

## **COCINA TRADICIONAL MALAGUEÑA**

**MÓDULO I:** Ensaladas, entrantes y gazpacho

### **OBJETIVO DEL MÓDULO**

Elaborar recetas tradicionales con productos autóctonos de Málaga.

**DURACIÓN DEL MÓDULO:** 40 horas

### **CONTENIDOS FORMATIVOS DEL MÓDULO**

U.D.1. 1 Describir las principales características físicas, de las hortalizas
U.D. 1.2 Diferenciar las distintas calidades (Color, textura, grado de conservación)
U.D. 1.3 Seleccionar las materia primas, normas básicas para comprar hortalizas.
U.D. 1.4 Aplicar técnicas de elaboración de adornos sencillos con vegetales cumpliendo las normas de seguridad e higiene.

#### **Contenidos teóricos**

- U.D.1.1.1. Hortalizas, verduras y legumbres: Conceptos.
- U.D.1.1.2. Clasificación según su especie y variedad.
- U.D.1.2.1. Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad.
- U.D.1.2.2. Estacionalidad. Cultivos en invernadero y cultivos ecológicos.
- U.D.1.3.1. Las hortalizas en miniaturas (babys) y los brotes o germinados.
- U.D.1.3.2. Presentación comercial según su tratamiento.
- U.D.1.4.1. Elaboración de recetas tradicionales.

#### **Contenidos Procedimentales**

- Manipulación en crudo de las distintas materias primas.
  - Elaboración de las distintas recetas, coste del plato y emplatado.
-

## **MODULO 1**

### **ENSALADAS ENTRANTES Y GAZPACHOS**

#### **INTRODUCCION:**

#### **LAS ENSALADA Y LAS ENSALADILLAS**

Se entiende por ensalada el plato obligatoriamente aderezado con sal, tal como lo indica su nombre: ensalada viene de ensalar o condimentar con sal.

La ensalada, sinónimo de revoltijo por la mezcla desordenada de los distintos productos de la huerta que se comen crudos, asados o cocidos, cortados en trozos y aderezados con, sal, aceite vinagre, debe estar presentes en todas las comidas de nuestros veranos secos y calurosos, sea por su frescura que hidrata, por su sencilla elaboración, por su aporte en fibras que favorecen la digestión, por su fuente de vitaminas y oligoelementos o por su variedad: la ensalada, el plato del verano.

Aunque es indistinto el termino ensalada o ensaladilla, cabria hacer un distingo en la denominación mas por curiosidad que otra cosa .La ensalada es la que se elabora con todos sus ingredientes en crudo, mientras que la ensaladilla lleva todos o algunos de sus ingredientes previamente cocidos; pero eso si, ambas aderezadas con la vinagreta clásica a que se debe echar en el momento previo a su ingesta y, curiosamente, en el orden inverso en el que se anuncia: aceite, vinagre y sal; es decir, la sal se echara en primer lugar y se mezclara ligeramente, seguido el vinagre – repitiendo la operación-y, por ultimo el aceite, que con su grasa cubre los ingredientes evitando que los restantes aliños se puedan absorber por las hortalizas; el orden ya lo dice claro el refranero popular: *la ensalada, bien salada, poco avinagrada y bien aceitada*.

No es correcto encasillar las ensaladas a un determinado número de hortalizas; se acepta o tiene cabida cualquier ingrediente. Pastas, frutas, legumbres, mariscos, hacen buen maridaje. A pesar de lo expuesto, la tradicional ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas aliñas, acompañada o no de pimiento, pepino, zanahoria y remolacha es la mas frecuente y acertada por ser de temporada y son productos nuestros y frescos.

Por otro lado, parece que la cocina moderna a descubierto algunas hierbas que históricamente se vienen empleando por el hombre para alimentar a su ganado y a los suyos en época mas peores como los canónigos, los berros, las espinacas, el roble, la escarola el diente de león entre otras, que antes se recogían por los caminos y hoy se compran en infladas bolsas de plástico en los supermercados- lo de infladas, por el volumen y el precio-.

Por ultimo, el consejo. Aunque vengan en modernas bolsas de plásticos, a la hora de preparar las ensaladas con ingredientes en crudo debe limpiarlas primero con agua corriente; después, para su seguridad, dejarlas durante 4 o 5 minutos sumergidas en agua y , finalmente, volver a aclarar y escurrir antes de picarlas.

---

## **LAS ALEGRÍAS DE LA HUERTA**

Los frutos de la huerta son una pieza clave de la dieta mediterránea.



## **LECHUGAS**

Vienen las variedades mas extendidas, como casi todo, de Mesopotamia, pasan por Egipto y recalán en Grecia y Roma. En época medieval llega a nuestra zona ya con el nombre que le dieron los clásicos, que le atribuían milagrosos efectos: lechuga proviene de la sustancia, algo lechosa, que tienen sus tallos. Aunque no se lo crean en tiempos de Luís XVI, se utilizaban básicamente en preparaciones calientes, casi ensopadas. Pero el aldabonazo de prepararla cruda, en vinagreta, se produce poco después en Londres. Hasta el punto, a ver si se lo imaginan, que un tal Albignac se convirtió en estrella, al estilo de nuestros Arzak y Adria, porque se dedicaba a aliñar a domicilio, o sea, a palacete, las ensaladas aristocráticas.

Se trasladaba con un maletón con aceites aromatizados, anchoas, trufas, caldos de carne, ramilletes de vinagres, sales varias, hierbas secas y molidas... En fin todos los aderezos.



Las diferentes variedades presentan valores nutritivos algo distintos. Pero en general, las lechugas son ricas en fibra y con componentes muy saludables.

Los nutrientes más importantes son: la vitamina A (del beta caroteno, no se percibe su color amarillo-naranja ya que está escondido por los pigmentos verdes de la clorofila) y el potasio. ¡Ojo!! .. Las hojas con color verde oscuro son las que contienen más beta caroteno.

La vitamina A es un **antioxidante** que ofrece protección contra algunas formas de cáncer (sistema respiratorio e intestinal). Ver los fotoquímicos y **antioxidantes**.

---

Las lechugas, exceptuando la variedad "iceberg", son también moderadamente un buen recurso de otro antioxidante: la vitamina C, calcio, hierro y cobre.

Su alto contenido en agua y su capacidad diurética la hace ideal para dietas destinadas a perder peso

## **CATALOGO**

### **De hojas alargadas**

Las más comunes en nuestro país, las de hoja de burro y comúnmente llamadas romanas. Consumo veraniego, que es su mejor temporada.



### **Romana**

Hoja alargada, la citada de la oreja de asno, casi de mulo. Carnosa, recia, con el nervio amplio. Aunque las hojas exteriores puedan estar deterioradas no es señal de falta de frescura, pero no la compre muy descangayada o abierta.

### **Pequeña romana**

Es una variedad moderna que se asemeja a los nuevos gustos, casi estéticos, por su forma redondeada y más reconcentrada. En Francia dentro de las romanas distinguen la rubia de huerta (de Frontignan), la gris de hurta (rive) y la verde de huerta (romance), todas redondeadas y crujientes.



### **Cogollos**

Fama hasta la saciedad tienen los de Tudela, en la ribera Navarra, y que duda cabe que son el arquetipo. La clave está en que no deja de ser una miniatura, más tierna, de la clásica lechuga. Tan bien posee un gusto un poco más amargo, muy interesante pero según sus preparaciones.

---

**Acogolladas**

Con más cogollo, más esféricas. Aguantan más en la nevera y se han popularizado sobremanera. Nos llega la mayoría de Norteamérica,

**Iceberg**

Últimamente reina en los supermercados. Atractiva, encelofanada. Resistente, fácil de preparar pero, ojo, cortita de sabor. Demanda mas aliño. También se dan (lambada, calona, saladin) entre mayo y noviembre en la Bretaña.



**Bavarias**

Tienen bola firme, grande, verde brillante. Mejores a partir de noviembre. Las hay rubias como la dorada de primavera, o rojas como la de Grenoble. Excelente resultado en la ensaladera.

**Trocadero**

Domina en el norte de España. Mas delicada que la iceberg y de tacto muy agradable. Acogollada y verde.

**OTRAS VARIEDADES**



### **Hoja de roble**

Tiene predicamento en muchos platos de la cocina moderna. En realidad es una variedad de achicoria, aquella que en la época del hambre servía para hacer cafés aguachirles. Sabor con un poco dulzor. Hojas verdes de ribetes rubios en pequeño manojó. También hay una variedad de hoja de roble verde.



### **Lollos**

Italiana. Los hay tanto blanco como ross, que en realidad muestran un color morado. Hojas rizadas y muy verdes, tiene mas su leve sabor, una función decorativa amalgada con lechugas mas potentes.

### **Achicorias**



Destaca en la larga familia de las achicorias la escarola, que no deja de ser aunque no se parezca una endibia. La hay rizada y lisa pero su sabor algo agreste, amargo, da un punto soberbio a muchas elaboraciones imaginativas. La misma endibia, producto del azar de un labriego belga que la descubrió en

---

un lugar oscuro, de ahí su tamaño, brote y blancura, tiene un amargor evidente, aunque delicado. Y, como no, la propia achicoria, que nos viene de Italia con su preciosa capa cárdena.

### **Otras hierbas**

Este mundo se ha ampliado hasta extremos enciclopédicos, así para no atragantarles la ensalada o la guarnición se lo relatamos brevemente.

Fama tienen los berros, que en realidad eran material de forraje para bestias. Amargo y punzón, además de muy decorativo, son excelentes los que se cogen en las riberas de regatos. Limpios, cristalinos y cantarines, eso sí. Los canónigos (mache en Francia) tienen un punto de sabor avellanado, a frutos secos amargos. Cuanto más verdes, mejor. El diente de león es un brote asilvestrado. Gusta mucho en Japón y lo que aprovechamos son las hojas.

Cada vez cobra más fama en nuestras ensaladeras la rucula, en cristiano el jaramago, que nos ha inoculado la cocina italiana. Menos conocidos son los matuerzos o la mostaza, en brotes se comen cuando germinan y se encuentran todo el año. La oruga. Tan bien con un toque agrio, es en realidad una variedad de la rucula.

#### **Rucula salvaje**

Una hoja tradicional italiano, es verde oscuro con sabor a pimienta



#### **Baby Rosso**

Esta hoja tiene una textura suave.



**Berro**

Una hoja delicada y versátil con un ligero sabor a pimienta



**Pepper grass**

Apariencia a perejil, es un cresson de sabor fuerte



**Tai soi**

Las hojas redondas son verde oscuro con una nervadura en verde claro. Tienen un sabor suave a mostaza.





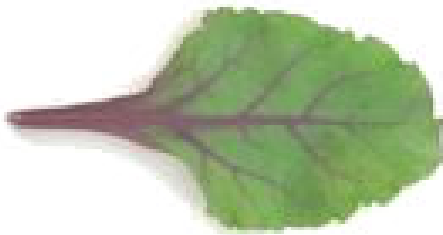
### Mizuna

Mizuna es una hoja delicada y verde cuyo origen es Japón

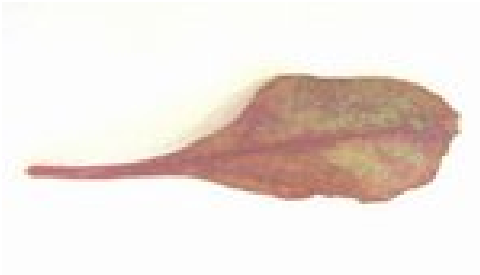


### Red Chard

Tiene un sabor entre espárrago y apio, pero con un toque de remolacha.



### Red bull blood



### Recomendaciones

Resulta obvio adoctrinarles en que todas deben estar verdes, recias, brillantes, sanas y sin inquilinos, o sea bichitos. Por supuesto la flacidez es diagnostico agónico.

- Era consejo antiguo para evitar disenterías e infecciones cuando la huerta llegaba directamente a la mesa, pero lo de lavar el verde con una gotita de lejía sigue siendo una buena practica.
  - Antes de cualquier aliño es imprescindible siempre escurrir bien las lechugas o las hierbas. Incluso hay centrifugadoras manuales o eléctricas que efectúan esa labor.
  - Si una vez limpias le da un golpe de nevera antes de aliñarlas, vera como mejoran en tersura.
  - No se engañe las hojas exteriores, si están en buen estado, merced a la fotosíntesis, son las que tienen mas vitaminas. No las deseche.
  - Aliñelas justo antes de servir para que no le queden paniagudas.
-

### **Reglas de oro**

- Lávese bien las manos o póngase guantes de látex, pero no hay nada mejor forma de aderezar una ensalada o guarnición, aparte de la secuencia conocida de sal, vinagre y aceite, resulta una practica gratificante formatear antes el aliño en un bol o almirez (puede incorporar pimienta negra entera, lago de laurel, perejil...) y luego rociar en la ensalada.  
Vera que delicia y la grata sorpresa de sus comensales.
-

## LES TOMATES / TOMATOES



Page 1949 | Top Tomato Variety Introduction | Tomatoes © Roger Phillips at Perito Inc. 1993-2004/2005/2006/2007/2008/2009/2010/2011/2012/2013/2014/2015/2016/2017 | www.tomatoheritage.com | Other printed in France ISBN 978-2-952-000-00-0

### TOMATES

En el principio el gazpacho fue blanco, encalado porque en los albores de nuestra cocina el tomate como la patata y el pimiento, no existían. Nos vinieron de Las Américas una vez que Colon “alunizó” en La Española. Concretemos un poco más:

El tomate nos lo trae Pizarro desde el Perú. Pero se vayan a creer que descubrimos rápido que era una delicia alimentaría. Al contrario: se usaba hasta el siglo XVIII como planta decorativa y se consideraba venenoso. Lo del tomate viene por el color rojo del fruto de esta baya que tiene concomitancias con la patata, no en vano es una solanácea.

Solanáceo, a. (Del lat. solānum, hierba mora). adj. Bot. Se dice de las hierbas, matas y arbustos angiospermos dicotiledóneos que tienen hojas simples y alternas, flores de corola acampanada, y baya o caja con muchas semillas provistas de albumen carnoso; p. ej., la hierba mora, la tomatera, la patata, la berenjena, el pimiento y el tabaco.

Existen una veintena de variedades. Es abundante en agua, poco energético (23 Kcal. en 100 gramos) y algo ácido.

### CATALOGO

Aquí hay tomate, mas allá del chabacano televisivo, para rato. El proteico tomate de la zona valenciana, el muchamiel, el que nos llega de Montserrat, en pera en rama o los de Almería. Hay dos reconocimientos oficiales de calidad: la denominación La Cañada-Nijar, producidos en zona aledaña al Cabo de Gata

almeriense, y el marchamo de Calidad Agroalimentaria de Euskadi que reconoce también sanas prácticas medioambientales y de recolección. O sea, que solo se arrancan de la planta cuando están maduros.

### **Carnosos**

Suelen tener surcos, son grandes y algo achatados, jugosos y con pulpa, él que más utilizamos cuando se encuentra de huertas serias. Aparte de España y el sur de Francia, también se cultiva en Bélgica.

### **Redondos**

Los hay de todos los tamaños, aunque predominan los medianos. Más esféricos, claro y también de rojo vibrante. Unos buenos portes nos vienen de Marruecos.

### **Alargados**

Es el olivette o roma. Seguro que lo conocen más por tipo pera. Tiene la piel firme y es muy perfumado. Mucha gente los prefiere para los gazpachos por su densidad y aroma. Es una opción al tradicional pero en realidad va mejor para las conservas. Los tenemos también en Sicilia o Marruecos.

### **En racimo**

Producción todo el año. Afamados los holandeses aunque su sabor, no nos engañemos, no llega al nivel de otras variedades más clásicas. Rojo intenso y piel satinada.

### **Cherry**

De hace poco a esta parte se ha convertido en rey de las ensaladas y de la decoración minimalista de algunos platos. Llamado también cereza, se cultiva en toda el área mediterránea. Países Bajos e Israel. Pequeñito, redondo, aunque los hay con forma un poco de pera y amarillos (piriformes), dulces y recios.

### **Otros tipos**

En la búsqueda de nuevas sensaciones culinarias están ganando enteros variedades sorprendentes tanto por su rendimiento sávido como por su precio. Destacan el raff, que es un tomate de invierno de un sabor espectacular, o el kumato, que nos viene nada menos que de las Islas Galápagos, en Ecuador, y tiene aspecto raro con un color verde negruzco y que es muy dulce.

### **Recomendaciones**

- Los tomates deben tener siempre la piel tersa y sin rotos. Huya de los machucados.
  - No se deje llevar por su aspecto. Que estén lustrosos y parezcan una escultura no es garantía de bondad y sabor. De hecho los valencianos, por ejemplo, o los de nuestros campos malagueños son tan feos como sabrosos.
  - Si guía o fríe el tomate recuerde que tiene bastante acidez con lo que añadirle un poco de azúcar tiene su gracia. Por cierto, a fuego lento y con tapa, no solo le saldrá mejor sino que no se pondrá perdido.
  - Los mejores los tenemos en verano (salvo el raff), así que una buena manera de conservarlos en el frigorífico colocarlos separados, en tabla plana y en la parte menos fría para que no se congelen.
  - Si tiene huerta o un amigo como un sol que le surte, la mejor opción es empotarlos, hacer conserva al baño maría, hay que limpiarlos bien de pepitas y por supuesto mondarlos de la piel.
  - También se pueden desecar, amojamar. En el mercado se pueden encontrar de buenas marcas en aceite de oliva.
-



## **PIMIENTOS**

Guindillas grandes a fin de cuentas, aunque todos dulces o no tan agrestes. También es una solanácea. Muy rico en vitamina C. Nos vinieron de la América más tropical y de Las Antillas. A los picantes lo denominaremos chiles y en esta categoría entrarían también los traicioneros como exquisitos los de Padrón. El mas común y alargado, el italiano. Los hay cuadrados y de todos los tamaños. Los mejores son los más perfumados. Destacan los morrones, que pueden también ser verdes o amarillos, muy utilizados en conserva y asar; los fantásticos de Piquillo de Lodosa (Navarra), asados naturalmente en copas con brasas de carbón (el nombre lo toman por su forma de pico no de su pique); no les van a la saga los del Bierzo o el Riojano, también ya preparados en origen. Tampoco hay que olvidar los pimientos desecados que utilizamos con profusión como aditamento, caso de la ñora, el choricero o incluso los morrones asoleados.

### **Consejos**

Si un pimiento es pura dinamita poco podrá hacer para enmendar el incendio bucal pero recuerde que, siempre, si lo corta en tiras le sabrá menos picante que si lo hace en rodajas.

Si no quieres que le salten como ranas en la sartén déles unos cortes longitudinales. No obstante, deberá tener cuidado porque se freirán antes. De todas formas como quedan mejor es quitándoles solo la cabeza, la capucha, eliminando las pipas (que amargan) y echándole un puñadito de sal dentro.

---