

Los cereales, legumbres y frutos oleaginosos

Las gachas más populares

Como en toda civilización y cultura, la alimentación del pueblo hispanomusulmán se basaba en el consumo de cereal, principalmente de trigo (*hintá*), que era de una calidad extraordinaria, como lo fuera en tiempos romanos. Era especialmente reputado el trigo candeal que crecía generoso en Almería, en la Vega de Granada y en Toledo. Acerca de éste la gente llegaba a afirmar que se conservaba intacto ¡durante más de un siglo!

Pero además de trigo se cultivaba cebada, centeno, mijo, panizo y alforfón o, lo que es lo mismo, trigo sarraceno. Entre las numerosas preparaciones de tan socorrido y excelente alimento que es el cereal (cuando está completo), constaban un gran número de gachas y potajes, en que las migas, la sémola o la harina formaban el cuerpo de base. A ellas se añadían las diferentes clases de pan.





Un buen pedazo de pan ácimo o mediano con levadura, junto con un puñado de aceitunas aliñadas con orégano y ajo, así como un trozo de queso de cabra y unas uvas o higos pasos, constituían el almuerzo que cualquier campesino de bien llevase consigo a las eras. Una vez de vuelta a casa el horizonte culinario se ampliaba, y la familia se acomodaba alrededor de un reconfortante potaje, de un puche o de unos huevos fritos espolvoreados con jengibre o revueltos con un chorrito de vinagre, aceite y salmuera.

Para los sibaritas de ciudad, los huevos de gallina no eran manjar suficiente; amaban los de perdiz y de paloma, que estimaban como una delicia propia de califas, además de afrodisíacos (cómo no...), como el mismo dietista al-Arbuli aseveraba.

Las gachas eran cosa de las clases populares, pero no por ello menos apreciadas por algunos aristócratas o notables como el malagueño del siglo xv Ibn al-Azraq, que en su *uryuza* evoca nostálgico el sabor espeso de la *'asida* (papilla de harina de trigo) y del *tarid*, que se prepara con pan migado, verduras y caldo de carne, aunque también se pueda emplear leche de cabra, oveja o camella.

La *tarida* o *tarid* gozaba además de especial predilección sentimental, pues era uno de los platos favoritos del Profeta, propio de la cocina beduina de la Arabia preislámica:

¿Podré volver a tomar *tarid*
que ha sido siempre mi mayor deseo,
hundiendo en él las yemas de mis dedos
como lo hacen los glotones?...¹

El autor de estos versos, Ibn al-Azraq, fue un brillante cadí, maestro de mezquita e intelectual, que había viajado por todo Oriente buscando acrecentar su conocimiento.

Participó en la política de su tiempo, actuando como consejero de El Zagal, tío y enemigo del malogrado Boabdil. En su «Poema sobre el

¹ E. García Sánchez, «Ibn al-Azraq: Uryuza sobre ciertas preferencias gastronómicas de los granadinos», tirada aparte de *Andalucía Islámica*, Granada, 1980, pp. 141-62.





desvergonzado modo de ser de los andalusíes» (aquí tenemos una prueba más de la reputación de depravados y *bons vivants* que tenían los hispanomusulmanes) que escribió durante una estancia en el Magreb, hace prueba de una singular mordacidad y de un agudo sentido del humor. En él, así se refiere al cuscús:

Ahora me llega el recuerdo del cuscús,
que es un plato excelente, muy rico,
sobre todo, cuando está
bien liado,
del que yo levantaría unas bolas que [al caer]
producirían un ruido con el que mis oídos se
curarían... ²

El cuscús es el plato más prestigioso e internacional de cuantos se preparaban en aquella época, aunque paradójicamente ha desaparecido por completo de los fogones españoles debido a la persecución que sufrió durante la Inquisición, como signo delator de la presencia morisca entre la población. De origen beréber, así lo describe Ibn al- Jatib:

Es el alimento común entre los habitantes de las estepas y del desierto, y entre las distintas tribus y pueblos, pueden elaborarse sin cocinas comunes y especias, llenan, ingiriendo poca cantidad, y son de preparación muy rápida. Además tienen mucho alimento. ³

A través de esta descripción vemos que lo que hoy supone un plato elaborado y lento de preparar, antiguamente era un plato que no requería apenas complicaciones. En al-Andalus se hablaba incluso de un cuscús hecho con migas de pan candeal en lugar de sémola.

Resulta curioso comprobar que Sicilia (probablemente porque en ella no se persiguieron ni expulsaron a los moriscos) sí ha sabido con-

² Ibid., pp. 141-162.

³ Ibn al-Jatib, *o.cit.*, p. 131.



servar muchos de los platos de origen árabe, incluso la pasta, que antaño se llamaba *tria* (vocablo procedente del árabe *itriyya*), lo mismo que numerosos platos a base de berenjena y, lo más sorprendente, el auténtico «cuscús siciliano», que se prepara con pescado en lugar de carne, al igual que un cuscús tunecino, que se realiza con mero.

Volviendo a las gachas, no podríamos dejar de mencionar la célebre *harisa*, que se hacía con trigo remojado y triturado, y era otra de esas papillas humildes que calentaban los estómagos inquietos de los campesinos musulmanes de Oriente y Occidente. La *harira*, a base de trigo o cebada, era también muy popular. Hoy este plato se conserva en todo el Magreb como uno de los más tradicionales, aunque su elaboración dista mucho de la de entonces, preparándose con tomate, carne, garbanzos y abundante cilantro verde.

El pan y la pasta

En cuanto al pan, el más apreciado era naturalmente el de trigo, sin duda el más delicioso y nutritivo. Los gustos sibaritas de la época se decantaban normalmente por el de trigo candeal y el de flor de harina o adárgama, que es un pan blanco cuya harina ha sido refinada por completo. Y aunque este pan tenía numerosos adeptos por tratarse una vez más de una pieza fundamental del consumo de ostentación, no dejaba de haber quien pusiera en duda sus propiedades bromatológicas en defensa de panes medianos que conservaban parte de su germen y su salvado, más ricos en vitaminas y sales minerales, como hoy preconiza la ciencia moderna.

Avenzoar apostaba por el pan candeal cocido en el atanor, lo mismo que su predecesor Galeno. El sabio oriental Avicena aseveraba, a su vez, que el pan *fino* es uno de los mejores alimentos, mientras que el pan de trigo con *impurezas* es nocivo (entiéndase por *impurezas* el afrecho).

Averroes, sin embargo —como excelente dietista que era— consideraba que el pan de almodón, realizado con trigo entero previamente remojado, era un alimento más completo y digestivo que el pan de flor de harina, por muy blanco y esponjoso que éste fuese. Mientras que el pan totalmente integral, así como el ácimo y el frito, era tenido como muy nutritivo y conveniente para reponerse de los grandes esfuerzos físicos, pero algo indigesto.

En tiempos de penurias económicas y sobre todo climáticas, se elaboraban panes con las más dispares sustancias, desde bellotas y castañas hasta garbanzos, habas secas y alubias, aunque este último «quebranta la memoria», según palabras de Avenzoar. También se hacía pan con harina de higos, dátiles y cáñamo: muy «frío y seco». En cuanto al algarrobo, se secaban y trituraban sus vainas y semillas, mezclándose con harina de cebada y cociéndose luego en la sartén. Los posibles efectos perniciosos de este pan ácimo se «corregían» tomándolo con dulces y aceites.

La pasta era otra de las formas más comunes y aceptadas de aprovechar la harina. Costumbre de procedencia beréber que aún se mantiene en Túnez, donde existen numerosos platos de pasta, se moldeaba de diferentes maneras; así describe algunas de ellas el autor del *Manuscrito anónimo*:

la alargada a modo de trigo, la redondeada a modo de grano de cilantro, que se llama en Bugía y su región *hamis*, y la que se hace delgada con la delgadez del *kagid* y es una comida de mujeres... ⁴

Convendría comprobar qué es lo que le hizo pensar a este autor precisamente que aquella clase de pastas era una comida para mujeres... Por cierto que esta manera de elaborarla es muy similar, por no decir idéntica, a los *gurullos* almerienses que se hacen con harina y agua en forma de granos de arroz, secándose luego al sol y guisándose con perdiz o conejo.

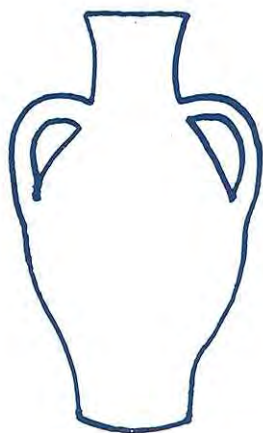
⁴ A. Huici Miranda, *o.cit.*, p. 207.



La «hechura de la cocción de los macarrones» (*itriyya*: aletría), es una receta que nos recuerda mucho a la *fideuá* levantina. Por cierto que la palabra *fidaws*, de la que sin duda proviene *fideos*, es la única, según E. García Sánchez, que aparece vocalizada en el manuscrito de al-Arbuli y procedería del árabe *fad*, siendo posteriormente adaptada y transformada por la fonética mozárabe, según asevera J. Corominas.

No debemos de olvidar, entre los cereales, el arroz, cuyos extensos cultivos por el Aljarafe sevillano y la Albufera de Valencia debemos a los hábiles agricultores hispanomusulmanes. No sería de extrañar que esa gran profusión de arroces valencianos que, más allá de la internacional paella, van desde el *arròs amb fesols i naps* (con judías y nabos) al *arròs al forn* (al horno), con su azafrán y los productos estacionales de la huerta, tuvieran un origen medieval, como resultado de la lógica culinaria de los pueblos, que siempre supieron aprovechar cuantas cosas buenas la naturaleza les ofrecía.

Más extraño resulta en cambio para algunos el hecho de que el clásico arroz con leche, azúcar y canela, tan norteño él, tan asturiano, sea —con idéntica receta— una aportación hispanomagrebí a los lustrosos postres nacionales.



Legumbres y aceite de oliva

Las legumbres no gozaban del favor de los estómagos delicados de los gourmets andalusíes, que las tomaban en todo caso peladas, o sólo admitían su caldo para dar sabor a los guisos y potajes. Eran, a su entender, demasiado bastas y muy flatulentas.

Ibn al-Awam sin embargo no las despreciaba y era de la opinión que los garbanzos se cuecen mejor con unos granos de mostaza; que las lentejas están muy ricas guisadas con aceite, poleo y orégano, y que a las habas secas les conviene orégano, cominos y hierbabuena, lo mismo que ruda y alcaravea.





☆ LA CULINARIA

Las legumbres no eran consideradas
como alimentos refinados
para los delicados estómagos
de los gourmets andalusíes.
No obstante,
se las tenía por muy nutritivas



Las legumbres no eran consideradas
como alimentos refinados
para los delicados estómagos
de los gourmets andalusíes.
No obstante,
se las tenía por muy nutritivas



El uso de la hierbabuena y el poleo, además del característico orégano, era sin duda debido a esa costumbre que tenían los autores andalusíes de corregir las propiedades negativas —en este caso las flatulencias— de los distintos alimentos. Ello nos recuerda la antigua costumbre castellana de añadir unas hojitas de hierbabuena en el cocido.

Describe además diversos tipos de judías: *al-lubiya* (alubias), y asegura que se conocían por lo menos 11. Entre ellas están: la marfileña, que es blanca; la adivina: negra; la jacintina: bermeja, y la picaza: pinta. ¿Quién sabe si ese maravilloso plato caribeño que son los frijoles con arroz, aderezados con abundante orégano, no fuese en realidad sino invento de algún espabilado gourmet andalusí? Algo parecido es, en cualquier caso, el *arròs empedrat* valenciano, que por desgracia no es un plato habitual en las cartas de los restaurantes más renombrados.

Otra forma harto curiosa de neutralizar las indeseadas flatulencias, era acompañando los platos de legumbres con un vaso de «vino fuerte de dátiles». El Corán, que está lleno de hermosas alusiones cosmogónicas y naturalistas, contiene un curioso pasaje acerca del vino de dátiles:

De los frutos de las palmeras y de las vides obtenéis una bebida embriagadora y un bello sustento. Hay en ello, ciertamente, un signo para gente que razona. (Corán, azora 16, aleya 67.)

El recetario anónimo recoge un plato interesante llamado algo así como «la garbanzada de Ibrahim b. al-Mahdi», en que los garbanzos se pelan tras haber pasado la noche a remojo, y luego se majan, guisándose con aceite, vinagre, especias y carne «en pedazos proporcionados».

Y entrando en el reino de las grasas vegetales, vemos sin duda que el predilecto era el aceite de oliva, cuyo consumo en España extendieron los hispanomusulmanes.

El aceite de oliva, *az-zait*, se obtenía en las almazaras mediante la presión que ejercía una gran prensa de tornillo de madera, como toda-



vía se pueden contemplar algunas en Andalucía y el Magreb. Para conservarlo largo tiempo se le agregaban unas hojitas machacadas de olivo, ciprés o cidro. El más reputado de todos era el que provenía del Aljarafe sevillano, llegándose incluso a exportar. Se usaba crudo en ensaladas, vinagretas y encurtidos; para freír el pescado, los huevos o los buñuelos, y como aderezo en todos los guisos sin excepción. Algo parecido sucede en la actualidad, si bien es verdad que durante años —no se sabe por qué oscuras razones— el aceite de oliva se ha demonizado en aras a una hipotética prevención contra el maldito colesterol.

Todavía se mantiene en España un abundante léxico procedente del árabe en torno a los oficios que rodean el cultivo del olivo, la cosecha de la aceituna (*az-zitun*) y la elaboración del aceite. Así, según Martínez Marín y Maya Corral, *pacho*, *acebuche*, *maestriche* y *mochila*, entre otros, procederían del mozárabe, mientras que *alfarje*, *alforjas*, *almazara*, *alpechín*, *jamila*, *almoraduj*, etc., provendrían directamente del árabe.

En cuanto al aliño de las aceitunas, muy consumidas por el pueblo andalusí, era toda una muestra de refinamiento y exótica culinaria. Se preparaba con aceite, vinagre, agua, sal, orégano, granos de membrillo, alcaravea, tomillo, cominos, hierbabuena, arrayán, hojas de cidro y «palitos de hinojo». Las negras, en cuanto a ellas, llevaban ajo a discreción.

Sobre otras clases de aceite

Además del de oliva, se conocían y utilizaban numerosas clases de aceites diferentes: el de pistacho, que tenía fama de ser extraordinario además de buen regulador estomacal y hepático, el de sésamo, con el que se elaboraba un delicioso pan de arroz, así como el de almendra, que se usaba en repostería, además de ayudar a inducir al sueño y ser eficaz remedio contra la tos.



Otro de los aceites descritos por Avenzoar, y que hoy se vende como un rareza en las tiendas de dietética, es uno que denomina «de trigo» y se obtenía por medio del fuego

Probablemente se tratase de aceite de germen de trigo, hoy muy valorado por su alto contenido en vitamina E. También menciona el de piñones, que debía de ser muy aromático y sutil; el de güito de melocotón, semillas de calabaza... y ese otro —algo más conocido, y asociado en nuestra memoria con los remedios más repugnantes de la abuela— que es el aceite de ricino.

