



EL AULA ABIERTA DE MAYORES DE GILENA



PRESENTA





TRADICIONES CULINARIAS DE AL-ANDALUS EN GILENA

“Dime lo que comes, y te diré quién eres. “

“De la manera como las naciones se alimentan, depende su destino. “

(Aforismos culinarios)



INTRODUCCIÓN

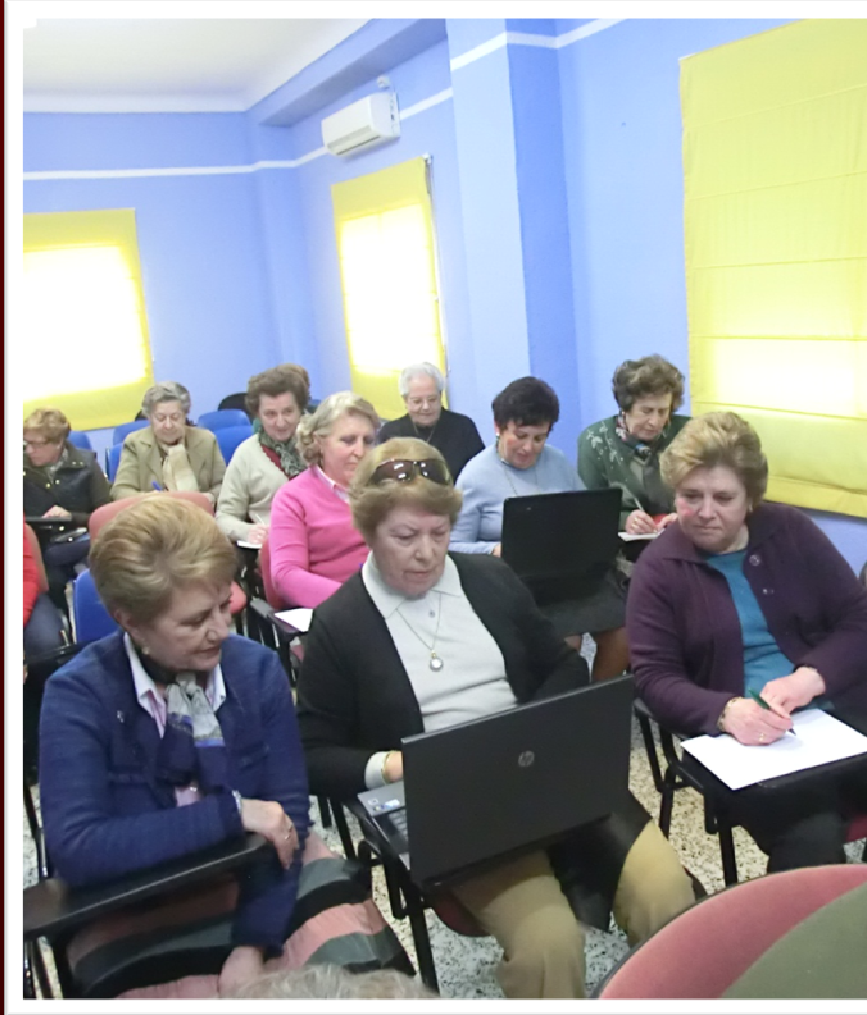
Este trabajo que hoy presentamos surgió de las clases impartidas por David sobre la « Alimentación en AI – Andalus » .



Pensamos que sería interesante realizar una investigación sobre la Gastronomía andalusí en tiempos de los árabes y su aportación a la Gastronomía de Gilena en la actualidad.



A partir de ahí nos pusimos a investigar y buscamos información sobre el tema elegido para nuestro trabajo



Y descubrimos que los «andalusies» revolucionaron la Agricultura y la Gastronomía andaluza de la época.



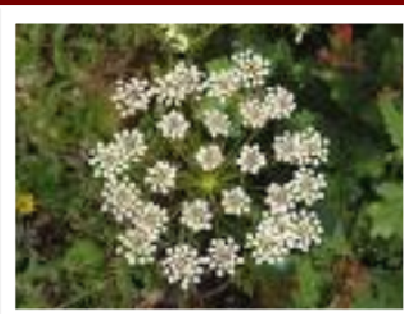
Introdujeron o popularizaron nuevos productos o alimentos por toda Andalucía



membrillo



canela



anís o matalahúva



limón



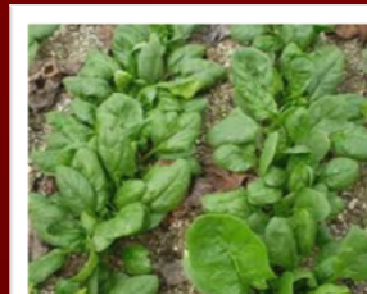
alcachofa



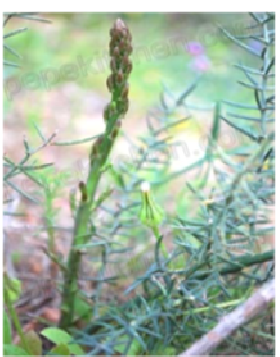
berenjena



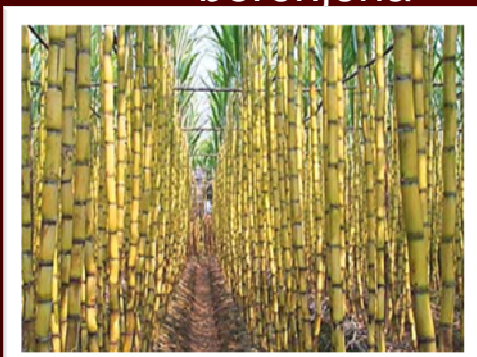
aceituna y aceite



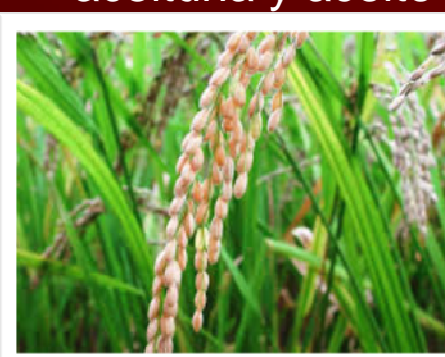
espinaca



espárrago



caña de azúcar



arroz



naranjas

Aportaron nuevas técnicas agrícolas construyendo para el regadío aljibes, acequias, norias y alcantarillas



Aljibe Árabe del siglo XII



Alcantarilla o Tajea



Noria Árabe



Acequia Árabe

Las clases altas comían poco pescado y ningún marisco. El pueblo llano que vivía cerca de la costa comía principalmente sardina y atún, que se vendía crudo, salado o frito. (En el siglo XII ya había freidurías).



Aunque el olivo existía en España desde los fenicios, los árabes incrementaron las plantaciones y variedades en el valle del Guadalquivir (la palabra aceituna es árabe).



Aunque desde el siglo VI con los bizantinos se cultivaba el «arroz», fueron los musulmanes quienes desarrollaron su cultivo y crearon nuestro plato más internacional: «la paella»



Un 70% de los dulces españoles tiene un origen árabe



Arroz con leche



Alfajores



Mazapanes



Pestiños



Tarta de hojaldre



Buñuelos

Crearon nuevas prácticas alimenticias: la verdura se comía sola o complementaba al pescado, la carne o la sopa para conseguir una mejor nutrición.



Cuscús con garbanzos



Cuscús con verdura



Berenjena con lechuga



Platos variados de la cocina andalusí

A partir de aquí diseñamos nuestro trabajo práctico sobre las «Tradiciones culinarias de Al – Andalus en Gilena»:

1º.- Elegimos al «**ESPÁRRAGO**» como producto estrella para elaborar nuestros platos, por ser un producto autóctono de nuestras sierras de gran importancia culinaria y económica para Gilena.



Espárrago



Esparraguera

2º.- Preparamos varios platos arraigados en nuestro pueblo de clara influencia andalusí con espárragos, naranjas, membrillos, alcachofas, berenjenas, pan... y por supuesto, postres y dulces.



3º.- Repartimos la preparación de los platos que se iban a elaborar. Y este fue el resultado:



- **CON ESPÁRRAGOS:** tortilla , sopa , arroz , salmorejo , caldillo y revuelto

- **CON NARANJAS:** ensaladas de huevo y atún o bacalao

- **CON OTROS PRODUCTOS:** alcachofas , berenjenas

- **POSTRES:** compota de membrillo, carne de membrillo y arroz con leche

- **DULCES:** pestiños, gachas y rosquillos

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS



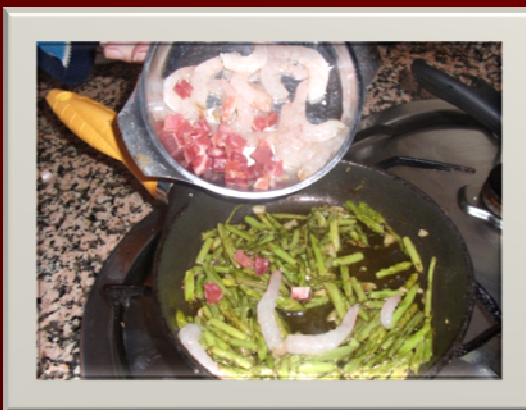
CALDILLO DE ESPÁRRAGOS



SOPA DE ESPÁRRAGOS



REVUELTO DE ESPÁRRAGOS



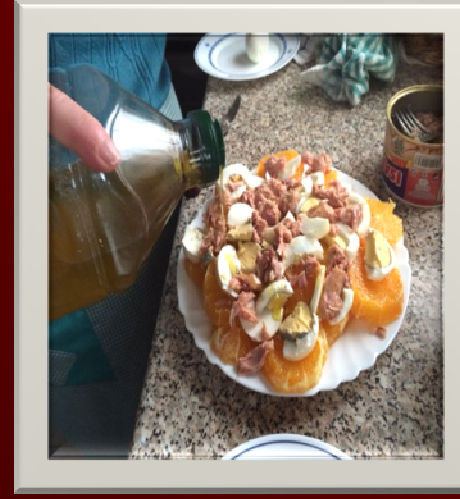
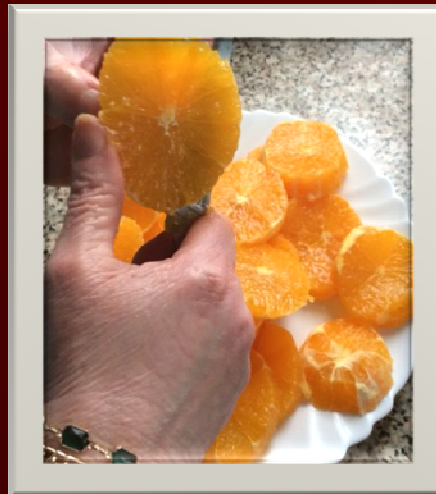
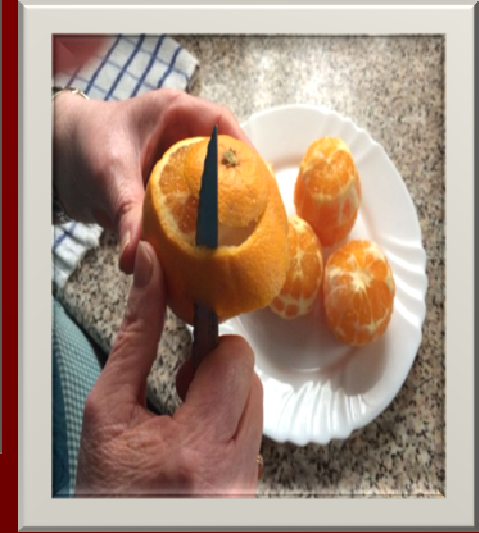
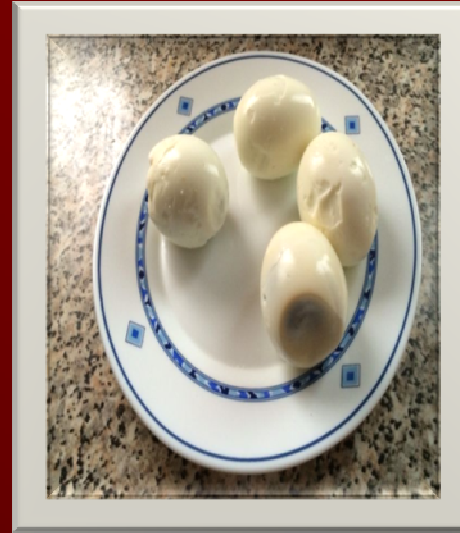
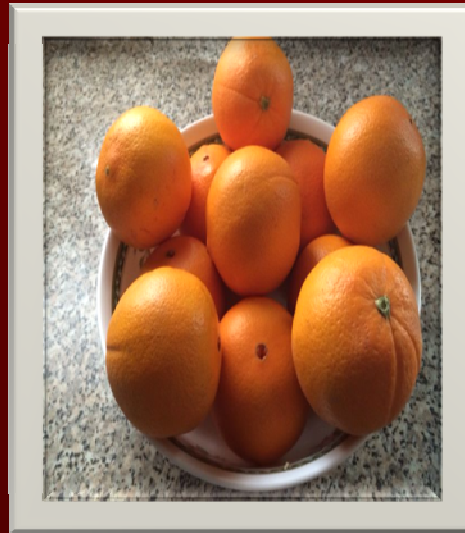
ARROZ CON POLLO Y ESPÁRRAGOS



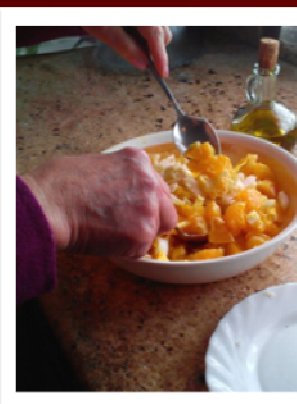
SALMOREJO CON ESPÁRRAGOS



ENSALADA DE NARANJAS, ATÚN Y HUEVO



ENSALADA DE NARANJAS, HUEVO Y BACALAO



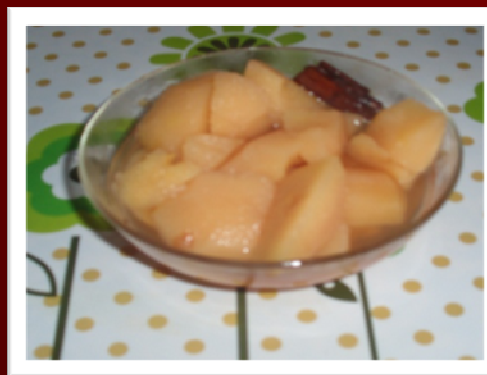
ALCACHOFAS



PISTO DE BERENJENAS O «ALBORONÍA»



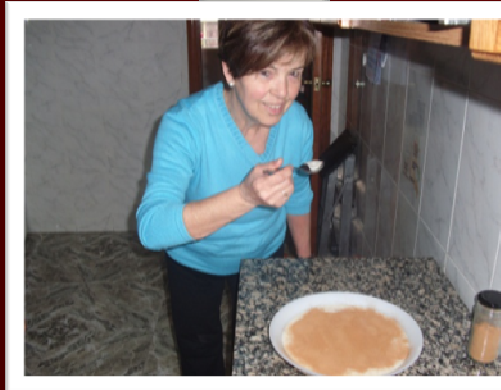
COMPOTA DE MEMBRILLO



CARNE MEMBRILLO CON AZÚCAR QUEMADA



ARROZ CON LECHE



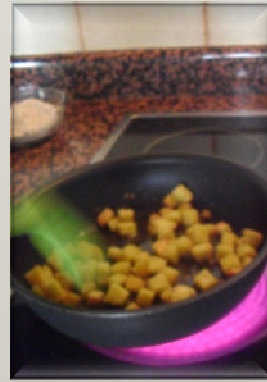
ROSQUILLOS



PESTIÑOS



GACHAS





Este trabajo ha sido realizado por los componentes
del AULA DE MAYORES DE GILENA