

## PERVIVENCIA ISLÁMICA Y TRANSMISIÓN EN LA COCINA TRADICIONAL GIENNENSE

---

JUANA PEÑA ESLAVA

Andalucía, por su posición estratégica, era y es un puente de tránsito, un cruce de caminos que han utilizado pueblos muy diversos, unas veces como paso y otras como zona de asentamiento, por lo cual somos el producto de un crisol de culturas y son visibles los vestigios dejados por dichos pueblos entre nosotros.

Dado que la mayoría de las veces una cultura se ha alzado sobre otra es difícil determinar cuales fueron las aportaciones exclusivas de cada uno de dichos pueblos aunque podemos aventurar que la cultura islámica por su larga permanencia en nuestra tierra, bien pudiera ser una de la que más vestigios nos ha legado, tanto materiales como inmateriales y mucho se ha escrito sobre ello.

La Gastronomía no es ajena a la Historia sino una forma de entender la cultura que la genera, y puesto que la historia de un pueblo queda reflejada en todos sus aspectos, por tanto, en los componentes y elaboración de los platos conviven tradición, cultura y religión.

La comida acompaña al ser humano en los mejores acontecimientos festivos de éste como en nacimientos, festividades religiosas y bodas.

A sabiendas de que el lenguaje de la cocina es universal, la aportación islámica a ésta es extraordinaria, abarcando un largo periodo de tiempo e incluyendo un amplio abanico de productos y métodos de preparación. Muchos de nuestros platos tradicionales nos remiten a sus raíces islámicas. Este gran legado es lo que queremos constatar, haciendo hincapié en que esto no hubiera sido posible sin la perseverancia de cientos de mujeres que han ido transmitiendo de madres a hijas y a lo largo del tiempo estos saberes.

No es nuestra intención entrar en el debate sobre la realidad social de la situación de las mujeres en la sociedad medieval musulmana, sino valorar su trabajo en la cocina, ese espacio donde realizaban las actividades cotidianas de alimentar a su familia. Citando a la profesora Segura Graíño:

*“Hablar de las mujeres no es posible sin tener en cuenta la unidad familiar como el espacio en que se desarrolla su vida, las mujeres por lo menos son la mitad de esa unidad que es la familia y son imprescindibles en ella, para valorarlas como sujeto social hay que estudiar las actividades que desarrollan dentro de ésta.”*

*“Y considerando que en las sociedades preindustriales, todos los trabajos los realizaba la mujer dentro de la unidad familiar y que también participaba en determinadas ocasiones en las tareas agrícolas si se necesitaba su ayuda”<sup>1</sup>.*

Esto demuestra la importancia del trabajo femenino para la economía familiar. Una de las principales tareas que desempeña en el hogar es la relacionada con la comida, no solo como única autora en la preparación de alimentos sino también como trasmisora del saber culinario, educando y enseñando para este menester a sus hijas. ¿Quién no recuerda el olor a canela y azúcar proveniente de la cocina, cuando su abuela elaboraba el insuperable arroz con leche o los papajotes con miel? A pesar de haber trascurrido tantos siglos aun perviven en nuestra cocina tradicional muchas viejas recetas de origen islámico, que se han transmitido oralmente.

Con todo es muy amplio el repertorio gastronómico y la necesidad de preparación de los alimentos con los medios más sencillos al alcance, de tal forma que se cocinaba según la estación en que se generaba el producto, así cardillos, collejas, habas verdes y espárragos en primavera, higos y otros frutos en verano. La forma de preparar y conservar estos alimentos aun permanecen con profundo arraigo popular.

---

<sup>1</sup> SEGURA GRAÍÑO, C.: “El tiempo para las mujeres en la Edad Media”. *Arenal: Revista de Historia de mujeres*, vol. 8, n.º 2001 (Dedicado a: Género y usos del tiempo), 39-54.

La casa andalusí popular carecía de habitación separada para cocina, se cocinaba sobre el anafre, en un rincón de la habitación de estar o sala y en el patio de la casa si el tiempo lo permitía. En él colocaban las ollas, lebrillos, cedazos, cucharas de palo, así como el agua en calabazas huecas, el almirez y todos los utensilios necesarios se encontraban en el rincón junto al anafre<sup>2</sup>.

Se comía en la sala, acción que se realizaba dos veces al día, por la mañana y al anochecer, colocándose los alimentos en mesas bajas y redondas.

Según Eslava Galán<sup>3</sup> fue el cadí Ibn Yabqa Ibn Zaik, el que estableció el orden en que los manjares deben servirse, primero la sopa o el potaje, después la carne, las aves y pescados y, por último, los postres con pastelería a base de miel, almendras y frutos secos.

Los sistemas de regadío heredados del periodo hispano-romano se incrementaron y perfeccionaron de modo considerable, con la utilización de nuevas técnicas, extendiéndolo en bancales por las laderas de las montañas, de los cuales algunos perduran en la actualidad, constituyendo lugares de alto valor paisajístico, ecológico y cultural como la Huerta de Pegalajar y bancales de Arbuniel<sup>4</sup>. Todavía se aprovechan en muchos lugares de la península los mismos sistemas de regadío que trazaron los musulmanes, con sus acequias, aceñas y presas.

En cuanto a los cultivos la trilogía mediterránea, trigo, vid y olivo, muy apreciados en todo el imperio, procedentes de la Hispania romana, concretamente de la Bética, continuaron cultivándose, incrementando su producción, no en vano el termino que utilizamos para denominar aceite, es de origen árabe (az-zait) y almazara (al-ma'sara).

La intensificación de la agricultura y ampliación de terrenos de riego, junto los nuevos cultivos que los musulmanes introdujeron en Al Andalus, como los que ya en el siglo XI Ibn Bassal<sup>5</sup>, el *Agrónomo*, en su *Tratado sobre Agricultura*, menciona

---

<sup>2</sup> CRUZ HERNÁNDEZ, M.: *El Islán del Al-Andalus. Historia y estructura de su realidad social*. MAE Madrid. Edt. A.E.C.I, 1992, 211.

<sup>3</sup> ESLAVA GALÁN, J.: *La cocina en la Ruta de los castillos y las Batallas*. Junta de Andalucía-Jaén, 2006, capítulo 7.

<sup>4</sup> LÓPEZ CORDERO, J. A.: "El Patrimonio histórico-cultural transversal de Jaén en época nazarí". *Jaén en época de los nazaries (Al-Andalus, S.XIII-XV)*. Ed. Francisco Vidal. Alcalá la Real, 2009, 304-309.

<sup>5</sup> MOYA RODRÍGUEZ, M.: "Ibn Bassal, el agrónomo andalusí". *Agrónomo*, Diciembre 2008, 66-67.

por primera vez especies no citadas por Columela, procedentes de Oriente, como la berenjena, morera, naranjo amargo, arroz, azafrán, chufa, espinaca, y otros, como la caña de azúcar, el albaricoque, los cítricos, etc. Los árboles frutales más citados son el granado, el olivo, la higuera, almendro, el ciruelo, el manzano...

Estas innovaciones generaron una alimentación más variada y nuevos hábitos de consumo alimenticios, propiciando un aumento demográfico. A todo esto se agrega la mejora en cultivos de otros alimentos ya conocidos, como la calabaza vinatera (no la actual), cebollas, habas, espárragos, alcachofas y alcauciles.

También establecieron formas novedosas en la elaboración y preparación de los alimentos: el escabeche, las albóndigas. De las carnes se pueden citar las aves, codorniz, perdiz, pichones, paloma, pollo, gallina, oca. Otras carnes eran de vaca, ternera, cordero, cabra y conejo. Los pescados de mar como las sardinas y de río como truchas. Los guisos, asados y potajes, así como las verduras y hortalizas, muy condimentadas y especiadas. Poseían en sus huertos semilleros de especias, muy valoradas y utilizadas, como el cilantro, hinojo, tomillo, romero, alcaravea, perejil, hierbabuena, menta, mejorana, matalahúga, albahaca, espliego, así como otras traídas de Oriente: canela, pimienta, nuez moscada, comino y azafrán. Entre los frutos secos encontramos higos, nueces, dátiles, almendras, piñones, pasas. La elaboración de queso, requesón, dulces y platos de leche era muy apreciados.

El pan merece una mención especial, dada la importancia que tenía en la alimentación. Preparaban muchas clases de pan con harina de trigo, que se amasaba en casa. El horneado se realizaba en la tahona, pagando en especie, es decir con pequeñas porciones o panecillos. Se denominaba el pan según la harina y la forma de cocerlo<sup>6</sup> y se empleaba en sopas, migas y guisados, al igual que como pasta en fideos (fidaws), gorullos, andrajos o en la elaboración de postres dulces. Aunque también se elaboraban harinas de otros cereales como cebada, escandio y mijo, éstos solamente en tiempos de escasez. El beneficio de las sopas con pan ya lo escribía Averroes: “Tras el pan hay que señalar la bondad de las sopas pues si las rebanaditas de pan se cuecen en agua hirviendo se digieren más fácilmente”.

La grasa por excelencia era el aceite de oliva, aunque en ocasiones para algunos platos especiales se utilizara mantequilla y grasa de cordero.

---

<sup>6</sup> GARCÍA SÁNCHEZ, E.: “Alimentación en la Andalucía islámica” (Cereales y leguminosas), en *Andalucía islámica. II-III*, Granada, 1983, 139-176.

Entre los alimentos esenciales y base de su alimentación, aparte del aceite de oliva y la harina de trigo ya mencionados, se pueden citar los garbanzos, habichuelas morunas, lentejas, habas, verduras, tales como espinacas, berenjenas, collejas, cardillos, los cítricos y frutos secos, como nueces y almendras.

Entre las bebidas, pese a la prohibición, el vino fue usual, Averroes reduce la prohibición a la embriaguez: “*los que se embriagan no les sucede esto por haber tomado vino, sino por haber bebido de más*”<sup>7</sup>. Aparte del agua aromatizada con agua de azahar o de rosas, utilizaban jarabes de granada, membrillo, manzana y agua de limón. Para facilitar la digestión, el agua de cebada que era muy popular, así como tisanas de malva, manzanilla y poleo.

La alimentación de la repoblación cristiana del Reino de Jaén, basada principalmente en carne, cereal, leguminosas y vid, incluyó en sus comidas las hortalizas, frutas y demás cultivos de la huerta, herencia secular de los andalusíes de la zona<sup>8</sup>.

Después de la conquista del siglo XIII, en el territorio conquistado, permaneció población musulmana sujeta al dominio político cristiano, que recibieron el nombre de mudéjares los cuales podían practicar libremente su religión siempre que no implicase molestias para sus vecinos, y aunque les permitían tener su propia ley padecieron una legislación muy rigurosa. Los mudéjares practicaron diversos oficios a través de los cuales conservaron y transmitieron técnicas de origen andalusí muy valiosas para la agricultura sin olvidar tampoco sus costumbres alimentarias (dulces, turrone, fritos con aceite de oliva). La política de unificación religiosa de los RRCC en 1505 le obligará a elegir entre el bautismo o la emigración, la inmensa mayoría optó por la conversión de forma que pasaron a cristianos legales pero manteniendo sus hábitos culturales y pasaron de ser *mudéjares* a ser *moriscos*)<sup>9</sup>.

La existencia de comunidades moriscas en Jaén está documentada por el cronista Cazabán<sup>10</sup>, que cita un censo realizado en 1592 en el que figuraban inscritos

---

<sup>7</sup> CRUZ HERNÁNDEZ, M.: *El Islán del Al-Andalus. Historia y estructura de su realidad social*. MAE Madrid. Edt. A.E.C.I, 1992, 211.

<sup>8</sup> LÓPEZ CORDERO J. A.: “El patrimonio intangible de Jaén y sus orígenes castellano-árabes”. En *Jaén en época de los nazariés (Al-Andalus, S.XIII-XV)*. Ed. Francisco Vidal. Alcalá la Real, 2009, 336.

<sup>9</sup> LADERO QUESADA, M. F.: *Las ciudades de la Corona de Castilla en la Baja Edad Media (S. XIII al XV)*. Ed. Arco Libros. Madrid, 1996, 34.

<sup>10</sup> CAZABÁN LAGUNA, A.: “La expulsión de los moriscos del Reino de Jaén un expediente de gran interés”. En *Don Lope de Sosa*, 1922, 283-284.

7.268 moriscos en este Reino, todo lo cual confirma que esta población, si no se integró, por lo menos convivió con los cristianos viejos, casándose muchos de estos con moriscas, hasta el punto de que la orden de expulsión a inicios del siglo XVII, contiene una aclaración “*que no se extienda este Bando, ni han de ser expelidos los cristianos viejos casados con moriscas, ellos, ellas, ni sus hijos*”<sup>11</sup>.

Por tanto podemos afirmar la gran capacidad de influencia que para la alimentación en general supuso la permanencia islámica en nuestro país. Un factor a tener en consideración es que muchos de estos platos tradicionales a lo largo del tiempo se han modificado incorporando nuevos alimentos llegados de América, sobre todo tomate, pimiento y patata por lo cual se ha realizado una amalgama dando lugar a un sincretismo de lo islámico con lo nuevo.

El presente estudio se ha realizado mediante un trabajo de campo preguntando a diferentes mujeres de pueblos de Jaén y provincia, tanto de campiña como de sierra.

Los platos se han ordenado por su orden en la mesa y los consumidos más habitualmente.

Dada la gran cantidad de platos que abarca el estudio, se ha limitado la exposición a los más emblemáticos cuyo ingrediente principal es la harina de trigo, como pan, dulces y otros a base de habas, almendras y naranjas principalmente. Al citar el aceite siempre nos referimos a nuestro excelente zumo de aceituna.

#### ELABORADOS CON PAN Y HARINA DE TRIGO

– **Andrajos:** Masa de harina con agua, trabajada con rodillo hasta quedar fina como una tela que se trocea o se hace tiras, antes de echarla en un caldo de sofrito verduras, al que se le añade carne de corral o caza y también con pescado, pero siempre está presente la hierbabuena. Se le denomina de diferentes nombres según la zona y la forma de cortarlos:

– **Andrajos**, con verduras en Aldehaquemada, con bacalao en Jimena, Úbeda, Sabiote, Comarca de La Loma y Las Villas, con liebre en Cabra de Santo Cristo, Chilluévar y Porcuna, con perdiz en Linares.

– **Calandrajos** en Fuensanta y Pueblos de la Campiña.

– **Gorullos o Borullos.** Otra forma de cortar esta masa de harina, en algunas zonas gorullos en La Carolina y Sierra de Segura. En otras, como Sierra

---

<sup>11</sup> JANER, F.: *Condición social de los moriscos en España*. Ed. Biblioteca de Historia 2006, 424.

Mágina, borullos, que es cortarla en pedazos tan pequeños y finos como un grano de trigo, parecido al cus-cus, que se acompañan con un guiso de hortalizas y también con perdiz.

– **Guñapos** en Bailén.

– **Jarapos** en Fuerte del Rey. En este caso la masa se corta a trozos de la anchura de un dedo y de forma rectangular, después se elabora igual que los andrajos.

– **Talarines** en algunas zonas de Sierra Mágina y pueblos de la comarca de La Loma, Segura y Las Villas.

– **Trapajos** con verduras en Fuerte del Rey.

– **Canto de pan**, pan con aceite y azúcar.

– **Galianeras**: Masa de pan extendida con un rodillo, se cortan en tortas finas que dobladas por la mitad se cuecen en el horno. Se usan para la elaboración de platos como los **Galianos-Sierra de Segura**.

– **Torta pastor**: Harina, agua y sal. Sierra de Segura.

– **Panetes-Panecillos-Paparajotes-Tortillas de San José**: Perejil, huevo, ajos, miga de pan, pimienta, sal, azafrán en hebra y aceite para freírlos. Se pueden comer solos o acompañando a algunos guisos como lentejas o potajes. En toda la provincia.

– **Migas**: Se pueden hacer con pan en trocitos, con harina de trigo o mezcla de ambas, ajos, aceite y agua, acompañándolas con: melón, naranja, granada, espárragos, pajarillos, zorzales, aceitunas y sobretodo con uvas.

– **Tortilla de migas con zorzales** de Jamilena

– **Migas ruleras**: Agua, harina y aceite frito. Se acompañan con aceitunas. Sierra de Segura.

– **Trigo**: Los guisos con trigo son propios de algunos pueblos de sierra. Jimena.

#### SOPAS

– **Sopas de ajo**: Muchas variedades y muy común.

– **Lavancia**: Una sopa de ajo con guindillas, se toma como salsa. Alcaudete.

– **Maimones**: Sopa de ajo con picatostes que se le agrega un huevo. Porcuna, Santiago de Calatrava. También llamado **sopa de picatostes** en Mancha Real.

- **Sopa de gato:** Aceite, ajo y rebanadas de pan. Arjona.
- **Sopa azafranada:** Cebolla, pan, agua, azafrán y pollo. (P. N. Castillo de Santa Catalina. Bélmez de la Moraleda).
- **Sopa de almendras:** Caldo de pollo, almendras, ajo, aceite, sal y azafrán, huevo duro y pan frito.
- **Sopa de boda:** Caldo de pollo, carne picada, huevo duro y tostones de pan. Arjona.
- **Sopa de boladillos:** Caldo de pollo, trozos de pollo y panecillos de harina fritos. Castillo de Locubín.
- **Sopa de huevo o de viernes:** Ajo frito entero, huevo frito, rebanadas de pan y azafrán. Muy común.
- **Sopa de picadillo al azafrán:** Caldo de ave, ajos, pollo cocido, huevos duros, almendras y azafrán. Villardompardo, Escañuela y Fuerte del Rey.
- **Sopa de vieja o de cebolla:** Cebolla, caldo de pollo, aceite y pan frito. Arjona, Villardompardo, Escañuela y Fuerte del Rey.

#### BERENJENAS

- **Almodrote de berenjenas:** Parador de Santa Catalina y Ruta de los Castillos.
- **Alboronía:** Se puede definir como el antecesor del pisto de verduras, contiene berenjena, calabaza, cebolla y aceite.
- **Almoronía:** Otra variante con habas secas y hierbabuena de Cambil.
- **Berenjena:** En tortilla, escabeche, asada, frita, con miel, acompañando el potaje de habas y en otros muchos guisos. Se consume en todos los pueblos.

#### ALCACHOFAS, ACELGAS, ESPINACAS

- **Papajotes de alcachofas:** Las alcachofas ya cocidas se rebozan en la masa de harina, huevo, leche y sal, a continuación se fríen.
- **Alcachofas guisadas:** Con ajos, pan rallado y aceite. Porcuna.
- **Alcachofas rellenas-Alcachofas en salsa.**
- **Acelgas en salsa de picatostes:** Acelgas, ajos, limón, pan, vinagre y aceite. La Loma y Las Villas.



– **Ensalada o escabeche de pencas de acelga, alcachofas y espárragos:** Ajos fritos, agua, vinagre, sal, laurel, cáscara de naranja y las pencas, alcachofas o espárragos cocidos.

– **Ensalada de alcachofas:** Ajos fritos, agua, vinagre, sal, laurel, hinojo y las alcachofas cocidas.

– **Acelgas huertanas con huevo en salsa de picatostes** en Úbeda y pueblos de La Loma.

– **Espinacas, espárragos, acelgas y cardillos. Esparragados o en Miguilla:** Con aceite, ajo, pan frito, cominos, vinagre y al final se le puede añadir huevo batido o entero.

– **Espinacas en salsa.** Bedmar.

CARDILLOS, COLLEJAS, ESPÁRRAGOS, ALCAUCILES, VERDOLAGAS, AJOS PORROS Y VIDARRAS

Estos productos silvestres que se recolectan en primavera son muy apreciados y se encuentran en zonas de sierra, aunque su consumición abarca a toda la provincia. Su preparación muy variada:

– **Tortillas,** con revuelto de huevos, guisados, en vinagrillo, escabeche, esparragados, acompañando potajes.

– **Aliñillo de espárragos:** Aceite, espárragos, ajos, huevos, vinagre y pan. Castillo de Locubín.

– **Gazpacho de alcauciles:** Ajo, pimienta, agua, alcauciles, vinagre, aceite y sal. Muy común.

– **Gazpachuelo cortijero:** Uvas, espárragos, aceite, pan, agua y sal. Propio de Sierra Mágina.

POTAJES

– **Habas-Garbanzos-Lentejas.** Las habas merecen un apartado especial, puesto que eran un alimento junto con el pan muy común los platos con habas se consumen en todos los pueblos. Los más relevantes:

– **Habas verdes con vaina:**

• **Cabetes de habas.** Cambil, Santo Tomé y pueblos de La Loma.

- **Canutos o Canutillos.** Albánchez y Sabiote.
- **Habas fritas con cáscara.** Castillo de Locubín, Santo Tomé y pueblos de La Loma.
- **Habas verdes sin vaina:**
- **Crudas** acompañando el pan con aceite.
- **Habas en cueros.** Sabiote.
- **Sopa de ajo con habas verdes.**
- **Habas con cebolla:** Las habas verdes pero muy granadas con coronilla negra, se cuecen y condimentan igual que en potaje. Bedmar.
- **Habas en aceite y vinagre:** Ensalada con agua y bacalao.
- **Sobrehúsa:** Habas frescas granadas. Un guiso con cebolla, ajo, picatostes. Huelma, La Guardia, Santiago de Calatrava, Torredonjimeno, Cárcheles, Cambil, Alcalá la Real.
- **Almoronía:** Cambil.
- **Ñañarilla:** Ajos, migas de pan, aceite, vinagre, agua, sal y habas verdes tiernas. Los Villares.
- **Habas en salsilla.** Los Villares.
- **Habas secas: Potaje de habas secas** con berenjenas, en la mayoría de los pueblos.
- **Cazuela de habas y garbanzos.** Baeza.
- **Habas en ajo:** Habas secas, ajo, laurel, cominos, pimienta, aceite y sal. C. de La Loma y Las Villas.
- **Guitarra:** Potaje de habas secas con berenjenas. Porcuna y Santiago de Calatrava.
- **Habas cascás** de Jimena. Potaje.
- **Habas helás** de Arjona, Torredonjimeno. Las habas secas se ponen en remojo la noche anterior, después se pelan y cuecen. Una vez cocidas hechas puré se sofríen unos ajos y a la masa se ponen un poco de sal y se dejan enfriar. Se pueden tomar calientes o frías, de ahí su nombre.
- **Habas marrones fritas** de La Guardia. Guisado.

- **Habas secas en puré** (con cáscara). La Guardia.
- **Potaje de habas con arroz**. Bedmar.
- **Potaje de petaca** (con cáscara). La Guardia.
- **Puré de habas**. Bedmar

– **Garbanzos con espinacas y con piñones**. Arjona. Se ponen a hervir los garbanzos y las espinacas juntos. Se hace un sofrito de ajo, pan frito, se tritura todo y se la añade al potaje con los piñones.

– **Garbanzos con espinacas y panecillos**. La Carolina, Linares y pueblos de la Campiña.

– **Potaje de garbanzos con espinacas** y huevos cocidos. Santiago de Calatrava y Villacarrillo.

– **Potaje de garbanzos con verdolagas**. Albánchez. Sierra Mágina.

– **Potaje de garbanzos con hinojos**. Jimena.

– **Potaje de lentejas con arroz**.

#### FRUTAS

Platos fríos elaborados con frutas como naranja, higos, cerezas, granada, uva.

– **Ensalá de graná**: Granada, agua y azúcar. Cambil, Mogón y La Loma.

– **Ensalada de cerezas**: Cerezas, agua y azúcar. Torres.

– **Ensalada de melón**: Melón y granada, azúcar. Sierra de Segura.

– **Ensalada de naranja**: Naranja a rodajas, azúcar y aceite y agua. En toda la provincia.

– **Remojón de Frailes**: Naranja, aceite, aceitunas, huevo duro e higos secos.

– **Remojón de naranja**: Naranja, aceite, aceitunas negras y tiras de bacalao salado a tiras (se puede sustituir con algún escabeche de pescado). Este plato tiene muchas variantes y también se denomina ensalada de naranja con tenedor). Sierra de Cazorla, Mágina, Sierra Sur.

#### ELABORADOS CON ALMENDRAS

– **Ajo blanco de almendras**: Almendras, agua, ajo, aceite, vinagre, miga de pan y sal. Se acompaña con uvas, trozos de pan, etc. En Campillo de Arenas y Noalejo se denomina **Horchata de almendras**. Muy común a toda la provincia.

– **Alfajores:** Ingredientes principales almendra, canela, raspadura de limón, agua y miga de pan. Variantes con hinojo, anís, cabello de ángel...Típico en todos los pueblos por Navidad.

– **Almendrados:** Un dulce típico en Sierra Mágina y otros lugares. Bailén.

– **Delicias de almendras:** Almendras tostadas, azúcar, harina, huevo, limón y aceite. Guarromán.

– **Gallina en leche:** Un pastel que recibe el nombre porque antes se hacía con pechuga de gallina. Dulce casero con leche, canela, huevos, azúcar, pan rallado y almendras laminadas. Porcuna.

– **Garrapiñadas:** Almendras, azúcar, aceite y sal.

– **Mostachones de almendra:** Clavo, huevos, almendras, canela y azúcar. Alcalá la Real.

– **Repelás:** Azúcar, almendra, clavo y obleas. Alcalá la Real.

– **Turrón artesanal:** Almendras, huevo, miel, azúcar y canela. Huelma.

– **Turroncillos de almendra.** Arjona.

## DULCES

Elaborados con masa de harina y fritos con aceite de oliva.

– **Albóndigas de leche:** Migas de pan, canela, azúcar, huevos, leche, levadura y aceite. Fuensanta.

– **Almojábanas:** Masa de harina con queso y levadura, que frita se emborrian con azúcar, canela y pimienta blanca molida.

– **Barriguillas de vieja:** Harina, agua y una pizca de sal que con una cuchara se hecha en la sartén friéndola con abundante aceite y se toman de desayuno. Fuerte del Rey, Arjona, Jamilena, Los Villares.

– **Almohadillas:** Igual que las barriguillas de vieja. Arjona.

– **Buñuelos de viento:** Masa de harina y leche con aceite y sal.

– **Canutos rellenos de frutos secos y miel:** La masa de harina y agua que mezclada con aceite, dándole forma con una caña, se fríe en aceite. Ya frío se rellena con frutos secos (nueces, pistachos, piñones) y canela perfumados con agua de azahar. Se denominan también **cañas fritas**.

- **Enredos:** Canela, cáscara de naranja, huevos, agua, azúcar y aceite para freírlos. Sierra de Segura.
- **Gañotes:** Huevo, canela, ajonjolí, harina y vinagre, fritos y pasados por miel.
- **Gorruños:** Harina, agua, levadura, sal y aceite. Alcalá la Real.
- **Higuillos:** Buñuelos. Azúcar, leche, harina fina, bicarbonato, aceite, freír y emborrizar con azúcar y canela. Jamilena.
- **Leche frita:** Leche, cáscara de limón, huevos, azúcar, canela, pan rallado, harina y aceite.
- **Palillos fritos con huevo:** Masa de huevo, canela, azúcar, leche y harina, dándole forma de palo friéndolos a continuación. Alcalá la Real.
- **Panecillos en leche:** Barra de pan, leche, azúcar, canela, huevos y raspadura de limón y naranja. Villardompardo, Escañuela, Fuerte del Rey, Jimena.
- **Panizas:** Harina de garbanzos, sal, agua, azúcar y para freírlas aceite. Frías se bañan en miel.
- **Papa viejos:** Harina, huevos, leche, azúcar, canela y aceite. Alcalá la Real.
- **Papajotes, Papijototes y Paparajotes:** Masa de harina con azúcar, huevos, leche y levadura de Mancha Real, Úbeda, Mengíbar, toda Sierra Mágina, Sierra Sur y Sierra de Segura.
- **Papuecas:** Masa de leche, agua, huevos y harina, se fríen y al final se rocían con miel.
- **Picatostes:** Pan en rebanadas frito, sin remojar o remojado en leche o agua con sal.
- **Piñonate:** Huevos, aceite frito, cáscara de naranja, sal, harina. Se fríen y se pasan por miel o azúcar. Muchas variedades.
- **Roscos fritos con naranja:** A la masa se le añade zumo de naranja. Santiago de Calatrava.
- **Roscos fritos o Roscos de aceite. Roscos pobres** se denominan en Los Villares. Se elaboran en toda la provincia.
- **Tirabuzones.** Villanueva de la Reina

– **Tortilla blanda:** Masa de harina con agua que se la forma redonda y que se fríe y se rocía con miel o azúcar. Noalejo.

– **Tortillas de cebá:** Harina de cebada, agua, azúcar. Fritos y espolvoreados de azúcar. Sierra Mágina.

– **Tortillas dulces:** Una masa de harina frita en aceite y bañada en miel. Canena.

#### HORNEADOS

– **Alpargatas:** Huevos, azúcar y harina. Cuando estén horneados y fríos, bañar en jarabe de azúcar. Comarca de La Loma y Las Villas.

– **Bollos de aceite:** Masa de pan, aceite, azúcar, pasas, nueces y almendras. Alcalá la Real.

– **Dulce de pan:** Pan duro, huevos, azúcar, leche y canela en rama.

– **Galletas:** Harina, aceite, levadura y azúcar. Otras formas se le añade huevo y vainilla.

– **Hornazos:** Masa de pan con un huevo cocido en medio.

– **Regobeos:** Agua, harina, aceite, huevos, sal y azúcar.

– **Roscos de gachamiga:** Harina, azúcar, huevos, agua y aceite. Sabiote, Úbeda, La Loma y Las Villas.

– **Tortas de aceite:** Masa de pan, aceite, azúcar, canela y raspadura de limón. Muy comunes en Sierra de Segura. Al salir del horno se untan de huevo y azúcar, se denominan **tortas de añadío**.

– **Tortas de garbanzos:** Aceite, garbanzos, masa de pan, bicarbonato y azúcar. Sierra de Segura.

– **Tortas de matalahúva:** Masa de pan, aceite, si se quiere se le añaden pasas. Muy comunes.

– **Tortas de nueces,** también de **higos:** Masa de pan, aceite, y azúcar, añadiéndole nueces o higos.

– **Tortas dormías:** Harina, aceite, huevos, leche, levadura, raspadura de limón y azúcar. Sierra de Segura.

– **Tortas sobás:** Solamente masa de pan y aceite. Sierra de Segura.

## GACHAS

– **Gachas dulces con tostones:** Es un plato muy popular. Se consume en toda la provincia, a base de harina, aceite, leche, azúcar, canela. En algunos pueblos se le añade matalahúva, se adornan con pan frito a trocitos. Aunque se comen en invierno, la tradición manda que nunca falten la noche de todos los Santos. En Alcaudete además de pan frito se añade garbanzos denominándose **gachas con garbanzos tostados**.

– **Gachas con almendras y nueces:** Harina, azúcar, miel, aceite, pan, almendras y nueces. Alcalá la Real.

– **Talvinas de Cabra:** Harina de trigo, pan, matalahúva, leche, agua y sal. Cabra de Santo Cristo.

## OTROS

– **Arropía:** Miel y aceite. Como un caramelo.

– **Ajo blanco de habas:** Agua, habas secas, aceite, vinagre, sal y migas de pan.

– **Arroz con leche:** Se pone a hervir la leche con una cáscara de naranja, palitos de canela y cuando rompa a hervir se le añade el arroz y antes de apartarlo el azúcar.

– **Gazpacho frailerero:** Ajos, vinagre, aceite, agua y rebanadas de pan.

– **Gazpacho de siega:** Cebolleta, aceite, vinagre, sal y pan duro. Se toma en frío. Sierra de Segura.

– **Leche de cabra migá:** Leche de cabra, azúcar, canela y pan en migajas. Alcalá la Real.

– **Señor de Higuera de Calatrava:** Caldo almibarado con ciruelas pasas, membrillo todo cocido con azúcar .

## CONCLUSIONES

Ante todo lo expuesto, cabe preguntarse: ¿cómo es posible que en un momento de cambios tan drásticos en los gustos gastronómicos de la mayoría de la juventud, cuando se imponen las comidas rápidas y precocinadas, esta cocina tradicional tenga más vigencia que nunca?

Se puede contestar que mientras quede una mujer en cualquiera de nuestros pueblos preocupada por el bienestar de su familia, este legado perdurará y se transmitirá, porque forma parte de nuestro acervo cultural.