



## **Gastronomía**

### **Gastronomía en Zahara de los Atunes**

#### **Algo de Historia**

Habría que remontarse a los tiempos de los fenicios para comenzar un relato histórico de la gastronomía en Zahara. Aquí se encontraron estos pueblos con algunas salinas donde conservar el pescado, sobre todo el atún de nuestras costas, en salazón. Posteriormente, la ocupación romana trajo novedades a los tarifeños, se trata del "garum" una salsa que se elaboraba en los grandes estanques de Baelo Claudia (Vease Alrededores) , donde se reunían las vísceras del pescado salándolas en abundancia y dejándolas macerar durante un tiempo, hasta que alcanzaban una consistencia semilíquida. Era, al parecer, un manjar caro, empleado sólo en las cocinas pudientes. Con él la gente de Roma acompañaba mucho de sus platos, unas veces como fondo del mismo y otras como guarnición. Pero fueron los árabes los que introdujeron los aromas y las especias sobre todo en los pescados

#### **Los Pescados y mariscos.**

Lo característico de Zahara de los Atunes son las corrientes del Estrecho que gesta la calidad de las carnes de tres pescados singulares: el sargo, el pargo y el dentón, que aquí conocen con el nombre de urta. La bondad de todos ellos tiene su origen en la batalla permanente contra las corrientes y en una dieta específica de mariscos. Los tres, y sobre todo la urta, son característicos por la tremenda dentadura que exhiben, más propia de un caballo que de un pez.



No se debe olvidar la influencia ejercida por las especies propias de las Marismas del Guadalquivir (Sevilla) y del Coto de Doñana (Huelva),

entre las que los camarones ocupan el lugar más destacado. Las tortillitas de camarones, elaboradas con harina, agua y un picadillo muy fino de cebolla y perejil, junto con los camarones. La masa resultante se fríe en porciones en abundante aceite caliente.

### **Los potajes y guisos.**

No podíamos terminar sin hablar de estos sustanciosos platos, sobre todo el de tagarninas. Es ésta una verdura extraída de una planta de tallo largo, que suele cocerse con garbanzos y carne de cerdo, además de morcilla, chorizo y tocino. También es tradicional, no sólo de Zahara, sino de toda la provincia el puchero. Es tan común que los "avíos" se venden sin necesidad de especificarlos. Basta elaborar un caldo a base de agua, garbanzos, puerro, zanahoria, apio, tocino salado, hueso de jamón, espinazo, carne de gallina y jarrete.

De este plato se obtienen otros platos, por ejemplo, el caldo se suele tomar con fideos ó arroz, mientras que los avíos se utilizan posteriormente para preparar un alimento conocido como "ropa vieja". Este, muy tradicional, puede ser cocinado de variadas formas. Unos aderezan la carne con tomate, otros la refrién con cebolla y ajo, le añaden patatas...

La Berza es un plato que mezcla numeroso ingredientes y permite variaciones. Es un cocido realizado a fuego lento con garbanzos, tocino, morcilla, manteca de cerdo y fideos de base, aunque cada cual incorpore después otros productos. Todos estos guisos no serían nada sin las famosas carnes "retintas" de las sierras de Tarifa, especies autóctonas, de gran calidad. Aumentado por los numerosos embutidos y chacinas de la zona. Paso obligado de pueblos sabios y original en su forma de cocinar. Forzada por su clima e influida por mar, ha sabido sacar el máximo provecho a un gran surtido de posibilidades.

Autor: José Gómez Martínez ©