a controles y técnicas, como la lucha integrada contra plagas del olivar, que cuidan y respetan el medio ambiente.

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen está constituido por un importante equipo técnico, formado por biólogos, ingenieros, técnicos agrícolas, que realizan labores de control, asesoramiento y cuantas necesidades se plantean en el seno de la Denominación de Origen (análisis de aceites, panel de catas, gestión de ayudas...). Cuentan con instalaciones propias, dándole total autonomía de funcionamiento.

Dirección: Ctra. Mancha Real-Cazorla, s/n. 23.537. Bedmar. (Jaén).  
Tel.:953-772090. Fax: 953-772272.

## 2. HERENCIA ÁRABE

Las costumbres implantadas por los árabes en nuestra comarca son palpables en la actualidad. Debe considerarse que, si bien por razones religiosas, muchas de estas costumbres y hábitos fueron desterrados, en cambio otros, que no hacían relación con ella, siguen vigentes al cabo de tantos siglos, tal ocurre, casi en primer lugar, con la gastronomía.

La agricultura española con la llegada de los árabes, experimentó una honda transformación. Los usos romanos fueron modernizados y el agua llegó, con nuevos procedimientos de riego, a los campos que permanecían yermos. El ejemplo está en las numerosas vegas actualmente cultivadas junto a los ríos e incluso en tierras que previamente tuvieron que abancalar junto a grandes nacimientos de agua, como la Huerta de Pegalajar.

Higueras, almendros, granadas, árboles de Oriente, dulces frutas de Libia, Persia, Palestina y Egipto comenzaron a crecer dando lugar a un nuevo concepto de la gastronomía. Llegan las granadas, las berenjenas, calabaza, higos y brevas (famosas las producidas en Jimena), arroz, ajonjolí, azafrán, nuez moscada, canela, pimienta, limón, naranjas (manzanas de Persia), hierbabuena, romero, cidra y sobre todo la caña de azúcar, antes de que se conociera y produjera en las islas de Rodas, Chipre, Creta y Sicilia, bien avanzado ya el siglo IX.

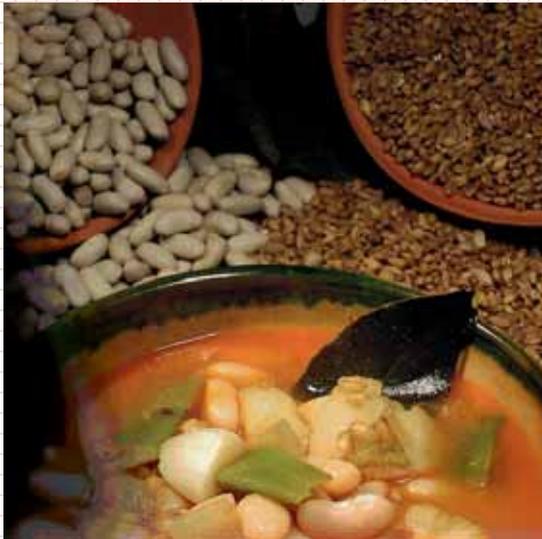
Los musulmanes quienes, como expertos y pacientes hortelanos, desarrollarán su cultivo de manera extraordinaria, nos han legado las frutas y hortalizas, que son un componente esencial de la cultura culinaria de Sierra Mágina.

### TRIGO CON HABICHUELAS DE ALBANCHEZ<sup>1</sup>

Ingredientes: 1/2 kilo de alubias blancas, 1/2 kilo de trigo ya preparado, 2 hojas de laurel, 3 dientes de ajo, 1 patata, 1/2 cebolla, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro, 1 cucharada de pimiento molido, 100 gr. De judías verdes anchas, sal y agua.

Elaboración: Las alubías y el trigo que habrán estado en remojo desde el día anterior, se ponen a cocer junto, con el laurel, la patata a trozos, los ajos y los *habicholones* cortados en varias partes. Dejamos que cueza hasta que se pongan tiernos los elementos que hemos incorporado.

<sup>1</sup> Receta de Isabel Fernández Gasco.



Trigo de habichuelas blancas. Albánchez de Mágina.

Mientras cuece, hacemos un sofrito de cebolla, pimiento y los tomates y se lo echamos a la olla con el aceite de oliva incluido. Añadimos el pimentón. Todo el conjunto se deja hervir para que termine de ponerse tierno. De esta forma ya tenderemos preparado este trigo con habichuelas de Albánchez.

### 3. REPOSTERÍA

Quizás en él capítulo de los dulces donde encontramos actualmente más claras y evidentes muestras de la herencia árabe. La dulcería árabe, los alfajores y pestiños, los almendrados, dulces de sartén, como roscos fritos y hojaldres, etc., emborrizados unos con miel, azúcar y perfumados con ralladura de limón, son un ejemplo de la gran variedad existente en nuestra comarca.

Todavía se mantiene viva en muchos hogares de la comarca la tradición de los dulces, pues aunque resulte más cómodo y más barato comprarlos en la confitería de la esquina, el rito de su elaboración tiene algo de especial, de familiar y de festivo.

El día elegido para hacer los dulces traía consigo una trajín diferente en las cocinas puesto que se salía de la rutina diaria y se echaba mano de cacharros y utensilios normalmente poco utilizados con son el lebrillo, el cedazo, el chino, las sartenes grandes, la espumadera, etc. Además si se trataba de hacer cantidades grandes de dulces para toda la familia se requería el concurso de varias personas, con lo que la tarea adquiría tintes de reunión familiar propicia para la charla y el intercambio de chismes. Se respiraba cierto aire festivo puesto que las fechas elegidas para hacer magdalenas, roscos, mantecados, rosquetes de vino, bizcochos, hornazos o cualquier otra delicia repostera, coincidían con las vísperas de

Semana Santa, San Juan, Todos los Santos, Navidad o con un acontecimiento familiar al que seguía algún regocijo, como eran las bodas o bautizos.

#### HOJUELAS DE NOALEJO

Ingredientes: (para 20 piezas): Un molde con dibujo, cuatro huevos, 1/4 litro de leche, 1/4 litro de agua, 1/4 kilo de harina, 1/2 kilo de azúcar, 1 litro de aceite y sal.

Elaboración: Se baten los huevos y se agregan poco a poco la leche, el agua y la harina con una pizca de sal. Se bate todo hasta formar una masa homogénea. Se pone el aceite a fuego fuerte, cuando está caliente se mete el molde y esperamos hasta que éste esté también caliente. Inmediatamente se introduce en la masa, se pone otra vez en el aceite hasta que la masa se despega del molde. Se saca pronto. Por último, se reboza con azúcar. Se comen frías.

La base de nuestros dulces tradicionales la constituyen unos cuantos *avíos* que, combinados de diferentes formas y en distintas proporciones, se convierten en los más diversos productos sin tener que recurrir a extraños condimentos, basta con harina, aceite o manteca, huevos, azúcar, anís, canela, ajonjolí y poco más.

Tiempo hay de sobra. Y del saber se encargan las mujeres mayores, que para eso tienen experiencia y saben calibrar a ojo lo que pertenece en cada momento y a cada cosa.

Es en la última fase del proceso cuando interviene el fuego, con el que hay que andarse con cuatro ojos ya que una mala fritura o una cochura desacertada pueden dar al traste con toda una tarde de trabajo.

#### PAPAJOTES DE PEGALAJAR

Ingredientes: Dos huevos, 20 grs. de harina, 1/4 litro de leche, azúcar y aceite suficiente para freír.

Elaboración: Batir los huevos sin montar, añadir la leche, seguir batiendo, echar la harina en forma de lluvia y seguir batiendo. Quedará como crema espesa. En este punto tomaremos con una cuchara porciones y los iremos friendo. Doraditos los pasaremos por azúcar. Es un postre que normalmente se elabora para Semana Santa y para la Fiesta de Todos los Santos.

En todas las casas había hasta tiempos relativamente recientes un fogón o chimenea, rodeado de peroles, cazos, ollas y sartenes que se colocaban sobre las trébedes. El aceite hay que ponerlo a una temperatura determinada para no correr el riesgo de que achicharre por fuera lo que se está friendo y dejase por dentro cruda la masa.

*El horno*, hecho de ladrillos y yeso, era una instalación imprescindible en la mayoría de los hogares, sobre todo en los cortijos, ya que era necesario para la cocción de pan, alimento presente en la mesa en cualquier época del año. Estos hornos caseros se construían adosados a la chimenea de la cocina o en una dependencia exterior como el patio. Además en todos los pueblos de la comarca existían hornos que fabricaban pan para venderlo y que eran utilizados por los vecinos para cocer su propio pan o los dulces que cada uno hacía. Para ello el panadero cobraba y cobra una cierta cantidad, en dinero o en especies, a todo el que solicita sus servicios.

En Albanchez de Mágina, en la actualidad existe en funcionamiento un horno de estructura árabe, propiedad de *D. Fermín Contreras*, donde se cuecen almendrados, pan, bizcotelas, bizcochos, magdalenas, que el obrador realiza siguiendo recetas de origen árabe y de la tradición familiar heredada de sus antepasados. El combustible usado en el horno no puede ser leña recia, que tarda mucho tiempo en consumirse; se utiliza normalmente aulagas, ramón o tamaras de olivo, que se amontona en la talamera. En tiempos pasados lo panaderos cambiaban la carga de ramón o retama por un kilo de pan.

Todavía los hornos de leña existentes en la Comarca de Sierra Mágina, son un lugar de encuentro obligado en el que la charla y el trabajo dan un especial aire festivo y familiar a la reunión de vecinos. El calor de las brasas, el olor de las especias, la copa de aguardiente, crean una atmósfera propicia para conocer todo lo que ocurre en el pueblo.

La repostería de la Comarca tiene una gran variedad de dulces diferenciados, que luego leídas las recetas resulta que se basan en unos cuantos elementos básicos y fundamentales, como anteriormente hemos apuntado. La harina, la almendra, la miel, el huevo, el aceite, el azúcar y las especias o plantas que aromatizaban platos y pasteles.

Los antiguos solo pudieron contar para sus preparados y confituras con la capacidad endulzante de la miel, hasta el descubrimiento de la caña de azúcar, originaria de la India, aclimatada en Persia y traída por los árabes a la cuenca mediterránea, lo que constituye uno de sus mayores aportes.

Las especias, que tiene también una historia movida, son conocidas desde hace miles de años. El hombre antiguo fue siempre amigo de las plantas, estudió sus propiedades y las utilizó cuanto y cuando pudo. Venecianos, portugueses y españoles se aventuraron en su consecución y espectaculares acontecimientos históricos (cruzadas, viajes de descubrimiento, etc.) se debieron en parte a esta golosa búsqueda. Serían sobre todo los holandeses e ingleses quienes las cultivaron y comercializaran eficazmente en tierras de Ultramar.

### GACHAS DE LOS SANTOS DE LARVA<sup>2</sup>



Gachas de los Santos. Larva.

Ingredientes: 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra. 1 cucharadita de matalahúga, 2 vasos de agua, 1 pizca de sal, 1/2 vasos de harina fina, 1/4 kilo de pan, 1 cucharilla de canela molida y 200 gr. de azúcar.

Elaboración: Echamos el aceite de oliva en una sartén honda y freímos el pan a trozos para hacer los coscorrónes. En este mismo aceite de oliva freímos también la matalahúga. Rápidamente, para que no se queme la especia, echamos agua y una pizca de sal, a continuación incorporamos la harina y removemos bien durante el tiempo que tarde en cocerse ésta hasta que no sepa a cruda.

Añadimos la mitad del azúcar. Vertimos en una fuente honda, o en platos individuales y finalmente, al momento de ser servida se les incorporan los coscorrónes, el resto del azúcar y la canela espolvoreada.

El perfume de los dulces de la comarca debe mucho a plantas como el *anís* (matalahúva o matalahúga), cuyas propiedades farmacológicas eran ensalzadas en la Edad Media; la *nuez moscada*, que tuvo precios de vértigo hasta el siglo XIX; el *clavo*, procedente de las Molucas, gran estimulador del apetito y de la digestión; la *canela*, de delicado aroma, sobre todos la variedad de Ceilán, la más apreciada, menos picante que la de China; el *ajonjolí* (sésamo), que es la planta oleaginosa más

<sup>2</sup> Receta de Francisca Herrera Guijosa.

antigua que se conoce: su aceite era empleado en la cocina, el alumbrado, la fabricación de jabón, farmacia, etc., y sus semillas (mil semillas pesan menos de 5 gramos) son un exquisito ingrediente, ligeramente tostadas; y no olvidemos el *limón*, cuya corteza amarilla lleva un gran número de glándulas rellenas de una esencia que da a los manjares su característico sabor refrescante. En segundo lugar, en cuanto a su uso, que no en cuanto a su poder aromatizante, destacar la *vainilla*, *jengibre*, *trufa* (donde se significan las trufas blancas de Larva, únicas en la comarca), *menta*, etc.

#### 4. EL CERDO

Un dicho popular dice: *del cerdo me gustan hasta los andares*.

*La matanza*, el ritual familiar para elaborar los embutidos, quizás sea uno de los días más importantes dentro de la actividad culinaria de cada familia. Es el día en que culmina la larga crianza del cerdo, que desde lechón y bendecido por San Antón, es engordado en los corrales y pocilgas de los labradores y hortelanos, que los mantenían con frutas (peros picados, pepinos duros, higos asolanados y hortalizas desechadas, maíz, cereales molidos, sobras caseras, etc. y tenían la costumbre de no echarles desperdicios de comidas que llevaran pescado porque daba mal gusto a la carne y a los tocinos del cerdo.

Sin embargo en algunos pueblos se preferían los cerdos de sierra o de los cortijos, enjutos y de larga jeta. A veces se adquiría un marranillo, se marcaba y entregaba a los porqueros que en manadas o en piaras, echábanlos a hozar en los rastrojos o comían bellotas caídas, andorreando por el campo y hacían carnes prietas y no sobrados tocinos. Se les devolvían a sus dueños, hacia finales de septiembre, llegaban los marranos más bien delgados y altos. Entonces era el tiempo de cebarlos con garbanzos negros, higos secos, bellota, maíz, otros granos y patatas cocidas con harina de cebada.

*A cada cerdo le llega su San Martín*, en diciembre, el cerdo, llega al peso óptimo y es entregado al matarife. Es un día de fiesta, donde se reúne toda la familia para colaborar en los trabajos de la matanza. La matanza comienza el día de antes con la preparación de todos los utensilios y especias necesarias. Las orzas, lebrillos y calderos de cobre se ponen a punto, sin olvidar la pimienta, cominos, orégano, canela, ajos, matalahúva, tomillo o laurel, como algunos de los principales condimentos. Las especias, elemento fundamental, se preparan en cantidad proporcional al peso del animal que se va a sacrificar.

El día señalado, al amanecer, el matarife se encarga de dar al marrano la certera puñalada con la hijuela o cuchillo de dos filos, para después dejar que la

sangre caiga en el lebrillo, eso sí, removiendo y con un puñado de sal añadido para que no se cuaje. Posteriormente tras pelar al animal con agua hirviendo, llega la cuidadosa tarea de lavar las tripas con vinagre, sal y trozos de naranjas fuertes y limón. Durante el primer día se obtiene la morcilla, verdadero monumento gastronómico, el *condumio*, masa de morcilla sin embutir que únicamente es posible saborear en ese momento. Luego se deja al cerdo colgado al sereno, toda la noche, para que se le cuajen las mantecas.

El segundo día de matanza se descuartiza el cerdo, se pica la carne para los chorizos que se dejan ya colgados al fresco. Es costumbre freír los lomos que después serán adobados, hacer las longanizas, el queso de cerdo o la butifarra cocida. Durante los días que dura la matanza se come del marrano, como manda la tradición, torreznos, costillas, orejas a la brasa, etc., serán los bocado más sabrosos. Posteriormente se iniciara el proceso de elaboración de los jamones y de un sin fin de productos artesanales que hacen del cerdo el animal más aprovechable para el alimento humano.

#### PAJARILLAS EN CARCHELEJO



Pajarillas. Carchelejo.

**Ingredientes:** La asadura (bazo) de cerdo, cebolla, tomate, rebanadas de pan, sal y pimentón.

**Elaboración:** Se fríe la asadura sin pasarla, y se reserva. En el mismo aceite se fríe la cebolla picada, se le añade el pimentón y el tomate, una vez frito todo, se le colocan encima las rebanadas de pan frito.

Es un plato típico de la matanza. Se prepara el segundo día de la matanza y se invita a los familiares y amigos que han participado en la misma.

La matanza, en la actualidad convertida en una fiesta entre lúdica y gastronómica, era antaño más que necesaria, a fin de tener buenos chorizos, morcilla o butifarra con los que llenar la talega para ir a recoger aceituna. Los manjares procedentes del cerdo ocupaban un lugar destacado en las cenas navideñas, por lo que la matanza se solía hacer antes de Navidad, para tener la despensa bien surtida. No en vano, cuando no existían las calefacciones con las que huir del frío, los que podían echaban mano de las comidas ricas en calorías para pasar mejor el duro invierno serrano. De cualquier forma, las matanzas se prolongan, incluso, hasta el mes de marzo, en función de la duración del frío invernal.

Tampoco se puede dejar de lado lo que de repostería tiene el cerdo bien aprovechado. Así, una buena matanza puede servir para surtir a la familia de materia prima para poder elaborar unas buenas tortas de manteca blanca, mantecados o polvorones.

### POTAJE DE HABICHOLONES DE CAMBIL<sup>3</sup>



Potaje de habicholones. Cambil.

Ingredientes: 1/2 kilo de habicholones gordo, 3 dientes de ajo, 1/2 cebolla, 1 tomate, 1/4 kilo de sangre de cerdo de la matanza, 1 pimiento verde, 1 patata, 1 cucharilla de pimentón dulce, 1/2 vaso de vino blanco, sal y agua.

Elaboración: En una cacerola con su correspondiente aceite de oliva virgen extra hacemos un sofrito con los ajos, la cebolla, el tomate y el pimiento verde, todo ello picado. Agregamos el pimiento molido, el colorante,

<sup>3</sup> Receta de María Dolores Orduña Arroyo.

el vino blanco, la sal. Echamos agua hasta cubrir bien la olla y posteriormente le ponemos a fuego lento. A media cochura le añadimos la sangre cortada a trozos no demasiado pequeños, el vino y la sal correspondiente. Cuando las patatas y los habicholones ya estén tiernos, la salda se habrá puesto trabada. Si no fuera así, se deja más tiempo al fuego para que los tubérculos se deshagan y así el caldo espese.

## 5. GANADERÍA Y CAZA

Los productos derivados de la caza y la ganadería son abundantes en Sierra Mágina. Los profusos y frescos pastos existentes en la sierra, que se agostan más tardíamente que en la campiña, hacen que los ganados criados aquí produzcan una carne más sabrosa.

En la actualidad todavía se pueden ver numerosos rebaños de ganado ovino y caprino recorriendo la sierra, buscando los mejores pastos en los parajes de Mata Bejid, Atanor, Bercho, La Mesa, Caño del Aguadero, etc.

### PERDIZ EN ESCABECHE DE CABRA DEL STO. CRISTO<sup>4</sup>



Perdiz en escabeche. Cabra del Santo Cristo.

Ingredientes: 1 perdiz, 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra, 1/2 vaso de agua, 1/2 vaso de vinagre, 1/4 kilo de almendras ralladas, 1 ramillete de perejil, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1 patata mediana y sal.

Elaboración: Una vez que ya tengamos arreglada la perdiz, desprovista de plumas y vísceras, se coloca en un perol junto con todos los ingredientes anteriores. Dejamos que cueza todo el conjunto a fuego lento. Cuando

<sup>4</sup> Receta de Antonio Juárez Rivera.

ya esté la perdiz tierna se apaga el fuego y dejamos que se engríe en su propio caldo donde se ha hecho. La patata, que habremos pelado antes de cocerla junto con los demás ingredientes, la cortamos a rodajas gruesas. Ésta se pone como guarnición con la perdiz en el fondo del plato, en forma de cama. Se como fría con un poco de caldo para que no resulte demasiado seca.

## 6. BEBIDAS

Con el *risol* (elaborado a base de azúcar, canela y pétalos de rosas de origen árabe y que en época cristiana se le añadirá aguardiente y otras hierbas olorosas) o aguardiente se inicia el día.

El trabajador del campo que al salir de su casa toma una copa o dos de aguardiente, lo hace con el honesto fin de eliminar el desayuno. Quiere *matar el gusanillo*, esto es, paralizar las tímidas contracciones con que el estómago rural, habituado a la templanza, después de pensarlo mucho se decide a avisar a su dueño que está, desde hace muchas horas, completamente vacío.

El *risol*, un aguardiente de confección casera, hace de sustituto muchas veces del desayuno, aunque la mayoría de los que lo toman dicen que es para entrar en calor durante las duras y frías mañanas del invierno serrano. También puede ser considerado como una receta médica casera para eliminar las lombrices del intestino.

El *aguacebá* (agua de cebada), es una bebida refrescante típica de Cambil, se elabora a base de agua, azúcar, canela y harina de cebada tostada y cernida, por último se le añade hielo picado muy finamente. El hielo procedía de los pozos de nieve del Almadén o de Pico Mágina y era bajado al pueblo por neveros, para mitigar los rigores del verano.

### AGUACEBÁ

Ingredientes: 1 litro de agua, 1/4 Kg. de azúcar, 1 barrita de canela, 100 grs. de harina de cebada tostada y cernida y rodajas de limón.

Elaboración: Con el agua, la canela y el azúcar se hace una infusión a la que se le añade harina, una vez fría se remueve bien para que no tenga grumos. Se le añade hielo picado para enfriarla. Se sirve con rodajas de limón.

---

A modo de resumen, digamos que existen unos platos donde se utilizan los mismos ingredientes, los mismos procesos de elaboración y son comunes a toda la tradición culinaria de la Comarca de Sierra Mágina. El conejo al ajillo, lomo adobado, gazpacho, pipirrana, almendrados, gachasmigas, andrajos, dulce de membrillo, tortas de aceite, roscos fritos y los derivados de la matanza.

Pero también existen otros que son únicos del pueblo en que se realizan, entre los que destacamos los borullos de Albanchez, los papajotes de Pegalajar, los mansicos de Bedmar, las ajuelas, morococo y papaviejos en Torres, el carnerete en Huelma, las pajarillas en Carchelejo, el comistrajo en Jimena, el pimentón en Cabra o la olla de San Antón en Noalejo.

Como bebidas tradicionales está el risol en Jódar y el aguacebá en Cambil.



## Unidad didáctica III

### BIBLIOGRAFÍA

---

- AMEZCUA MARTÍNEZ, Manuel. «Alivio de sedientos, coléricos y apestados». *Diario Jaén*, 8-marzo-1988, pp. 12-13.
- AMEZCUA MARTÍNEZ, Manuel. «Una actividad tradicional en Úbeda: el abasto de la nieve». *Ibiut*, nº 54. Úbeda, 1991, pp. 18-19.
- BELTRÁN GÓMEZ, José María: El esparto y su artesanía. Una aproximación al patrimonio cultural de Sierra Mágina. *Sumuntán*, nº22. Pág: 153. CISMA. Carchelejo (Jaén). 2005.
- ESCOBEDO MOLINOS, Enrique: «Dolmenes, tholoi, cuevas de piedra, monos y caracoles». *Sumuntán*, nº 18. Pág: 130. CISMA. Carchelejo (Jaén). 2003.
- GOMÉZ CÁMARA, Pedro y AMEZCUA MARTÍNEZ, Manuel: «Historia oral: La vida en la Moraleda en tiempos del esparto». *Toro de Caña*, (Jaén), 1997, nº 2, pág: 591-598.
- GONZÁLEZ CANO, Jorge y LÓPEZ CORDERO, Juan Antonio. “Oficios tradicionales en Sierra Mágina”. En *Itinerario didáctico multidisciplinar en la comarca de Sierra Mágina*. Centro de Profesores Luisa Revuelta. Córdoba, 2002. Págs: 113-126.
- GONZÁLEZ SILES, María José: “Aprovechamientos de la sierra de Mágina por el municipio de Albanchez”. *Programa de Feria y Fiestas*. Albanchez de Mágina. 1999. Pág: 72.
- JIMÉNEZ PADILLA, Diego J. *El Parque Natural de Sierra Mágina [Manuscrito]: el gran desconocido de Andalucía*. 1994. 75 h. Notas: Estudio final de graduación presentado ante el Instituto de Investigaciones Ecológicas para optar al diploma de Máster en Gestión Medioambiental.
- LÓPEZ CORDERO, Juan Antonio y GONZÁLEZ CANO, Jorge. *Conocer Mágina*. Curso de educación a distancia. Unidades Didácticas. ADR Sierra Mágina. Cambil, 2001 y 2003.

- LÓPEZ CORDERO, Juan Antonio y GONZÁLEZ CANO, Jorge. *Nieve y neveros en la provincia de Jaén*. Instituto de Estudios Giennenses. Jaén. 2004.
- LÓPEZ CORDERO, Juan Antonio: «Las vías pecuarias en el Parque Natural de Sierra Mágina». *Sumuntán: Revista de Estudios sobre Sierra Mágina*. Carhelejo. Colectivo de Investigadores de Sierra Mágina (CISMA). 2001. Nº 14. Págs: 9-26.
- Recetas gastronómicas de la comarca de Sierra Mágina*. Bedmar. Ayuntamiento, 1998.
- ONETO, José y RINCÓN, Manolo, *Sabor de Mágina*. Cambil. ADR Sierra Mágina, 2005.
- LÓPEZ PÉREZ, Manuel. «De la nieve y los neveros». *Cartas a don Rafael*. Ayuntamiento. Jaén, 1992, p. 167-171.
- MONARDES, Nicolás. *Libro que trata de la nieve y de sus propiedades, y del modo que se ha de tener en el beber enfriado con ella: y de los otros modos que ay de enfriar*. Sevilla, 1574.
- NAVIDAD VIDAL, Nicolás: «Ordenanzas municipales de Albanchez». *Sumuntán: Revista de Estudios sobre Sierra Mágina*. Carhelejo. Colectivo de Investigadores de Sierra Mágina (CISMA). 1996. Nº 6. Págs: 53-58.
- OZÁEZ ALMAGRO, Julián. «El aguacebá, refresco tradicional del estío de Cambil». *Diario Jaén*, 17-agosto-1985.
- PORRAS ARBOLEDAS, Pedro. *Ordenanzas de la muy noble, famosa y muy leal ciudad de Jaén, guarda y defendimiento de los reinos de Castilla*. Universidad de Granada / Ayuntamiento de Jaén. Granada, 1993.
- QUESADA QUESADA, Tomás: *La Serranía de Mágina en la Baja Edad Media. Una tierra fronteriza con el Reino Nazarí de Granada*. Universidad de Granada, 1989.
- RODRÍGUEZ MOLINA, José. *El reino de Jaén en la Baja Edad Media. Aspectos demográficos y económicos*. Granada, 1978.
- Sumuntán*. Revista de Estudios de Sierra Mágina. Colectivo de Investigadores de Sierra Mágina. Jaén, 1991... (varios números)
- VALDIVIA GARCÍA, José María y LÓPEZ CORDERO, Juan Antonio (Coordinadores). *El agua y el paisaje rural. II Congreso Sierra Mágina*. Bedmar. Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina. Cambil. 2004. 249 p.
- VALENZUELA RAYA, Magdalena (Coordinadora). *La cocina tradicional de Pegalajar*. Pegalajar: Asociación de Vecinos Fuente de la Reja; 1996. 86 p.