

La Cocina Andaluza 1

00:00:00

Hola, les doy la bienvenida a este podcast acerca de la cocina andaluza.

00:00:08

Voy a hablar en términos generales acerca de la cocina de la región de Andalucía en España, porque lógicamente, dado el tamaño y la variedad de productos que existen en Andalucía, es muy difícil tratar del tema en su

00:00:28

totalidad en tan sólo dos capítulos de Podcast. Voy a dividir este podcast en dos partes. En la primera parte, que es esta, voy a hacer una breve introducción acerca de Andalucía y su gastronomía. Hablaré a continuación de la oliva y del aceite de oliva como base de la cocina andaluza y mediterránea en general.

00:00:53

Hablaré de algunos productos del mar, ya que Andalucía tiene muchísimos kilómetros de Costa, los productos de la huerta y algunos quesos. Bien. Empezaré diciendo que yo, por supuesto, no soy ningún experto en gastronomía. Soy andaluz y me gustaría animarlos a que conozcan

00:01:19

los diferentes productos de la gastronomía andaluza cuando visiten Andalucía.

00:01:25

O también si siguen algunos de los enlaces que he proporcionado

00:01:30

en la transcripción se pueden atrever quizá a preparar algunos de estos platos. Tengo que recalcar que esta es solo una selección de algunos productos de Andalucía y, como es lógico, me dejaré muchos en el tintero.

00:01:51

Bien, Andalucía es una región de de perdón de España. Está en el sur de España, es la mayor región de España y está dividida en 8 provincias, empezando de de este a oeste. Tenemos las provincias costeras de Almería, Granada y Málaga en la costa

00:02:17

Mediterránea Cádiz en la costa atlántica, en el suroeste de Andalucía.

00:02:22

Aunque también tiene partes de Costa mediterránea, si van, por ejemplo, a la ciudad de Tarifa, en Cádiz, pues hay un punto donde que divide un poco la costa mediterránea y la costa atlántica, y también tenemos la provincia de Huelva.

00:02:43

Que es fronteriza con Portugal.

00:02:46

Y tenemos 3 provincias de Interior, que son Sevilla, Córdoba y Jaén.

00:02:55

En total son 87500 km² de superficie y la extensión de la costa tiene aproximadamente 945 km. Es una región bastante extensa y la capital es Sevilla. En España las regiones se denominan

00:03:20

Comunidades Autónomas.

00:03:21

Es decir, que tienen un cierto nivel de autogobierno y cada región o Comunidad Autónoma tiene una capital, en este caso la capital de Andalucía es Sevilla. Bien continuo entonces hablando un poco de un elemento esencial de la gastronomía, de la cocina andaluza y también de la dieta mediterránea en general, que es la oliva y el aceite

00:03:52

de oliva.

00:03:53

El olivar es uno de los sectores económicos más importantes de Andalucía, según la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía, es decir, del Gobierno de Andalucía, el olivar representa el 40% de la mano de obra del sector agrario y suma el 20% del total de las exportaciones

00:04:20

agroalimentarias andaluzas.

00:04:23

Bien, antes de hablar del del aceite de oliva en sí, puede ser. Hay que hablar de la oliva, el fruto del olivo. Hay diferentes tipos de olivas. Algunas se dedican a aceituna de mesa, es decir, aceitunas, olivas, que se van a comer directamente después de un cierto proceso.

00:04:47

Pero las cuatro aceitunas que más abundan y que son las más comunes.

00:04:54

Son las aceitunas picual hojiblanca.

00:04:58

cornicabra y arbequina.

00:05:02

La aceituna picual

00:05:05

se da sobre todo en la provincia de Jaén,

00:05:11

y también en zonas limítrofes de Granada y Almería, la aceituna hojiblanca es típica de las provincias de Sevilla, Córdoba y Málaga.

00:05:24

La cornicabra es un tipo de aceituna que suele darse fuera de Andalucía, sobre todo en el centro de España, en regiones de, por ejemplo, Ciudad Real.

00:05:35

Y Toledo y la arbequina, que se da sobre todo en Aragón y en Cataluña. Entonces en Andalucía tenemos sobre todo aceituna picual y aceituna hojiblanca para la elaboración del aceite de oliva. Dentro de los diferentes tipos de aceite de oliva, el aceite de máxima calidad es el aceite de oliva Virgen extra.

00:06:02

Este aceite se obtiene directamente de aceitunas en buen estado y se extrae el aceite por procedimientos mecánicos solamente. Entonces esto le da al aceite un sabor y un aroma libre de defectos y un lógicamente un sabor y un aroma inconfundible. Técnicamente debe tener 1º de acidez máxima, en este caso de 0,8

00:06:32

grados y es el aceite más de más calidad aceite de oliva virgen extra.

00:06:40

España es el mayor productor mundial de aceite de oliva del mundo y Andalucía es la principal zona productora de aceite de oliva del mundo. Entonces ahí tenemos la importancia de Andalucía como productora mundial de aceite de oliva y de aceite de oliva extra virgen.

00:07:06

Este aceite de oliva, pues lógicamente tiene una gran importancia en la cocina porque es la base de los dos platos y los diferentes productos que se preparan en la cocina, el aceite de oliva dentro de Andalucía, pues Jaén, la provincia de Jaén, es conocida como la capital mundial.

00:07:32

del aceite de oliva.

00:07:35

Cada una de las 8 provincias andaluzas tiene un clima y un entorno diferente,

00:07:39

que propicia la creación de diferentes variedades de aceites.

00:07:45

Hay diferentes denominaciones de origen de aceite de Andalucía, como aceite de la Sierra de Cádiz, aceite de Baena, Adamuz, Priego de Córdoba, aceite de Lucena, Poniente de Granada, Montes de Granada, Sierra de Cazorla, Sierra Mágina,

00:08:10

Sierra de Segura, Antequera, Estepa y por supuesto, aceite de Jaén.

00:08:18

Muy bien. A continuación voy a hablar de los productos del mar. Como dije al principio, Andalucía tiene una extensa costa de aproximadamente 945 km y como es lógico, pues existen una, existe una gran variedad de productos y como dije también al principio, solo podré mencionar.

00:08:42

Algunos de los más conocidos, si vamos a Málaga a la costa de Málaga, pueden probar el espeto de sardinas. Un espeto es pinchar el pescado o espetar es pinchar el pescado en un trozo de caña y asarlo al fuego sobre la arena de la playa. Entonces puede parecer fácil, pero no todo el mundo conoce el arte de

00:09:11

cocinar un espeto de sardinas entonces, si van a Málaga, sobre todo en la época del verano o también en cualquier época, pueden probar un espeto de sardinas.

00:09:26

En la costa de Cádiz hay un plato también muy típico, que es la tortillita de camarones. Bien tendré que empezar diciendo que en Andalucía, sobre todo en el suroeste de Andalucía,

00:09:40

un camarón es una es una gamba, pero muy muy pequeña y una tortillita en España, normalmente una tortilla, a diferencia de otros países hispanos como México, por ejemplo una tortilla, pues se hace con huevos, entonces pueden comer, por ejemplo una tortilla de patatas. La tortillita de camarones se parece más a las tortillas

00:10:09

por ejemplo, mexicanas, porque.

00:10:11

no llevan huevo, entonces los ingredientes son harina de trigo, harina de garbanzo,

00:10:20

agua, sal, cebolleta o cebolla, perejil y camarones, que como digo son estas pequeñas gambas. Entonces, si van a Cádiz a toda la costa de Cádiz, pueden probar la tortillita de camarones si van a cualquier barra o restaurante y la piden asegúrense de que están hechas.

00:10:44

frescas y que no son congeladas, eso es muy importante también,

00:10:50

hacer la tortillita de camarones.

00:10:53

Y en Huelva pueden probar los chocos, por ejemplo, los chocos fritos. Un choco es básicamente es un calamar, un calamar. Entonces el choco frito es un calamar rebozado con harina y el ingrediente es la harina para rebozar el aceite de oliva. Por supuesto, la sal y el choco en tiras. O también puede ser

00:11:22

entero.

00:11:23

Cariñosamente a la gente de Huelva, a los onubenses también se les conoce.

00:11:29

como choqueros y también en Huelva, un producto típico de la costa es la gamba blanca. Esta gamba blanca de Huelva tiene un color rosado, cuando está fresca es de tamaño pequeño y esto la diferencia de otros tipos de gambas, como por ejemplo las gambas

00:11:55

rojas, entonces en Huelva, costa de Huelva también pueden probar la gamba

00:12:01

de Huelva.

00:12:02

Muy bien paso a hablar a continuación de los productos y platos de la huerta, es decir, productos, materias primas de la huerta y platos que se preparan a partir de estos productos. Almería y la provincia de Almería es un productor muy importante

00:12:26

de productos agrícolas que se exportan a toda Europa. Entonces tenemos productos como tomate, pimiento se pepino, calabacines, frutas también como melones, sandías, entonces

00:12:46

Almería es un productor importantísimo

00:12:49

de productos de agrícolas.

00:12:54

Dicen que los plásticos que se utilizan en los invernaderos para cultivar estos productos se pueden ver desde la Luna y lógicamente toda esta agricultura también tiene un impacto en el medio ambiente. Pero no voy a hablar de este tema en este podcast y quizá sería un tema interesante

00:13:20

para tratarlo en otro.

00:13:23

Un producto muy típico y genuinamente andaluz es el gazpacho, el gazpacho, que tiene unos ingredientes muy muy básicos. La base es el aceite de oliva. Por supuesto, tiene el tomate, vinagre, ajo, pepino. Hay diferentes variantes y se puede añadir

00:13:51

pan, también se puede añadir zanahoria.

00:13:54

Esto

00:13:55

según la región, se dice que el gazpacho es una, es una sopa fría, pero para mí no es una sopa y para muchos consumidores no es una sopa, sino que es algo que se puede beber. El gazpacho se prepara, se toma frío, sobre todo en los meses del verano, y es una algo que se puede beber, se echa en un vaso y se bebe.

00:14:21

Este es el gazpacho, lógicamente el

00:14:26

tomate es el elemento central junto al aceite de oliva.

00:14:32

del gazpacho. Como el tomate vino de América, al igual que el pimiento, que también es uno de los ingredientes del gazpacho antes de la llegada del tomate de América, pues se preparaba algo similar que se llama ajoblanco. Ajoblanco es una, es una sopa fría que también es muy popular de la gastronomía

00:14:59

de sobre todo, de Málaga y Cádiz.

00:15:03

Entonces, los ingredientes son.

00:15:06

agua, aceite de oliva y a veces vinagre. Se puede tomar también acompañado de uvas o de trocitos de melón. Este es el ajo blanco que no lleva tomate. Y también.

00:15:24

un plato relacionado con el gazpacho y que también es típico en este caso de Córdoba, es el salmorejo, Salmorejo.

00:15:36

El salmorejo es una crema de tomate fría que es perfecta para consumir en el verano. La diferencia fundamental con el gazpacho es que el salmorejo sí se parece más a una sopa fría más a una

00:15:55

crema de tomate fría que se come con cuchara entonces los ingredientes son, por supuesto, el aceite de oliva, tomates rojos. Lo ideal es utilizar pan cordobés o pan de telera cordobesa, ajo y sal. Entonces son algunos platos muy apropiados

00:16:21

para los calurosos meses de El verano.

00:16:27

En Jaén tenemos una ensalada que se llama pipirrana. La pipirrana es como digo, una ensalada que también se elabora con los ingredientes de la huerta. Es típica de las provincias de Málaga, Granada, Jaén y Almería. Y pues Jaén, por ejemplo, la pipirrana es un plato que está a medio camino

00:16:54

entre el gazpacho y la ensalada.

00:16:57

Y los ingredientes son, por supuesto, aceite de oliva, tomate, pimiento verde, huevo, ajo y también atún. Esta es la pipirrana, que en la zona de Cádiz se conoce también como piriñaca.

00:17:17

Por último, para terminar este podcast te voy a hablar de algunos quesos andaluces de nuevo, dada la gran variedad de climas y paisajes que existen en Andalucía, pues también existe una gran variedad de quesos, por ejemplo, quesos de cabra y también quesos de oveja.

00:17:43

Hablaré un poco después del queso de cabra payoya,

00:17:48

Cádiz. Otro queso de cabra es el queso de

00:17:54

Aracena,

00:17:55

de Huelva. También los quesos de Málaga o quesos Rondeños también están elaborados con leche pura de cabra con leche de oveja. Tenemos el queso de los Pedroches en Córdoba.

00:18:12

Y también tenemos el queso de Sierra Morena. Este queso se consume fresco o también conservado en aceite de oliva.

00:18:25

El queso de cabra payoya es un tipo de queso que

00:18:33

viene del tipo de la cabra, la cabra payoya con la que se elabora este queso. La cabra payoya viene de los Pirineos, viene originariamente de los Pirineos. Se introdujo en Andalucía hace aproximadamente 150 años y este animal pues se ha ido adaptando a las condiciones del entorno,

00:19:00

sobre todo en la zona de la Sierra de

00:19:03

Grazalema en Cádiz y también la serranía de Ronda. La calidad de la leche de cabra es excelente y a partir de ahí, pues se elaboran estos quesos también excelentes, de cabra payoya. Entonces sí van a Andalucía. Pueden probar, por ejemplo, queso de cabra, payoya o algunos de los otros quesos que les mencioné.

00:19:27

Anteriormente. Muy bien. Este es el final de la primera parte de este podcast y les espero en la segunda parte del PODCAST la cocina andaluza. Esto es todo por mí. Hasta ahora me despido hasta la próxima. Adiós.