

TRADICIONES CULINARIAS DE AL-ANDALUS EN GILENA



Evolución de la alimentación en Al-Andalus:

Hasta el establecimiento del Imperio Islámico en la Península Ibérica, especialmente durante el dominio del reino visigodo, la alimentación era poco nutritiva y alimenticia. Las tierras en al-Andalus estaban escasamente explotadas, y esta era una de las razones principales por las que la alimentación era poco variada. Con la nueva revolución agrícola introducida por los árabes, se introdujeron también nuevos productos e ingredientes que provocaron una alteración en la gastronomía.

Entre los alimentos que los musulmanes introdujeron o popularizaron en España están los **espárragos, la berenjena, la espinaca, la caña de azúcar, el arroz, el albaricoque o los cítricos**. Apreciaban las **naranjas amargas**, cuyo árbol cultivaban para obtener miel de azahar. Los frutos del naranjo dieron lugar a toda una serie de ensaladas que hoy son populares en el sur de España. Por ejemplo, el remojón granadino, con su naranja cortada en rodajas "vivas", aceitunas negras, aceite, cebolleta, zumo de limón y pimienta, junto a unas hebras de bacalao remojado y crudo.

Los nuevos productos alteraron la alimentación en al-Andalus. A diferencia de la dieta principal de los cristianos que consistía en trigo, carne y vino, los andalusíes crearon nuevas prácticas alimenticias donde las verduras no sólo se comían solas sino que también se podían comer con el pescado, con la carne, con sopas u otras variaciones. Algunos alimentos que se consideran los alimentos nacionales de España incluyen los productos introducidos por los árabes. Un ejemplo es la paella que se considera un plato nacional. Otros ejemplos importantes son la mayoría de los dulces. Todavía, el 70% de los dulces en España tienen origen árabe.

Por lo anteriormente expuesto, podemos decir que los árabes tuvieron una gran influencia en la gastronomía de España. Por un lado, introdujeron algunos productos e ingredientes que se usan en la mayoría de los platos de España, y por otro lado los españoles todavía usan las recetas y los métodos de cocción de la comida introducida por los árabes. En este proyecto, vamos a ver que la influencia de los árabes todavía existe en Gilena, en Andalucía y en el resto de España.

La aportación árabe a la gastronomía andaluza:

La aportación árabe a nuestra cocina es extraordinariamente rica. No en vano proviene de una cultura que integra tradiciones muy diversas. Para explicar esa riqueza ha de sumarse el hecho de que existen diferencias entre las tradiciones culinarias de las ciudades y del campo, de las clases altas, que recogen los textos, y del pueblo llano, que las ha conservado por tradición oral.

Las **clases altas** consumían **poco pescado y nada de marisco**. El **pueblo llano** consumía **pescado**, abundante en las costas, que se vendía crudo, salado o frito. En el siglo XII ya había en Al-Andalus **freidurías**. Los pescados más populares eran el **atún** y la **sardina**, que en árabe tienen nombres procedentes del latín *-tunn* y *sardin*, respectivamente.

Aunque en nuestro país se cultiva el **olivo** desde el establecimiento de las primeras colonias fenicias, fueron los olivares y aceites romanos los primeros que tuvieron fama en la Bética. Con la llegada de los musulmanes las plantaciones se vieron notablemente incrementadas, especialmente en el valle del Guadalquivir, donde introdujeron sus variedades. Esta aportación quedó materializada a su vez en palabras como **aceituna, aceite y acebuche**, que tienen origen árabe; en particular "aceite" proviene de *az-zait* –o *al-zait*– que significa "jugo de aceituna."

Los árabes enriquecieron sus huertos mediante regadíos con **aljibes, acequias, norias y alcantarillas** e introdujeron en España la berenjena, la única solanácea que no vino de América. Entre las muchas recetas que se conservan destaca la **alboronía** (precursora del actual "**pisto**" que se servía en los días de cuaresma en los que está prohibido comer carne). La palabra viene de *al-baraniyya* y en su origen era un guiso de berenjenas que además llevaba ajo, cebolla, calabaza y frutos secos triturados.

En el siglo VI comienza a cultivarse en España el **arroz** por los bizantinos que dominaron el Sudoeste de la Península, pero fueron después los expertos hortelanos musulmanes quienes desarrollaron este cultivo, que posteriormente dio lugar a nuestro plato más internacional "**la paella**". **En los siglos siguientes** los árabes fueron trayendo **el espárrago, la caña de azúcar, la granada, el algodón, la berenjena, el naranjo, la morera, el almendro, el membrillo, la palmera datilera y las alcachofas**. Gracias a un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre cocina hispanoárabe conocemos del gran uso que se hacía en nuestras tierras de **la cebolla y canela, el azafrán, poleo, anís o matalahúva, cilantro, orégano, comino, jengibre, espliego, la albahaca, hierbabuena y las flores de clavo (productos muy utilizados en nuestra cocina actual)**; así como que se sazonaba con zumo de naranja amarga, con agua de rosas o flor de azahar.

El espárrago en Gilena:

De todos los productos que popularizaron los árabes el más significativo para Gilena es, sin duda; "**el espárrago**". Su importancia viene dada por su abundancia en nuestras sierras, por su valor gastronómico, la diversidad de recetas que se elaboran con él y por su aportación a la economía familiar en tiempos difíciles. Es habitual ver a muchos habitantes de nuestro pueblo subir a la sierra, bajar con sus gavillas, formar manojos y venderlos por las casas.

Conclusión:

La influencia musulmana en la gastronomía española es muy interesante y muy importante. Los árabes influyeron en nuestra gastronomía de diferentes maneras: trajeron nuevas técnicas que mejoraron la agricultura, introdujeron o popularizaron nuevos productos y cosechas que no existían en España, aportaron las nuevas formas de comer como el orden y las diferentes variaciones de combinar las comidas; crearon algunas recetas que todavía existen en España (la paella).

Aportaron nuevas maneras de practicar la agricultura, que ayudaba a traer algunas cosechas nuevas a Al-Andalus. Crearon las norias y otros sistemas de transportar agua o de irrigación que mejoraron la agricultura. El superior conocimiento de la agricultura les permitió introducir nuevas cosechas consistentes en diferentes cereales, frutas y legumbres. También trajeron algunas nuevas especies que son principales en casi todas las alimentaciones y recetas nacionales especialmente la caña de azúcar y el arroz.

También nos aportaron nuevas maneras de comer, como el orden de los diferentes alimentos. Ellos fueron los que dijeron que las sopas y las ensaladas se necesitaban comer antes de las carnes y demás, por razones médicas. También nos enseñaron nuevas maneras de cocinar y las combinaciones diferentes en las recetas. Antes de ellos, no existían recetas combinando carne y vegetales o no existían maneras diferentes de hacer las ensaladas.

En conclusión, podemos decir que sin los árabes no existiría la gastronomía que existe en Andalucía y en España hoy en día; ni existirían algunos platos o algunas maneras de cocinar. Por esta razón, es importante reconocer la influencia de los árabes en la cocina española, andaluza y por supuesto en la de Gilena, nuestro pueblo.

(Resumen del Trabajo realizado por el Aula de Mayores de Gilena)