

EL RESTAURANTE ALBORADA ORGANIZA LAS III JORNADAS DE LAS LEGUMBRES Y DE LOS GUIOS DE LA ABUELA

LOS GRANDES OLVIDADOS EN LAS COCINAS ACTUALES, guisos de antaño en los que las legumbres son las estrellas vuelven a cobrar el protagonismo que se merecen en

la tercera edición de las Jornadas Gastronómicas de las Legumbres y los Guisos de la Abuela que el restaurante Alborada, en Arroyo de la Miel, celebra, desde ayer y hasta el

próximo domingo, para que no caiga en el olvido una forma tradicional de alimentación tan sana como genuina del auténtico fogón de la cocina andalusí.

Un homenaje a las estrellas de la cocina tradicional andalusí

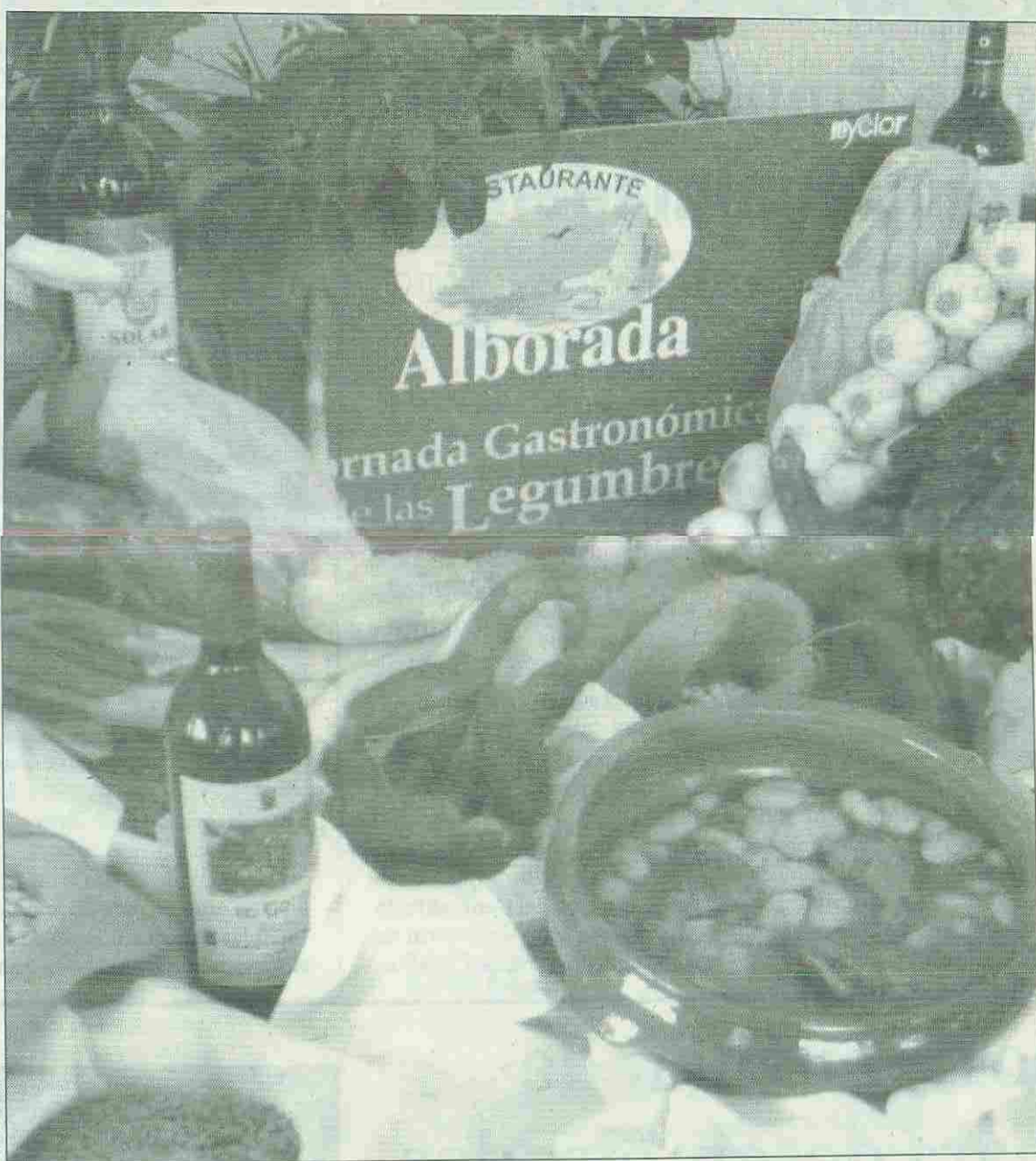
S. MÁRQUEZ ■ BENALMÁDENA

Los antiguos platos de la cocina andalusí cuya tradición está abocada a la desaparición tanto en la hostelería como en los propios hogares vuelven a colmarse de todo el protagonismo del que hacían gala en las mesas de antaño, en un merecido homenaje que el Restaurante Alborada, en Arroyo de la Miel, les dedica desde ayer y hasta el próximo domingo con la tercera edición de las Jornadas Gastronómicas de las Legumbres y de los Guisos de la Abuela para rescatar del olvido una forma de alimentación tan genuina y sana.

Lentejas, garbanzos, judiones, judías y alubias pintas llegadas a Benalmádena desde las comarcas españolas con mayor tradición, arraigo y renombre en su cultivo hacen liga con otros productos típicos como la charcutería ibérica, el bacalao, la perdiz de caza, las verduras frescas, o el pulpo y las almejas en la decena de platos típicos mediterráneos en los que las legumbres serán las protagonistas estrellas. Y es que los granos, en función de dónde procedan, cambian sus características. Así, a las populares lentejas de Armuña no se les va la piel cuando se cuecen, mientras que la calidad de los garbanzos de la vega antequerana no necesita de presentaciones previas. Zonas como la Granja, el Barco y Villanueva del Sauco completan el origen de las legumbres utilizadas en los platos, recién recolectadas para que conserven todas sus propiedades y la calidad.

EL SECRETO ESTÁ EN LAS MATERIAS PRIMAS. Las materias primas que podrán ser degustadas en estas jornadas forman parte de uno de los mayores secretos para la elaboración de los platos, según explica la jefa de cocina, Elisa Cadenas, que no es más que tener a mano legumbres y verduras fres-

Recetas y potajes de antaño se rescatan del olvido en las jornadas



S. MÁRQUEZ

NUTRICIÓN

El alto poder calórico lo otorga la chacina que las acompaña

DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL, las legumbres son alimentos muy completos por su aporte en hierro, proteínas, almidón, fibra soluble e insoluble, minerales y vitaminas del grupo B y provitamina A, además de poseer pocas grasas, que oscilan entre el 2 y el 5 por ciento. Cada 100 gramos de legumbres -la cantidad de una ración normal- aportan alrededor de 300 calorías, con lo que la idea de que engordan no se ajusta a la realidad, ya que después de cocidas no suponen un excesivo aporte calórico. Sí aumentan las calorías, hasta multiplicarse por cuatro en algunos casos, a causa de la chacina -chorizo, panceta, morcilla- que las acompaña.

cas, y poner la olla a fuego lento con todo el cariño que nuestras abuelas volcaban en cada cazuela, con un resultado capaz de sorprender a paladares llegados de cualquier parte del mundo. No en vano, entre los más asiduos a este tipo de cocina, según el propietario del restaurante, Juan Díaz,

están los turistas y visitantes extranjeros que "disfrutan como enanos rebañando cada plato", aunque también dan buena cuenta de ellos los clientes nacionales, que han coronado como los platos preferidos a la berza malagueña con garbanzos de Antequera y al judión de la Granja con perdiz

de caza, ambos de nuevo en el menú de esta tercera edición de las jornadas. Por el contrario, como novedad en las jornadas respecto al pasado año, la dirección del restaurante ha decidido incluir el potaje de judías con ibérico e hinojo, traído del campo al igual que las tagarninas del potaje de

SALUD

LA FIBRA DE LAS LEGUMBRES es fundamental en la prevención del estreñimiento y del cáncer de colon. Ricas en hierro y minerales, también son una herramienta eficaz en la prevención de enfermedades crónicas, según han desvelado los últimos estudios médicos. Además, su producción beneficia a la Tierra, ya enriquecen en nitrógeno la parcela donde se cultivan.

garbanzos castellanos con 'printadas de las taras de las sierras especialmente para este fin.

LAS LECCIONES DE LAS ESPECIAS Y LOS MAYORES. Todas las ollas que hierven durante estos días en la cocina del restaurante Alborada recogen parte de las sabias enseñanzas de las personas mayores que han sido consulta-

Espicias de la cultura árabe son la base del sabor de los platos

das a la hora de la elaboración de los platos, para que no se extinga la tradición del fuego lento frente a la cocina exprés. De esta forma, la idea de recuperar la cocina tradicional pasa por el conocimiento de las recetas de hace sesenta años, que incluyen entre sus ingredientes las especias como elemento importante de la herencia de la cultura árabe, cuna de la civilización Andaluza.

Para la elaboración de los platos lo más fielmente posible a como se hacían antaño, especias como el comino, el azafrán natural y la cúrcuma, además de hierbas como el laurel, se cuecen en las ollas junto a ingredientes naturales y a legumbres frescas.

En definitiva, toda una oda a los potajes tan apetecibles en las épocas de más frío, aprovechando a su vez que es en invierno cuando se puede disfrutar de las legumbres recién recolectadas con el final del año.