









# Condimenta y alimenta

Historia de la vida cotidiana  
y recetas de cocina de las mujeres  
de la Isleta del Moro

MARÍA DE LA ENCARNACIÓN CAMBIL HERNÁNDEZ



**Ayuntamiento de Níjar**



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Pilsa



#### EDITA

María de la Encarnación Cambil Hernández

#### TEXTOS

María de la Encarnación Cambil Hernández

#### DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Catálogo

#### FOTOGRAFÍAS GASTRONÓMICAS

Ángel Lozano

#### ASISTENCIA Y PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

Marta Chica Perea

#### RETRATOS DE MUJERES

Susana Román

#### ISBN

978-84-09-43366-7

#### DEPÓSITO LEGAL

GR 1165-2022

#### FOTO DE PORTADA

María García Fresneda en su cocina



## María de la Encarnación Cambil Hernández

- Licenciada en Historia del Arte
- Licenciada en Filosofía y Letras, sección Historia
- Máster en Gestión Cultural por la Universidad de Granada
- Doctora en Historia del Arte por la misma universidad
- Profesora Titular de Universidad en el Departamento de Didáctica de las Ciencias Sociales

Cuenta con veinte libros publicados, más de sesenta capítulos en editoriales indexadas en el SPI y numerosos artículos publicados en revistas de impacto. Ha participado como investigadora en cinco proyectos I+d+i y en once proyectos de innovación docente. Es coordinadora y directora de las 4.ª ediciones del Mooc Educación y Patrimonio. En la actualidad, es IP del proyecto de investigación *Destramando mujeres telaras* de La Zubia. Entre sus publicaciones destacan *Educación y patrimonio cultural y su valor educativo, fundamentación teórica y aplicación didáctica. Fundamentos, contextos y estrategias didácticas, La ciudad como recurso para la enseñanza aprendizaje del patrimonio* y *El concepto actual de patrimonio cultural educativo para educar en patrimonio*. Desde 2014 es directora del Departamento de Didáctica de las Ciencias Sociales. Su formación se completa con la gestión en empresa y actividad pública, donde ha realizado diferentes estudios históricos y artísticos, comisariado varias exposiciones y participado en cursos de formación y conferencias. Sigue formándose con su participación en proyectos, la escritura de publicaciones y la asistencia a cursos, congresos y seminarios.



# Índice

7	Prólogo: Condimentar y cocinar la vida es la historia de las mujeres		
11	Presentación		
17	La gastronomía, patrimonio inmaterial: el paisaje gastronómico de La Isleta del Moro		
21	Las actividades de mantenimiento: la preparación del alimento		
29	La cocina como espacio para la relación social		
33	Gastronomía y mujeres en La Isleta del Moro		
HISTORIAS DE VIDA Y RECETAS			
44	María García Fresneda <i>Cuajadera a la manera de María</i>		
50	Ángeles García Fresneda <i>Berza a la manera de Ángeles</i>		
54	Josefa López Robles <i>Pimentón picante con boquerones a la manera de Josefa</i>		
58	Ángeles Segura Picón <i>Picadillo de calabaza a la manera de Ángeles</i>		
62	Dolores Casado Segura <i>Harina torcí a la manera de Dolores</i>		
66	Antonia Segura Picón <i>Salmonetes con ajoblanco a la manera de Antonia</i>		
70	Ángeles León Segura <i>Pimentón a la manera de Ángeles</i>		
74	Adela Segura Picón <i>Tortas dulces a la manera de Adela</i>		
78	María Molero Ortiz <i>Acelgas esparragás a la manera de María</i>		
82	Antonia Fresneda Segura <i>Trigo a la manera de Antonia</i>		
86	Guillermina Casado Segura <i>Pisto a la manera de Guillermina</i>		
90	Carmen García Fresneda <i>Arroz en colorao a la manera de Carmen</i>		
96	Carmen Fresneda Blanes <i>Migas de pan a la manera de Carmen</i>		
100	Ángeles Fresneda Segura <i>Arroz aparte a la manera de Ángeles</i>		
104	María Fresneda Blanes <i>Fideos con jibia a la manera de María</i>		
108	María Dolores García Ortiz <i>Fideos con pintarroja a la manera de María Dolores</i>		
112	Juana Núñez Úbeda <i>Bacalao con tomate a la manera de Juana</i>		
118	Carmen Fresneda Segura <i>Gachas a la manera de Carmen</i>		
124	Josefa Fresneda Blanes <i>Ensaladilla de melva a la manera de Josefa</i>		
128	Carmen Díaz Becerra <i>Fritá de matanza a la manera de Carmela</i>		
132	Antonia Vergel Segura <i>Talvínas a la manera de Antonia</i>		
136	María Dolores Nieto García <i>Conejo a la manera de Lola</i>		
140	Ángeles Hernández León <i>Marraná de pulpo a la manera de Ángeles</i>		
144	Antonia Fresneda López <i>Roscos fritos a la manera de Antonia</i>		
148	María del Carmen Hernández García <i>Lecha a la plancha a la manera de María del Carmen</i>		
152	María de los Ángeles Navarro Fresneda <i>Jibia en salsa a la manera de María de los Angeles</i>		
156	María Dolores Segura Casado <i>Calamar al aceite a la manera de María Dolores</i>		
160	María Dolores Navarro Segura <i>Fideuá a la manera de María Dolores</i>		
164	Francisca Vergel Segura <i>Flan de marisco a la manera de Paqui</i>		
168	María Segura Fresneda <i>Queso fresco a la manera de María</i>		
172	Alicia Hernández Molero <i>Conserva de pescado azul a la manera de Alicia</i>		
176	Antonia Hernández García <i>Gurullos con jibia a la manera de Antonia</i>		
182	María del Carmen García Núñez <i>Jibia a la manera del restaurante La Ola de María del Carmen</i>		
187	Otras recetas		
201	Epilogo		
205	Bibliografía		





Ángeles León Segura arreglando el pescado en la playa (Foto cedida por la familia Hernández León).





# Prólogo

## Condimentar y cocinar la vida es la historia de las mujeres

Solo con leer el título de esta publicación entendemos que no tenemos en las manos un recetario más al uso como los que podemos encontrar en cualquier librería o en la red. En mi caso, conociendo como conozco a la autora y a muchas de las protagonistas, sé que no es un recetario sin más.

Se trata de una obra con un gran valor etnográfico que pone en el centro de las relaciones y la vida en una comunidad como La Isleta del Moro, situada el corazón del Cabo de Gata, la cocina en su más amplio significado y a las mujeres como protagonistas.

Una publicación que rescata el papel de empoderamiento, de relaciones intergeneracionales entre las mujeres, de sororidad y de cuidados que ese espacio y actividad ha supuesto en la historia real de esta comunidad y en la historia de las mujeres en general.

Vivimos en un mundo dominado por un discurso en el que lo público predomina sobre lo privado, en el que, históricamente, los hombres ejercen su poder frente a las mujeres, en el que el cuidado, la alimentación, la crianza de niños y niñas se ha infravalorado y en el que la cocina, como sustento de una familia y de una comunidad, como la de La Isleta del Moro, también ha sido poco apreciada tradicionalmente. La cocina y actividades relacionadas se convertían en un espacio más “de reclusión” de mujeres vetadas en el espacio público en una sociedad profundamente patriarcal. Mujeres que, además, de asumir los cuidados de la familia, han participado en las tareas agrícolas, pesqueras o de la comunidad cuando los hombres no podían por encontrarse fuera en la mar o cuando padecían algún tipo de impedimento, también como fuerza de trabajo necesaria para poder mantener la familia. Mujeres que, en ocasiones, si había escasez de alimentos, eran las últimas en comer los platos que ellas mismas habían cocinado para que al marido y al resto de la

familia no les faltara “un plato en la mesa”. Vidas supeditadas al bienestar del resto de la familia, en el contexto de una sociedad y una cultura que les impedía y dificultaba el desarrollo pleno como personas.

Pero, como muchas cosas en esta vida y en la historia de las mujeres, todo puede ser aprovechado desde la sabiduría de nuestras generaciones pasadas para ayudar a avanzar en el camino de búsqueda de la igualdad entre hombres y mujeres. Un camino que hemos hecho y estamos haciendo conquistando derechos, protagonizando poco a poco los espacios públicos, logrando empleos remunerados, etc. Un camino que también deben transitar los hombres en sentido inverso hacia lo privado, asumiendo tareas de cuidados y de mantenimiento del hogar. Solo así se podrá lograr una sociedad más equilibrada, compartida, justa e igualitaria.

Como dice la maestra Marcela Lagarde, la primera condición para el progreso de las mujeres es tomar conciencia de su situación de subordinación; eso hace posible el cambio. Y, sin duda, en las cocinas, además de los platos y recetas, se cocinó a fuego lento esa toma de conciencia como primer paso necesario para poder avanzar.

Este libro, siguiendo los planteamientos de economía política de Eric Wolf, es “la historia de las mujeres sin historia” a través de sus recetas. Una historia que transforma los productos naturales que el entorno ofrece de la mar o los campos en platos de cocina. Todos ellos bien condimentados y cocinados por mujeres portadoras de un saber colectivo que da forma y posibilita todo un sistema agrícola y pesquero alimentario de este territorio, que es, además, la base de su economía pasada y presente y la auténtica base de su futuro.

La floreciente hostelería y turismo no existirían sin este buen hacer y sin el siste-

ma territorial agroalimentario, señas de identidad que lo hace único en un mundo global donde todo se parece cada vez más y lo genuino se va desdibujando.

La cocina ha tenido un doble sentido, ha sido espacio de reclusión en una sociedad patriarcal como la que vivimos y ha sido también y lo sigue siendo un espacio de empoderamiento, de relaciones y de sororidad. Si en la segunda ola del feminismo, Virginia Wolf, en su libro publicado en 1928, reivindicaba para las mujeres “una habitación propia”, sin duda ese espacio propio de poder y recursos, en este caso en La Isleta, estaba representado por las cocinas.

Priscilla Gac-Artigas (2002) muestra cómo la práctica de cocinar es un eje central para la mayoría de las culturas en el mundo y es por lo que las cocineras tienen una labor crucial que desempeñar en ellas. Así, cuando las mujeres cocinan, lo hacen con pasión, con poder y con sabiduría, haciendo uso de un arraigo de saberes ancestrales que les han sido transferidos de generación en generación, convirtiendo las cocinas en el espacio donde esta generación de mujeres se ayudaba mutuamente y compartían sus problemas y posibles soluciones, donde llevaban a cabo las actividades relacionadas con la educación de los hijos y las hijas y se las animaba a estudiar y a progresar en la vida y proyectaban sus propios sueños en las generaciones futuras. Hoy, muchas de las hijas de estas cocineras son policías, juezas, gestionan establecimientos hosteleros o son maestras y profesoras, sin olvidar y siendo conscientes del papel que sus madres han jugado en sus vidas y de los momentos de relación y crecimiento que se producen al cocinar y compartir en familia esos platos.

La cocina es también un espacio de economía, no solo de la economía doméstica, sino de relaciones de intercambio y trueque propio de sociedades con redes de relación tupida, donde los excedentes se comparten para su mejor aprovechamiento y el sostén de toda la comunidad.





Es la base de la economía del sistema alimentario, agrario y pesquero de este territorio. No solo porque aportan el valor añadido de transformar los alimentos en productos de enorme calidad saludable y gastronómica, sino porque cierra el círculo de todo el sistema productivo local. Ahora que tanto se habla de desarrollo sostenible, que tanto se habla de economía circular, de economía azul, de canales cortos de comercialización, de salud y alimentación, debería ponerse el foco en lo que estas formas de producir, intercambiar y transformar alimentos suponen.

La cocina y estas recetas simbolizan también los dos grandes desafíos a los que se enfrenta la humanidad: el de lograr la igualdad y el de mitigar los efectos negativos del cambio climático y apostar por el respeto y equilibrio de nuestros ecosistemas. Conquistar derechos, volver a aprender a vivir con la naturaleza, mantener el equilibrio con todas las formas de vida de nuestros ecosistemas, es ya un reto que o se aborda adecuadamente o terminaremos con nuestra propia especie.

Personalmente, conozco muchas de esas cocinas, espacios abiertos donde podíamos entrar y compartir comida y conversaciones. Desde mi infancia he podido disfrutar de la cuajadera, la lecha, la jibia en salsa, el bacalao con tomate, el calamar en aceite o los roscos de Semana Santa y, sobre todo, he disfrutado de conocer a muchas de ellas (Ángeles, Carmen, Dolores, María, Juana) y de tomar conciencia del esfuerzo y la importancia de sus vidas.

Es curioso cómo ahora, en los nuevos enfoques de la arquitectura, se legisla o se plantean esos espacios como lugares centrales y amplios en la vivienda, hogares en torno a la cocina, donde hombres y mujeres compartimos la tarea de cocinar y condimentar como saber ancestral, eso sí, desde un nuevo enfoque mucho más igualitario e incorporando toda la tecnología disponible en la actualidad.

Tenemos un libro con recetas que representan un nexo entre generaciones que se relacionan y cocinan a fuego lento y que sustentan nuestras identidades. Nuestras abuelas, madres, hijas e hijos son un legado cultural que nos une para aprender a saborear la vida a la vez que nos hace sentir parte de una familia que nos da sentido y nos sitúa en la historia, en nuestra comunidad y en el mundo.

La autora de este libro, mi madre, es un claro reflejo de todo esto y de todas ellas. Y yo, con mi libreta de recetas escritas a mano, que a su vez se nutre de las recetas mi abuela, soy reflejo de una familia más que se reúne en torno a la mesa. Me siento especialmente afortunada de ser mujer y formar parte de una preciosa familia con sus recetas y de haber podido compartir la vida durante mucho tiempo con las mujeres y familias de La Isleta del Moro. Y me siento portadora de parte de todas ellas y transmisora de todo ese saber vivir para las generaciones futuras. Seguro que así se sentirán todas las personas que habitan en La Isleta, sean hombres o mujeres, cuando tengan la ocasión de leer y tener este libro entre sus manos. Seguro que esta publicación se convertirá en una de esas cosas materiales que siempre queremos conservar y tener cerca para aquellas personas que viven todo el año en este paraíso llamado La Isleta o para quienes lo hacemos solo una parte del año.

Esta publicación es un acto de sororidad entre mujeres, reivindicado nuestras raíces, poniendo en valor nuestro presente y proyectando el único futuro posible: un futuro sostenible, donde los cuidados, en un amplio sentido, y el papel en igualdad de condiciones reales con los hombres sean una realidad. Esa es la lucha del feminismo y esa es la contribución de este libro, de esta autora y de las mujeres en esta sociedad “glocal” de La Isleta.

CRISTINA LÓPEZ-GOLLONET CAMBIL

DIRECTORA DEL CENTRO DE IGUALDAD CARMEN JIMÉNEZ DE LA ZUBIA



Ángeles Segura Pomares “la Tía Angélica” secando pulpos (Foto cedida por Ángeles Fresneda Segura).





*“La vida sería mucho más agradable  
si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera  
los sabores y olores de la casa materna”.*

LAURA ESQUIVEL

## Presentación

En las páginas de este libro hemos querido recoger un patrimonio invisible que forma parte de la historia de La Isleta del Moro: la vida cotidiana de una generación de mujeres portadoras de saberes y destrezas que recibieron como herencia de sus madres y abuelas.

Sus conocimientos y su papel en la producción y cultura de este lugar constituyen un patrimonio inmaterial que hay que conocer, comprender y conservar. Ellas se lo han transmitido a sus hijas, que también participan en la construcción de este relato, que tiene como hilo conductor las recetas de la cocina tradicional de esta bella población situada a orillas del mar.

En la actualidad, cocinar está de moda y la cocina tiene cabida en distintos programas de televisión y gran presencia en la red. No obstante, la esencia femenina permanece en ella. Como puede comprobarse, cuando se les pregunta a los grandes cocineros de quiénes aprendieron el arte de cocinar, responden que sus madres y abuelas fueron las que les transmitieron el amor por

la cocina y de ellas aprendieron a mezclar los diferentes alimentos y a sacar los aromas, las texturas y los sabores que convierten ingredientes sencillos en bocados exquisitos.

Pero no solo vamos a centrarnos en la acción de cocinar, cuyos resultados son evidentes en la rica gastronomía que caracteriza esta tierra, sino también en la cocina como espacio femenino dentro del ámbito privado.

Las mujeres, tradicionalmente, han sido las encargadas del cuidado de la alimentación de la familia como parte de las denominadas por la profesora Romero *actividades de mantenimiento*, también conocidas como labores domésticas, que no han llevado a cabo solo en la cocina, espacio que en el ámbito público se considera un lugar de trabajo masculino donde llevan a cabo su trabajo los chefs, profesión desarrollada y rango alcanzado mayoritariamente, aún en la actualidad, por hombres.

Por todo ello, el libro que tiene entre sus manos no pretende ser un libro de recetas más, sino que tiene un doble objetivo. En primer lugar, poner en valor las actividades de mantenimiento realizadas por las mujeres de La Isleta del Moro en su vida cotidiana, como son el cuidado y mantenimiento de la casa, los niños, las personas enfermas y mayores, el lavado y planchado de la ropa y el cuidado de la higiene y la limpieza familiar, así como la preparación de los alimentos y el cuidado y mantenimiento de los espacios de vida. Actividades que se denominan domésticas a las que se les otorga un carácter negativo porque se considera que para realizarlas no

se necesita tecnología, no generan conocimiento ni hay que tener experiencia para llevarlas a cabo, sin pensar que son fundamentales para la vida de la comunidad y la familia, ya que se puede vivir sin los adelantos tecnológicos, pero nunca se puede hacer sin estas actividades de mantenimiento (Picazo, 1997; Sánchez, 2007; Sánchez *et al.*, 2007). Nos centramos en el valor de la preparación de los alimentos, es decir en la cocina, elaborada por las protagonistas de este libro: las mujeres de La Isleta del Moro, cuyas actividades de mantenimiento han sido esenciales en la historia de este lugar y en su evolución social (González *et al.*, 2005; Sánchez y Aranda, 2005). Mujeres pertenecientes a dos generaciones cuyas circunstancias y formas de vida han ido cambiando desde el primer cuarto del siglo XX hasta la actualidad, pero que son las que, en el ámbito privado, continúan haciéndose cargo de la cocina y la alimentación de la familia, como lo hicieron sus madres y sus abuelas.

En segundo lugar, favorecer que las nuevas generaciones conozcan, comprendan, valoren y disfruten el paisaje gastronómico de La Isleta del Moro (Fuste-Forner, 2016), que forma parte de su patrimonio inmaterial y de su identidad. Este concepto moderno tiene sus raíces en la epistemología del siglo XVII, sobre todo en la teoría psicoanalítica (Sánchez, 2008), que se puede definir como la conciencia de uno mismo y de las características compartidas con otros en un grupo cuya estructura constituye el mundo social, en que también se crea la identidad individual de su cultura, entendida como “el conjunto de manifestaciones que se expresan en la vida tradicional





de un pueblo” (Contreras, 2007). Su cocina, ingredientes, procedimientos y formas de preparación permiten recuperar, reconstruir y conocer sus características físicas y culturales, así como los bienes materiales e inmateriales que en torno a la comida se han ido generando y han permanecido a lo largo del tiempo, formando parte de su cultura y tradiciones. En la actualidad, se considera un factor de desarrollo sostenible del territorio y un atractivo turístico, objetivos que favorecen la educación patrimonial desde la igualdad y el logro de los objetivos de desarrollo sostenible aprobados por la ONU para la Agenda 2030<sup>1</sup>, concretamente los siguientes:

- ODS 4: Educación.
- ODS 5: Igualdad.
- ODS 5 Igualdad de género.
- ODS 8: Desarrollo económico.
- ODS 12: Producción y consumo responsables.
- ODS 14: Océanos.

Las verduras cultivadas en el entorno y la gran variedad de productos obtenidos con la pesca otorgan a la gastronomía de La Isleta del Moro una riqueza y peculiaridad que la convierten en una experiencia única, detrás de la cual están las enseñanzas, destrezas y tradiciones mantenidas a lo largo del tiempo por las mujeres.

El libro está compuesto por ocho capítulos. Tras la introducción, en el segundo apartado se aborda de forma breve el paisaje gastronómico como parte del patrimonio inmaterial y su importancia como identidad y para el desarrollo sostenible de La Isleta del Moro.

Bajo el título *Las actividades de mantenimiento: la preparación del alimento*, el tercer apartado analiza esta actividad como propia de las mujeres a lo largo de la historia en el ámbito privado. El cuarto capítulo está dedicado a la cocina como espacio de relación social. El quinto, titulado *Gastronomía y mujeres en La Isleta del Moro*, constituye el grueso de la publicación. En él se presenta una breve biografía de las mujeres de La Isleta nacidas entre las primeras décadas del siglo XX y los años 60, que son las protagonistas del libro, seguida cada una de ellas de una receta de la cocina isleña. El sexto capítulo, titulado *Otras recetas*, constituye un anexo compuesto por diferentes recetas también aportadas por las protagonistas del libro. Está seguido del epílogo y un apartado de bibliografía.

A través de su cocina, conoceremos las características geográficas de La Isleta del Moro, que determinarán su producción agrícola, ganadera y pesquera, sus aspectos socioculturales y sus modos de vida. Analizaremos también la importancia de las actividades de mantenimiento denominadas también “domésticas” llevadas a cabo

---

<sup>1</sup> Sobre los objetivos de desarrollo sostenible, consultar: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/economic-growth/>

por estas mujeres, no solo en el ámbito doméstico, sino también en la producción de este lugar, circunstancias que tendrán su reflejo en su vida cotidiana.

Nos centraremos fundamentalmente en su actividad en la cocina, no solo por la importancia que tiene la comida y la alimentación de la familia, sino también por la gran carga social que lleva implícita. Estas mujeres nos han dado las recetas que han formado parte de su vida, las cuales han pasado de madres a hijas y constituyen su legado. Su elaboración está llena de tecnología, sabiduría, destreza, conocimiento y mucho amor a la familia y por la cocina que hoy forma parte de su patrimonio inmaterial.

Las recetas no están organizadas de forma tradicional por orden alfabético, tipologías e ingredientes, sino por autoras. En su descripción no hay medidas porque todas ellas cocinan desde la experiencia y la intuición. Pero si utilizamos el sentido común, es fácil

calcularlas medidas y preparar las recetas. Las hemos transcrito utilizando sus propias palabras porque contienen expresiones propias de este lugar que igualmente forman parte de su patrimonio inmaterial.

Esperamos que, mediante estas páginas, las personas interesadas descubran, comprendan y valoren la importancia de las actividades de mantenimiento que han realizado en su vida cotidiana las mujeres de este lugar en un periodo concreto, que abarca casi una centuria, y disfruten con este paseo por la cocina de La Isleta del Moro que nos permitirá percibir y disfrutar del aroma y el sabor de platos como harina torcía, talvinas, atascaburras, pimentón, migas, gachas, gurullos, arroces, olla de trigo, cuajadera, calamar al aceite, jibia en salsa, marraná de pulpo, pescado seco, roscos de Semana Santa, tortas, pan de aceite... pero, sobre todo, se ponga en valor el trabajo de sus mujeres, que tanto han aportado a la vida y a la producción de este lugar.



María Segura Fresneda (foto realizada por Antonio Lermos).





María Dolores García encalando su casa (foto cedida por Manuel García García).



## La gastronomía, patrimonio inmaterial: el paisaje gastronómico de La Isleta del Moro

La gastronomía es una fórmula de comunicación y transmisión de la cultura de un lugar, entendida como el conjunto de factores que conforman su identidad, la cual está compuesta por aspectos tan diversos como las características físicas del territorio, el clima, la historia, la lengua y los símbolos, así como los valores y normas. Elementos que constituyen lo que la UNESCO denomina *paisajes culturales*, cuya definición recoge el Instituto de Patrimonio Cultural de España, de-

pendiente del Ministerio de Cultura, como “el resultado de la interacción en el tiempo de las personas y el medio natural, cuya expresión es un territorio percibido y valorado por sus cualidades culturales, producto de un proceso y soporte de la identidad de una comunidad”.

Estos aspectos hacen que lugares como La Isleta del Moro sean únicos y tengan identidad propia. De esos paisajes culturales forma parte el patrimonio inmaterial, dentro del que se incluye la gastronomía. En la actualidad, lo relacionado con la gastronomía conforma lo que se denominan *paisajes gastronómicos*, compuestos por dimensiones tan diversas como la económica o la social e, incluso, son una herramienta de cohesión social (Medina, 2017), por lo que podemos definirlos como “los paisajes sociales, culturales, políticos, económicos o históricos que, de una u otra forma, tienen que ver con la comida” (Smith, 2006).

Razón por la cual, al igual que los paisajes culturales, los gastronómicos no son solo manifestaciones del patrimonio culinario, sino asociaciones intangibles entre un lugar determinado y su comida, entendiendo cada lugar como un mosaico de componentes que incluye paisajes, arquitectura, historia y patrimonio y estructuras sociales y relaciones (Leal, 2015 y Fuste-Forner, 2016).



Mujeres en el *varaor* descargando y transportando el pescado (fotos cedidas por José Ortiz).





Uno de los hitos más importantes para la puesta en valor de los paisajes gastronómicos se produce en 2010, año en el que la UNESCO reconoció formalmente la gastronomía como una categoría dentro del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, en la quinta reunión del Comité Intergubernamental celebrada en Nairobi (Kenia).

Pese a su fragilidad, el patrimonio cultural inmaterial es un importante factor para el mantenimiento de la diversidad cultural frente a la creciente globalización, ya que su importancia no se encuentra en la gastronomía en sí misma, sino en el acervo de conocimientos y técnicas que se transmiten de generación en generación. El valor social y económico de esta transmisión de conocimientos es de gran importancia para los grupos sociales y para el desarrollo del territorio, como es el caso de La Isleta del Moro (Treserras, Medina y Matamala, 2007).

En la inclusión de la gastronomía como patrimonio de la humanidad se han ido incorporando tradiciones gastronómicas de diferentes partes del mundo. De todas ellas, solo cuatro reconocen la gastronomía como parte del paisaje cultural inmaterial: una de ellas es la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea incluye las prácticas agrícolas, ganaderas y pesqueras, así como las tradiciones en la conservación, cocinado y consumo de alimentos de siete países del Mediterráneo, entre los que se encuentra España, donde la dieta mediterránea consti-

tuye nuestra forma tradicional de alimentarnos. Su inclusión tuvo como objetivo salvaguardar esta herencia que, debido a diferentes factores sociales y económicos, se está alejando de nuestro modelo de vida. Junto a los beneficios que tiene para la salud, es un estilo de vida que resulta de un equilibrio entre las personas y su entorno natural, social y cultural y que constituye un legado que hay que conservar y transmitir a las generaciones futuras (González-Turmo y Medina, 2012).

Estas circunstancias se dan en La Isleta del Moro, población situada a la orilla del Mediterráneo, cuya gastronomía forma parte de la dieta mediterránea y, por lo tanto, es patrimonio de la humanidad.

Su paisaje gastronómico presenta peculiaridades, especialmente en lo relativo a la pesca, al mantenerse aún técnicas artesanales, como el palangre, el cerco o la moruna, y técnicas de secado y conservas de pescados, así como la tradicional matanza y sus guisos tradicionales, sencillos y ricos, en los que están presentes las verduras y legumbres que aún se cultivan en los cortijos del entorno en el que permanecen las higueras, que producen los higos más ricos que pueden comerse. Patrimonio inmaterial lleno de conocimientos, relacionado con actos festivos y sociales y que se ha conservado y desarrollado gracias a las mujeres de La Isleta, ya que es una de las actividades de mantenimiento presentes en su cotidianidad. Patrimonio que hay que conservar y proteger frente a la globalización al constituir una fortaleza de este lugar que no debe perderse.



Ángeles Fresneda Segura y Guillermina Casado Segura (foto cedida por María Dolores Segura Casado).



# Las actividades de mantenimiento: la preparación del alimento

## Las actividades de mantenimiento también denominadas “domésticas”

Siguiendo a la profesora Sánchez Romero (2008), cada sociedad tiene una división sexual del trabajo y pone la carga de unos trabajos en los hombres y otros en las mujeres en función de sus intereses. En nuestro contexto social y cultural, la historia sirve para decirnos quiénes somos; lo que sucede es que ha sido escrita mayoritariamente por hombres, razón por la que en primera fila se han puesto los trabajos que tienen que ver con el mundo masculino, eligiendo eventos, tecnologías y acontecimientos fundamentalmente relacionados con los hombres. Cuando ese conocimiento se traslada a la ciudadanía, a través de las diferentes instituciones y actividades sociales y culturales, lo que se percibe es un

mundo masculinizado, donde parece que las mujeres no han formado parte de la construcción de la historia. Cosa que no es cierta porque las mujeres siempre han estado en el centro de la sociedad de cualquier comunidad, haciendo algo tan importante como son las actividades de mantenimiento, actividades que tienen que ver con el sostenimiento de la vida, con el mantenimiento de la comunidad, con la preparación del alimento, con el cuidado de los miembros de la comunidad que por ser niños, estar enfermos o ser ancianos no pueden cuidar de sí mismos y con el cuidado y acondicionamiento de los espacios de vida. Actividades también denominadas domésticas, a las que se les atribuye un carácter negativo porque se considera que para realizarlas no se necesita tecnología, conocimiento ni experiencia. Esto hace que las mujeres no sean importantes, porque las actividades que realizan no lo son, y que estas también carezcan de interés porque las personas que las llevan a cabo no son importantes para la sociedad (Picazo, 1997; Sánchez, 2007; Sánchez *et al.*, 2007).



Es cierto que la documentación y la etnografía nos dicen que, a lo largo de la historia, ha habido una mayor carga de trabajo relacionado con los cuidados de mantenimiento en las mujeres (Hastorf, 1991). Investigaciones recientes señalan que dichos cuidados de mantenimiento son esenciales e imprescindibles para el desarrollo de una comunidad y deben ser considerados garantes porque explican lo que somos y nos hacen comprender desde otra perspectiva la tecnología, el tiempo y el espacio (González *et al.*, 2005; Sánchez y Aranda, 2005).

Uno de estos cuidados en el que están presentes diferentes tecnologías es la preparación de alimentos, puesto que cocinar requiere conocer la naturaleza, los productos que se producen en ella, cuáles son comestibles, someterlos a diferentes temperaturas para cocinarlos, utilizar diferentes recipientes según la necesidad, saber conservarlos antes y después de cocinarlos, saber convertir productos en alimentos llenos de nutrientes, también preparar alimentos que favorezcan la lactancia y el destete o que alivien la enfermedad, ser capaz de sustituir un producto por otro cuando sea necesario, etc.

Tecnología que, según la profesora Sánchez Romero, puede compararse con otros trabajos a los que se les otorga más importancia por estar realizados por hombres, como puede ser la pesca o la minería, olvidando que, a lo largo de la historia, en torno a las actividades domésticas se han desarrollado infinidad de tecnologías, tan numerosas que sería tema de otro trabajo. Como ejemplo, baste citar:

**Para iluminar y calentar la casa:** se creó hace cincuenta mil años el candil; las velas se utilizan desde la antigüedad; el quinqué nació en 1780; el carburo, en 1897; las lámparas de petróleo, en 1885; la bombilla, en 1879, etc.

**Para tejer:** el telar, presente desde la antigüedad; la rueca, inventada en 1754; las agujas de hacer punto (siglo XVII).

**Para lavar:** el jabón inventado en la antigüedad; la lejía, en 1785; las tablas de lavar, en 1797; la lavadora, en 1851; los detergentes, en 1913, etc.

**Para la limpieza de la casa y espacios de vida:** la escoba (siglo XIX); el recogedor, en 1860; la aspiradora, en 1901; el cepillo de barrer, en 1902; la fregona, en 1964, etc.

**Para calentar y refrescar la casa:** el brasero, en el siglo VII a. C.; las estufas de madera, en 1735; las estufas eléctricas, en 1897; las estufas de butano, en 1969; la calefacción, ya utilizada por los romanos a través del suelo y calentadores; los calentadores de cama, en 1868; las bolsas de agua caliente, en 1903, etc.

**Para dormir:** los colchones y almohadas, desde los de panizo y lana, pasando por los de muebles diseñados en 1923, hasta llegar a la actualidad, donde existe una gran variedad y se utilizan diferentes fibras y texturas.



**También se ha generado una amplia tecnología en torno al aseo personal,** los cuidados de niños y niñas, personas enfermas y mayores, como los jabones, el gel de baño, que nació en 1965 y el champú en 1903; los empapadores; las compresas, en 1920; el chupete, en 1949; las gasas, los rollos de celulosa; los pañales desechables, en 1970 y las toallitas, en 1957; el biberón, que existe desde la antigüedad; las tetinas en los años 50 del siglo XX, etc.

En torno a la preparación de alimentos también ha habido un gran desarrollo tecnológico del que son un ejemplo los molinos para moler el cereal, presentes desde la antigüedad; los espacios destinados para encender el fuego y cocinar, desde los rincones donde se cocinaba poniendo una olla sobre las estrebedes, pasando por las hornillas de carbón, petróleo, butano, etc. hasta las actuales vitrocerámicas y placas de inducción; las fresqueras, el frigorífico, el congelador; el mortero; la batidora; la minipimer; la licuadora; el molinillo de café; el exprimidor... Sin olvidarnos de la olla exprés y las actuales ollas superrápidas, el microondas, la mandolina, el peso, el pelador

de patatas, los robots de cocina, la picadora de carne. Tecnología también presente en el material utilizado en los recipientes y ollas, como barro, hierro, aluminio, porcelana y acero inoxidable, y tantas herramientas y utensilios que se utilizan y facilitan la preparación y conservación de los alimentos. Todo ello producto de una actividad intelectual que surge ante una necesidad, en este caso relacionada con las actividades de mantenimiento, que se plasma en un producto cuya fabricación manual o industrial requiere de tecnología.

Hasta ahora, de las actividades de mantenimiento se ha realizado un relato cuantitativo; es decir, se ha hecho un listado de las actividades propias de las mujeres en el ámbito doméstico: lavar, planchar, cocinar, limpiar, ir a por agua, hacer la compra, cuidar a los niños y los mayores... pero lo importante no es enumerarlos, sino conocer por qué y cómo se llevan a cabo y toda la tecnología que a lo largo de la historia se ha desarrollado en torno a ellos, que ha ido facilitando el trabajo de la mujeres, pero que aún en la actualidad se siguen valorando poco (Montón-Subías, 2011).



Carmen García Fresneda (foto cedida por Antonia Hernández García).





## Guisar es cosa de mujeres

Guisar, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, significa en su primera acepción preparar los alimentos sometiéndose a la acción del fuego. Por tanto, la acción de guisar está unida a una palabra sencilla y compleja a la vez: fuego.

Según la mitología, el acto de producir alimentos comienza cuando Prometeo, el gigante amigo de los hombres, robó el fuego a los dioses en el tallo de una cañaheja y se lo dio a los hombres. El fuego no debía apagarse y las guardianas del fuego siempre fueron las mujeres.

La investigación científica ha demostrado que el fuego surge en el Paleolítico, posiblemente por un fenómeno relacionado con la naturaleza, como la caída de un rayo que pudo provocar un incendio. En sus primeras experiencias con el fuego, las personas experimentaron y comprobaron que quemaba, pero también que ahuyentaba a los depredadores, siendo, por tanto, un aliado indispensable para proteger a la comunidad, además de permitir calentarse en las cuevas mientras dormían, alargar el día, comer lo poco comestible, cauterizar heridas, calentar, hacer visibles las amenazas, protegerse de otros, dar calor, etc. Sin duda, todo ello de vital importancia. Pero poder cocinar los alimentos fue relevante porque,

antes de la aparición del fuego, la vida de estos hombres y mujeres era muy precaria, entre otros factores, por la alimentación.

La carne de los animales que cazaban la comían cruda, lo que provocaba, como ha demostrado la ciencia, que sus proteínas, esenciales para el desarrollo de la masa cerebral, no se asimilaban correctamente. A esto se unían las enfermedades que se producían por las bacterias de esos animales, que provocan grandes infecciones y, con ellas, la muerte.

Pero el fuego no solo había que encenderlo, sino también mantenerlo encendido de forma ininterrumpida. Poco a poco, observando la naturaleza, los hombres y mujeres del Paleolítico aprendieron a encenderlo mediante la frotación de palos o con la ayuda de las piedras, lo que requería tiempo y mucha energía. De mantenerlo encendido se encargaron las mujeres, que permanecían en las cuevas cuidando a su descendencia mientras los hombres iban a cazar. Como cuidadoras del fuego, se hicieron cargo de preparar los alimentos. En torno a esa actividad se irán cubriendo las necesidades que iban surgiendo y así se fueron generando los distintos utensilios que las mujeres utilizaron para cortar, almacenar los sobrantes, conservar, aderezar, salar, cocer, hechos primero en piedra, barro, cerámica, hierro y bronce hasta llegar a los diferentes y variados utensilios de cocina que existen en la actualidad.

Han pasado muchos siglos y en el ámbito privado la cocina es una actividad propia de las mujeres. Al contrario de lo que sucede en el ámbito público, donde los grandes cocineros, en general, han sido y son hombres que, habitualmente, se sienten orgullosos de haber aprendido y desarrollado el amor por la cocina de sus madres y abuelas.

En este sentido, hay que considerar la importancia que tiene el concepto de *habitus* (Sánchez, 2008), entendido, según la definición dada por Bourdieu (1977), como elemento básico en la socialización del grupo. Con él se hace referencia a la práctica lógica y el sentido del orden que, de forma inconsciente, aprenden las personas a través de las normas establecidas por el grupo para la vida diaria; es decir, a la creación y mantenimiento de identidades a través de las actividades cotidianas a las que está ligada la preparación del alimento, donde se evidencian claramente las relaciones de género. La primera tiene que

ver con la capacidad que tienen las mujeres y hombres para producir, proveer, distribuir y consumir los alimentos, dependiendo de factores como son la clase o la organización familiar. La segunda se adentra en la relación que tienen los hombres y las mujeres con el alimento y su actitud hacia su propio cuerpo o la importancia del trabajo que realizan y si sirven para la valoración o no de estas personas. Sin olvidar que las relaciones de género pueden marcar el consumo de alimentos de formas diversas, como son la utilización de espacios diferentes por hombres y mujeres, distinción temporal a la hora de servir o consumir la comida, distinciones cualitativas referidas a la vajilla, alimento o bebida que se le da a cada uno de ellos, distinciones cuantitativas y distinciones de comportamiento (quien sirve a quien, la posibilidad de hablar, etc.) sin dejar de lado que, además, todo esté marcado por el estatus social (Dietler, 2001).









Juana la de La Ola (foto cedida por Ana García Núñez).





## La cocina como espacio para la relación social

**El acto de cocinar se lleva a cabo en el espacio de la casa dedicado a ello, la cocina. Como espacio femenino, es un lugar esencial de la casa porque es donde se elaboran los alimentos que sustentan a la familia y se desarrolla una parte importante de la vida cotidiana de las mujeres, ya que el ritmo del día está marcado por las horas de las distintas comidas: desayuno, comida, merienda y cena.**

Pero también es un espacio en el que se desarrolla toda la sabiduría acumulada por las mujeres a lo largo del tiempo, olvidando a menudo el papel tan importante que han tenido como transmisoras de esa ciencia que es la cocina. Es habitual dar por sentado que es algo que todas las mujeres deben saber, que no requiere una técnica, un conocimiento y un aprendizaje diverso y complejo. Frecuentemente, el alimento se considera como la única forma de observar la memoria de las mujeres por la especial relación que tienen en su producción. A través de las historias de vida y memoria de las mujeres, se consigue la transmisión del conocimiento de un patrimonio cultural y social y se las reconoce como garantes de las tradiciones (Counihan, 1998; 2004). Estas formas de comunicación

femenina se producen generalmente de forma oral, aunque a veces queda registro en forma de recetas, notas al margen de otros textos y otras formas de cultura material y a través de ellas se adquieren conocimientos de lo que Mónica Green denominó como “tecnologías del cuerpo” (Green, 2005) que incluyen la alimentación, el cuidado de la salud y del cuerpo y la cosmética, conocimientos tecnológicos y medicinales que han ido pasando de generación en generación a través de las mujeres y probados eficazmente en sus prácticas cotidianas (Cabré, 2007). Esta vinculación de las mujeres con la preparación del alimento queda reflejada en muchas ocasiones en la construcción de su propia identidad, de manera que quedan definidas por su práctica.



Por tanto, la cocina es un espacio en el que las mujeres desarrollan su labor como economistas, ya que administran y distribuyen los alimentos en función de la economía familiar.

También puede considerarse un laboratorio donde las mujeres ponen en práctica sus conocimientos sobre la conservación de los alimentos, elaborando diferentes conservas que les permitan disponer de determinados ingredientes cuando no es época o preparando el pescado para después secarlo, combinando los diferentes ingredientes de las comidas y utilizando los tiempos correctos para que esté en su punto y sea equilibrada. Sin dejar de lado que la cocina ha sido el espacio donde las mujeres ponen y han puesto en práctica sus conocimientos sobre la naturaleza, propios en un tiempo de las llamadas hechiceras y brujas, que fueron en un momento de la historia trasladados a la cocina y que las mujeres han transmitido de madres a hijas. Conocimientos que les permiten conocer las propiedades de diferentes plantas y contribuir a la salud de la familia, utilizando, por ejemplo, el anís contra los gases, para la buena digestión, el comino, para el dolor de cabeza, el majuelo y la lavanda, el diente de león para los huesos, el romero para los dolores de menstruación o el ajo como antibiótico o mezclando plantas para mejorar la piel o suavizar el pelo.

Pero la cocina, además, es un espacio en el que se llevan a cabo numerosas relaciones familiares y sociales. En ella tienen lugar las comidas diarias de la familia, pero también diferentes actos familiares que se realizan en torno a la mesa, se celebran reuniones, se reciben visitas, se hacen confidencias, se realizan tratos... y algo muy importante para las mujeres: es un lugar intermedio entre el espacio público y el privado, porque en muchas ocasiones están abiertas a la calle.



En su espacio, se ha generado una forma propia de cada lugar de elaborar los alimentos. La comida típica que se asocia a cada contexto es parte de su patrimonio inmaterial y forma parte de sus señas de identidad, presentes en sus cultivos, productos y platos típicos. La forma de consumir y de servir los alimentos es un rasgo común a todos los contextos culturales, pero, a la vez, es lo que los diferencia y los identifica y que tiene lugar en ese espacio de la casa denominado cocina.

La cocina también es un espacio donde los aspectos relacionados con la cotidianeidad de la preparación y consumo de alimentos no solo tienen que ver con los procesos y tecnología, sino que también son esenciales para la creación de ideología y memoria (Colomer, 1996; Colomer *et al.*, 1998; Hendon, 1996; Montón-Subías, 2005). Las actividades que se llevan a cabo en la cocina sirven para reforzar los vínculos, para construir las redes de supervivencia física y psíquica que sirven para sostener a la familia y al grupo. Por eso, a pesar de que se asuman como algo diario e indispensable, son una actividad grupal completamente ritualizada y es un contexto de socialización para los niños y niñas en el ámbito doméstico en el que, además del adiestramiento técnico y tecnológico, se necesita reforzar aspectos psicológicos e ideológicos que se manifiestan en

un acceso y un desarrollo perfectamente normalizado en el mundo adulto. Un ejemplo actual de las prácticas de socialización a través del alimento lo tenemos en las escuelas, donde es habitual que los niños hagan talleres de cocina.

Por tanto, la cocina, como espacio en el que se prepara el alimento, algo indispensable para el desarrollo de la vida humana, tiene una doble dimensión cotidiana y ritual que también está marcada por las relaciones sociales que se llevan a cabo en ella. Todas estas características hacen que cómo se organiza y se lleva a cabo el consumo de alimentos por las distintas sociedades esté marcado, como ya hemos señalado, por las relaciones de género, la construcción de identidades, las reivindicaciones políticas e ideológicas, la socialización de los individuos infantiles, la construcción de la memoria, etc. Además, a través del consumo de la comida, las sociedades crean identidades comunes: el alimento se usa para establecer metáforas con las que se explica la realidad con la intención de crear sentimientos de unión, solidaridad, prestigio o poder. Reconocer y reflexionar sobre el valor que el consumo de alimentos posee para las sociedades y la consideración de su espacio como un lugar de relaciones sociales permite explorar muchos de los comportamientos de la actualidad relacionados con nuestra actitud hacia los alimentos.



Antonia Vergel Segura.





# Gastronomía y mujeres en La Isleta del Moro

## La gastronomía en La Isleta del Moro

Se dice que somos lo que comemos (Contreras y García, 2005). Para ser más exactos, tendríamos que decir que vivimos como comemos, ya que nuestras formas de vida, producción, trabajo y las relaciones familiares y sociales se desarrollan en torno a nuestros horarios de comida.

La Isleta del Moro, población de casas blancas situada en el Parque Natural de Cabo de Gata, pertenece al municipio de Níjar. La riqueza y belleza de su patrimonio natural es conocida y reconocida, a lo que se suma su rico patrimonio inmaterial, al que pertenece su gastronomía. En ella podemos encontrar platos como el pimentón, la cuajadera, las migas, gachas, talvinas, atascaburras, harina torcía, arroz aparte, jibia en salsa, fritaiña de matanza, gurullos, trigo, berza, ajoblanco, lomo en aceite, arroz con leche... entre otros muchos. A través de ellos podemos conocer las diferentes formas de su producción pesquera y agrícola. De la gastronomía isleteña destaca la calidad de sus ingredientes, como las patatas, tomates, pimientos, cebollas, acelgas, habas, cultivadas en pequeñas explotaciones agrícolas que aún se conservan en su entorno. Es un placer degustar, en sus diferentes formas de cocinarlas, las patatas del Cortijillo,

los pimientos recién cortados del cortijo de La Noria o las acelgas, cebollas y pimientos del cortijo del Quinto. Al igual que las frutas, especialmente los higos, que en agosto endulzan los hogares de este lugar o los chumbos tan abundantes en su entorno, aunque en la actualidad las pencas casi han desaparecido afectadas por una enfermedad. Si hablamos de pescado, son palabras mayores. Recién sacadas del agua se pueden degustar distintas especies como la lecha, el mero, la brótola, cuyo sabor es espectacular, al igual que las pescadillas, que allí saben a gamba, los galanes, el burro, los salmones, el pulpo, la quisquilla, los calamares y la jibia, cuyo sabor es excepcional por las características de las aguas del mar de La Isleta, así como diferentes pescados de roca, de los cuales la gallineta destaca por su excelente sabor, sin olvidarnos de las vaquillas, los rascacios e incluso, la morena que frita está muy rica, la araña, la pintarroja, etc. A esto hay que sumar los productos de la matanza, de los que destacan su morcilla y el lomo en aceite, así como sus carnes, como el cordero que en La Isleta se cocina con mucho arte, y la carne de caza, especialmente la de conejos y liebres. Se suman a la lista los postres tradicionales como las talvinas, el arroz con leche, las tortas, los flanes y los roscos fritos, que hacen de la rica y variada gastronomía de este lugar un patrimonio singular y único en la que están presentes la variedad y riqueza de la cocina almeriense.

A todo ello, se añade un ingrediente esencial: la creatividad que han aportado sus mujeres al tener la capacidad, en circunstancias de

escasez, de sustituir y combinar ingredientes, haciendo de su cocina tradicional uno de los atractivos de La Isleta, lugar en el que cada día sus habitantes se sientan a la mesa para comer, pero también para disfrutar de la familia y los amigos, saboreando y apreciando los olores y sabores de sus platos tradicionales y poniendo un plato y un cubierto de más por si alguien llega y se une.

Su gastronomía se ha convertido en un atractivo turístico y en un factor para su desarrollo sostenible. En la actualidad, La Isleta del Moro es un lugar visitado por el turismo que busca el sol y la playa. Es importante poner en valor su patrimonio cultural, entre el que se encuentra su gastronomía, contribuyendo a su conservación para el disfrute de las personas que se acerquen a ella, logrando, como dice el gran chef Joan Roca, “crear emociones”. Porque la cocina no solo es dar de comer, es “emocionar y crear ilusión”. Como sabe hacerlo la gran chef Carme Ruscadella, la única mujer en la lista de los doce mejores cocineros de nuestro país, que traslada a sus platos la emoción y el recuerdo de su familia, de los productos de su entorno y de las historias vividas. Aspectos a los que han contribuido las mujeres de La Isleta del Moro a través de su cocina, en la que están presentes emociones y sentimientos como el cariño, la paciencia, la protección, el interés y dedicación a la familia, lo que convierte el acto de cocinar en un acto de amor a través del que se mantiene la memoria, los olores y sabores de la niñez y de muchos momentos especiales vinculados a una comida concreta y, por tanto, a la cocina.



## Las mujeres de La Isleta del Moro

Las mujeres de La Isleta del Moro protagonistas de este libro pertenecen a dos generaciones. Las que forman la primera generación nacieron en la primera mitad del siglo XX, entre los años 1920 y 1945, y las de la segunda vinieron al mundo en la segunda mitad de este siglo, en el arco cronológico que abarca las décadas de los años 50 y 60.

Ambas generaciones han tenido un papel importante en el desempeño de las actividades de mantenimiento de la sociedad isleña, no solo en sus propias familias, sino también ayudándose entre las familias de la comunidad cuando la situación lo requería. La diferencia entre una y otra generación está en los cambios que se producirán en La Isleta en aspectos sociales y económicos que, sin duda, influirán en la forma de hacer las actividades domésticas, algunas de las cuales se mantuvieron como siempre, pero otras mejoraron con la llegada de la luz y el agua corriente.

De la primera generación de mujeres algunas ya no están con nosotros, pero hemos querido incluirlas en este trabajo porque todas ellas forman parte de la memoria e identidad de este lugar y porque su forma de cocinar ha continuado a través de sus hijas y permanece en la memoria de sus familias y de toda la comunidad isleña. A la primera generación pertenecen María García Fresneda, Ángeles García Fresneda, Josefa López Robles, Ángeles Segura Picón, Dolores Casado Segura, Antonia Segura Picón, Ángeles León Segura, Adela Segura Picón, María Molero Ortiz, Antonia Fresneda Segura, Guillermina Casado Segura, Carmen García Fresneda, Carmen Fresneda Bla-

nes, Ángeles Fresneda Segura, María Fresneda Blanes, Juana Núñez Úbeda, Carmen Fresneda Segura, María Dolores García Ortiz, Josefa Fresneda Blanes y Carmela Díaz Becerra. La mayoría son nietas de aquellos primeros pobladores pertenecientes a las familias Fresneda, León, Perea y Chinorros, que, procedentes de Nijar, Dalias y Cabo de Gata, hace más de siglo y medio, coincidiendo con un proceso de repoblación que se llevó a cabo en el territorio de lo que hoy es el Parque Natural de Cabo de Gata, se trasladaron a vivir al Carrizalejo, territorio comunal situado por encima de lo que hoy es La Isleta de Moro.

Allí disponían de un trozo de tierra para cultivar y combinaban el trabajo agrícola con el pastoreo y la recolección del collo (el palmito) y el esparto. Aproximadamente a finales del XIX, desde el Carrizalejo, los hombres fueron bajando hasta la orilla del mar con el fin de complementar su forma de vida y sustento con la pesca y el traslado del collo y el esparto recolectado, el cual se transportaba desde el monte hasta la playa a la espera de la llegada del vapor encargado de llevarlo hasta Cabo de Gata.

Entre estas familias se fueron produciendo lazos de parentesco a través de los matrimonios que se celebraban entre sus hijos e hijas, que fueron generando una compleja red familiar que aún en la actualidad caracteriza este lugar, como puede apreciarse en los apellidos de nuestras protagonistas.

Algunos de estos matrimonios jóvenes, a comienzos del siglo XX, se fueron trasladando desde el Carrizalejo a La Isleta, levantando allí sus casas junto al mar con gruesos muros de argamasa, tejados planos he-

chos con una estructura de cañas, ventanas pequeñas para protegerse del viento, fachadas orientadas al sol del invierno, puertas dobles, polletes en las fachadas y aljibes para recoger el agua de lluvia. Allí nacieron sus hijos e hijas en unas circunstancias propias de la época que, sin duda, eran duras y presentaban dificultades por la precariedad de los servicios, pues no había electricidad, agua corriente ni carretera. A ello se sumaba la escasez de recursos económicos, viviendo las familias, en su mayoría con una numerosa descendencia, de los recursos facilitados por los cultivos del entorno, la pesca y la cría de animales domésticos que les suministraban la carne, los huevos y la leche.

En este contexto, en el que los hombres trabajaban fuera de casa, en el campo y la pesca y, para completar la economía familiar, en las canteras de adoquines cercanas y con posterioridad en las minas de Rodalquilar, las mujeres eran las encargadas de realizar las actividades de mantenimiento.

Todas nacieron en el seno de familias numerosas y desde pequeñas tuvieron que ayudar a sus madres en las tareas domésticas, responsabilizándose como algo natural del cuidado de los hermanos más pequeños, de la limpieza, que presentaba dificultades, no por el hecho de limpiar, que también, sino porque eran casas pequeñas que solían tener cocina y dos habitaciones y en este espacio vivían familias hasta con diez hijos, por lo que podemos decir que eran espacios multifuncionales y la limpieza y el orden debían estar presentes. También acompañaban a sus madres a lavar, primero al Carrizalejo o a La

Noria y después al lavadero cuando se construyó. De hecho, todas son expertas en quitar manchas y dejar la ropa reluciente y en tender en los tenderos hechos con dos palos y una cuerda, colocados al lado de cada casa. Cuidaban de su ropa porque solo se tenía una o dos mudas y la reservada para las ocasiones especiales. Aprendieron a coser su ropa, a preparar los alimentos ayudando a hacer la comida para los hombres de la familia cuando se iban a la mar o a trabajar en las canteras o las minas, preparando la cena a sus hermanos o, simplemente, estando pendiente de la comida para que no se quemara. Y desde pequeñas se convirtieron en guardianas del fuego, porque sus madres esperaban a que alguna de las mujeres encendiera el rincón y las mandaban con una latilla o un trozo de tiesto a pedir unas ascuas y así poder encender la hoguera de sus casas, siempre con cuidado de no quemarse las manos en el trayecto.

Todas las familias, para el consumo familiar, criaban sus gallinas y era habitual que al lado de las casas hubiera un pequeño gallinero, algunos de los cuales se han conservado hasta época reciente. En ocasiones tenían una cabra y algunas bestias de carga y todas criaban un cerdo para la matanza, lo que les permitía autoabastecerse durante el resto del año. En estas tareas también ayudaban.

Conforme se hacían mayores, colaboraban en la producción y en la economía familiar, ayudando a sus madres cuando llegaban los hombres de la mar a descargar el pescado, o yendo a coger el collo y el esparto, incluso realizando actividades en el campo como segar.





También iban andando a vender el pescado hasta las poblaciones cercanas, como El Pozo de los Frailes, y después volvían igualmente andando a La Isleta o iban a por chumbos que cogían verderones y luego los ponían en arena en el tejado y a los dos o tres días estaban buenísimos. Ayudaban a sus madres a amasar y cocer el pan, tarea que se hacía cada diez o quince días. Cuando rememoran estas vivencias, todas dicen “hemos trabajado mucho”, pero “era lo que había”.

A pesar de estas duras circunstancias, también conservan en la memoria el cariño y el ambiente familiar en el que se criaron. Todos se ayudaban, todo era de todos, se vivía en comunidad y los habitantes de La Isleta formaban una gran familia.

Desde pequeñas, vieron cómo las mujeres se ayudaban unas a otras, aprovechando los conocimientos que habían recibido de sus madres. Basta citar a la tía Angélica, mujer decidida y de fuerte personalidad que ayudaba en el parto a las mujeres, ponía inyecciones, curaba heridas y sacaba las púas de los erizos con gran habilidad; sus conocimientos fueron pasando a sus hijas y a otras mujeres. Crecieron haciendo comunidad como lo habían hecho sus madres, que supieron cubrir las necesidades mínimas con servicios comunes, como el horno donde todas las familias cocían el pan, del que todas dicen que era buenísimo y piensan que no debía haberse quitado; el pozo para disponer de agua, tan necesaria en las actividades domésticas e higiénicas de las familias, o el lavadero que facilitó que no tuvieran que subir a lavar al Carrizalejo o al Cortijo de La Noria. Lugares de trabajo, pero tam-

bién de relación social para las mujeres, donde se reunían, charlaban y compartían sus cosas, aprendiendo unas de otras, ya que, por las circunstancias mencionadas, La Isleta era un lugar aislado donde apenas llegaba información del exterior y era muy importante la transmisión del conocimiento de forma oral. Pero no todo era trabajo, también había ratos de risas. Todas recuerdan los días de playa bañándose y disfrutando del mar, las fiestas navideñas, cuando las familias se reunían a cantar villancicos e iban con sus madres al horno para hacer mantecados, tortas, pan de aceite y roscos que los niños/as esperaban con ilusión cada año. Los momentos en los que, a pesar de estar cogiendo collo o trabajando en el campo, no faltaban las risas y las canciones cuando sus madres amasaban el pan o cuando, con ocasión de alguna fiesta, hacían tortas en el horno y los días en los que la familia se reunía en torno a la matanza. Cuando se iban a mariscar, actividad en la actualidad prohibida, o la juventud organizaba en las calas cercanas una moraga, las fiestas del Carnaval y sus disfraces; el baile con la música que salía de la gramola del Merlo durante las fiestas de san Agustín o la ilusión con la que iban a las celebraciones de los lugares cercanos.

Ninguna pudo ir a la escuela porque en La Isleta, ni en ningún pueblo del entorno, hubo una hasta 1958, pero, aunque la hubiera habido, posiblemente no hubieran asistido, ya que en aquel periodo era aceptado como algo natural que la formación de las mujeres debía estar encaminada a capacitarlas para realizar las tareas del hogar y en eso ellas tuvieron en sus madres excelentes maestras, aunque todas de mayores aprendieron a leer y a escribir.

Cuando crecieron, algunas se marcharon a trabajar en el servicio doméstico fuera de La Isleta, a Níjar, Rodalquilar o Almería, y todas se fueron enamorando de los jóvenes del lugar que, desde que cumplían doce años, trabajaban en la mar. Trabajo que suponía una carga emocional extra para las mujeres, ya que, conocedoras de los tiempos y los vientos, se quedaban pendientes de la llegada de los barcos, colaborando en el caso que sucediera algún percance, prestando ayuda y auxilio o haciendo ruido para orientarlos en caso de que se levantara una niebla intensa y no se viera la costa. Circunstancias que no eran una cuestión baladí, ya que era causas de sufrimiento y preocupación constante. No todas se casaron con jóvenes de La Isleta; algunas lo hicieron con personas de los pueblos cercanos a las que conocieron en las fiestas de san Agustín, a las que acudían muchachos de los alrededores o en las que se celebraban en Los Escullos, en El Pozo de los Frailes o en las Presillas Bajas, a las que iban andando. Cuando las relaciones se formalizaban, se casaban o se iban con el novio, cosa normal en aquella época, y al volver a La Isleta se echaban las bendiciones. Las mujeres pasaban así a formar parte de la familia del novio, incorporándose a las actividades de mantenimiento de la familia de su marido, pero sin olvidarse nunca de colaborar y ayudar a sus familias en el cuidado de los niños, personas mayores o enfermas, así como en las actividades de limpieza general de las casas. Todas cuidaron a sus mayores cuando lo necesitaron y a los enfermos de la familia. Incluso algunas de ellas ayudaron a construir como peones sus propias casas y las de los varones, haciendo la mezcla y cargando los materiales.

Todas fueron teniendo sus hijos e hijas que dieron a luz en sus casas, ayudadas por otras mujeres, y formaron su propia familia. La mayoría de ellas vio cómo alguno de sus embarazos se interrumpía o perdieron algún hijo o hija nada más nacer o al poco tiempo. Otras los perdieron ya mayores por diferentes causas, pero siempre muy tristes. Experiencias que marcarán sus vidas. Cuando pudieron, se trasladaron a su propia vivienda, poniendo en práctica todos los conocimientos aprendidos de sus madres para el mantenimiento de su casa y el cuidado familiar, actividades que señalaran los tiempos del día. Por las mañanas, preparar el desayuno, limpiar, lavar, tender, preparar la comida, asear a los niños y cuidarlos. Por las tardes, recoger la ropa, planchar, repasar la ropa, volver a cocinar, etc. También las épocas del año, como la matanza en invierno y el blanqueo de la casa y la limpieza de los aljibes en verano. A estas se sumaban ayudar a sus maridos y a descargar el pescado, echar de comer a los animales, etc.

Centrándonos en el tema que nos ocupa, la relación de todas ellas con la cocina comenzó siendo aún niñas ayudando a sus madres a preparar la comida del día. Las vieron utilizar los recursos de los que disponían en su entorno y su creatividad para hacer comidas adaptadas a las necesidades del momento, donde el esfuerzo físico diario, tanto en los trabajos realizados por los hombres como por las mujeres, requería de una alimentación rica en hidratos, proteínas y grasas en la que utilizaban legumbres, patatas, verduras, harina, pescado y los productos que la matanza les proporcionaba. La carne se tomaba en ocasiones más especiales para las que se sacrificaba un



El pocillo (foto cedida por Antonio Lermos).

pollo o una gallina o se aprovecha la carne de caza y, como postres, la fruta o el arroz con leche que se hacía con leche de cabra, que migada con pan era un desayuno habitual, las talvinas o los roscos fritos. Pero también fueron aprendiendo a aliñar la matanza, a hacer conservas de tomate, a secar los pimientos, a hacer salazones y conservas de pescado, a elaborar las tiras de masa para hacer los gurullos y la harina torcía, a pelar el trigo para guisarlo y a hacer el pescado, actividad en las que son verdaderas maestras y que se realizaba en la puerta de la calle, sobre una mesa en la que se disponía un barreño con agua. Aprendizaje que pusieron en práctica cuando formaron su propia familia y trasladaron a sus hijas, que son las que componen la segunda generación de mujeres, como ya hemos señalado. Ellas son Antonia Vergel Segura, María Dolores Nieto García, Ángeles Hernández León, Antonia Fresneda López, María del Carmen Hernández García, María Dolores Segura Casado, María de los Ángeles Navarro Fresneda, María Dolores Navarro Fresneda, Paqui Vergel Segura, María Segura Fresneda, Alicia Hernández Molero, Antonia Hernández García y María del Carmen García Núñez.

Todas nacieron en la casa familiar y las circunstancias de aislamiento en las que vivía La Isleta eran prácticamente las mismas que habían vivido sus madres. Todas continuaron de una forma natural el modelo de vida que habían visto en su casa, aunque durante su infancia y juventud se producirán cambios en la vida de La Isleta por diferentes circunstancias que influirán en la vida de estas mujeres. En 1958 se abrió la escuela. Para su instalación se construyó un pequeño edificio

con una casita adjunta frente al lavadero que, en la actualidad, está ocupado por la iglesia y el consultorio del médico. Estas circunstancias hicieron que todas ellas, a diferencia de sus madres, pudieran asistir a la escuela e, incluso, algunas de las más jóvenes, al terminar la enseñanza primaria, continuaron estudiando internas en Níjar. Será también un momento en el que en La Isleta del Moro se abrirán dos pequeños establecimientos con los que sus dueños prestaban servicio a la comunidad al facilitar a sus habitantes un poco de todo: alimentos, herramientas, cosas para la pesca, frutas, bebidas, etc. Dichos establecimientos fueron el bar-tienda La Marina, a iniciativa de Juan Vergel y apoyado por su mujer, Antonia Segura Picón, y la tienda-bar Antonio, fundada por Antonio Hernández que, igualmente, contó con el apoyo de su esposa, María García Fresneda. Ambos eran de fuera de La Isleta, el primero de San José y el segundo de Los Escullos, y estaban casados con dos mujeres de nuestra primera generación que eran miembros de dos familias fundadoras de La Isleta, los Chinorros y los Matamés, respectivamente. Las dos apoyaron a sus maridos en sus proyectos y se incorporaron al trabajo, encargándose de las actividades domésticas, pero también de atender el mostrador y de preparar algunas tapas y comidas para el bar mientras ellos estaban a cargo de la gestión. Se iniciaba así un traslado de los conocimientos de cocina de ambas desde el ámbito privado al público. Sus hijas, desde pequeñas, también trabajaron en el negocio familiar.

Cuando estas mujeres eran adolescentes y otras prácticamente niñas, el cierre de las minas de Rodalquilar, en septiembre de 1963,





provocó que la economía de La Isleta se resintiera. Para poder mejorar las condiciones de vida, la mayoría de los padres de familia decidieron buscar trabajo fuera de La Isleta. Unos emigraron a Alemania, algunos se embarcaron en la marina mercante. Otros permanecieron en La Isleta, dedicados a la pesca, la agricultura y el comercio, quedándose la mayoría de las mujeres solas al cuidado de los hijos y las casas, situación que generará una solidaridad mayor entre ellas, ya que todas tenían un punto en común: afrontar solas sus responsabilidades. En ese contexto, las hijas no solo ayudaban en las tareas domésticas, sino que también aprendieron la importancia de administrar bien los ingresos, cuidando de que hubiera siempre para los posibles gastos imprevistos. La vuelta de los hombres a finales de los 60 reactivó la economía de La Isleta, especialmente en el ámbito de la actividad pesquera, pero también fue el momento en el que llegó la luz eléctrica, concretamente en el año 1966. La luz traerá cambios en la vida de esta población y en la de sus mujeres. Con ella se facilitarán las actividades domésticas, especialmente el lavado de la ropa al poder disponer de lavadora, electrodoméstico que poco a poco fue ocupando su lugar en las casas, aunque muchas mujeres, especialmente las de nuestra primera generación, continuaron yendo al lavadero a lavar la ropa más sucia y porque también era un espacio de relación social donde las mujeres hablaban de sus cosas. La luz también favorecerá la diversión y las relaciones sociales. En La Isleta existía ya el Salón que ocupaba parte de lo que hoy es el hostel y era un lugar de reunión y relación

social donde se celebraban bailes y fiestas y veladas flamencas al son de las guitarras, pero la llegada de la luz favoreció que frente al Salón, en el espacio que hoy conocemos como el Chambao, se instalara un equipo de música generando un espacio donde la juventud se reunía para bailar, reír y divertirse.

También en 1969 se iniciará la construcción del primer establecimiento hotelero del lugar, el hostel La Isleta del Moro, a iniciativa de Antonio Hernández Nieto. Su apertura abrirá nuevas oportunidades de trabajo a las mujeres de La Isleta que, a diferencia de sus madres, la mayoría trabajará no solo en el servicio doméstico, sino también en la hostelería. Son muchas las que han trabajado allí, haciendo actividades de limpieza y mantenimiento y también en la cocina, no solo de las dos generaciones protagonistas de este libro, sino también de las posteriores. Otro cambio importante será la construcción de la carretera en 1976, que favorecerá la apertura de esta población al exterior y la llegada de los primeros visitantes. También supuso una mayor libertad para las jóvenes de nuestra segunda generación, que se podían desplazar para ir a trabajar sin tener que hacerlo andando e, incluso, irse de fiesta a otros pueblos. Para ello, Francisco Alférez, conocido familiarmente por Paco, acondicionó primero una furgoneta y después un camioncillo Ebro al que ponía unas tablas en la caja y en él llevaba a toda la juventud a Almería, donde iban al cine, de compras, a bailar o a merendar, y también a las fiestas de los pueblos de alrededor (Las Negras, Campo Hermoso, El Pozo de los Frailes, etc.) o, cuando no había fiesta,

a la discoteca de Las Negras. Francisco los llevaba, pero les ponía una hora de vuelta y el que no estaba se quedaba en tierra. Después, cuando ya hubo algunos coches en La Isleta, la juventud aprovechaba para convencer al dueño que los llevara de fiesta. Basta citar a Nino Fresneda que, ya casado, iba los fines de semana con su coche y la juventud lo esperaba con los brazos abiertos, como sucedió años después con Antonio Hernández.

Todas ellas aprendieron a cocinar de sus madres y muchas han transferido sus conocimientos de cocina desde el ámbito privado al público a través de la actividad laboral que han llevado a cabo y llevan aún en la cocina de los diferentes establecimientos que, desde entonces hasta ahora, se han abierto en La Isleta, como la Marina, el hostel, La Ola, el club de la tercera edad, el Cala Grande, la Isoletta y el más reciente Sobre la Marcha. En todos ellos, muchas mujeres de estas dos generaciones han estado y están en la cocina, como dueñas o como empleadas. En este ámbito, las mayores han realizado una gran actividad docente enseñando a cocinar a las más jóvenes. Sus conocimientos constituyen un capital social de gran valor que favorece la conservación y comprensión de la riqueza y variedad de la cocina tradicional de La Isleta del Moro.

## Historias de vida y recetas

La cocina de La Isleta del Moro tiene una rica y variada gastronomía en la que están presentes las características de la cocina de Almería, fruto de la presencia en su territorio de diferentes civilizaciones, la cual, a lo largo del tiempo, ha ido enriqueciéndose gracias a la influencia de la tradición culinaria de las provincias limítrofes, que, a su vez, se han visto influenciadas por ella.

El aislamiento de La Isleta ha hecho que la forma tradicional de elaborar los alimentos se haya mantenido en una serie de platos que solo se encuentran en su territorio y que son uno de los signos de identidad de la cultura gastronómica almeriense que le dan un carácter específico. De hecho, en el año 2019, bajo el lema *El gusto de compartir*, Almería fue considerada como la capital española de la gastronomía y, como parte de ella, la cocina de La Isleta del Moro, donde se conserva la forma tradicional de cocinar. Recetas como la harina torcía, la olla de trigo, las talvinas, los grullos, la migas, el pimentón, la fritailla de matanza, las conservas y salazones de pescado o la cuajadera, entre otras muchas, son regalos que comparten sus mujeres a través de estas páginas.





**Historias  
de vida  
y recetas**





## María García Fresneda

Hay personas que tienen luz propia y que, cuando se nombran, hacen que en el rostro de las personas que escuchan aparezca una sonrisa y todas digan de ella que era bella por dentro y por fuera. Personas con carisma que han dejado huella y forman parte de la historia de La Isleta como es el caso de María, cuyo recuerdo permanece vivo a través de su hija e hijo, de sus familiares, nietos y nietas y de todos los que la conocieron.





María nació en La Isleta en 1920 en el mes de junio, por san Juan. Miembro de una familia numerosa, era la mayor de diez hermanos. Sus padres pertenecían a dos de las familias fundadoras de La Isleta: los Matamés y los Fresneda. Al ser la mayor, prácticamente siendo una niña se incorporó a las tareas de la casa ayudando a su madre, entre ellas, a la cocina. Eran tiempos difíciles; apenas había de nada y las familias vivían con escasos recursos, pero su padre, arriero de profesión, llevaba lo que podía cuando volvía de vender el pescado.

Con ocho años, la llevaron a trabajar a una casa en Níjar, donde permaneció hasta que se hizo mayor. Se enamoró de un muchacho de Los Escullos, Antonio Hernández Nieto, con quien se casó. La pareja se trasladó a vivir a Madrid, donde Antonio tenía trabajo, y allí permaneció durante un tiempo. Pero la tierra tiraba y volvieron, instalándose primero en Los Escullos y después, definitivamente, en La Isleta, donde nacerán sus hijos, María del Carmen y Antonio.

Su marido era un hombre emprendedor y ella lo apoyó en todos sus proyectos trabajando con él codo con codo. Primero, en un pequeño bar-tienda que abrieron en la década de los 50, atendiendo al público y ocupándose de las tareas de mantenimiento de la casa y de sus padres y hermanos. Después, trasladaron el negocio a un espacio mayor que estaba justo al lado. Allí abrieron el bar Antonio, que también era tienda, con el que el matrimonio prestaba servicio a la comunidad, facilitándoles un poco de todo en aquellos años en los que las comunicaciones eran difíciles. Para ello, su marido se desplazaba en una pequeña furgoneta y

traía lo que los vecinos le encargaban y lo que necesitaban para el bar. Incluso, durante un tiempo, recogía las medicinas en Almería, San José y Rodalquilar y se las llevaba a los vecinos que, en caso de enfermedad, las necesitaban.

Posteriormente, hicieron lo que se denominó el Salón, que se convirtió en un centro de reunión y relaciones sociales. Pusieron en valor un espacio que había delante, donde había unas tinas que habían hecho los pescadores de San Pedro del Pinatar, que iban a los caladeros de La Isleta para salar el pescado. Estos pescadores dejaron de ir y las tinas se quedaron sin uso. María y Antonio lo adecentaron como almacén y, poco a poco, se hizo un chamba, nombre con el que se lo conoce, y que se convirtió en un lugar de reunión de la juventud.

Finalmente, participaron en un proyecto pionero en la zona, como fue la construcción y apertura del primer y único establecimiento hotelero que hasta el momento hay en La Isleta: el hostel Isleta del Moro, conocido popularmente como el hotel, que se convertirá en un centro de influencia del pueblo y en el lugar donde comenzaron a hospedarse los primeros visitantes. En la actualidad es un lugar de visita obligada para los amantes de la buena comida.

Antonio se ocupaba de la gestión y María se hizo cargo del cuidado de los espacios de vida y de negocio y de las actividades de mantenimiento de la casa y la familia. Cuando se abrió el hotel, asumió también la cocina. Atendía a los visitantes como si fueran su propia familia, tradición que sus hijos y nietos han continuado.

Mujer de carácter dulce, generosa, muy acogedora, sencilla y trabajadora, pero también brillante, era de esas personas que tienen luz propia y, cuando las cosas pasan por sus manos, las mejoran y los demás lo perciben. Siempre pendiente de su familia, no había que pedirle ayuda, ella siempre la daba y su casa estaba abierta a todo el que lo necesitara, ocupándose de sus mayores y pendiente de las necesidades de sus hermanos y hermanas. Esa especial forma de ser, tan humana y generosa, la trasladó a la cocina. Gran cocinera, todavía se conserva en la memoria de las personas que en aquellos primeros años iban al hostel el aroma de sus tostadas y de todos sus guisos, hechos con tanto primor y cariño y con productos siempre de primera calidad, que ha sido la marca de la casa. María ponía el mismo interés en la preparación de las tostadas del desayuno que en la comida de un banquete de bodas, donde mostraba su maestría como cocinera.

Todavía se recuerdan en La Isleta los platos que preparaba para esas ocasiones. Todo lo cocinaba bien, como aseguran muchas de las mujeres que trabajaron en el hostel con ella y con las que ejerció una importante labor docente, enseñando y haciendo transferencia de todos sus conocimientos, como reconocen las que trabajaron con ella a lo largo de los años y que recuerdan todo lo que les enseñó.

Como las mujeres de su generación, conocía y valoraba los productos del terreno y hacía un plato exquisito de los ingredientes más sencillos pero siempre de gran calidad y de la zona: pescado recién cogido por los barcos de la familia, las verduras del cortijillo y las mejores carnes, que han hecho de restaurante un referente gastronómico. Su memoria se mantiene viva en La Isleta y su forma de cocinar, que forma parte de su patrimonio gastronómico, ha sido continuada por sus hijos.

Su hija, desde que era pequeña, ayudó a su madre en el comedor, atendiendo las habitaciones e, incluso, cuando apenas llegaba al fregadero, en la limpieza de la vajilla. Cocinar le gustaba menos, pero aprendió de su madre y lo hace muy bien. A su hijo le gustaba la cocina, se formó en Almería y Madrid, donde realizó sus estudios de hostelería, y es un gran cocinero y goza de un gran reconocimiento. Junto a su mujer, Toñi, realiza una significativa labor por conservar la tradición gastronómica del lugar que difunde a través de las entrevistas y los programas de televisión que ha protagonizado, desde los que ha compartido con el mundo las recetas de su madre, como la cuajadera, disponible en estos enlaces:

<https://www.facebook.com/watch/?v=2308987482484363>

<https://www.facebook.com/watch/?v=642627906242898>

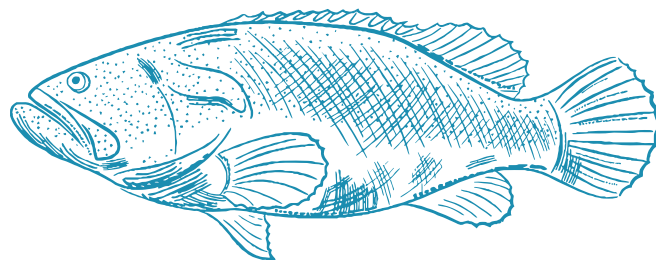


María García Fresneda con su hijo Antonio, limpiando un merillo a la orilla del mar  
(foto del archivo familiar Hernández García).









La cuajadera es un plato que lleva el nombre del recipiente que se utiliza: una simple tartera o bandeja alta donde se cocina el pescado limpio y en rodajas que se coloca sobre un lecho de cebolla y patatas y se adereza con sal, pimienta molida y un buen chorreón de aceite y se cubre con rodajas de tomate y tiras de pimiento verde. Algo que parece tan sencillo no es tan fácil de cocinar y se necesita la mano de una buena cocinera, como lo era María, y, en la actualidad, su hijo, Antonio, y su nuera, Toñi.

En La Isleta, todas las mujeres la cocinan y es un plato festivo para el que puede utilizar lecha, brótola, gallineta, mero, rape... pero al que cada mujer da su punto, ya que unas enharinan y fríen el pescado y otras no. Se puede hacer en el horno o al fuego, añadir un poco de vino o no, hacer un poco las patatas antes... Presenta muchas variables, pero, sin duda, es una de las comidas estrella de este lugar y, cuando se degusta, se produce en la boca una explosión de sabores llenos de matices que lo convierten en un plato único.

## Cuajadera a la manera de María

### INGREDIENTES

Pescado de La Isleta, patatas, cebolla, tomates, ajo, vinagre, colorante amarillo, agua, aceite de oliva y sal.

- ★ Se limpia el pescado y se parte en rodajas. Se le añade sal y se pasa por harina. En una sartén se pone aceite de oliva y se fríe un poco el pescado. Una vez frito, se coloca en el recipiente en el que se vaya a cocinar.
- ★ Se parten la cebolla y el tomate. Se pelan las patatas y se cortan en cascós. Con la cebolla, el tomate y las patatas se cubre el pescado. Se añaden los ajos machacados.
- ★ En un cacharro se pone un poco de vinagre y agua y se disuelve una cucharadita de especias (pimentón, pimienta), se añade al resto de los ingredientes con un chorreón de aceite de oliva y se pone al fuego hasta que esté hecho.



## Ángeles García Fresneda

Nació el 27 de diciembre de 1921 en La Isleta del Moro. Sus padres tuvieron diez hijos, cinco mujeres y cinco hombres, y ella era la segunda de las niñas.



En su casa había mucho trabajo que hacer, no se paraba en todo el día porque, además de las labores domésticas, al ser su padre arriero tenía bestias de carga que utilizaba para llevar pescado desde La Isleta a Níjar, lo que implicaba todavía más trabajo. Circunstancias que determinaron que tanto ella como sus hermanas, desde niñas, tuvieran que ayudar a su madre en las tareas domésticas, entre las que estaba la cocina. Eran muchos hermanos y había que preparar muchos almuerzos para cuando se iban a trabajar.

Cuando se convirtió en una mozuela, para aliviar la economía familiar la mandaron a servir a Níjar. Allí conocerá a su futuro marido, Rafael Ortiz, cuya abuela materna vivía en el cortijo de La Noria. Se casaron y se fueron a vivir a una casa que la madre de su marido tenía en lo que hoy es la plaza y después, al morir la abuela de Rafael, se trasladaron vivir al cortijo de La Noria, donde se criaron sus hijos, una niña, Ángeles, y tres niños: Rafael, Joaquín y Juan.

Mujer buena, cabal, cariñosa, familiar y generosa, ayudaba a sus hermanos, a los que acogía en su casa cuando lo necesitaban, o colaboraba en

diferentes tareas. Sus guisos, hechos con los productos que se cultivaban en La Noria, siempre tuvieron un plus de calidad y mejor aroma.

Como las mujeres de su generación, conocía y sabía cocinar el pescado y aprovechaba todos los recursos preparando conservas, secando pescado y haciendo la matanza. Su cocina nos habla de costumbres y tradiciones que forman parte de la cultura de La Isleta y que tenemos la responsabilidad de conservar.

Con el tiempo, el matrimonio se hizo una casa detrás de la de la familia de Rafael y allí se trasladó con su marido cuando se hicieron mayores. Ángeles no quería que sus hijos e hija vivieran como su marido y ella lo habían hecho y tampoco que se dedicaran a la pesca. Dos de los varones ingresaron en la Guardia Civil y el tercero hizo una maestría y ha trabajado hasta su jubilación en el campo de la mecánica en una empresa cercana a La Isleta. Su hija, tras casarse, se marchó a vivir a Valencia, pero cada año vuelve a La Isleta, donde la familia se reúne en torno a la mesa y recuerda las comidas de su madre, que forman parte de sus memorias de infancia y juventud.









La berza es una comida confudente y una de las más emblemáticas de la cocina tradicional de La Isla. Se solía comer en otoño, cuando las berzas están en su punto, antes de que llegue el invierno, aunque en la actualidad puede cocinarse en cualquier época del año.

En La Isla se denomina berza solamente al cocido que lleva esta verdura y se cocina con magra, costilla o espinazo, habichuela o garbanzos, y puede tomarse caldosa o casi seca.

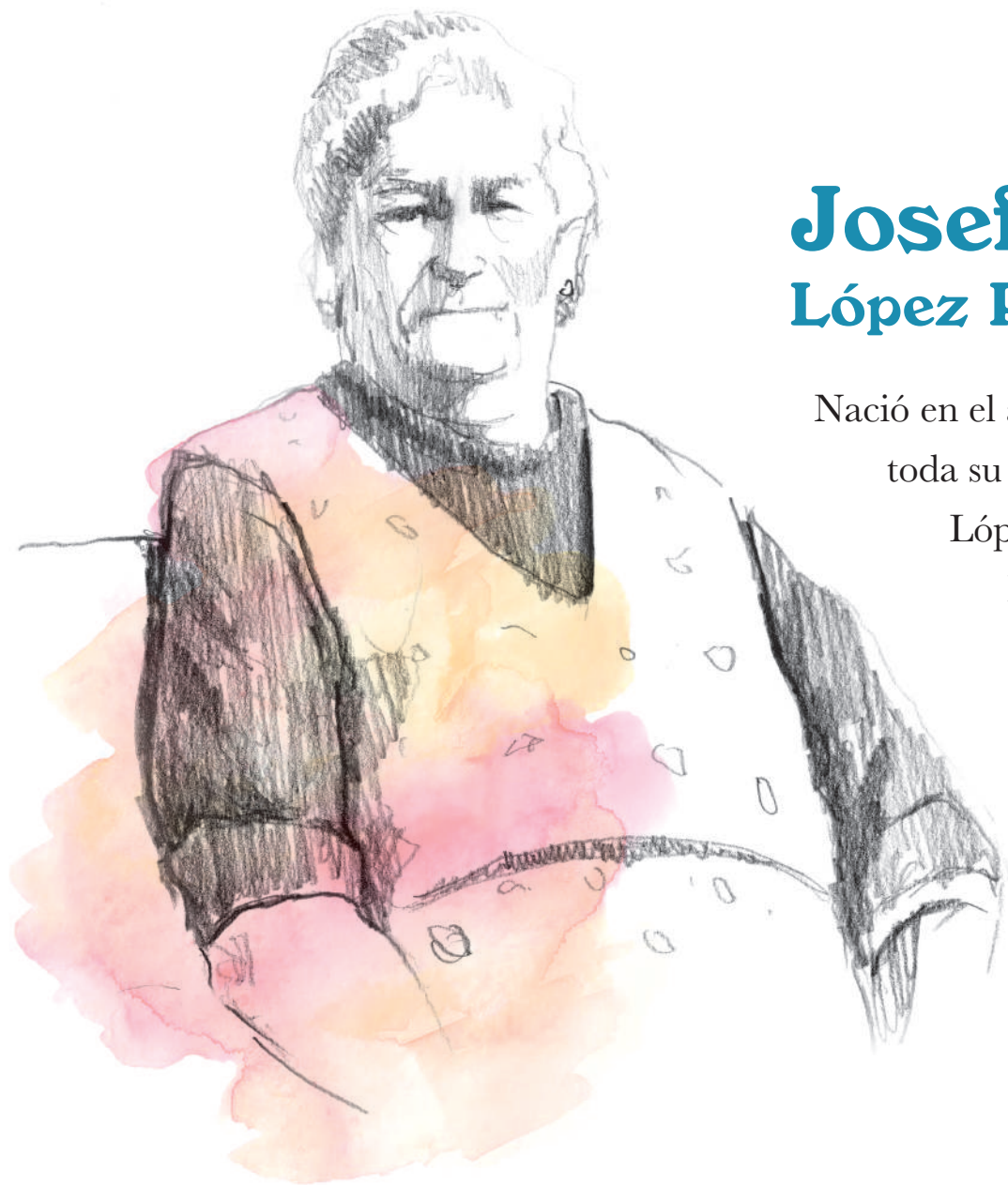
## Berza a la manera de Ángeles

### INGREDIENTES

Judías blancas o garbanzos, berza, arroz.

Para la pringá: costilla, espinazo, patas, rabo, tocino, morcilla.

- ★ Este plato se puede cocinar tanto con judías blancas como con garbanzos. Para empezar, debemos dejarlos en remojo la noche anterior.
- ★ En una olla con bastante agua ponemos a cocer las judías blancas o garbanzos junto con la pringá (costilla, espinazo, patas de cerdo, rabo, tocino).
- ★ Limpiamos y troceamos la berza. Cuando las judías blancas estén tiernas, incorporamos la berza, así como unos granillos de arroz.
- ★ Cuando el arroz se haya cocido, añadimos un trocito de morcilla. Probamos para comprobar el punto de sal. Dejamos reposar unos minutos y lo tenemos ¡listo para comer!



## Josefa López Robles

Nació en el año 1922 en Cabo de Gata, pero vivirá toda su vida en La Isleta. Sus padres, Manuel López y Joaquina Robles, tuvieron tres hijas: Josefa y sus hermanas, María y Antonia. Su madre falleció muy joven y su padre, que era pastor, se trasladó a vivir al Carrizalejo con sus niñas. Allí se dedicó al cultivo de la tierra y a la cría de ovejas y cabras.



Josefa tenía diez años cuando llegó a Carrizalejo y su vida cambió, pues a la pérdida de su madre se unirá la responsabilidad de hacerse cargo de las tareas de mantenimiento de la casa en un tiempo en el que no había agua corriente ni luz. Había que ir a por el agua para la casa, desplazarse a lavar, cocinar en el rincón, remendar la ropa, lavarla, solearla... a lo que se sumó el trabajo en el campo y el cuidado de los animales. Tareas de las que se ocupaba su padre, pero en las que sus hermanas y ella también tenían que ayudar, ya que era el modo de vida de la familia, cuyos ingresos provenían de la venta de la leche y el queso que su padre hacía.

A Josefa su padre le enseñó a hacer el queso, con todo el proceso que lleva consigo, que vendía a las personas que vivían en el Carrizalejo, a las que llegaban desde La Isleta a cambiarlo por pescado o a los arrieros que, con sus burros, se acercaban para comprarlo y llevarlo a quienes lo demandaban.

De esta forma, fue aprendiendo todos los procedimientos relacionados con la cría de las ovejas y cabras y el aprovechamiento de la leche, sin dejar de lado las tareas domésticas y la preparación de alimentos. Actividad en la que puso en práctica los conocimientos que recordaba de su madre, a los que se sumaron los que las mujeres de su entorno le fueron aportando y su buena mano en la cocina. A pesar de tanta faena en su vida, seguro que en algún momento afloraría la niñez perdida y tendría algún rato de juegos y risas con sus hermanas en contacto con la naturaleza y los animales. Así pasaron los años y se convirtió en una joven

acostumbrada a trabajar y con un carácter afable que atendía con una sonrisa a la gente que le solicitaba sus quesos. Conoció a Juan Fresneda Segura, pescador de La Isleta del Moro, miembro de una de las familias fundadoras de La Isleta, los Fresneda. Comenzaron a ennoviarse y, con dieciocho años, Josefa unió su vida a la de Juan.

El matrimonio se instaló en La Isleta, donde a Josefa se la conocerá como Josefa la Pastora por su oficio, dato de interés que habla de cómo a veces las mujeres desarrollaron trabajos considerados propios del género masculino. Se instalaron en una casa cerquita del mar y su vida pasó del aroma de la tierra al perfume del mar al pertenecer a la familia de su marido.

El matrimonio tuvo cuatro hijos: Josefa, Antonia, Juan e Isabel. Josefa se dedicó al cuidado de su casa y de sus hijos, aunque también ayudaba a su marido cuando el barco de la familiar llegaba de la mar y había que bajar el pescado o varar el barco. Desde que se casó, vivió siempre con la preocupación de tener a su marido en el mar, siempre pendiente del viento y del tiempo.

Sus hijas recuerdan de sus comidas especialmente su fritá de matanza, que Josefa cocinaba cada año cuando llegaba la época. Ellas siguen cocinándola con su receta y en su memoria permanece el aroma de las comidas de la casa familiar, que en sus recuerdos sabe a infancia, trabajo y familia y huele a mar, niñez y juventud. Hoy forman parte del patrimonio familiar y, por tanto, de la historia de La Isleta.









#### INGREDIENTES

Boquerones, patatas,  
pimiento seco rojo, tomate,  
pimiento verde, cebolla, ajo,  
laurel, cominos, azafrán,  
aceite de oliva, sal y agua.

## Pimentón picante con boquerones a la manera de Josefa

- ★ Se limpian los boquerones y se reservan. En una cacerola se pone agua a hervir con una hoja de laurel. Mientras se calienta el agua, se pone aceite en una sartén y se fríe el pimiento seco rojo. Reservamos.
- ★ En ese mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y el tomate. En un almirez se machacan el pimiento seco, el ajo crudo, los cominos, el pimentón picante y una guindilla (opcional) y se añade el majaiillo al sofrito.
- ★ Cuando el agua rompe a hervir, se añaden las patatas y se incorporan el sofrito pasado por el chino y el azafrán. Cuando las patatas están casi hechas, se añaden los boquerones y listo.



## Ángeles Segura Picón

Ángeles nació en La Isleta del Moro el 27 de febrero de 1926. Tiene noventa y seis años y conserva una memoria excepcional. Pertenece a los Chinorros, una de las familias fundadoras, tradicionalmente dedicada a la pesca.



Sus padres tuvieron cinco hijos, dos varones, Andrés y Joaquín, y tres niñas. Ángeles es la mayor y la siguen Antonia y Adela. Siendo muy pequeña, ya ayudaba a su madre en las tareas de la casa. Se casó con diecinueve años en la iglesia de Rodalquilar con Rogelio León, de los León, familia, al igual que la suya, fundadora de La Isleta y dedicada a la pesca. Con él tuvo cuatro hijos: Rogelio, Agustín, Ángeles y una niña que perdió al nacer. De su madre aprendió a cocinar, pero también a coser, ya que era costurera.

Mujer inteligente y dispuesta, apoyó siempre a su marido, un hombre carismático y muy querido en La Isleta. Como todas las mujeres de su generación, tuvo que afrontar la vida como venía y quedarse sola con sus hijos cuando Rogelio emigró a Alemania y vivir como lo hacen las esposas de los pescadores, siempre con intranquilidad y sobrellevando las dificultades que entraña la mar. Por esa razón, quiso que sus hijos estudiaran y se formaran para no tener que vivir de la pesca. Los tres lo hicieron y ninguno de los varones se dedicó a ello. Al igual que sucedió con su hija, que igualmente estudió y tiene su profesión.

Mujer inquieta y dotada de una curiosidad natural, se interesó por aprender y cuando la tía Angélica faltó, ponía inyecciones y recogía a los niños ayudando a las mujeres en el parto, prestando ese servicio a la comunidad isleteña. Su madre la enseñó a cocinar y sabe sacar el mejor partido a los ingredientes más sencillos.

Buena cocinera, conserva en su memoria las recetas tradicionales de La Isleta que su madre había heredado de su abuela: trigo, berza, potaje de Semana Santa, asaílo, arroz en sus diferentes formas y pescado en todas sus posibilidades... que ella misma ha sabido transmitir a sus hijos y nietos en las comidas familiares.

En sus recetas se encuentran la sabiduría que otorgan la experiencia vivida y el aroma del tiempo y se puede decir que es una fuente oral de gran valor, no solo para la gastronomía, sino también para la historia local y el patrimonio de La Isleta del Moro.

Su hija continúa la tradición familiar en la cocina y sus recetas han sido recopiladas por su hijo Rogelio para que permanezcan en la familia.









El picadillo de calabaza es un plato de la cocina isleña que podemos considerar entre la tradición y la modernidad. Es ligero y se puede preparar con pescado o también, como lo hace Ángeles, utilizando chorizo para darle sabor y más contundencia.

## Picadillo de calabaza a la manera de Ángeles

### INGREDIENTES

Calabaza, patatas,  
cebolla, pimienta, chorizo,  
huevos cocidos,  
aceite de oliva y sal.

- ★ Picamos la calabaza y la ponemos junto con la cebolla en una sartén. Echamos un chorreón de aceite de oliva y la vamos mareando. Añadimos patatas cortadas en cascotes y las mareamos junto con la calabaza y la cebolla.
- ★ Cuando está todo mareado, cubrimos con agua y dejamos que se cueza.
- ★ Cuando esté en su punto, rectificamos de sal y añadimos unas rodajitas de chorizo.
- ★ Es un plato muy rico que se sirve acompañado de huevos duros.



## **Dolores Casado Segura**

Nació en La Isleta en el año 1930 y allí se crió. Acaba de cumplir noventa y dos años y siempre hace gala de un sentido del humor chispeante y de una gran generosidad. Conserva su cabeza y su memoria intacta. Hablar con ella siempre es un placer por su simpatía y su vitalidad. Es una fuente de conocimiento, ya que es de las pocas mujeres que quedan en La Isleta que todavía hace comidas como la harina torcía.





Dolores es la mayor de cuatro hermanos. Perdió a su madre siendo pequeña en circunstancias muy tristes. Esto hizo que ella y sus hermanos se tuvieran que ir a vivir con unas tías a un cortijo del Carrizalejo, donde tuvo que trabajar segando y recogiendo esparto y collo, cogiendo leña y ayudando en la casa y en la cocina. Pero, a pesar de las circunstancias que le tocaron vivir, siempre tuvo un carácter alegre y risueño.

Dotada de una simpatía natural, siempre le gustó mucho cantar; parecía, como ella misma dice, una cigarra. Cantaba a todas horas, también cuando iba a trabajar al campo. Nos cuenta que no paraba de cantar porque mientras lo hacía se aliviaba el trabajo, ya que cantaba más que trabajaba y las horas se pasaban rápido. Cuando creció, se convirtió en una joven simpática llena de vida y muy ocurrente. De esos años recuerda el baile que se hacía por san Agustín y cómo las mujeres adornaban la plaza con hojas de palmera y la juventud se divertía al son de la música que salía de un gramófono que tenía su cuñado Andrés. Incluso recuerda la letra de alguna de las canciones, como esa que dice: “Apriétate contra mí como en el autobús”.

Se enamoró de Antonio Fresneda Segura, hijo del patrón y de la tía Angélica, conocido por el Moreno, de profesión pescador, y pasó a formar parte de la familia Fresneda. Su marido y sus cuñados pescaban para las Minas de Rodalquilar. Desde que se casó, se dedicó a la familia, pero también ayudaba a descargar el pescado y a arreglarlo. El matrimonio tuvo cuatro hijos, Antonio, Paco, Miguel, José Manuel, y una hija que perdió al nacer. Como madre, la vida le ha hecho pasar por pérdidas dolorosas, pero ella las ha gestionado con su inteligencia y capacidad.

Mujer generosa y dotada de forma natural para la cocina, aprendió de sus tías y de su suegra y disfruta cocinando para los demás. Basta con pedirle algún guiso para que rápidamente lo prepare. Su casa siempre ha estado abierta a todo el mundo; incluso ahora, la puerta siempre está abierta. Con la juventud siempre se ha relacionado muy bien, ya que con sus dichos y chascarrillos siempre logra sacarles una sonrisa, hasta el punto de que, durante muchos veranos, cuando los jóvenes volvían de marcha, antes de acostarse pasaban por su casa y Dolores les preparaba un café y unas tostadas que todos recuerdan con infinito cariño y agradecimiento. Su forma de guisar es un reflejo de su personalidad y sus platos son como las canciones de siempre, que gustan a todas las generaciones. Su buen hacer en la cocina hace que afloren en sus comidas todos los aromas y sabores de su tierra.

En la actualidad vive rodeada de sus tres hijos, sus nueras, nietos/as y bisnietos/as, para quienes gusta de preparar tortas o talvina. Es una persona muy querida y conocida, que ha sido entrevistada en programas de televisión. Amante de las plantas, la puerta de su casa está llena de macetas y es frecuente ver, protegido por una tela metálica, un bonito secándose, pura tradición isleña.

Hablar con ella es aprender y disfrutar de su conocimiento y saber. Continúa cocinando los platos típicos de La Isleta, que ya casi nadie prepara, como la harina torcía, las gachas, las talvinas, las conservas de pescado, las tortas dulces, los calamares rellenos, la cuajadera, los gurullos, el pescado seco... Su conocimiento y saber es un legado que debe conservarse para las generaciones futuras.









# Harina torcía

## a la manera de Dolores

La harina torcía es un guiso que nos trae a la memoria nuestro pasado. En él, las verduras se combinan para hacer el sofrito del caldo colorao, que se enriquece con jibia o pulpo para aportar proteínas (aunque también puede utilizarse carne), en el que se cuecen las patatas y las legumbres. La harina de trigo se trabaja para hacer una masa que después se añadirá al guiso. En concreto, en la harina torcía más antigua y tradicional se hacían bolitas que se añadían al caldo al final de la cocción, como todavía lo hace Dolores en la actualidad.

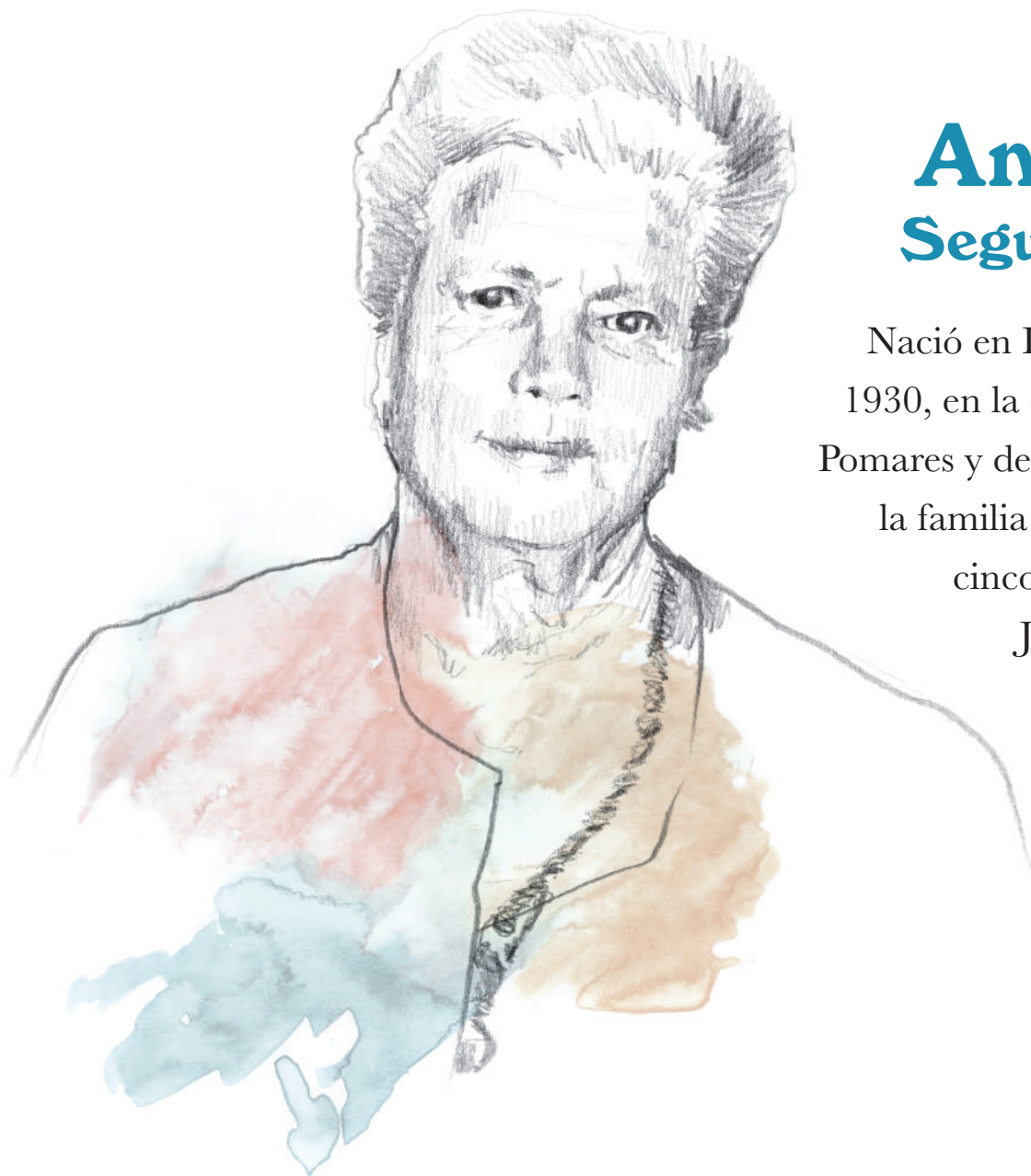
- ★ Ponemos a cocer los garbanzos, en remojo desde la noche anterior. En una sartén preparamos un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y el tomate cortados en dados. Mientras, machacamos con el mortero una ñora, cominos, pimienta en grano y ajos. Lo incorporamos al sofrito. Añadimos agua y la jibia o el pulpo y dejamos el caldo haciéndose a fuego lento.
- ★ Para preparar la harina torcía colocamos harina en una fuente y agua en otra. Con una mano tomamos agua y se la echamos a la harina mientras movemos con la otra mano hasta obtener una bola. De esa masa iremos separando pegotillos que tostamos en una sartén.
- ★ Incorporamos las patatas al caldo, a continuación, los garbanzos y, por último, la harina torcía.

### INGREDIENTES

Cebolla, pimiento verde, tomate, ñora, ajos, cominos, pimienta, jibia o pulpo, garbanzos, patatas, harina de trigo, aceite de oliva y sal.







## Antonia Segura Picón

Nació en La Isleta del Moro el 3 de marzo de 1930, en la casa familiar. Hija de Agustín Segura Pomares y de Dolores Picón López, pertenecía a la familia de los Chinorros y era la tercera de cinco hermanos: Andrés, Ángeles, Antonia, Joaquín y Adela. Pasó su niñez en La Isleta, colaborando desde pequeña en las tareas domésticas, aunque también iba temporadas a las salinas de Cabo de Gata, donde su padre era el segundo capitán de la almadraba de Monteleva.



Cuando creció, la llevaron a trabajar a la casa de una familia pudiente de Almería. Antonia pasó allí unos años hasta que volvió a La Isleta convertida en una joven rubia de carácter dulce, paciente, trabajadora, de semblante tranquilo y amante de la familia. En ese tiempo no existían demasiadas posibilidades de expansión y diversión, pero la juventud disfrutaba de la Navidad y de tener a sus familiares cerca. Como todas las mujeres de su generación, no asistió a la escuela, pero aprendió a leer y a escribir siendo joven.

Conoció, posiblemente en las fiestas o porque él fue a La Isleta a comprar pescado, a un muchacho de San José, concretamente de la Calilla, llamado Juan Vergel Sánchez. Juan pertenecía a una familia de comerciantes que tenía varios negocios: una posada y una pequeña tiendecilla y, además, eran arrieros que compraban el pescado de las lavas, un arte de pesca, o de otros aparejos y lo vendían por los pueblos de alrededor. Tras hacerse novios, se casaron y en los primeros años la pareja se fue a vivir al Cortijillo, propiedad de la familia Picón, que estaba en el Carrizalejo, donde nacieron tres de los cuatro hijos que tuvo el matrimonio: Antonia, Juan, Paqui y Dolores. Mientras, se construían en La Isleta su casa, un pequeño bar-tienda de ultramarinos y un alojamiento. Cuando su hija mayor, Antonia, tenía tres años, abrieron su negocio, y ella se incorporó a trabajar en las actividades de mantenimiento y en la cocina.

La cocina de Antonia era de aprovechamiento de los recursos alimenticios, aprendida de las manos expertas de su madre y de su tía, Adela

Picón López. La materia prima principal era el pescado, con el cual preparaba su guiso de fideos con pescado, elaboraba salazones, conservas o pastel de bígaros. La fritada de matanza de cerdo era otra de sus especialidades, procedente del engorde y crianza de sus propios cerdos para disponer de carne el resto de año. Era frecuente verla, con gran destreza y habilidad en sus manos, hacer la masa, preparar las tiras y, posteriormente, la técnica de hacer gurullos con su posterior secado. No hay que olvidar el calamar en su tinta, las patatas con cebolla, los salmonetes en ajoblanco y sus exquisitas anchoas de sardinas, que identificaron siempre su negocio, La Marina.

Sus hijas, desde pequeñas, se incorporaron al negocio familiar y aprendieron a cocinar de su madre. Como ella, trasladaron sus conocimientos del ámbito privado al público a través de sus recetas. Concretamente, su hija mayor, Antonia, ha sido durante muchos años cocinera en el bar que regenta su hermano en La Isleta, el hogar del pensionista, en donde se siguen cocinando numerosas recetas que hoy forman parte del patrimonio inmaterial de La Isleta.

De mayor, sus nietos recuerdan que disfrutaba mucho haciendo ganchillo, concretamente, bolsas de pan y tapetes que adornaba con conchas que ella misma recogía en la playa, y siempre tenía una palabra agradable y de cariño para su familia. Su forma de cocinar la ha dejado como legado a sus hijas/os y nietos/as y forma parte del patrimonio familiar y de la gastronomía de La Isleta.









**INGREDIENTES**  
Salmonetes de La Isleta (medianos), harina de trigo, aceite de oliva, almendras, ajo, pan, sal y vinagre.

El salmonete es un pescado de roca habitual de La Isleta con un sabor exquisito. Los pescadores lo pescan al trasmallo. Cuando su tamaño es grande, se suele tomar a la plancha, pero los medianos están buenísimos con ajoblanco, receta presente en nuestra cocina desde la antigüedad y cuyos ingredientes forman parte de la dieta mediterránea: almendras, pan y aceite. Al contrario de lo que sucede en otros lugares de Andalucía, en la cocina almeriense y, por lo tanto, en La Isleta, el ajoblanco se toma sin agua, como una salsa espesa que se utiliza para acompañar el pescado. Los salmonetes solo hay que freírlos y cubrirlos con el ajoblanco y dejar que pase un rato para que se impregnen del aroma del ajo y del sabor de las almendras, señala Antonio Zapata en su libro *Vivir y comer en Almería*.

## Salmonetes con ajoblanco a la manera de Antonia

- ★ Se moja un miajón de pan con vinagre. En un mortero se maja el ajo, al gusto, con sal y se van añadiendo y majando las almendras, ligándolo todo sin dejar de mover con un buen aceite de oliva hasta que quede una pasta espesa. Se puede aclarar con un poquito de agua.
- ★ A continuación, se limpian los salmonetes, se enharinan y se fríen. Una vez fritos, se disponen en una fuente y se cubren con el ajoblanco. Se pueden poner una o varias tongás (capas).
- ★ Es una comida exquisita que puede tomarse también fría. Puede hacerse también con la batidora.



## Ángeles León Segura

Nació en La Isleta en 1930. Sus padres, Domingo León Nieto y Carmen Segura Pomares, pertenecían a dos de las familias fundadoras: los León y los Chinorros. El matrimonio tuvo dos hijas, Ángeles y María. Desde pequeña ayudaba a su madre en las tareas de la casa y la cocina. Era una época en la que se vivía apenas con lo necesario, ya que las familias disponían de pocos recursos y todos tenían que echar una mano.



Su padre murió cuando era pequeña y al cumplir dieciséis años se fue a servir a una casa a Almería, de la que salió para casarse. Los señores tenían una finca cerca del Nazareno a la que acudían los veranos y Ángeles aprovechaba para ver a la familia. Se convirtió en una muchacha muy guapa, inteligente y dulce que cantaba muy bien. Sus jefes la apreciaban porque, acostumbrada a trabajar desde pequeña, antes de decirle las cosas ya estaban hechas.

Joaquín Hernández Hernández era un joven cuya familia, en busca de mejores oportunidades, se había ido a vivir a Estepona, aunque años después volvería para instalarse en Los Escullos. Tenía mucho contacto con La Isleta porque él y sus hermanos se dedicaban a la pesca. En una de esas visitas, vio a Ángeles y no pudo evitar admirar su belleza, ya que su sonrisa deslumbraba. Se le acercó, hablaron, comenzaron a escribirse y llegó el amor.

A los veintidós años salió de la casa en la que trabajaba para casarse, siendo sus padrinos de boda los señores. La pareja se instaló en La Isleta y fueron llegando los hijos: Ángeles, Dolores, Joaquín, Domingo y Manolo. Acostumbrada a cocinar, aprendió de su madre, que era muy buena entre los fogones.

En la comida familiar era habitual el pescado en todas sus combinaciones y posibilidades, aunque también preparaba los guisos tradicionales con los productos de la tierra: trigo, berza, pimentón, arroz, guisillo... todo, como recuerdan sus hijas, lo hacía bueno.

En esos primeros años, su marido trabajaba como pescador por cuenta ajena. A mediados de los 70 se asoció con sus hermanos, José y Manuel, en la empresa-traña, pero llegó un momento en el que Joaquín decidió vender su parte y dedicarse al armado de redes y a la pesca en la traña Amalia Ferrer de los Chinorros.

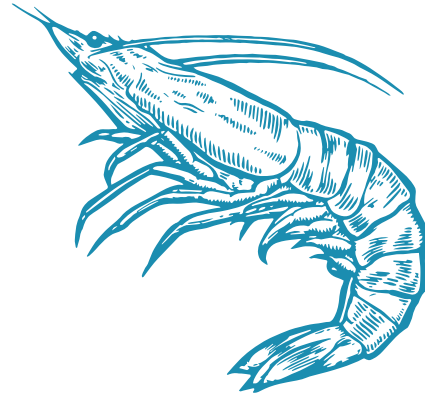
Ángeles siempre apoyó sus decisiones. Se convirtió en el pilar de la familia y en el mejor apoyo de su marido y después de sus hijos, cuando el mayor, Joaquín, compró un barco en el que pescaba junto con sus hermanos. Su casa estaba casi a la orilla del mar y era habitual verla sentada fuera, pendiente de la llegada de su marido y sus hijos o preparando pescado. Ella siempre esperaba a pie de playa la llegada del barco.

Hay que destacar la inteligencia y capacidad de Ángeles, que, sin saber leer ni escribir, era la que pesaba y repartía el pescado para los distintos pedidos y la que organizaba los pagos y nadie la engañaba. Administraba todos los ingresos de la familia y era ella la que le daba a su marido una cantidad para que tuviera dinerillo. Él no lo gastaba, sino que lo ponía en una hucha porque le gustaba tenerlo; de hecho, incluso cuando llegaron los euros, mantuvo la costumbre. La vida, en ocasiones, le mostró su cara más fea, pero ella nunca perdió la sonrisa. Sus comidas nos invitan a pensar en la tradición, la familia, la ilusión de la juventud, la madurez, el dolor y, sobre todo, en el amor a sus hijos y sus nietos.









El pimentón es un plato sencillo que se elaboraba en épocas de escasez con los productos del entorno. Se puede decir que resume la personalidad de la cocina almeriense y es la base de muchos guisos de La Isla. Es una comida que puede hacerse en crudo con un refrito, según las zonas, y en la que la mano de la cocinera puede introducir matices que la diferencian.

## Pimentón a la manera de Ángeles

### INGREDIENTES

Ñoras, tomate,  
cebolla, comino, ajo,  
pescado (jibia, pulpo, araña...),  
patatas y aceite de oliva.

- ★ En una sartén ponemos aceite y freímos primero las ñoras. Las reservamos.
- ★ En ese aceite hacemos el refrito con cebolla, pimiento verde y tomate. En un mortero machamos las ñoras, un poco de comino, ajo crudo y pimienta. Añadimos esa mezcla al refrito.
- ★ Trituramos todo, le añadimos agua y sal y lo ponemos a hervir. Cuando el caldo ha cogido su sabor, añadimos la jibia y las patatas. Cuando las patatas están tiernas, retiramos del fuego y podemos servir.



## Adela Segura Picón

Nació en La Isleta en 1931 en la casa familiar, cerquita del mar. La familia de su madre era hortelana y la de su padre, los Chinorros, pescadores desde hace más de tres generaciones y una de las fundadoras de La Isleta.

Sus padres tuvieron cinco hijos: dos varones, Andrés y Joaquín, y tres mujeres, Ángeles, Antonia y ella, que era la menor de las niñas.





Como sus hermanas, desde pequeña tuvo que ayudar en las tareas de mantenimiento. De personalidad alegre y dotada de una gran simpatía, era el centro de atención desde la infancia por sus ocurrencias y sus caídas, que provocan siempre una sonrisa. Ella misma recuerda que era muy alta para su edad y que en todas las travesuras que ideaban sus compañeros de juegos siempre estaba en medio de todos los líos.

Tuvo una infancia feliz y cuando creció se convirtió en una muchacha alta y rubia con gran sentido del humor. Se enamoró de un muchacho de Almería, Salvador Navarro Carrillo, el Salva, que jugaba muy bien al fútbol. Se lo llevaron a jugar al equipo de Rodalquilar a la vez que trabajaba como conductor en las minas.

Una vez casados, el matrimonio se fue a vivir a Rodalquilar, donde permanecieron siete años. Allí nacieron sus hijos: María Dolores y Salvador. Cuando la empresa Adaro cerró las minas, se trasladaron a vivir a Los Molinos, en Almería. Pero Adela no perdió nunca su vinculación con La

Isleta y con su familia. Cuando se le pregunta por su juventud, se le dibuja una sonrisa en la cara, recordando cuando iban a por collo y el trabajo que eso suponía y cómo se las ingeniaban para divertirse y reír.

Hija y hermana de grandes cocineras, recuerda las tortas dulces que su madre, como las demás mujeres de La Isleta, amasaba en su infancia y que eran para ella y el resto de los niños y niñas del lugar motivo de celebración en aquellos momentos de escasez, pero también de alegría y juventud. Simpática, coqueta y dicharachera a sus noventa y un años, en La Isleta siempre se hace referencia a su simpatía y se dice que nadie como ella sabe contar anécdotas y pasar un rato divertido.

Su conversación, como su cocina, nos trae el aroma de la infancia, el sonido de la risa y el murmullo del mar. El tiempo ha hecho que ya no haga la comida a menudo. Pero le ha dejado a su hija como legado la forma tradicional de cocinar de La Isleta y el arte de mezclar olores y sabores que mantienen el aroma de otra época y que es necesario conservar.









# Tortas dulces

## a la manera de Adela

- ★ Se hace una masa como la del pan. Para ello se pone la harina de trigo en un barreño con la levadura y se van añadiendo la harina y el resto de los ingredientes. Se deja tapada la masa con un paño hasta que suba. Con un rodillo se estira hasta que se quede finita y se corta en triángulos o cuadrados.
- ★ En una sartén se pone aceite de oliva y se fríen los trozos de masa. Se colocan en un plato y se emborrizan con azúcar y canela.

Este dulce es una versión del pan de masa madre y una prueba de la imaginación y la creatividad de las mujeres de La Isla para provechar los recursos del entorno, convirtiendo el pan en un dulce que le gustaba mucho a los niños y niñas. En la actualidad, puede prepararse pidiendo al panadero una barra de pan de masa madre sin cocer.

### INGREDIENTES

Una barra de pan  
de masa madre cruda,  
aceite de oliva, azúcar  
y canela.







## **María Molero Ortiz**

No es natural de La Isleta, pero su vinculación con este lugar ha sido constante desde su infancia hasta convertirse en el lugar de residencia habitual de su familia.



María nació, en 1931, en Níjar, de donde eran sus padres, Manuel Molero Segura y María Ortiz Ortiz. El matrimonio tuvo cuatro hijos, dos niñas y dos niños. Desde pequeña ayudó a su madre en las tareas domésticas. En su infancia visitó La Isleta porque sus abuelos eran aparceros en el cortijo de La Noria y allí la llevaba su madre junto con sus hermanos/as para visitarlos. Fue creciendo y se convirtió en una muchacha dulce, inteligente y discreta y con dieciséis años se marchó a trabajar a Rodalquilar en un momento en el que las minas estaban en plena producción y había resurgido la economía de la zona. Allí trabajó como empleada del hogar en la casa de un directivo de la mina.

Casi recién llegada conoció a un muchacho, Francisco Hernández Ruiz, natural de las Minas de Serón, que desde que tenía tres años vivía en Rodalquilar, donde se habían trasladado sus padres por motivos de trabajo. Paco trabajaba en el almacén de la mina. Se enamoraron, se hicieron novios y contrajeron matrimonio el día 14 de agosto de 1953. María se dedicó al cuidado de la familia y pronto llegaron los hijos, María Justa, Francisco, Alicia e Inmaculada. La familia iba con frecuencia a La Isleta a visitar a la familia de María.

Aficionada a la cocina, sus hijas/o recuerdan las comidas que les preparaba, como las acelgas esparragás, los calamares en aceite, el asaílo de pollo, el pimentón y todos los platos relacionados con el pescado que su marido, muy aficionado a la pesca, le traía a casa. Eran comidas típicas de la comarca de Níjar realizadas con productos de temporada.

Cuando los hijos crecieron, María se trasladó con ellos a Almería con el fin de facilitar sus estudios, pero cuando llegaban las vacaciones de verano, toda la familia se trasladaba a La Isleta, donde sus hijos se integraron con la juventud del lugar.

Su marido también disfrutaba del mar y de los amigos, ya que tenía buenas relaciones con los pescadores del lugar. A ella también le gustaba, ya que desde niña había ido a La Isleta. Allí sus conocimientos de cocina se ampliaron en contacto con las mujeres isleteñas, haciéndose una maestra en cocinar todo tipo de pescados.

En 1977, adquirieron una propiedad en La Isleta en la que hicieron una casa que, desde entonces, se convirtió en la residencia familiar. María, mujer buena, prudente, de aspecto frágil, cariñosa, atenta y buena ama de casa, era muy querida en el Isleta. Además de una gran cocinera, también sabía coser y les hacía a sus hijos la ropa cuando eran pequeños.

Sus hijas continúan con la tradición familiar en la cocina, especialmente Alicia, gran cocinera que ha trasladado sus conocimientos desde el ámbito familiar al público en el establecimiento Cala Grande, donde ha sido responsable de la cocina y continúa colaborando.

Recuerdan con nostalgia el sabor y el aroma de las comidas de su madre, donde los ingredientes se combinaban con el mismo equilibrio, dulzura y tranquilidad de su personalidad y devuelven a su memoria los recuerdos de distintos momentos de sus vidas.









#### INGREDIENTES

**Acelgas, garbanzos, patatas, carne de magra, costilla, chorizo, pimientos seco rojo o ñoras, cebolla o cebolleta, tomate, aceite de oliva y sal.**

Las acelgas esparragás son un plato de verduras ligero y sabroso. Forma parte de la cocina almeriense desde antiguo. Por sus ingredientes, podemos decir que es un plato que está entre la tradición y la modernidad. Como todas las recetas, según se cocine puede tener más o menos ingredientes, pero la base son las acelgas.

## Acelgas esparragás a la manera de María

- ★ Dejamos cociéndose los garbanzos (en remojo desde la noche anterior).
- ★ Freímos en una sartén el pimiento seco rojo, con cuidado de que no se quemara para que no amargue. Lo sacamos y hacemos un majáillo en el mortero con el pimiento seco, un ajo y unos granos de pimienta. En el mismo aceite mareamos la carne de magra, la costilla y la cebolla. Cuando la cebolla está transparente, añadimos el tomate rallado y el majáillo. Se envuelve todo y añadimos agua para hacer el caldo.
- ★ Incorporamos las acelgas limpias y troceadas y las patatas cortadas en cascós. Una vez cocida la verdura, añadimos los garbanzos y el chorizo. Dejamos hervir hasta que el guiso esté en su punto.



## Antonia Fresneda Segura

Nació en La Isleta el 15 de julio 1932. Fue la mayor de las niñas de los siete hijos que tuvo el matrimonio formado por la tía Angélica y Antonio el Patrón, personas carismáticas pertenecientes a dos de las familias fundadoras de La Isleta: los Chinorros y los Fresneda. Al ser la mayor de las niñas, desde pequeña ayudó a su madre en la cocina y en el cuidado de la casa y de sus hermanos pequeños, pero también, como el resto de las mujeres de su generación, colaboraba con sus hermanos varones y su padre cuando llegaban de la mar en descargar el pescado que habían capturado.



Como eran momentos difíciles y La Isleta estaba muy aislada, era frecuente el trueque para conseguir los productos necesarios para comer. Razón por la que su madre, una mujer de carácter y dotada de gran inteligencia natural, la enviaba a ella y a sus hermanas para cambiar el pescado por harina, huevos, verdura, patatas... a los cortijos de la zona y a venderlo a los pueblos de alrededor. Asumió como algo natural la responsabilidad de no estropear, ni perder, el pescado y llegar a casa con el producto de su venta, ya fueran los productos conseguidos mediante el trueque o el dinero, cosa que a veces no sucedía, ya que, con sus hermanas, tenía que ir y volver andando y era solo una niña. A esta tarea se sumaba la de ir a coger collo y esparto en los alrededores de La Isleta, también acompañada por sus hermanas y otras niñas de su edad.

De carácter alegre y ocurrente, son muchas las anécdotas de su infancia y juventud, especialmente cuando se juntaba con su prima Adela, pues en todo momento era posible alguna travesura, siempre con la inocencia de la niñez y la juventud.

Antonia se convirtió en una joven alegre, simpática, ocurrente y dicharachera. Conoció a Francisco Navarro Carrillo, natural de Almería, que estaba en Rodalquilar, a donde se había ido siguiendo a su hermano Salva, jugador del equipo de fútbol de esa localidad, por lo que en ese pueblo se lo conocía por Juan el Salva. Se casó a los veintitrés años. La pareja se marchó a vivir a Rodalquilar, ya que su marido trabajaba en la mina. Pero, hombre emprendedor, se sacó el carnet de conducir y era el encargado de llevar el camión que recogía los suministros para el economato.

Allí nacieron sus hijos mayores, María de los Ángeles y Francisco, y allí vivieron hasta el cierre de la mina en 1966, trasladándose a Almería por el trabajo de su marido, que empezó en el Ayuntamiento como conductor del camión de la basura a la vez que daba clases de conducir en una gestoría. Entró finalmente a trabajar como policía local hasta su jubilación. En Almería nació su tercer hijo, Antonio.

Mujer de gran humanidad, alegre, trabajadora, vital, simpática y de risa fácil, siempre tenía la sonrisa en la boca. Aprendió de su madre a cocinar, pero también la importancia de la familia, participando con sus hermanas en el cuidado de sus mayores y en el de los familiares que lo necesitaron. Su vivienda de Almería estaba siempre abierta a toda su familia cuando, por diferentes razones, tenían que desplazarse a la capital, bien para ir de compras, al médico, a estudiar, o bien cuando necesitaban pasar la convalecencia de una enfermedad. Todos pasaron por allí por un motivo u otro.

Siempre estaba dispuesta a compartir sus guisos con los demás: su riquísimo trigo, la jibia en salsa, las migas, el arroz, la tortilla de Semana Santa... Cada semana, Antonia con su familia volvía a La Isleta para reunirse con sus hermanas, ver a sus hermanos y a sus padres mientras vivieron y participar en las comidas, en las que se degustaron las comidas tradicionales mezcladas con los recuerdos de infancia y juventud. Su forma de ser, vital y alegre, está presente en sus comidas, siempre sabrosas y vivas, y continúa a través de la cocina de su hija, Mari Navarro Fresneda, que tiene muy buena mano y es también una gran cocinera. Sus recetas forman parte del patrimonio familiar.









Esta comida se cocina en todos los lugares de Almería, entre ellos, La Isleta. Es un plato que requiere una larga elaboración que comienza el día anterior. No se prepara demasiado en la actualidad, porque tiene su dificultad, pero si se tiene la posibilidad de comerlo cocinado por una de las mujeres de La Isleta, es una verdadera experiencia. Antonia lo guisaba muy bien.



# Trigo

## a la manera de Antonia

### INGREDIENTES

Judías blancas o garbanzos, trigo, magra, costilla, tocino, apio, hojas de acelgas, patatas, sal, agua e hinojo.

- ★ La noche anterior ponemos las judías en remojo.
- ★ Para preparar el trigo, tenemos que quitarle la cáscara. Si hay oportunidad de ponerse al aire, lo podemos frotar y pelar. La noche de antes le damos un hervor y tiramos el agua y al día siguiente estará abierto.
- ★ En una olla, ponemos a guisar a fuego lento las judías con el trigo, las costillas y el tocino.
- ★ Cuando falte poco para que las judías estén cocidas, añadimos hojillas de acelgas troceadas, un poco de apio y unas patatas cortadas en cascós. Dejamos en el fuego unos minutos más. Al final le podemos echar un trozo de morcilla y un tronco de hinojo para darle sabor.



## Guillermina Casado Segura

Nació en La Isleta el 18 de agosto de 1932 y fue la segunda de cuatro hijos. Su madre falleció siendo ella pequeña y sus hermanos y ella pasaron al cuidado de unas tías que vivían en un cortijo en el Carrizalejo.





La vida en un cortijo en aquellos años era dura y Guillermina tuvo que colaborar en las tareas domésticas, fregar los platos, ir a por agua, limpiar la casa y también preparar los alimentos, a lo que se añadían las tareas del campo, el cuidado de los animales y colaborar recogiendo el collo y el esparto para aportar a la economía familiar.

De carácter dulce y tranquilo, al crecer se convirtió en una joven rubia y alta que pronto llamó la atención del hijo mayor de los Chinorros, una de las familias fundadoras de La Isleta, Andrés, que la cortejó, se enamoraron y se casaron el día 19 de noviembre de 1952. Desde ese momento, Guillermina pasó a formar parte de la familia de su marido.

Pronto llegaron los hijos; dos varones, Andrés y Agustín, y cuatro mujeres: María Dolores, Ángeles, Guillermina y María del Mar. Su marido, pescador de profesión, era patrón de barco y empresario armador junto a su hermano Joaquín y su cuñado Rogelio. Su barco era uno de los que suministraban pescado a la empresa Adaro, que gestionaba las minas de Rodalquilar. Cuando cerraron, emigró a Alemania, quedando Guillermina al cuidado de sus hijos y su casa.

A su vuelta, su marido, junto con su hermano y su cuñado, construyeron un barco nuevo y siguieron con la empresa familiar. Como todas las mujeres de los pescadores, vivió cada noche con la preocupación constante de tener a su esposo en la mar, siempre pendiente de la radio y esperando la noticia de cómo había ido la pesca cada día. Por la mañana, siempre con una sonrisa, hacía todas las actividades de mantenimiento, en las que la ayudaban sus hijas.

Su marido y ella estaban muy enamorados. A él le gustan mucho los dulces y ella se esmeraba preparándolos. Los roscos fritos, como recuerdan sus hijas, le salían especialmente buenos, pero también era una experta en preparar el pescado en todas sus variedades, así como el pimentón, la fritailla de matanza y el pescado seco y en conserva.

Siempre estuvo dedicada a complacer a todos los que tenía a su alrededor. Sus recetas permanecen en la memoria de su familia y continúan vivas a través de las manos de sus hijas, que cocinan como ella les enseñó, de forma sencilla pero llena de cariño, conocimiento y amor a los suyos.









El pisto era una comida de verano y se hacía cuando las hortalizas estaban en su punto. En la actualidad, puede consumirse gracias a la agricultura intensiva en cualquier época del año. Solo hay que equilibrar las verduras y utilizar un buen aceite de oliva. Es un plato mediterráneo excelente y gana con un puntito de picante.

**INGREDIENTES**  
 pimiento verde,  
 cebolla, ajo,  
 berenjena,  
 calabacín,  
 tomate, cayena  
 aceite de oliva y sal.

## Pisto

### a la manera de Guillermina

- ★ Para empezar, cortamos todos los ingredientes en cuadraditos, excepto el tomate, que podemos rallar o triturar.
- ★ Primero ponemos a freír el pimiento verde. Cuando esté a medio freír, añadimos la cebolla, después el ajo y, a continuación, la berenjena.
- ★ Cuando la cebolla esté transparente, incorporamos el calabacín, la cayena y, por último, el tomate rallado o triturado.
- ★ Dejamos a lumbre lenta hasta que se cueza todo. Probamos y rectificamos de sal si lo vemos necesario. ¡Ya lo tenemos listo para servir!







## Carmen García Fresneda

Nació en La Isleta, donde pasó toda su vida, en diciembre de 1933. Sus padres, Joaquín García y María Fresneda, que pertenecían a dos de las familias fundadoras, los Matamés y los Fresneda, tuvieron diez hijos: María, Ángeles, Joaquín, Juan Antonio, Antonia, Dolores, Carmen, Manuel, José y Ramón. Carmen era la pequeña de las hermanas y desde niña tuvo que ayudar a su madre en las tareas de la casa y en la cocina. Eran muchos de familia y todas las manos eran pocas. Sus hermanas mayores estaban trabajando en Níjar y ella se quedó en La Isleta con su madre.



Eran tiempos difíciles en los que los trabajos domésticos eran duros porque no había agua corriente ni luz y Carmen, siendo una niña, lo mismo iba al lavadero a lavar la ropa que se encargaba de preparar la cena o de cuidar a los animales. Muy trabajadora, de carácter generoso y muy cariñosa, estaba muy unida a sus hermanos pequeños, especialmente a José. Fue creciendo y, en cuanto pudo, se fue a trabajar a Rodalquilar a la casa de un ingeniero de la mina, Ramón Rotaeché, y tras un tiempo allí, se marchó a Madrid, donde también fue empleada de hogar.

Cuando volvió a La Isleta, era una joven alegre y llena de vida que había visto otro mundo. Empezó a ennoviarse con un muchacho, Manuel Hernández Alférez, de los Alférez Hernández, otra de las familias fundadoras de esta población, que por entonces vivía en Los Escullos, pero que iba a menudo a La Isleta al dedicarse a la pesca. Después de un tiempo, decidieron casarse y pronto llegaron los hijos. La mayor fue una niña, Carmen, y después, Manuel. Aprendió a cocinar de su madre y sabía hacerlo aprovechando los recursos que el entorno proporcionaba.

Su marido era un hombre emprendedor e inquieto y, en busca de nuevas oportunidades, cuando ya habían nacido sus dos primeros hijos, se embarcó en la marina mercante en un barco que, desde Barcelona, iba a Guinea, dedicado al transporte de madera.

Carmen se quedó al cuidado de sus padres, ya mayores, con la responsabilidad de hacerse cargo de sus hijos y del cuidado de la casa y de la familia.

Cuando necesitaba comprar alguna cosa para los niños o para la casa, se desplazaba a Rodalquilar e iba al economato de la mina, que era el equivalente a lo que, en la actualidad, es un gran almacén, donde se podía encontrar de todo. El viaje duraba prácticamente todo el día por las dificultades del transporte. Carmen dejaba a los niños al cuidado de su madre y aprovechaba para visitar a su prima, Antonia Fresneda, que vivía allí.

Su marido tardaba meses en volver y ella hizo de padre y de madre, educando a sus hijos en la responsabilidad y el valor de la familia. Una de las veces en que Manuel regresó, vio cómo los niños llamaban papá a su cuñado José, que era soltero y, al faltar sus padres, vivía en la casa familiar. Esto hizo que decidiera dejar la marina mercante y quedarse en La Isleta. Allí se asoció con sus hermanos, Joaquín y José, en una empresa traíña, para lo que compraron el Costa Isleta, un barco cuyo tamaño era adecuado para la pesca de bajura, pero pequeño para adentrarse en aguas más lejanas. Pero Manuel, hombre decidido e inquieto, se marchaba a pescar donde le dijeran que había buenas capturas, ya fuera a Levante o a Alborán a por atún. No se lo pensaba, preparaba lo necesario y cuando se lo decía a Carmen, estaba listo para marcharse.

Siguieron llegando los hijos: Antonia, Joaquín y Juan José. Carmen vivirá con la preocupación diaria de tener a su marido, y después a sus hijos, en el mar. Manuel, el mayor, a los once años se embarcó con su padre y siempre lo acompañó. Más adelante se unieron sus otros dos hijos varones.

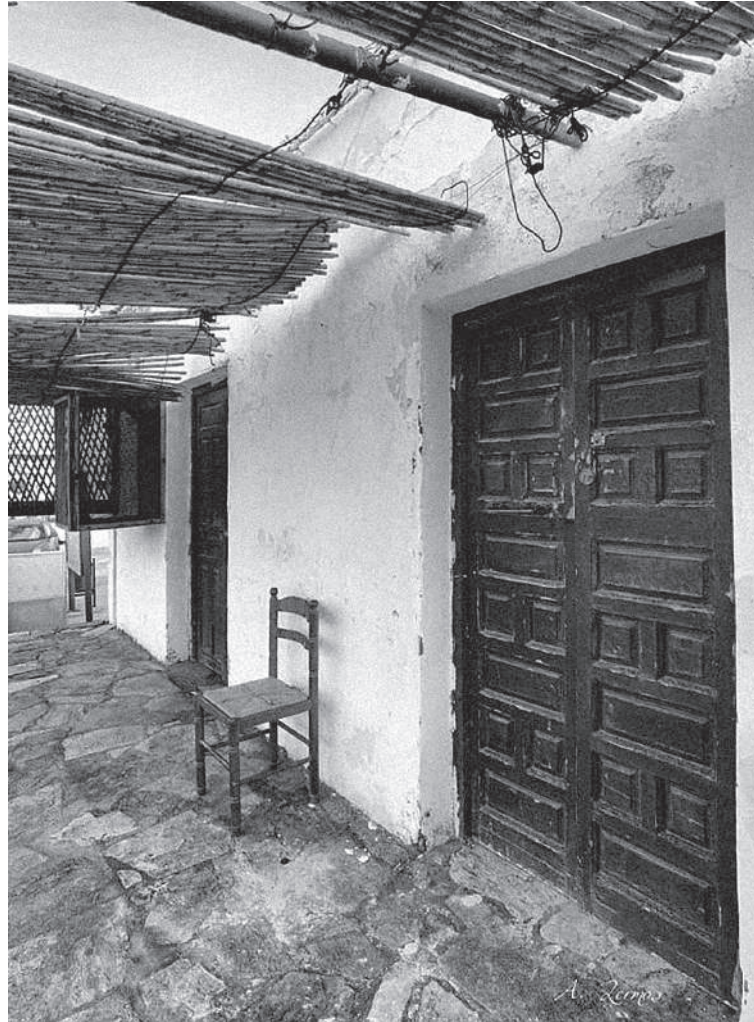
Manuel y Carmen eran un matrimonio unido. Él no podía pasar sin ella y, cuando volvía a la casa, le contaba cómo los grandes barcos de vapor los habían adelantado y que la traíña a su lado parecía una “chancleta”. Ella siempre le pedía que no se fuera más. Cuando pudieron, arreglaron y ampliaron su casa y la familia siguió adelante dirigida por Carmen, que contó con la compañía de su hermano José, al que sus hijas e hijos recuerdan con enorme cariño. Las niñas, desde pequeñas, se incorporaron a las tareas de mantenimiento y su madre les transmitió todos los conocimientos aprendidos de su madre.

Se arreglaba bien en la cocina, donde ella, a lumbre lenta, cocinaba las comidas típicas del lugar y de la estación del año. Eran platos de aprovechamiento. Hacía muy bien el pescado frito y a la plancha y las comidas de cuchara, sabía secar el pescado y guardarlo, hacer conservas de tomate, sin desperdiciar nada y aprovechando todos los recursos. Su hija recuerda el arroz en colorao que hacía con pescado, las patatas fritas, el

asaílo de pescado o de carne, el guisillo... comidas que recuerdan a la familia el aroma de su infancia y juventud.

Mujer buena, simpática, cariñosa, generosa y familiar, tenía siempre una palabra agradable en la boca. Muy trabajadora, educó a sus hijos con rigor pero con mucho cariño, se preocupó de que fueran a la escuela y de inculcarles valores como la responsabilidad, el respeto, la generosidad, el amor a la familia y el cuidado de los mayores. Siempre estaba haciendo alguna tarea, bien lavando en el lavadero o regando sus macetas —le gustaban mucho las plantas—, tendiendo, echando de comer a las gallinas que tenía en un pequeño gallinero al lado de su casa o cocinando. Era habitual verla en verano sentada por las tardes a la puerta de su casa, con una canasta en la que ponía la ropa que había que repasar, cosiendo y siempre con una palabra agradable para las personas que la saludaban. Sus comidas forman parte del patrimonio de su familia y se mantienen a través de la cocina de sus hijas.





La Isleta del Moro (foto cedida por Antonio Lermos).

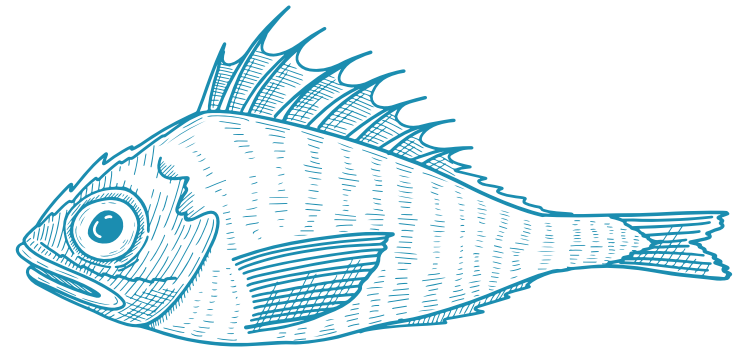








Esta es una de las diferentes formas en que las mujeres de La Isleta guisan el arroz, que puede ser en seco, caldoso, aparte o en colorao. Esta receta se prepara con pescado de roca y su base es un buen caldo colorao. El resultado es un arroz caldoso con un extraordinario sabor.



## Arroz en colorao a la manera de Carmen

### INGREDIENTES

Pescado de La Isleta  
(raya, jurel, galán, vaquilla),  
pimiento seco colorao, ajos,  
cebolla, tomate, pimiento verde,  
arroz, aceite de oliva,  
pimienta en grano, clavo y sal.

- ★ En una sartén se pone aceite de oliva y, cuando está caliente, se fríen el pimiento seco, con cuidado de que no se queme porque amarga, y un ajo o dos. Se sacan del aceite y se pasan a un mortero. Se añade un poco de sal, unos granos de pimienta y un clavo y se machaca todo haciendo un majaíllo.
- ★ En ese aceite se hace un sofrito con la cebolla y el pimiento verde. Cuando la cebolla esté dorada, se le añade el tomate y después se le incorpora el majaíllo.
- ★ Mientras, en una olla con agua se pone a cocer el pescado. Cuando esté cocido se saca, se cuele el caldo y se le añade el sofrito y se deja que cueza hasta que tome gusto. Una vez hecho, se le añade el arroz y unos pimientos asados. Debe quedar un guiso caldoso. El pescado se limpia y se pone en un plato aparte y se va comiendo con el arroz.





## Carmen Fresneda Blanes

Es natural de La Isleta, lugar en el que vivió toda su vida. Su padre, Joaquín Fresneda Segura, conocido como el tío Joaquín el Pipa, pertenecía a los Fresneda, una de las familias fundadoras, y con su madre, Carmen Blanes, tuvo ocho hijos.

Carmen nació el 14 de enero de 1934 y era la segunda de los ocho hermanos y la mayor de las niñas. Desde que era muy pequeña tuvo que ayudar en las tareas de la casa y hacerse cargo de sus hermanos más pequeños conforme iban naciendo.



Su padre era pescador y, cuando volvía de la mar, Carmen, que vivía junto a la playa, iba con su madre para ayudar a descargar el pescado. Eran años difíciles, no se disponía de muchos recursos y tuvo que trabajar, como todas las mujeres de su generación, yendo a cortar collo y esparto y haciendo faenas relacionadas con el campo, como segar, actividad a la que iban las jóvenes de La Isleta en cuanto podían. Su madre era muy buena cocinera y ella tuvo que aprender ayudando en la cocina; eran muchos y no quedaba más remedio.

Simpática y alegre, fue creciendo rodeada de sus hermanos y hermanas y de sus primas y primos, con los que pasaba ratos de risas y disfrutaba en las fiestas de san Agustín y en las de los pueblos de alrededor, incluso cuando tenían que ir con sus hermanas a coger chumbos o a vender el pescado que sobraba una vez que se había suministrado el pedido hecho para cubrir las necesidades de las minas de Rodalquilar, para quien la familia de su padre trabajaba.

Cuando creció, se convirtió en una joven guapa alegre, simpática y ocu- rrente que tenía unas piernas preciosas. Entre los jóvenes de su edad esta- ba Manuel Hernández León, un muchacho de La Isleta.

Se conocían desde que nacieron, eran de la misma edad y se criaron jun- tos. Eran vecinos y cuando la madre de Manuel iba a llevar la comida a su marido, que trabajaba en las minas de Rodalquilar, dejaba a Manuel

al cuidado de la madre de Carmen, que los metía en la misma cuna, uno a los pies y el otro a la cabecera. Siempre hubo cariño entre ellos, pero al crecer surgió el amor y se casaron en el año 1962.

Manuel trabajaba, como todos los varones en ese momento, en la pesca y en las minas de Rodalquilar. Cuando esta cerró, fue uno de los hombres de La Isleta que emigró a Alemania. Cuando se marchó, había nacido ya su hija mayor, Carmen Loli, que Carmen tuvo en su casa, como también ocurrió con los tres hijos varones que llegaron después. Cuando nació su segundo hijo, Manuel, su marido decidió volver de Alemania y trabajó desde entonces en la pesca. Como mujer e hija de pescador, vivió con la inquietud que produce conocer los peligros del mar y las dificultades de adaptarse a una economía siempre incierta, pero eran felices y su vida se llenó con la llegada de sus otros hijos, Joaquín Miguel y David.

Su hija y sus sobrinas recuerdan lo bien que cocinaba, especialmente las migas que, según dicen, parecían “bizcocho”. Siempre las hacía en una paila grande para que fueran a comer todos los que quisieran y las servía acompañadas de un gazpacho cortijero bien fresquito. Le encan- taban los niños y le gustaba mucho hablar con ellos y gastarles bromas y, aunque como madre era estricta, también era muy cariñosa y alegre. Hoy se sentiría orgullosa de sus nietos y nietas y feliz con su bisnieto. Sus comidas hablan de infancia, familia, juventud, ilusión y trabajo y son parte del patrimonio familiar.

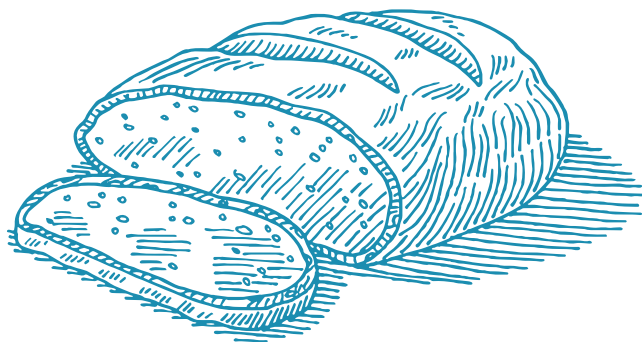








Las migas siempre han estado presentes en la cocina de La Isla y lo habitual es que se hagan con harina de sémola de trigo, aunque antiguamente se utilizaba también el denominado panizo, que era una mezcla de harina de trigo y maíz. Pero también se hacen de pan e, incluso, envueltas con patatas fritas. Como es una comida fuerte y rica en calorías, se solía comer en invierno. En la actualidad se hacen en cualquier época del año. La familia recuerda las migas que hacía Carmen diciendo que le salían tan esponjosas que parecían bizcocho. Las hacía con pan al que añadía un poquito de sémola de trigo.



## Migas de pan a la manera de Carmen

Para las migas: pan del día anterior, ajos, pimienta verde, sémola de trigo, chorizo, tocino, aceite de oliva y sal.

Para el gazpacho: cebolla, pepino, aceite de oliva, vinagre, sal y agua.

- ★ Para hacer las migas se pone el pan en remojo. Cuando esté blando, se escurre bien, se desmenuza con las manos y se añade la sémola.
- ★ En una paila (sartén) se pone aceite de oliva y se fríen los ajos (al gusto). Cuando están dorados, se les añade el pan, previamente escurrido y desmenuzado, y se mueve constantemente para que se vaya cocinando. Cuando está casi hecho, se añade un puñado de sémola de trigo, previamente disuelto en agua caliente, y se sigue moviendo hasta que las migas estén hechas.
- ★ Se sacan los ajos y en una sartén aparte se fríen trocitos de chorizo, de tocino con veta y pimientos verdes y se añaden a las migas.

Para hacer el gazpacho se pica el pepino en pedacillos pequeños, se mezcla con cebolla picada muy fina y se aliña con sal, vinagre y aceite, y se añade agua fresquita. Se sirve en cuencos y se toma acompañando las migas.



## Ángeles Fresneda Segura

Nació en La Isleta en 1935; acaba de cumplir ochenta y siete años. Sus padres, Antonio Fresneda el Patrón y la tía Angélica, pertenecían a dos de las familias fundadoras, los Fresneda y los Chinorros, y tuvieron siete hijos: tres hombres y cuatro mujeres. Desde niña se tuvo que incorporar a las tareas de la casa. Ángeles era la segunda de las mujeres y pronto adquirió esa responsabilidad, cuidando desde pequeña de sus hermanos menores y ayudando en la casa y en la cocina. Su madre, la tía Angélica, era una mujer de gran personalidad, inteligente y dispuesta.



Desde pequeñas, hizo responsables a sus hijas y les enseñó la importancia de la familia y de las actividades de mantenimiento, capacitándolas para que pudieran sustituirla en la cocina o en la casa y en el cuidado de los mayores y enfermos, ya que era una mujer que se ocupaba del bienestar de la comunidad y atendía, entre otras cosas, los partos, lo que hacía que en momentos puntuales no estuviera en la casa y la vida tenía que continuar.

Con apenas diez años se fue a servir con una familia en Níjar. Se encargaba de las tareas de la casa y de la comida y, como no alcanzaba al hornillo, se tenía que valer de un taburete. Se tuvo que separar de sus hermanas, a las que siempre ha estado muy unida y con las que recuerda días felices de la infancia y la adolescencia, en los que las risas estaban presentes a pesar de tener que ir a coger collo y esparto y ayudar a su padre y hermanos, que se hicieron a la mar. Con el pescado que capturaban, se iban a los cortijos de alrededor y lo cambiaban por harina, huevos, verduras... Su madre las mandaba también a venderlo a los pueblos cercanos. De sus hermanos, cuando se marchó, echaba especialmente de menos las travesuras de Nino, el menor de todos, que tenía picardía y se las sabía todas, aunque con la inocencia de su corta edad.

Fue creciendo y se convirtió en una joven alta como su madre, simpática, lista y generosa, y pronto se fijó en ella un muchacho de La Isleta, Francisco Alférez Hernández, de los Alférez, una de las familias fundadoras. Se conocían desde pequeños, se enamoraron y, sin cumplir los dieciocho años, se casaron. Cuando sus hijos eran pequeños, su marido tuvo que emigrar a Alemania para buscarse la vida al cerrar las minas de Rodalquilar, donde trabajaba como transportista, aunque también trabajó en la mar, quedándose sola al frente de la casa y al cuidado de los hijos.

Gran cocinera, aprendió de su madre. Recuerda el pan de aceite y las tortas que hacía en el horno después de amasarlas en una artesa de la cocina, las matanzas y la forma de arreglar el pescado. Es habitual verla preparando la comida a través de la ventana de su cocina que da a la calle. Todo lo cocina bien, pero, como nos cuenta su hija, “lo que borda es el caldo de pescado con el que se hace el arroz aparte, que está de escándalo. También el pimentón, los fideos, los gurullos... y, en general, todo lo relacionado con el pescado”. Señala que ella sigue la forma de guisar de su madre y le gusta la cocina, pero “no consigo el sabor indescriptible de ese caldo en colorao con patatas”.

Siempre está pendiente de la familia y su casa está abierta a todo el que la necesita. Situada en el centro del pueblo, tenía delante una palmera, por lo que se conoce como la casa de la palmera, y es un centro de reunión habitual de muchos de los habitantes de La Isleta. Podemos decir que su cocina no solo está rica, sino que a través de ella se recupera el aroma y el sabor de otra época, aunque ha sabido trasladar su sabiduría y su arte en la cocina a otras recetas llegadas de fuera. Tiene las manos grandes y, cuando entran en contacto con los ingredientes de sus guisos, sabe combinarlos en su justa medida para lograr el equilibrio que hace de una comida sencilla algo exquisito. A través de su cocina se percibe el aroma de la matanza, la Navidad, la cotidianidad, la familia, la amistad... Conocer su forma de cocinar es adentrarnos en el patrimonio y la historia de La Isleta.

En la actualidad, con sus ochenta y siete años, sigue haciendo las actividades de mantenimiento y cuida de su marido, ocho años mayor que ella, que está delicado de salud y vive rodeada de sus hijas y su hijo. Pero su mayor tesoro y su alegría de vivir son sus tres nietas, su nieto y su bisnieta, y está deseando que llegue el fin de semana para tenerlos a todos en la casa.









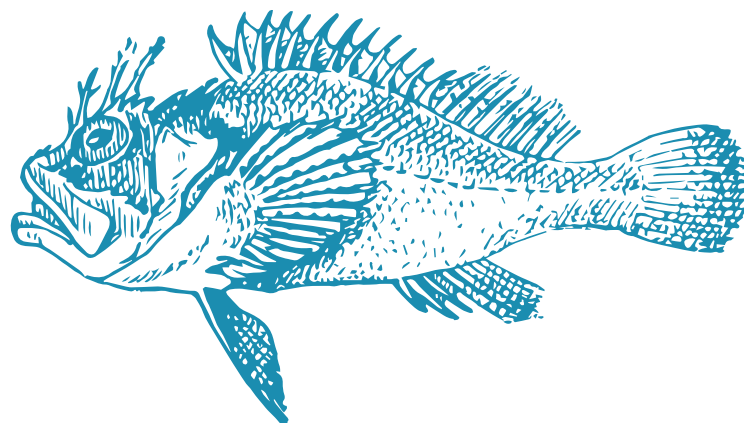
# Arroz aparte

## a la manera de Ángeles

### INGREDIENTES

Pescado de roca (brófolo, rape, gallineta, pollito), jibia o pulpo, pimientó seco o ñoras, ajo, tomate, cebolla, pimientó verde, aceite de oliva y sal.

- ★ Para preparar un caldo de pescado en colorao, freímos el pimientó seco y el ajo y los machamos en un mortero junto con unos granos de pimienta. En la misma sartén hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla y el pimientó verde. Cuando está casi hecho añadimos el majaíllo preparado en el mortero. Podemos aromatizar también con una pizca de clavo.
- ★ Pasamos el sofrito por la batidora, añadimos agua y sal y ponemos a hervir. Cuando el caldo está hecho, lo colamos y cocemos en él el pescado.
- ★ En una sartén mareamos el arroz y le añadimos el caldo de pescado hasta que esté en su punto. Servimos por un lado el arroz y por otro el pescado limpio.





## María Fresneda Blanes

Nació en La Isleta el 15 de mayo de 1935 y en este lugar vivió durante toda su vida. Era hija del tío Joaquín el Pipa, de la familia de los Fresneda, y de Carmen Blanes, que tuvieron siete hijos. Ella era la tercera y desde pequeña tuvo que ayudar a su madre en las tareas de la casa, a descargar el pescado cuando su padre llegaba de la mar e incluso a vender lo que sobraba después de suministrar a las minas de Rodalquilar.





Cuando era pequeña, la llevaron a trabajar al campo sin saber ni siquiera dónde iba, y allí tuvo que coger collo y esparto y, a veces, hacer otras tareas relacionadas con el campo. Como todas las niñas de su generación, su relación con la cocina comenzó casi en la infancia; eran muchos en casa y había que ayudar a la madre en las tareas.

A pesar del trabajo, se crió feliz en La Isleta, rodeada de mar y de familia y disfrutando de la playa, saliendo a mariscar, en las fiestas de san Agustín o, simplemente, reuniéndose con sus hermanas y sus primas durante la Navidad o la matanza.

De carácter tímido, pero socarrona y con sentido del humor, le gustaba el cante y lo hacía muy bien. Su padre siempre la animaba diciéndole: “Anda, Mariquilla, échate un cante”. Cuando creció, se convirtió en una joven rubia y bonita y, pronto, un muchacho de La Isleta, Joaquín Segura Picón, y ella se enamoraron. Se conocían desde pequeños. Era miembro de la familia fundadora de La Isleta, los Chinorros, y era pescador de profesión, un hombre simpático e inteligente que tenía el título de maquinista y trabajaba

en la empresa familiar. Ella siempre, además de las tareas domésticas, ayudó a su marido con el pescado cuando el barco volvía de faenar. Formaban una buena pareja y tuvieron dos hijos, María y Joaquín.

En cuanto pudieron, se hicieron su vivienda y allí María puso en práctica todos los conocimientos que había aprendido de su abuela y su madre, tanto en la cocina como en el cuidado de la casa. Mujer trabajadora, era habitual verla tendiendo o preparando el pescado y cuidando de sus padres cuando se hicieron mayores. Su madre era una gran cocinera. Todavía la familia recuerda sus tortillas de patatas y sus migas con patatas envueltas.

De ella, María aprendió a preparar el pescado y a cocinarlo en todas sus formas y posibilidades, las migas, el arroz aparte, las gachas, el pimentón... Su hija recuerda especialmente su arroz aparte.

El aroma de sus guisos y su forma de cocinar forma parte de la memoria y el patrimonio familiar y trae a la memoria el aroma de la casa materna.









#### INGREDIENTES

Pimiento seco colorao,  
cebolla, pimiento verde,  
ajo, tomate, patatas, sal,  
jibia, fideos, aceite de oliva,  
hoja de laurel, cominos.

#### Opativo:

Se le pueden añadir  
alcachofas, zanahoria u  
otras verduras.

Entre los múltiples guisos isleños destaca la cazuela de fideos, para la que cualquier pescado vale, aunque en La Isleta es habitual hacerlo con jibia, que le otorga un magnífico sabor.

## Fideos con jibia a la manera de María

- ★ Se limpia y se parte la jibia. En una sartén, se pone aceite de oliva y se fríen el ajo y el pimiento con cuidado de que no se quemem. Se aparta y se pone en el mortero y se hace un majaíllo con el pimiento, el ajo y un poquito de comino.
- ★ En el mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y un poco de sal. Cuando la cebolla esté bien pochada, se añade el tomate rallado. Cuando esté listo el sofrito, se le añade el majaíllo que hemos preparado y se marea la jibia.
- ★ En una olla se pone el sofrito, pasado por el chino o no, al gusto de cada uno, y se le añade agua, unos granos de pimienta y una hoja de laurel. Se pone a cocer hasta que coja su gusto. A mitad de la cocción se le puede añadir un surtido de verduras y legumbres: alcachofas, guisantes, zanahoria, etc.
- ★ Cuando el caldo esté hecho, se añaden los fideos y las patatas. Debe quedar un guiso caldoso. El resultado es exquisito.





## María Dolores García Ortiz

Nació en el Carrizalejo, en la casa familiar, el día 21 de enero de 1935. Sus padres fueron Ángel García Murcia, posiblemente nacido en San José, y su madre, María Dolores Ortiz, que era de Níjar, donde vivía. Pero se quedó viuda con un hijo muy joven y estas circunstancias hicieron que se marchara a vivir a La Isleta, donde sus padres eran aparceros en el cortijo de La Noria. Allí crió a su hijo mientras colaboraba en el trabajo del campo y de la casa.



La vida puso en su camino a Ángel, minero de profesión, que un día pasó por la rambla en el momento en que Dolores lavaba en el pozo que hay en La Noria. Se saludaron y se enamoraron, uniendo sus destinos. La pareja se fue a vivir al Carrizalejo hasta que hicieron su casa en La Isleta, que levantaron cerca del mar, en el espacio que en la actualidad es la plaza del pueblo. El matrimonio tuvo dos hijas: María Dolores y Josefa.

Cuenta María Dolores que el día de su nacimiento fue especial porque fue un año muy frío y la nieve cayó sobre La Isleta, cosa poco habitual. Su abuela le contaba que los hombres se subían a los terrados de las casas a quitar la nieve por temor a que se vinieran abajo, ya que la mayoría de los techos estaban fabricados con pitacos, cañas y tierra. Se crió en el cortijo de La Noria con su abuela Dolores. Como era habitual en los cortijos, los varones de la familia trabajaban en el campo y las mujeres se dedicaban a las labores domésticas, cuidando de la casa y los hijos/a y ocupándose de la limpieza, el lavado de la ropa y el cuidado de los mayores, así como de alimentar a los animales y, por supuesto, de preparar la comida para la familia. Dolores cuenta que, con ocho o nueve años, ya hacía sus pinitos en la cocina y ayudaba a su abuela en las tareas domésticas. A pesar de que se crió con ella en La Noria, recuerda perfectamente cómo cada año bajaban a La Isleta y su madre blanqueaba la fachada de la casa para las fiestas de agosto, coincidiendo con el día de san Agustín, y cómo en la puerta se ponían unos arquillos de palmera para adornar el espacio. A pesar de la escasez de recursos, todo el mundo se divertía y se organizaba el baile con la música que sonaba en la gramola del Merlos.

Esta celebración, o las que se hacían en los pueblos de alrededor, era una ocasión para conocer gente de fuera. Y así fue cómo, durante el baile de

las fiestas de La Isleta, María Dolores, una joven sencilla, algo tímida y cariñosa de catorce años, conoció a un muchacho sevillano que era guardia civil en Los Escullos. Se enamoraron, hicieron su tiempo de noviazgo hasta cumplir los dieciocho, se casaron y María Dolores se fue de La Isleta. Vivió en diferentes lugares según el destino de su marido.

La pareja tuvo cuatro hijos: Rafael, Manuel, José Jesús y Francisca Dolores. Su vida ha sido tranquila y dedicada siempre al cuidado de la casa y de su familia. Su abuela era buena cocinera y ejerció una gran labor pedagógica con su nieta, enseñándole los secretos para combinar los distintos ingredientes y sacar de ellos todas sus posibilidades de sabor, aroma y olor. De todas las comidas que preparaba, guarda especial recuerdo de las talvinas, unas gachas dulces elaboradas con harina, azúcar, almendras fritas y trocitos de pan fritos muy típicas de La Isleta. Sus hijos siempre han disfrutado de su cocina, pero entre sus platos preferidos están las patatas de matanza que disfrutaban con todo el vecindario, ya que se ayudaban unos a otros a matar al cerdo y a preparar los embutidos. Se solía invitar a todas las personas que habían echado una mano a una fritaílla cocinada por las mujeres y que se hacía con las verduras de la huerta, un salteado de la casquería del cerdo (hígado, pulmón y corazón) y algo de magro acompañado de unas patatas fritas cortadas en cascotes finamente especiadas. Como curiosidad, Dolores recuerda que, al no haber demasiados cubiertos, se usaban las puntas de las pitas como tenedor. También le piden que les cocine los fideos con pintarroja, cuyo sabor es especialmente rico. En la actualidad, María Dolores, a sus ochenta y siete años, vive en Almería rodeada de su familia y vuelve a menudo a La Isleta. Un nieto suyo es cocinero y sigue la tradición familiar. La cocina de su abuela forma parte de su patrimonio y sabe a infancia, mar y familia.









#### INGREDIENTES

**2 pintarrojas, fideos cazuela, pimiento seco (ñora), cebolla, tomates, ajos, habas (opcional), patatas, comino en grano, pimentón, aceite de oliva, sal y agua.**

## Fideos con pintarroja a la manera de María Dolores

- ★ Una vez pelada la pintarroja (atención, tiene la piel muy dura; si te la pelan en la pescadería, mejor), freírla a trozos con un poco de harina y reservar.
- ★ En el mismo aceite se fríen la ñora, la cebolla, el tomate y las patatas. Si las habas son congeladas, se agregan al final del refrito.
- ★ Machacar dos ajos, la ñora, un poco de pimentón y unos cominos en grano y añadir al refrito. Poner el agua o caldo de pescado (opcional) en el refrito y hervir tras añadir los fideos. Al final de la cocción añadimos el pescado en trozos, machacaremos otro ajo en crudo y lo echamos al guiso.
- ★ ¡Y listo para servir!



## Juana Núñez Úbeda

Nació en San José, pueblo en el que pasó su infancia y juventud. Pero su forma de cocinar permanece y forma parte del patrimonio gastronómico de La Isleta del Moro a través de sus recetas que, en la actualidad, se siguen cocinando en el restaurante La Ola.





Conocida en La Isleta como Juana de La Ola, nació en el año 1938. Sus padres, Sebastián Núñez Cerdeña, de profesión pescador, y Carmen Úbeda Fernández, tuvieron seis hijos: Sebastián, Carmen, José, María, Juana y Antonio. Ella era la quinta. Su madre era una mujer generosa, de gran personalidad y muy trabajadora y enseñó a sus hijas los trabajos necesarios para el mantenimiento de la casa. Juana, desde niña, ayudaba a su madre, como lo hacían sus hermanas. Como las mujeres de su generación, no tuvo posibilidad de asistir a la escuela.

Un desgraciado accidente provocó la muerte prematura de su padre, y su madre quedó viuda muy joven a cargo de sus seis hijos. Estas circunstancias hicieron que, siendo aún una niña, tuviera que trabajar recogiendo esparto y collo de palmeras para venderlo y ayudar en la casa.

Al crecer, se convirtió en una joven alegre y se hizo novia de un muchacho de San José que se marchó a hacer la mili en Cádiz. Allí coincidió con un joven de La Isleta, Manuel García Fresneda, a quien le enseñaba las fotos de su novia. Manuel, entre bromas, le decía: “¡Qué guapa es! Te la tengo que quitar”. Cuando volvieron de la mili, los familiares fueron a recogerlos a El Pozo de los Frailes; Juana y Manuel se conocieron y allí surgió su historia de amor. Él había aprendido a escribir y le mandaba cartas que a ella le leía una vecina.

Al poco tiempo se fugaron y se la llevó al Carrizalejo. Los dos tenían la misma edad: veinticuatro años. En su casa nacerán sus dos hijos mayores: Manuel, en 1964n y Juani, en 1966. Su marido pertenecía a una de

las familias fundadoras de La Isleta, los Matamés. Pescador de profesión, era conocido por el Capitán. Junto a sus hermanos, era propietario de un barco en el que salían a pescar. Juana se dedicó al cuidado de su casa haciendo las actividades de mantenimiento necesarias para la vida cotidiana: limpiar, lavar, planchar... y, por supuesto, preparar el alimento para la familia. Contaba con la ayuda de su madre, que pasaba temporadas en La Isleta, donde también vivía otra hija suya, María, y aprovechaba para ver y disfrutar de sus nietos y nietas.

Como mujer de pescador, crió a sus hijos sola con el sufrimiento de tener a su marido cada noche en la mar y lejos, ya que, según la época, se marchaba a pescar a otros lugares y pasaba toda la semana fuera de la casa. El matrimonio decidió ir a La Isleta a vivir. Allí estaban las hermanas y hermanos de Manuel y tenían el consuelo de María, la hermana mayor de él, que los ayudaba cuando lo necesitaban. En un primer momento, la familia se instaló en la casa de la escuela, donde hoy está la capilla, y después se trasladó donde un hermano de Manuel, Juan Antonio, que se marchó a vivir a Valencia.

La familia fue aumentando con la llegada de otras tres hijas, que también nacieron en la casa: María del Carmen, Ana y Belén. Todos sus hijos fueron al colegio en La Isleta. Su hijo, en cuanto pudo, se fue a la mar con su padre y la hija mayor ayudaba a su madre en la casa y en el cuidado de sus hermanas pequeñas. Pero todo no era trabajo; también había risas y juegos con sus primos y primas.

En 1981, el matrimonio decidió montar un bar restaurante para ir prosperando y sacar esa familia adelante, y así nacerá La Ola, establecimiento de La Isleta que fue pionero en preparar tapas, donde Juana y Manuel pusieron todo su empeño y trabajo. Juana se hizo cargo de la cocina. Le gustaba guisar, tenía muy buena mano y todo le salía bien.

Había aprendido de su madre y de su abuela y trasladó sus conocimientos y destrezas desde el ámbito privado al público regalando el sabor y el aroma de sus guisos a los clientes de La Ola en las tapas y platos de comida típica de la zona, sencillos pero muy ricos, y hechos siempre con los mejores productos de la zona: el pescado fresco que cada día pescaba Manuel, que dejó la empresa familiar para hacerse con un barco pequeño, actividad que hoy sigue realizando su hijo, y los productos de los agricultores de la zona que Juana y Manuel aprovechaban. Poco a poco, la calidad de sus tapas fue adquiriendo fama, y también lo hicieron

los arroces que Juana preparaba, que atrajeron a los visitantes. Acudían desde diferentes lugares a degustar y a disfrutar con sus recetas: pescado plancha o frito, arroz a banda, paellas varias, cuajadera de pescado, bacalao con tomate, tabernero, ensaladilla de melva, pescado en escabeche, boquerones en vinagre, jibia en salsa, papas bravas, revuelto de huevo con tomate... fueron entrando en la carta y hoy forman parte del patrimonio gastronómico de La Isleta.

Mujer alegre y trabajadora, atendía su negocio, su familia y el cuidado de su madre cuando cayó enferma. Sus hijas e hijo siempre la ayudaron y colaboraron todos a una en el negocio familiar. Su carácter cariñoso, su dedicación y bondad hizo que fuese muy querida en el pueblo. En la actualidad, le encantaría ver como sus hijas y su hijo, y ahora sus nietas, continúan con el negocio familiar, donde permanece su recuerdo a través del sabor y el aroma de su cocina.





Juana Núñez Úbeda (foto cedida por Ana García Núñez).









## Bacalao con tomate a la manera de Juana

El bacalao con tomate no es un guiso típico de La Isleta, pero Juana, que lo cocinaba muy bien, lo introdujo como tapa en la carta de su bar. No hay persona de La Isleta ni visitante de cualquier lugar del mundo que, cuando pasa por La Ola a tomar una cerveza, no pide una tapa de bacalao con tomate. Es una de las recetas estrella de este lugar y forma parte de su identidad y patrimonio gastronómico y, por tanto, del de La Isleta.

- ★ Ponemos agua en una olla y cuando hierva, escaldamos los tomates. Les quitamos la piel y los pasamos por un chino. En una sartén ponemos un chorreón de un buen aceite de oliva e incorporamos el tomate triturado con un poco de sal y una pizca de pimienta. Se deja a fuego lento hasta que la salsa esté en su punto.
- ★ Mientras se hace el tomate, partimos el bacalao en trozos y lo enharinamos con harina de trigo. Lo ponemos a freír. Una vez frito, se deja en la sartén un culito de ese aceite con saborcito y le añadimos azafrán y el tomate frito. Lo mantenemos un par de minutos hasta que coja bien el tomate y ya está listo para comer.

### INGREDIENTES

**Bacalao fresco, tomates, aceite de oliva, harina, pimienta y una pizca de sal.**



## Carmen Fresneda Segura

Nació en La Isleta del Moro el día 15 de abril de 1939. Sus padres, Antonio Fresneda Segura el Patrón y Ángeles Segura Pomares, pertenecían a dos de las familias fundadoras, los Fresneda y los Chinorros. Ambos tenían una fuerte personalidad y eran personas relevantes en La Isleta, especialmente su madre, mujer de gran capacidad e inteligencia cuyo recuerdo permanece en la memoria de los habitantes de este lugar. El matrimonio tuvo siete hijos y ella fue la quinta, la tercera de las niñas.





Como sus hermanas mayores, pronto tuvo que ayudar a su madre en las tareas de la casa y colaborar con la economía familiar yendo con ellas a los cortijos cercanos a cambiar pescado por otros productos necesarios para la comida, que era difícil adquirir dado el aislamiento en el que en esos años se encontraba La Isleta. También fue a cortar collo y esparto y a recoger leña para encender el rincón. Era una niña responsable y su madre le encargaba vigilar la comida. Recuerda que muchas veces preparaba la cena de sus hermanos varones, que, desde que tuvieron edad, salían al mar a pescar con su padre y sus tíos en la empresa familiar. Todas estas tareas no quitaban para que tuviera que acompañar a su madre a descargar el pescado cuando los hombres llegaban del mar; a cocer pan al horno, a lavar o a echar de comer a los animales.

Como todas las mujeres de su generación, no fue a la escuela, pero aprendió a leer y escribir de mayor. A pesar de la escasez y del trabajo, vivió una infancia feliz llena de risas y anécdotas con sus hermanas y primas. Al hacerse mayor, se convirtió en una mujer guapa, alta, dotada de una gran inteligencia natural, prudente, discreta y divertida y, junto con sus hermanas y primas, disfrutaba del mar y de la familia. Pero también fue adquiriendo una sólida formación y muchas destrezas en las actividades de mantenimiento que aprendió de su madre en tareas como la limpieza, la costura, el lavado de ropa, el cuidado de los mayores y la cocina, donde es una gran maestra. E incluso en otras actividades, como

poner inyecciones o curar heridas, con las que ha prestado toda la vida un servicio a la comunidad.

Entre los muchachos de su edad estaba Ramón García Fresneda, de los Matamés, familia fundadora de La Isleta, arrieros de profesión, pero Ramón y sus dos hermanos rompieron la tradición dedicándose a la pesca. Carmen y Ramón eran primos, se conocían desde pequeños y eran prácticamente de la misma edad. Él era simpático, inteligente y muy generoso y conquistó a Carmen. Se enamoraron y una noche se fueron el uno con el otro. Cuando volvieron, se echaron las bendiciones y Carmen se incorporó a la familia de su marido. La pareja se instaló en la casa de una hermana de Ramón, Ángeles, que vivía en el cortijo de La Noria, hasta que pudieron hacerse la suya propia, en cuya construcción participó Carmen, como lo había hecho con anterioridad cuando sus hermanos levantaron sus viviendas.

Carmen, prudente y discreta, se integró en la familia y mantuvo muy buena relación con sus cuñadas, especialmente con María y con Ángeles, que contaba con ella para todo. Y siempre estuvo muy unida a sus hermanas y hermanos. Ramón y Carmen formaban buena pareja y sabían trabajar, pero también divertirse, y participaron activamente en la fiesta de san Agustín y de la virgen del Carmen, donde ella, con sus hermanas, participaba en las carreras de cintas que en los primeros años se hacían en el mar.

El matrimonio tuvo tres hijos que nacieron en la casa: Ramón, Jesús y Carmen. Su vida ha estado llena de trabajo y siempre ha estado atenta a los suyos, con la preocupación de tener a sus hijos y a su marido en la mar. Su generosidad y la de su marido han hecho que su casa siempre estuviera abierta y la mesa dispuesta para todo el que llegaba. Son incontables las comidas, celebraciones y matanzas que Carmen ha organizado y en las que siempre ha quedado de manifiesto su buena mano con la cocina. Sus manos son grandes y cuando los ingredientes de la comida pasan por ellas, adquieren matices y sabores únicos que solo ella logra cuando cocina. Todo su mundo interior sale a través de sus manos. Es una de las grandes cocineras de La Isleta y guisa como nadie el pescado frito o a la plancha, la cuajadera, las migas envueltas con patatas, el arroz aparte, las potas

con tomate, los salmones con ajoblanco, el pimentón, el arroz con leche, las patatas fritas, las gachas, el pescado en conserva o seco... Todo lo hace bien, logrando que sus comidas, hechas con ingredientes sencillos, tengan todos los aromas y sabores de la tierra y el mar de este lugar.

Aunque la vida le ha traído momentos difíciles y tristes, sigue manteniendo su carácter lleno de dignidad y entereza y a sus ochenta y tres años continúa cocinando para placer y disfrute de su familia y de aquellos que se acercan a visitarla. Quienes conocemos su cocina conservamos en nuestra memoria la buena mano que imprime a sus guisos. Como todas las mujeres de su generación, es una maestra de la vida y sus recetas son memoria viva de las tradiciones y costumbres de La Isleta.





Vista de La Isleta del Moro (foto cedida por Antonio Lermos).









Las gachas se hacen con harina de maíz u otro tipo de harina y son un guiso tradicional de la cocina de subsistencia, que, a falta de otros ingredientes, se ha utilizado desde la antigüedad en el Mediterráneo para el sustento por su aporte de calorías e hidratos de carbono. En La Isla era una comida habitual que se fue enriqueciendo con la utilización del tomate y el pimiento, pero especialmente con el caldo de pescado con el que las isleñas lo cocinan y que las hace especialmente sabrosas. En la actualidad, las condiciones de trabajo han cambiado y no se necesita ingerir alimentos tan energéticos, por lo que este plato ya no forma parte de la alimentación diaria de las nuevas generaciones de La Isla, donde aún hay mujeres como Carmen que lo cocinan muy bien y degustarlo es una auténtica fiesta para los sentidos, por su color, su sabor y su aroma.

# Gachas

## a la manera de Carmen

### INGREDIENTES

Pescado de roca de La Isla (rascacio, lisas, besugo, jurel, calamar...), pimientos secos, tomate, ajo, pimiento verde, cebolla, harina de maíz, aceite de oliva y sal.

- ★ Preparamos primero un caldo colorao. Freímos en una sartén el pimiento seco y lo sacamos. En el mismo aceite sofreímos la cebolla, el pimiento verde y el tomate. Machamos con un mortero el pimiento frito y los ajos y los incorporamos al sofrito. Una vez listo, lo pasamos por la batidora, lo colamos y le añadimos agua y sal. Lo dejamos a fuego lento.
- ★ Cuando el caldo esté hecho, añadimos el pescado hasta que esté cocido.
- ★ Para las gachas, ponemos un perol con agua a hervir y le añadimos poco a poco harina de maíz con sémola de trigo, con cuidado de que no salgan grumos.
- ★ Cuando las gachas estén hechas, abrimos un agujero en el centro y volcamos el caldo colorao con el pescado. ¡A comer!



## Josefa Fresneda Blanes

Nació en La Isleta el 28 de noviembre de 1942. Es hija de Joaquín Fresneda, de los Fresneda, una de las familias fundadoras, y de Carmen Blanes.

Josefa es la menor de ocho hermanos: dos varones, Joaquín y Miguel, y seis mujeres (Carmen, la mayor, falleció y su madre volvió a poner su nombre a la segunda, María, Antonia, Lola y Josefa).





Desde pequeña ayudó a su madre y a sus hermanas en la casa. Su niñez la recuerda como una época de mucho trabajo. Eran muchos de familia y no se paraba. Su madre la mandaba con sus hermanas a coger chumbos de las chumberas que había en los alrededores de La Isleta. Se iban andando, pero a la vuelta volvía cargadas con el peso de los higos, que cogían con unas tenazas para no pincharse. Con ellos a cuestas volvían a La Isleta y allí los subían al tejado de la casa y los ponían en un recipiente con tierra hasta que se maduraban. También tenía que ir a la playa cuando llegaba el barco familiar a ayudar a su padre y a sus tíos a descargar el pescado.

Asimismo, recuerda que, cuando la pesca había sido abundante y sobraba después de suministrar a las minas de Rodalquilar, para quien trabajaba el barco familiar, su madre la mandaba con sus hermanas a venderlo por los cortijos y pueblos de alrededor, donde también iban andando. Tampoco olvida cuando tenía que ir a recoger el collo y el esparto. Todo ello era mucho trabajo físico y un no parar en todo el día. Pero, como todas las niñas de su edad, también recuerda los juegos de infancia y juventud, siempre rodeada del cariño de la familia. Sin embargo, al ser la pequeña, no se pegó mucho a la cocina. La escuela se abrió en La Isleta en 1958, cuando Josefa tenía dieciséis años, y posiblemente allí aprendió a leer y escribir.

Al crecer, todos los jóvenes de La Isleta se reunían y divertían en la playa, haciendo moragas, mariscando o, simplemente, conversando. Entre los muchachos del pueblo estaba Joaquín Alférez. Josefa y él se conocían de toda la vida, pero llegó un momento en el que se miraron con otros ojos y entre ellos nació el amor. Se hicieron novios, pero él decidió emigrar a Alemania para ganarse mejor la vida. Joaquín volvió después de un tiempo y la pareja se casó en Rodalquilar, a donde se desplazó la comitiva andando. Su

marido quiso que se fuera con él a Alemania, pero ella le dijo que no, que se iría cuando tuviera un contrato y ella pudiera trabajar. Cuando lo tuvo preparado, se marchó. Su vida ha sido muy diferente a la de sus hermanas y el resto de las mujeres de su generación.

Ha sido una mujer independiente y autónoma que ha compaginado las tareas del hogar con su trabajo en una fábrica de cosméticos, donde se convirtió en la mano derecha del jefe. En Alemania nacieron sus dos hijos: Mari Carmen y Joaquín. Su forma de cocinar se adaptó al entorno en el que su vida se desarrollaba, aunque, como ella misma dice, no le gusta mucho la cocina.

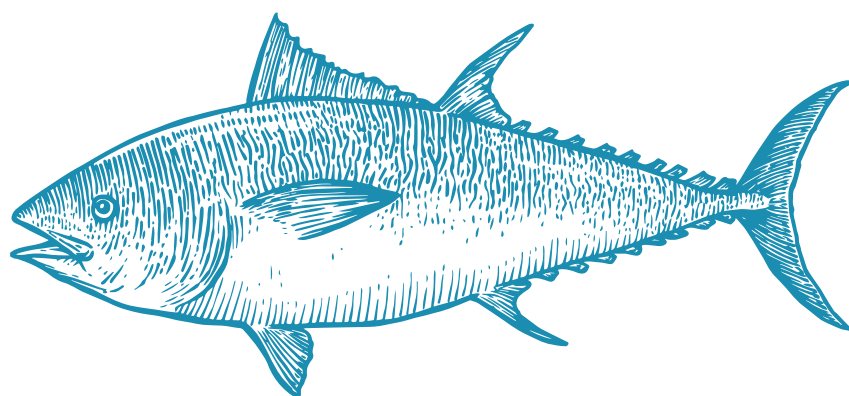
En Alemania han vivido veinticinco años. Pero en su memoria siempre ha permanecido el aroma y el sabor de la comida de su madre, a la que cada año, cuando volvía de vacaciones, le pedía que le hiciera gachas, su comida favorita. De los platos que ella cocinaba a sus hijos, el que más les gustaba era el pollo en asaílo seguido de la tortilla de patatas. En la actualidad, próxima a cumplir los ochenta años, vive en La Isleta, a donde volvió tras diagnosticarle a su marido en Alemania una enfermedad renal y recomendarles el médico que vivieran cerquita del mar. Al decirle que su casa de La Isleta estaba a sesenta metros del agua, el facultativo no dudó en animarlos a regresar. Josefa cuidó de su marido hasta el final y ahora vive rodeada de sus hijos y nietos y, aunque le fallan las piernas, es normal verla tomando un café con su nieta.

Ha tenido una vida diferente en un entorno distinto de la que se siente satisfecha y orgullosa, pero en la que siempre ha tenido presentes los conocimientos aprendidos de su madre, también en su forma de cocinar.









#### INGREDIENTES

Melva, cebolla,  
tomate, pimiento,  
aceite de oliva y sal.

## Ensaladilla de melva a la manera de Josefa

- ★ Se limpia y se cuece el pescado. Una vez frío, se limpia muy bien y se pone en una fuente.
- ★ Se pica cebolla y se le añade. Se le pone sal al gusto y un buen aceite de oliva.
- ★ Cuando vaya a servirse se le pueden añadir pimientos asados o trocitos de tomate.

En La Isla es habitual tomar la melva cocida en ensalada.  
Se puede elaborar con cualquier pescado azul.



## Carmen Díaz Becerra

Es la menor de la primera generación de mujeres protagonistas de este libro, nacida el 22 mayo de 1945. Cuando le preguntan “¿Tú eres de La Isleta del Moro?”, responde “No, pero me siento isleteña. Nací en Almería capital, mi familia materna es de allí y mi padre, de Alhama de Almería”. Cuando tenía diez años, sus padres se fueron a vivir a Rodalquilar porque en esos tiempos estaban las cosas difíciles y en las minas se ganaba para vivir. Allí continuó asistiendo a la escuela. Es una mujer inteligente, muy observadora y con una gran creatividad e imaginación. Siempre estaba atenta y en casa ayudaba a su madre en las tareas del hogar.





En Rodalquilar creció y se convirtió en una joven llena de vida que sabía sacar la parte positiva de diferentes situaciones. Allí conocerá a un joven de La Isleta del Moro, Joaquín Fresneda Segura, miembro de los Fresneda, una de las familias fundadoras de La Isleta, conocido como Nino. Se enamoraron y comenzaron a salir. Cuando Carmela tenía veintitrés años, se casaron y pasó a ser parte de la familia de su marido, que era el pequeño de siete hermanos. Desde el primer momento sintió que la acogían con cariño. Muy enamorados, formaron una pareja compenetrada y vivieron el uno para el otro. La familia de Nino se había dedicado tradicionalmente a la pesca, pero él decidió montar un taller en Almería y la pareja se fue a vivir a esta ciudad, donde nacieron sus hijos: Carmen José, Joaquín y Rocío. Carmela, en estos primeros años, se dedicó a cuidar a su familia y también a sus padres, que eran mayores.

Todas las actividades de mantenimiento se le daban bien, especialmente cocinar. Siempre le ha gustado, tiene muy buena mano y nunca se ha cerrado a aprender, primero de su madre, después de su suegra y de sus cuñadas, que guisan muy bien, lo que ha hecho que sea una magnífica cocinera. Pero, como mujer trabajadora e inquieta, también ayudaba a su marido en el taller llevando los papeles y ocupándose de diferentes cuestiones.

Con treinta y pocos años, la vida le brindó una oportunidad: una multinacional se fijó en ella y le ofreció hacerse cargo de una delegación de venta directa de artículos de hogar. La entrevistaron en Murcia y, tras unos cursos de formación, le dieron el trabajo. La familia se trasladó a vivir a esa ciudad. Carmela y Nino formaban una pareja estupenda y divertida. Nino apoyó y acompañó a Carmela en este proyecto, que, tanto a nivel profesional como personal, hizo de ella una mujer empoderada y emprendedora con una vida profesional activa. Realizó una gran labor pedagógica, ya que, como dele-

gada, formó a numerosas mujeres que hicieron de la venta su profesión, lo que les permitió ser reconocidas y valoradas. Carmela consiguió todos los reconocimientos posibles y el cariño y el aprecio de sus jefes, colaboradoras y clientas. Su vida cambió y se llenó de trabajo, pero también de relaciones sociales y de nuevas posibilidades, entre ellas viajar casi a todo el mundo.

Carmela tiene la capacidad de hacer fácil lo difícil. Lo mismo prepara una comida exquisita que escribe una poesía o diseña y confecciona un traje espectacular o teje una manta preciosa. Esa capacidad le ha ayudado a afrontar los duros momentos que la vida le ha puesto delante. Muy generosa, su casa está abierta a todo el mundo, le gusta recibir a sus amigos y disfruta cocinando para los demás.

También destaca en ella su capacidad para organizar. Durante años, se encargó junto con Nino de la organización de las fiestas de La Isleta, en las que siempre está presente la gastronomía local. Como ya hemos señalado, es de las mujeres que saben dar el punto justo a las comidas, potenciando el sabor de sus componentes. Todo lo cocina bien: los gurullos, el arroz, la cuajadera, el pescado en conserva, la fritada de matanza, los papos viejos... Es como si, al pasar por sus manos, hasta los ingredientes más sencillos se transformaran, dando lo mejor de ellos. Sus comidas son como ella, vivas, amables y llenas de matices.

En la actualidad vive en La Isleta, aunque pasa temporadas en Almería y Murcia con sus hijas e hijo y sus nietos. Su vida ha tenido cambios y circunstancias tristes y difíciles, pero su carácter positivo hace que siempre vea la luz y, como ella misma dice: “Vivo en este hermoso lugar donde los amaneceres y puestas de sol son un sueño y es un lujo verlos”, como lo es también disfrutar de su cocina.









# Fritá de matanza

## a la manera de Carmela

La fritá de matanza es una receta de fiesta. Es un guiso que se prepara en la matanza, tradición que aún se mantiene en La Isleta, con el que la familia invita a los familiares y vecinos que han acudido a prestar su ayuda. Suele prepararse en invierno con motivo de esta actividad, pero realmente se puede hacer en cualquier época del año, aunque pierde su esencia, su sentido y la emoción que proporciona el ambiente de la matanza. Mientras las mujeres hacen las tareas, la dueña de la casa prepara la fritá y rememoran recuerdos y anécdotas.

### INGREDIENTES

Asadura de cerdo, carne de magra o costilla, pimientó seco, pimientó verde, granos de pimientá, ajos, aceite de oliva, especies de la morcilla (canela, orégano, clavo y pimentón) y sal.

- ★ En una sartén se fríen las patatas cortadas en cascós gordos. Se cortan la carne y la asadura en trozos pequeños. Añadimos sal. Se quita un poco de aceite de la sartén donde se han frito las patatas y se aboca la carne y la asadura para que se frían. Se añaden pimientos verdes en tiras y, si tenemos uno rojo, también.
- ★ Mientras, en el mortero se machacan el pimientó seco previamente frito y el ajo crudo al gusto. Se vuelcan en un recipiente y se le añaden los aliños de la morcilla: una pizca de canela, una pizca de clavo, orégano, un par de cucharadillas de pimentón dulce y un poco de pimentón picante (opcional).
- ★ Todo ello se deslíá con un poquito de agua y vino blanco y cuando estén la carne y la verdura casi hechas, se abre y se echa el aliño y se revuelve para que se guise. Cuando está en su punto, se le vuelcan las patatas fritas y a comer.
- ★ Participar en estas comidas es realmente inolvidable a nivel gastronómico, festivo, afectivo y emocional, ya que se puede apreciar cómo, en medio de tanto trabajo, las mujeres de La Isleta ponen toda su destreza en la cocina, alegrando paladares.



## Antonia Vergel Segura

Antonia nació en uno de los cortijos que rodean La Isleta, el Cortijillo, al lado del Carrizalejo, el día 17 de septiembre de 1951, propiedad de la familia de su madre, los Chinorros. Cuando tenía tres años, se trasladaron a La Isleta, donde sus padres abrieron un pequeño negocio de hospedería con cinco habitaciones, un colmado y un bar. Es la mayor de cuatro hermanos, tres mujeres (Antonia, Paqui y Dolores) y un varón, Juan.





Desde que era una niña ayudó a su madre en las tareas de la casa y también en el negocio familiar. Recuerda que iba, montada en uno de los burros que tenía su padre, un día a El Pozo de los Frailes, a por las bebidas que hacían falta para el negocio, y el otro a Rodalquilar, a por el pan. Cuando tenía siete años, se abrió la escuela en La Isleta, a la que asistió, pero, además, iba a clases nocturnas con una maestra, doña Remedios, que enseñaba a las jóvenes de la pedanía.

Fue creciendo. Era muy rubia, guapa y garbosa y se enamoró de un joven de La Isleta, Joaquín Ortiz García, alto, simpático y muy trabajador que vivía en el cortijo de La Noria, también conocido como La Molina. Se hicieron novios y él decidió hacerse guardia civil.

Cuando se casaron, la profesión de su marido la llevó a trasladarse a diferentes acuartelamientos, pero siempre estuvieron cerca de La Isleta, donde pasaban mucho tiempo, lo que le permitía seguir ayudando en la cocina del negocio familiar. Su madre supo trasladar todos sus conocimientos de cocina, aprendidos de la suya, del ámbito privado al público a través de la cocina del bar.

El matrimonio tuvo dos hijos varones, Javier y Juan Carlos, y ella siempre les preparó la comida como aprendió de su madre. Recuerda con cariño y nostalgia cuando iba con sus hermanas y amigas a coger bígamos y después su madre los cocinaba de diferentes formas, actividad que ahora está prohibida. Pero sigue saliendo a buscar espárragos trigueros, con los cuales prepara las recetas aprendidas de las mujeres de la familia. Su plato favorito es el pastel de marisco que su madre hacía con los bígamos y que ella cocina igual. Es una experta en guisar los espárragos y siempre tiene algo en los fogones. Sus platos favoritos son el pastel de marisco, el pudín de berenjena, los espárragos, por supuesto, y el pescado seco aderezado con tomate casero.

En su cocina siempre hay algún plato listo y, si no, se prepara. Es porque le gusta mucho cocinar para los demás y disfruta haciéndolo. Su forma de hacerlo favorece la conservación del patrimonio gastronómico de La Isleta, al que pertenecen postres como las talvinas, que Antonia prepara especialmente bien. Su hijo mayor, Javier, ha heredado de su madre el gusto por la cocina y hace también muy buenos postres.









# Talvinas

## a la manera de Antonia



### INGREDIENTES

Harina de trigo,  
almendras, pan,  
matalahúva, azúcar,  
miel, aceite de oliva  
y agua.

- ★ En una olla se pone agua. Mientras se calienta, en una sartén se tuesta la matalahúva. A continuación, se pone aceite y se fríen unas almendras y unos cuscurrillos de pan.
- ★ En la misma sartén con poco aceite, se pone harina de trigo y se le va añadiendo agua caliente, moviendo para que no salgan grumos hasta que se hagan unas gachas blandillas.
- ★ Se añaden el azúcar, las almendras fritas y los cuscurros de pan, y a comer.

Las talvinas, nombre correcto de este plato según el Diccionario de la Real Academia, son unas gachas dulces. En La Isla se han cocinado siempre y se denominan tablinas o tarbinah. Es un postre ancestral de la cocina mediterránea que existe desde la antigüedad. A pesar de tener pocos ingredientes, combinarlos bien no es fácil y es esencial la mano de la cocinera.



## María Dolores Nieto García

Lola, como se la conoce familiarmente, es natural de Níjar. Su madre, Dolores García Fresneda, era de los Matamés, una de las familias fundadoras de La Isleta. Cuando apenas tenía siete años, se fue a vivir a este pueblo a casa de doña Lola, una señora soltera y pianista reconocida, miembro de una familia originaria de Níjar, los García, dueños de grandes extensiones de terreno, entre las que se encontraba el territorio que conforma actualmente La Isleta y algunos de los cortijos de su entorno. En La Isleta tenían una vivienda conocida por la Casa Grande donde pasaban el verano. Dolores iba allí a jugar o a merendar cuando la familia los invitaba.





Era cariñosa y espabilada y doña Lola, encariñada con ella, quiso llevársela a Níjar. Su madre no quería, pero, finalmente, la niña se fue a vivir a la magnífica casa de doña Lola, que se hizo cargo de ella como si fuera su hija. Dolores se irá de allí para casarse con Antonio Nieto, un ganadero de Níjar, y doña Lola será su madrina de boda. En esa casa nacerán sus hijos: Carmen, María Dolores, Antonio y María del Mar, que se criarán en el cortijo de su marido. Doña Lola fue la madrina de bautismo de los cuatro.

Lola nació el 22 de septiembre de 1952 en Níjar, pero su corazón está “partío” entre La Isleta y su pueblo. Pasó sus primeros años en el campo, ayudando a su madre en todas las tareas, además de disfrutar corriendo detrás de las cabrillas. Era una niña viva, simpática, ocurrente y se sentía feliz cuando visitaba con su madre a sus abuelos de La Isleta. Allí se encontraba con sus primos y primas, especialmente con Juanillo que vivía en La Noria, con el que empatizaba mucho. Todavía hoy echan buenos ratos de pesca juntos. Le gustaba el mar y la playa y allí estaba en su salsa, ya que iba de la casa de una de sus tías a otra, quedándose donde ella quería, aunque lo habitual era que durmiese en casa de su tía María, al lado de su prima María del Carmen.

Cuando tenía siete años, sus padres se fueron a vivir a Níjar y Lola entró a la escuela. Recuerda que doña Lola le compró su traje de comunión, al igual que hizo con sus hermanos. Estudió hasta tercero. Visitaba a menudo a doña Lola, que quiso enseñarle a tocar el piano, aunque ella no le prestó mucha atención. Iba a menudo con su madre a La Isleta y le gustaba charlar con sus tíos, Ramón y José, e ir de pesca con ellos y sus primos. Se convirtió en una joven dispuesta, bonita y alegre. Con catorce años, su hermana mayor, que vivía en Almería, le pidió que fuera para trabajar en una fábrica de pantalones. Después de siete meses, se volvió a Níjar porque echaba de menos a su madre y no era feliz.

Le gusta la cocina y aprendió los guisos tradicionales según la época del año: gachas, berza, cocido, guisillo, pimentón, fideos con pescado... A ella todo le gustaba, excepto los fideos; eso enfadaba a su madre, que a veces los guardaba para la comida siguiente. La casa de Níjar de su madre estaba abierta a todos los familiares de La Isleta que pasaban por allí. Con dieciséis años comenzó a ennoviarse con José, un muchacho de Níjar que conocía de siempre. Cuando tenía veinticuatro años, se casaron. La familia de José tenía un telar y Lola aprendió ese oficio propio de las mujeres desde la antigüedad: el de tejedora. Hacía jarapas y tejidos alpujarreños para confeccionar mantas y cortinas en los telares de alto lizo de tradición musulmana de su suegra. Aportó su creatividad en el diseño de los tejidos y en el de bandoleras, toallas, bolsos de playa... que hacían con ellos. El matrimonio tuvo un hijo, José, y cuando el telar cerró, Lola, mujer emprendedora, montó La Mandila, apodo de su suegra, donde vendió artesanía nijareña hasta su jubilación. Todo ello sin dejar las actividades de la casa, coser y bordar o atender a sus mayores, como había hecho su madre con sus abuelos y con doña Lola, que murió en sus brazos.

Es una gran cocinera que guisa los platos tradicionales: berza, trigo, gurullos, fideos, asaílo, carne o patatas al ajillo, así como los dulces y platos de Navidad o Semana Santa: mantecado, roscos, leche frita, tortas, potaje... Alegre, trabajadora, generosa, vital, positiva y familiar, es muy querida y su comida es un reflejo de su personalidad. Sus platos son un placer para los sentidos. Aprovecha cualquier momento para ir a La Isleta y en verano disfruta de la playa con su nieto y sus dos nietas, a los que ha transmitido su amor por el lugar, la familia y el mar. También sale de pesca con su primo Juan. A sus nietos les gusta todo lo que guisa, pero, especialmente, las patatas al ajillo, una comida sencilla que recordarán como parte de su infancia y que ya es patrimonio familiar.









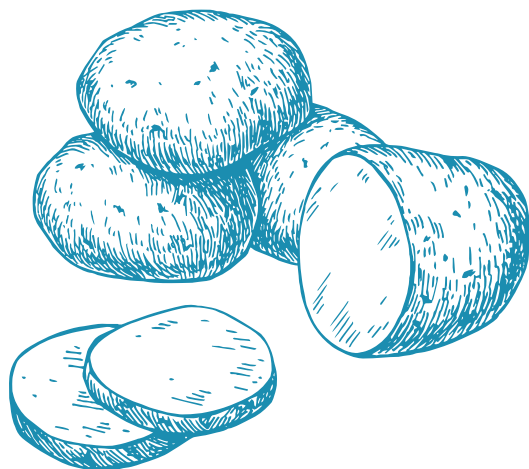
# Conejo

## a la manera de Lola

En Nijar es muy tradicional cocinar el conejo. Lola lo prepara a la manera tradicional en asaílo, pero le da su toque personal que lo hace único.

### INGREDIENTES

Conejo, pimientos secos, ajos, cominos, pimienta, pimientos verdes, tomates, patatas, aceite de oliva y sal.



- ★ Se trocea el conejo y se le pone sal y pimienta.
- ★ En una sartén se pone aceite de oliva y se fríe un pimiento seco colorao, con cuidado de que no se queme. Se saca y se reserva. En ese mismo aceite se fríen el conejo y los pimientos verdes hasta que la carne esté dorada.
- ★ Se pelan los tomates y se rallan (se pueden pasar por la batidora) y se añaden al conejo. En el mortero se machacan el pimiento frito, los ajos crudos y los cominos y se incorporan al guiso haciendo un agujero en medio de la carne y envolviéndolo bien.
- ★ Finalmente, se añade un poco de agua para que se guise. Se prueba y rectifica de sal si es necesario. ¡Está muy rico!



## Ángeles Hernández León

Nació en La Isleta en diciembre de 1953, hija de Joaquín Hernández, de los Hernández Alférez, y de Ángeles León Segura, de las León, familias fundadoras. Ella es la mayor de los cinco hijos que tuvo el matrimonio: Ángeles, Dolores, Joaquín, Domingo y Manuel. Como todas las mujeres de su generación y como lo había hecho su madre, desde niña se incorporó a las tareas de la casa y asumió la responsabilidad del cuidado de sus hermanos pequeños, pero, a diferencia de ella, tuvo la oportunidad de asistir a la escuela.





A pesar de trabajar, como niña disfrutaba con sus primas y hermanos jugando a la orilla del mar. Pronto, para contribuir a la economía familiar, se incorporó a trabajar con María García Fresneda cuando su marido, Antonio Hernández Nieto, y ella abrieron el hostel Isleta del Moro, conocido como el Hotel, y apenas llegaba al fregadero. Allí, Ángeles trabajó en diferentes tareas como la limpieza de habitaciones, atender el comedor, el lavadero, la cocina... Después de un tiempo, María la puso de forma fija en la cocina, ya que se compenetraba bien con ella. En el hostel también trabajaban los hijos de los dueños, María del Carmen y Antonio. Ángeles se unió mucho a María del Carmen, ya que eran prácticamente de la misma edad. Trabajar en el hotel le aportó conocimiento y la posibilidad de entrar en contacto con las personas que iban llegando a La Isleta, que, hasta el momento, había permanecido aislada por sus malas comunicaciones. Este trabajo no le quitaba que tuviera que ayudar a su madre en la casa y cuando su padre y hermanos llegaban con el pescado.

Un día, comenzó a hablar con su primo Domingo Zamora León, hijo de la única hermana de su madre, que vivía en Almería. Domingo se dedicaba a la pesca e iba a La Isleta porque le gustaba una chica de allí, pero la cosa no cuadró y hablando con Ángeles saltó la chispa. Comenzaron a escribirse y, con veintidós años, dejó su trabajo en el hotel para casarse. Su madrina de boda fue María del Carmen Hernández García. Fueron años de mucho trabajo pero felices: la juventud estaba muy unida, todos eran familia. Recuerda que ya había algunos coches en La Isleta, como el de Paco Alférez, que, primero en una furgoneta y luego en su camión, los llevaba a las fiestas de los pueblos de alrededor, pero siempre con hora y solo en esas ocasiones. Más tarde, se iban con otros primos mayores que tenían coche, como pasaba con Nino Fresneda, que los fines de semana los acercaba a la discoteca de Las Negras.

Al casarse, se fue a Almería, donde ha vivido y tiene su casa desde hace más de cuarenta años. Pero como su marido era patrón de barco y pasaba mucho tiempo fuera, los fines de semana se iba a La Isleta, a casa de sus padres, para darles una vuelta, ayudar a su madre y ver a sus hermanos. Pronto nacieron sus hijos, Juan y Domingo, que estaban deseando que llegaran las vacaciones para irse a La Isleta a casa de sus abuelos.

Ángeles aprendió de su madre a cocinar y también lo hizo de María García durante los años que trabajó con ella en el hostel. Se le da bien y sabe combinar los alimentos. Cocina las comidas tradicionales de La Isleta: cuajadera, berza, pimentón, guisillo... aunque también aprendió otras de la familia de su marido, como la marraná de pulpo. Todo lo que preparaba su madre le gustaba porque, como ella dice: “Eran tiempos de escasez y todo nos venía bien”.

En la actualidad pasa más tiempo en La Isleta que en Almería. Su hermana y ella estuvieron pendientes de atender a sus padres cuando se hicieron mayores y lo necesitaron. La vida le ha mostrado, en ocasiones, su peor cara con pérdidas y situaciones tristes, pero ella es fuerte y siempre sigue adelante. Es trabajadora, agradable y prudente y disfruta de las reuniones familiares cocinando para sus hijos las comidas tradicionales de La Isleta, así como sus especialidades, como el arroz de los domingos, los voladillos de bacalao, los calamares en aceite o el pescado, que sabe preparar de muchas maneras.

Disfruta de su nieta y su nieto y está pendiente de su marido y de su hermano, que vive con ella. Sus platos nos traen el aroma del mar, de la luz de La Isleta, de juventud e ilusión. Seguirán siempre en la memoria de su familia y forman parte de la vida y la historia del pueblo.



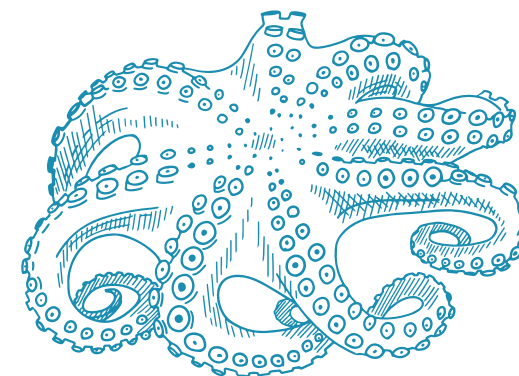






# Marraná de pulpo

## a la manera de Ángeles



La marraná de pulpo es un guiso marinero que puede deber su nombre a que se ponen todos los ingredientes juntos sin más. Su sabor es intenso y, en la actualidad, es una tapa habitual en los bares de Almería. No es un guiso tradicional de La Isla, pero aquí se pesca un pulpo de una calidad excepcional que enriquece este plato con un sabor único.

- ★ Se limpia y se trocea el pulpo. En una sartén honda, se echan los trozos y se marean hasta que suelten toda el agua. Se le añaden unos granos de pimienta y el laurel y se sigue mareando. Se añade el tomate rallado y cuando está hecho, se incorpora el vino blanco y se deja cocer hasta que esté blando.
- ★ Mientras, en una sartén se fríe la cebolla y cuando el pulpo está blando, se le añade y se envuelve.
- ★ Para finalizar el guiso se incorporan unas patatillas fritas en cascos gordos, y a comer.

### INGREDIENTES

Pulpo, pimienta,  
cebolla, tomate,  
aceite de oliva,  
vino blanco,  
patatas y sal.



## Antonia Fresneda López

Nació en La Isleta el día 26 de agosto de 1953. Su padre, Juan Fresneda Segura, era miembro de los Fresneda. Su madre, Josefa López, llegó a La Isleta con cinco años desde el Cabo de Gata, donde nació.

El matrimonio tuvo cuatro hijos: Josefa, Antonia, Isabel y Juan. Pasó su niñez, como todas las niñas de su generación, siguiendo las costumbres de su madre. Pero aquellos años trajeron cambios a La Isleta. Entre ellos, uno importante fue la apertura de la escuela en 1958, donde ella pudo asistir y recibir una formación básica.





Fue, desde pequeña, inquieta y espabilada. De las tareas en las que ayudaba a su madre, la que más le gustaba era pintar la casa, actividad que se le da muy bien y todavía hace. También la acompañaba cuando su padre llegaba de la mar para ayudar con el pescado. Tuvo una infancia feliz y, además del trabajo, también hubo risas y juegos con los niños y niñas de su edad y con su familia.

Al crecer, quería trabajar y comenzó a echar una mano, cuando se construyó el hotel, a María García Fresneda, que le fue enseñando poco a poco el trabajo diario del establecimiento: la limpieza, el lavadero, atender el comedor, ayudar en la cocina, etc. Recuerda con cariño esa época y cuenta que su madre le enseñó a cocinar y que guisaba muy bien. A ella le encantaba la berza y no se olvida de las migas que preparaban su abuela y su tía Carmen Blanes. Pero reconoce que fue con María en el hotel donde lo aprendió todo y descubrió su capacidad y su gusto por la cocina. Recuerda como si fuera ayer que para servir el comedor ella y sus compañeras se ponían unos vestidos y sandalias que María les compró. El último tiempo que estuvo con ella lo pasó en la cocina y cuenta que todavía se habla en La Isleta de las comidas de celebraciones y bodas, en las que la buena mano de María quedaba de manifiesto, especialmente la lecha, que dejaba dorada como nadie. No sabe bien el tiempo que estuvo en el hotel, pero dice que fue bastante.

Después, entró a trabajar en el hotel de doña Paquita en San José, donde estuvo durante once años en la cocina. Estas experiencias la fueron convirtiendo en la buena cocinera que es hoy. Creció y se convirtió en una joven rubia, guapa, dispuesta y pizpireta. Conoció a Isidoro Segura Montoya, un joven de Loma de Bobar, un pueblo cercano, que trabajaba en la construcción y fue a La Isleta a hacer una obra. Se desplazaba en una vieja motoci-

cleta que hacía su apaño. Cuando llegó, Antonia estaba lavando en el pozillo, sus ojos se cruzaron y se gustaron. Isidoro hacía lo posible por no irse de La Isleta y se quedaba a dormir en la casa de conocidos e, incluso, en la playa con tal de ver a Antonia. En las fiestas y en los bailes, se encontraban siempre bajo la mirada atenta de la madre de Antonia hasta que se hicieron novios y construyeron su casa. Se casaron el 25 de mayo de 1977 cuando Antonia tenía veinte y tres años. En pocos años nacieron sus cuatro hijos: Sandra, Rubén, Sara y Antonio. Antonia se dedicó a su cuidado y al de la familia, pero, inquieta y muy trabajadora, echaba una mano a otras mujeres a hacer, como ella misma dice, “pintura con limpieza”. También durante un tiempo trabajó en la Casa Grande atendiendo a doña Lola y don Luis Manuel. Toda esta actividad no impidió que cuidara de las actividades de mantenimiento que requería su familia, ocupándose de la limpieza, el lavado, la comida y, cuando llegó el momento, de sus mayores.

Cuando se les pregunta a sus hijos cuál es la comida de su madre que más les gusta, responden que todo lo cocina bien, pero especialmente el pollo en ajillo, las patatas fritas, la fritaílla de matanza y los caracoles, que hace como nadie. Vive muy cerca del mar y le gusta la playa y bañarse. Es normal verla en verano por las tardes en el varao en compañía de su hermana dándose un baño y cuidando de su nieto.

En la actualidad vive rodeada del cariño de sus hijos e hijas y de sus dos nietos: Enzo y Aray. Ayuda todo lo que puede a su hija Sara en la tienda que tiene en La Isleta y, si alguien la necesita, lo hace también en la limpieza y la pintura. Son famosos sus roscos fritos de Semana Santa, que demandan isleños y visitantes, y sus comidas alegran las reuniones familiares. Son como un libro en el que puede leerse su historia y constituyen un legado para su familia que hay que conservar y transmitir a las generaciones futuras.









# Roscas fritos

## a la manera de Antonia



- ★ Se baten los huevos con el azúcar. Se añaden el zumo de naranja, la ralladura de naranja y el anís y se bate todo muy bien. Poco a poco, se le añade la harina que admita y la levadura hasta que quede una masa elástica que no se pegue en los dedos.
- ★ Se van formando bolitas. Se cogen dos bolas, se unen y se les abre con los dedos un agujero en el centro.
- ★ Se pone el aceite en una sartén honda y cuando esté caliente, se van echado los roscos. Se sacan de la sartén, se depositan en una fuente y se emborizan con una mezcla de azúcar y canela molida preparada en un plato hondo.
- ★ Se dejan enfriar, y ¡a comer!

### INGREDIENTES

Ocho huevos,  
 un vaso de aceite,  
 un vaso de azúcar  
 un vaso de zumo de  
 naranja, ralladura  
 de naranja, medio  
 vaso de anís, canela,  
 harina de trigo,  
 levadura Royal y  
 aceite de oliva.

Los dulces son el complemento adecuado en cualquier época del año. Estos roscos se suelen hacer en Semana Santa, momento en el que en las casas de La Isla podemos encontrarlos en fuentes de cerámica de Nijar sobre los aparadores o la mesa de la cocina, aunque puede tomarse en cualquier época del año. En el desayuno, es un placer tomar un rosco acompañado de un café con leche. Antonia nos ha dado la receta para una cantidad concreta que puede modificarse proporcionalmente.



## María del Carmen Hernández García

Nació en La Isleta en octubre del año 1955. Su madre, María García Fresneda, pertenecía a los Matamés, una de las familias fundadoras, y su padre, Antonio Hernández Nieto, era de Los Escullos. María del Carmen es la hija mayor de este matrimonio que tuvo también un hijo, Antonio. Fue una niña muy deseada y desde muy pequeña siempre ayudaba a su madre que, junto a su padre, formaban una pareja de emprendedores, ya que en un momento en el que la base de la economía de La Isleta era la pesca, ellos decidieron abrir una pequeña tienda.





La tienda prestaba servicio a la comunidad facilitándole un poco de todo en un momento en que no había luz ni carretera y no era fácil desplazarse. Cuando pudieron, trasladaron el negocio a un espacio mayor conocido como el Salón, un bar-tienda que se convirtió en un lugar de reunión y de relaciones sociales. Un tiempo después, pusieron en valor y abrieron un espacio situado delante, unas antiguas tinas que utilizaban los pescadores de San Pedro del Pinatar para salar pescado. En la actualidad se conoce por el Chambao y en su momento fue un lugar para la juventud. Después construyeron el único establecimiento hostelero de la zona, el hostel Isleta del Moro.

Su madre siempre estuvo en estos proyectos al pie del cañón acompañando a su marido y atendiendo la casa, la familia y el negocio. María del Carmen siempre estaba a su lado y ella le inculcó sus valores y su forma de afrontar la vida. Cuando apenas llegaba al fregadero, su madre le ponía un banquillo al que se subía para ayudar. Pero también fue una infancia llena de cariño y aprendizaje, ya que el hotel le permitió conocer a muchas personas de fuera, intelectuales, artistas o profesionales que le aportaron experiencias y relaciones que enriquecieron su personalidad y forman parte de su memoria. No hay espacio en este texto para contar todas las vivencias y anécdotas que María del Carmen ha vivido.

Al nacer su hermano, ayudó a su madre en su cuidado y fue creciendo formando equipo con las jóvenes de su edad de La Isleta, que se iban incorporando a trabajar en el hotel, muchas de ellas de la familia. Con ellas compartía las tareas del hotel: la limpieza de las habitaciones, el lavadero, atender el comedor y la cocina. Esta no le tiraba mucho. Le gustaba más atender el comedor y que los clientes se sintieran como en casa. Pero no todo era trabajo, también sabía divertirse con la juventud cuando iban a

las fiestas de los pueblos, siempre entre risas y alegría. Se enamoró de Andrés Segura Casado, de los Chinorros, una familia de tradición pesquera que él rompió al estudiar un módulo superior y dedicarse a la mecánica. Al casarse, se marcharon a vivir a Almería, pero volvían a La Isleta cada fin de semana y María del Carmen ayudaba en el negocio familiar, que quedó a cargo de su madre al fallecer su padre. El matrimonio tuvo dos hijas, Lucía y María del Carmen, que pronto corretearon por el hotel rodeadas del cariño de su abuela y su tío que, al finalizar sus estudios en Madrid, volvió para ayudar a su madre en el negocio familiar.

Su madre le transmitió la importancia de la responsabilidad, la generosidad y el amor por el trabajo bien hecho. La capacitó para ser una experta en las actividades de mantenimiento de la casa y la familia, pero también en el cuidado de los mayores. Al igual que su madre hizo con los suyos, María del Carmen la cuidó cuando fue necesario y lo sigue haciendo a día de hoy en caso de enfermedad de algún familiar. A pesar de que siempre dice que ella no es buena cocinera y que quien sigue la tradición familiar es su hermano, cocina muy bien el pescado en todas sus variedades, el arroz y el cordero en asado, al que ella le da su toque personal al añadirle frutos secos y verduras, que hace las delicias de sus hijas y su marido.

En la actualidad, sigue viviendo en Almería, pero vuelve a La Isleta cada fin de semana. Su casa, situada en el centro del pueblo, es un punto obligado de visita por donde pasan muchas de las personas que han sido y son clientes del hotel. Vive rodeada del cariño de sus hijas y nietos, un niño y una niña que son la luz de sus días. Es familiar y disfruta en la playa y dando un paseo con su marido por la orilla. Forma parte de la historia de La Isleta y su cocina, del patrimonio familiar.









Los variados fondos y los diferentes vientos que caracterizan la costa de esta zona del Mediterráneo hacen que en La Isleta exista una amplia gama de pescados especialmente sabrosos gracias a la limpieza de sus aguas. De todas las especies, una de las más preciadas es la lecha, también conocida como pez limón, que es un pescado cuya captura se lleva a cabo con la moruna, arte de pesca tradicional que todavía se mantiene en este lugar. La lecha puede cocinarse de mil maneras, pero como mejor se aprecia su sabor y textura es haciéndola a la plancha, algo fácil de decir pero difícil de hacer, ya que tiene que estar en su punto. Los ingredientes son sencillos.

# Lecha a la plancha

## a la manera de María del Carmen

### INGREDIENTES

Lecha, aceite de oliva, sal.

Picada de ajo: ajos, perejil y aceite de oliva.

Ajoblanco: ajo, almendras blanqueadas, miga de pan, aceite de oliva, vinagre y sal.

- ★ Limpiar la lecha, cortarla en rodajas o bien sacar los lomos y hacer filetes.
- ★ Poner la plancha o una sartén al fuego y pintar con aceite de oliva. Poner la lecha por un lado y luego por el otro hasta que esté en su punto. Se le puede añadir un poquito de sal, o bien, cuando esté acabada, unas escamas de sal Maldón.
- ★ Se puede aliñar con un picadillo de ajo y perejil con aceite de oliva. Para prepararla se pica el ajo con un poco de sal para que no salte. Cuando está bien picado se añade el perejil y se pica también. Se incorpora un buen chorreón de aceite de oliva y se añade a la lecha por encima.

### Ajoblanco para acompañar:

- ★ Se moja un miajón de pan con vinagre. En un mortero se maja el ajo con sal y se van añadiendo y majando las almendras, ligándolo todo sin dejar de mover, con un buen aceite de oliva hasta que quede una pasta espesa. Se puede aclarar con un poquito de agua.



## María de los Ángeles Navarro Fresneda

Mari, como la conoce su familia, nació en Rodalquilar en 1956. Su madre, Antonia Fresneda Segura, era de La Isleta y pertenecía a los Fresneda, una de las familias fundadoras de esta población. Su padre, Francisco Navarro Carrillo, era de Almería y estaba trabajando en Rodalquilar, donde era el conductor del camión que transportaba todos los suministros que el economato de la mina necesitaba. Conoció a Antonia y se casaron.





En Rodalquilar nacieron sus dos primeros hijos, Mari y Francisco. Cuando la empresa Adaro cerró las minas, sus padres se trasladaron a vivir a Almería. Allí estudió hasta quinto de bachiller y comenzó su preparación como auxiliar administrativo. En Almería nació su hermano pequeño, Antonio. Desde pequeña fue una niña buena, ordenada y alegre que ayudaba a su madre en las tareas de la casa y en el cuidado de sus hermanos. Todos los fines de semana y las vacaciones iban a La Isleta y se quedaban en la casa de su abuela. Allí disfrutaban jugando con sus primos y primas y participando de la vida familiar con sus abuelos y sus tíos y tías, a los que siempre ha estado muy unida.

Se convirtió en una joven alta, guapa, diligente, trabajadora y familiar y, aunque tenía su vida en Almería, también en La Isleta, donde toda la juventud se juntaba en las matanzas, iba de casa en casa cantando en Navidad o en verano para disfrutar del mar, iba a mariscar, a bailar al Chambao o a las fiestas de los pueblos de alrededor. Empezó a salir con Juan Ortiz García, un muchacho alto y simpático al que le gustaba cantar, bailaba muy bien y era muy trabajador. El cariño se transformó en amor y se hicieron novios. Cuando Juan volvió de la mili, decidieron casarse. Mari tenía veinticuatro años y Juan, veinticinco. Hablaron y acordaron que, como Juan tenía sus estudios de formación profesional y encontró un trabajo fijo, ella se dedicaría a los trabajos de mantenimiento de la casa y la familia. Se fueron a vivir a Almería y pronto llegaron sus dos hijas, Patricia e Irene, con las que la pareja se desplazaba a La Isleta cada fin de semana a la vivienda de la familia hasta que pudieron construir su casa.

En su trabajo, Mari ha logrado tener un nivel de excelencia difícil de alcanzar, ya que lo mismo limpia que pinta la casa. Es modista y es capaz de hacer un vestido para ella o para sus hijas o bordar un mantel. Gestiona

como la mejor economista los gastos familiares, ha sido y es cuidadora de los mayores y enfermos y también de lo es de su nieto, Hugo, que es la alegría de su casa.

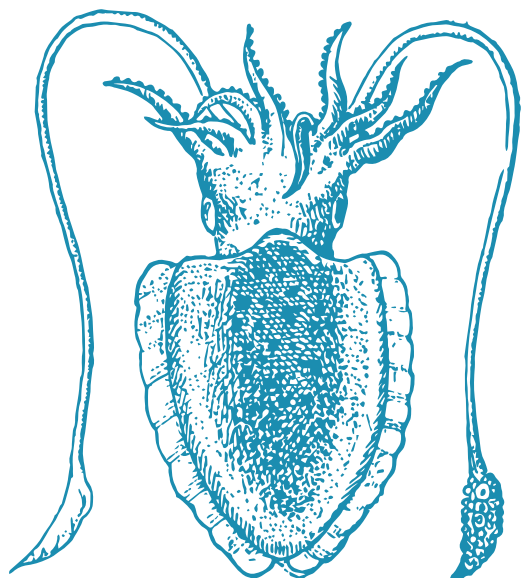
Si hablamos de cocina, Mari lleva en sus genes la habilidad y capacidad de las mujeres de su familia. Ella fue aprendiendo y lo hace como algo natural, pero lleno de sabiduría. Su forma de ser, perfeccionista, la traslada a sus comidas al igual que lo hace a cualquiera de las actividades que lleva a cabo a lo largo del día. Todo lo cocina bien: la jibia en salsa, el pisto, la ensaladilla de melva, el arroz, la carne con tomate, el pescado en todas sus formas o el cordero, que le sale riquísimo. Hace bizcochos y roscos que toda la familia aprecia. Además, todas sus comidas tienen un plus que las hace mejores porque muchos de sus ingredientes se cultivan en el cortijo de La Noria, que su marido y sus cuñados cultivan para mantenimiento de la casa. Las patatas, los pimientos, las cebollas, las acelgas, los higos... tienen un sabor y calidad únicos que enriquece los platos que prepara.

Mari afronta la vida con valentía, generosidad, dignidad y saber estar, a pesar de que, como dice Serrat, “de vez en cuando la vida se nos muestra en cueros”, y vive entre Almería y La Isleta, en la casa que Juan y ella construyeron con mucho cariño y donde se refleja el carácter del matrimonio en lo cuidada que está la vivienda y las plantas que la rodean, especialmente una buganvilla con la que Juan ha ido formando un pequeño porche que parece el fragmento de una pintura. Está orgullosa de sus hijas y posiblemente vea cumplido su deseo de juventud de haber sido policía local en una de ellas, que ha logrado serlo. Sus comidas no solo son patrimonio de su familia, sino también de La Isleta, donde su bizcocho y su jibia en salsa están presentes en muchas celebraciones. Como ella, son perfectas, equilibradas y nos traen los aromas de la tierra y el mar que rodea sus vidas.









La jibia es un ingrediente esencial en la cocina de La Isla, cuya pesca se inicia a finales de febrero. Puede tomarse a la plancha, frita y en salsa o formando parte de los ingredientes de platos tan diferentes como la harina torcía, los arroces o el guiso de fideos, el gurullo... que se enriquecen con ella, ya que su sabor es exquisito.

## Jibia en salsa

### a la manera de María de los Ángeles

#### INGREDIENTES

Pimiento rojo seco, pimiento verde, tomate, ajos, pimienta, vino blanco, hojas de laurel, aceite de oliva y sal.

- ★ Limpiamos y troceamos la jibia.
- ★ En una sartén con un poco de aceite, freímos el pimiento seco. A continuación, lo sacamos y lo ponemos en un mortero junto con unos dientes de ajo y unos granos de pimienta y lo machacamos todo.
- ★ En la misma sartén echamos la jibia troceada y sofreímos.
- ★ Cortamos el pimiento verde y el tomate en dados y los vamos incorporando junto con la mezcla que hemos machacado en el mortero. Ponemos un poco de agua y azafrán y cocemos el conjunto.
- ★ Probamos para darle el punto de sal. Podemos añadir un chorreón de vino blanco si queremos.



## María Dolores Segura Casado

Loli, como todos la conocen, nació en La Isleta el 27 de abril de 1956. Su padre, Andrés Segura Picón, pertenece a una de las familias fundadoras, los Chinorros, y su madre, Guillermina Casado Segura, era de familia de hortelanos. Se casaron el 19 de noviembre de 1952 y tuvieron seis hijos: Andrés, María Dolores, María de los Ángeles, Guillermina, Agustín y María del Mar.





Loli es la mayor de las niñas y desde pequeña ayudó a su madre en las tareas de la casa y en el cuidado de sus hermanos menores. Fue a la escuela en La Isleta y muy joven comenzó a trabajar. Con catorce o quince años se marchó a Altea con unos tíos suyos que tenían una lavandería y le pidieron que fuera a cuidar de sus hijos, cosa que siempre se le ha dado bien porque le gustan los niños y tiene buena mano con ellos, y también para que se ocupara de la cocina.

Al volver comenzó a trabajar en el hotel. Allí se integró en el equipo de trabajo, pero pronto destacó su mano para la cocina con la que Loli consigue que todos sus platos se conviertan en algo único. Fueron buenos años llenos de trabajo, pero también de buenos ratos cuando la juventud salía de fiesta.

Pero, como todo tiene un principio, un día se marchó del hotel y se fue a trabajar a San José a Casa Pepe, también en la cocina, donde fue ampliando sus conocimientos y perfeccionándose como cocinera. Por esta época conoció a un muchacho de El Pozo de los Frailes, Crisanto Ruiz. Comenzaron a salir, se enamoraron y se casaron en el año 1990. Se fueron a vivir a Almería, donde tienen su casa, y tuvieron dos hijas, Cristina y Olga.

Muy unida a sus hermanas y a sus padres, todos los fines de semana la familia volvía a La Isleta, donde sus niñas disfrutaban con sus primas y primos y fueron creciendo al aire libre, cerquita del mar, jugando en la

calle, todo el día en el agua durante los veranos y siempre rodeada de cariño. Desde que se casó, dejó de trabajar fuera de casa, pero siguió, como le había enseñado su madre, encargándose de los cuidados de su familia. Cuando está en La Isleta, vive en la casa de sus padres.

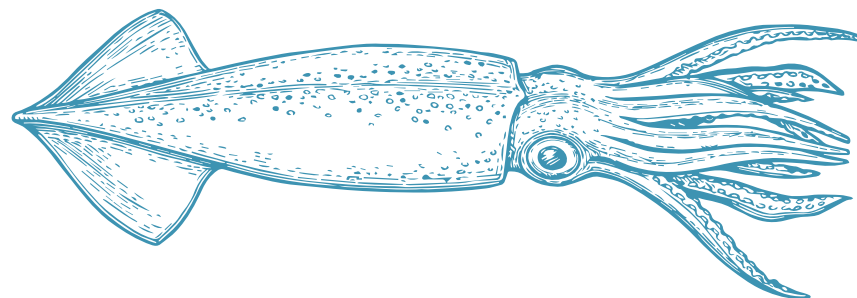
Es una mujer tranquila, amable, cariñosa, generosa y servicial. Si hubiera que definirla, además de buena madre y buena hija, podríamos hacerlo con una palabra en mayúscula: COCINERA. En sus guisos, Loli consigue ese punto que solo alcanzan las grandes profesionales. A las enseñanzas de su madre, de la que aprendió las comidas tradicionales de La Isleta, ha sumado su experiencia al lado de María García Fresneda en el hotel y su aprendizaje en la cocina de Casa Pepe. Siempre está aprendiendo y comparte con su marido el gusto por la gastronomía y la cocina.

Las circunstancias de la vida han hecho que ahora pase más tiempo en La Isleta, donde se encarga del cuidado de su padre, que tiene noventa y siete años, y disfruta de su nieta, su nieto y sus hijas, que viven allí. Le encanta la playa. Es normal verla en el rinconcillo, justo debajo de la casa de sus padres, dándose un baño en compañía de sus hijas y sus nietos. Sus conocimientos de cocina son patrimonio de su familia y de todas las personas que han tenido ocasión de disfrutar sus guisos de pescado, arroz, pulpo o calamar, su pisto, su tabernero, sus gachas, su guisillo...









Este plato tiene como protagonista el calamar, especie que se pesca en La Isleta en los meses de otoño, aunque puede haber a partir de septiembre. Se capturan al atardecer con la potera. Por la calidad de sus aguas, los de La Isleta tienen un sabor excepcional.

Esta forma de preparar el calamar es propia de los pescadores de la zona de Cabo de Gata. Lo ideal es hacerlo y comerlo recién sacado del agua, momento en el que su sabor se convierte en una fiesta para los sentidos.

## Calamar al aceite a la manera de María Dolores

### INGREDIENTES

Calamar de La Isleta y aceite de oliva virgen.

- ★ En una sartén se pone abundante aceite de oliva crudo y se añade el calamar entero, tal y como sale del agua. Se deja que se vaya haciendo a fuego lento y se le va dando la vuelta con cuidado porque salta hasta que está hecho.
- ★ Se pasa a una fuente o a un plato, se parte y se cubre con el aceite. Se va cortando la carne, que queda dulce y blandita, y solo hay que comer y mojar pan en el aceite. Algo tan sencillo se convierte en una experiencia única.
- ★ Esta es la receta original, aunque hay personas que le añaden sal, pimienta en grano, ajos, laurel... Si es un calamar de potera de La Isleta, con el aceite y el calamar basta.



## María Dolores Navarro Segura

Loli, como se la conoce familiarmente, nació en Rodalquilar el 12 de marzo de 1956. Su madre, Adela Segura Picón, es de La Isleta del Moro y pertenece a una de las familias fundadoras de esta población, los Chinorros. Su padre, Salvador Navarro Carrillo, era de Almería, jugaba muy bien al fútbol y lo ficharon para el equipo de Rodalquilar, pueblo que, en aquellos años, al hacerse la empresa Adaro cargo de las minas, había alcanzado un importante desarrollo.





Salva, como era conocido, jugaba, pero también trabajaba como conductor para la mina. Conoció a Adela y, cuando se casaron, se fueron a vivir a Rodalquilar, donde nacerá Loli. Cada fin de semana se desplazaban a La Isleta para ver a la familia. El matrimonio tuvo otro hijo, Salva. Cuando en 1963 cerró la mina, se fueron a Almería, donde el padre continuará trabajando como transportista. En la capital, se instalaron en el barrio de Los Molinos, donde Loli pasará parte de su niñez y juventud continuando con sus estudios, que había comenzado en Rodalquilar, a la vez que ayudaba a su madre en las tareas de la casa y en el cuidado de su hermano, como hacía todas las niñas de su época. Pero los fines de semana y las vacaciones las pasaban en La Isleta, en una casa muy cerquita del mar que tenía y tiene la familia. Ella jugaba con sus primos y primas, especialmente con su prima Mari, hija de un hermano de su madre, Joaquín, con la que siempre hizo muy buenas migas.

A los quince años, Loli era una belleza y Antonio, un muchacho natural de Caucín (Málaga), que vivía en el barrio, se quedó prendado de ella. Él tenía veintitrés años, ya era un hombre, y trabajaba como conductor del parque de automovilismo de la Guardia Civil en la Comandancia de Almería. Comenzaron a ennoviarse y, entre paseos y charlas, se enamoraron. Se casaron en el año 1975, cuando Loli cumplió los diecinueve años. Poco después llegaron los hijos: primero dos niñas, Raquel y Laura, y después su hijo, Antonio Jesús.

Loli, al ser la única niña, estuvo siempre muy unida a su madre, que le enseñó a cocinar las comidas tradicionales de su familia, en la que las mujeres han sido grandes cocineras. Loli lleva en sus genes esa buena mano, conocimientos y destrezas que ha ido perfeccionado por su trabajo como

cocinera durante quince años en un *catering*. Sus comidas son un regalo para el paladar y disfruta guisando para sus hijos, sus nietos y su hermano, al que está muy unida. Buen futbolista como su padre, fue portero del Real Betis Balompié y en la actualidad reside en Sevilla.

Cuando viene la familia, se reúnen en La Isleta alrededor de la mesa y degustan las comidas de Loli. Recuerdan viejos tiempos en los que sus padres eran jóvenes y las comidas de su madre, a la que le encantaba las gachas, y cómo se las ingeniaba con lo poco que tenían para preparar cualquier comida; eso sí, siempre con pescado fresco de La Isleta. De los guisos de su madre, Loli recuerda especialmente el cocido, que le gustaba mucho.

Sigue viviendo en Almería, pero cada semana y en vacaciones vuelve a su casa de La Isleta, desde la que se contempla la maravillosa bahía de este lugar, donde las dos montañas, conocidas como Las Gemelas, se coronan de nubes cuando hay levante. Su amor por La Isleta lo comparte con su marido, muy aficionado a la fotografía, que hace una importante labor desde hace años recogiendo imágenes de la zona que son una fuente importante para conocer la evolución y cambios de esta población, sin olvidarnos de las personas, que también forman parte de la historia de ese lugar. Sus guisos forman parte de su patrimonio familiar. Los platos preferidos en su casa son la jibia en salsa y la fideuá. En ellos podemos encontrar la tradición y la modernidad en la innovación con la que enriquece alguno de sus platos. Su forma de cocinar seguirá de la mano de sus hijas y sus nietos, que recuerdan con emoción el aroma de las comidas de la casa de su abuela, como seguro ella recuerda las de la casa materna.









# Fideuá

## a la manera de María Dolores



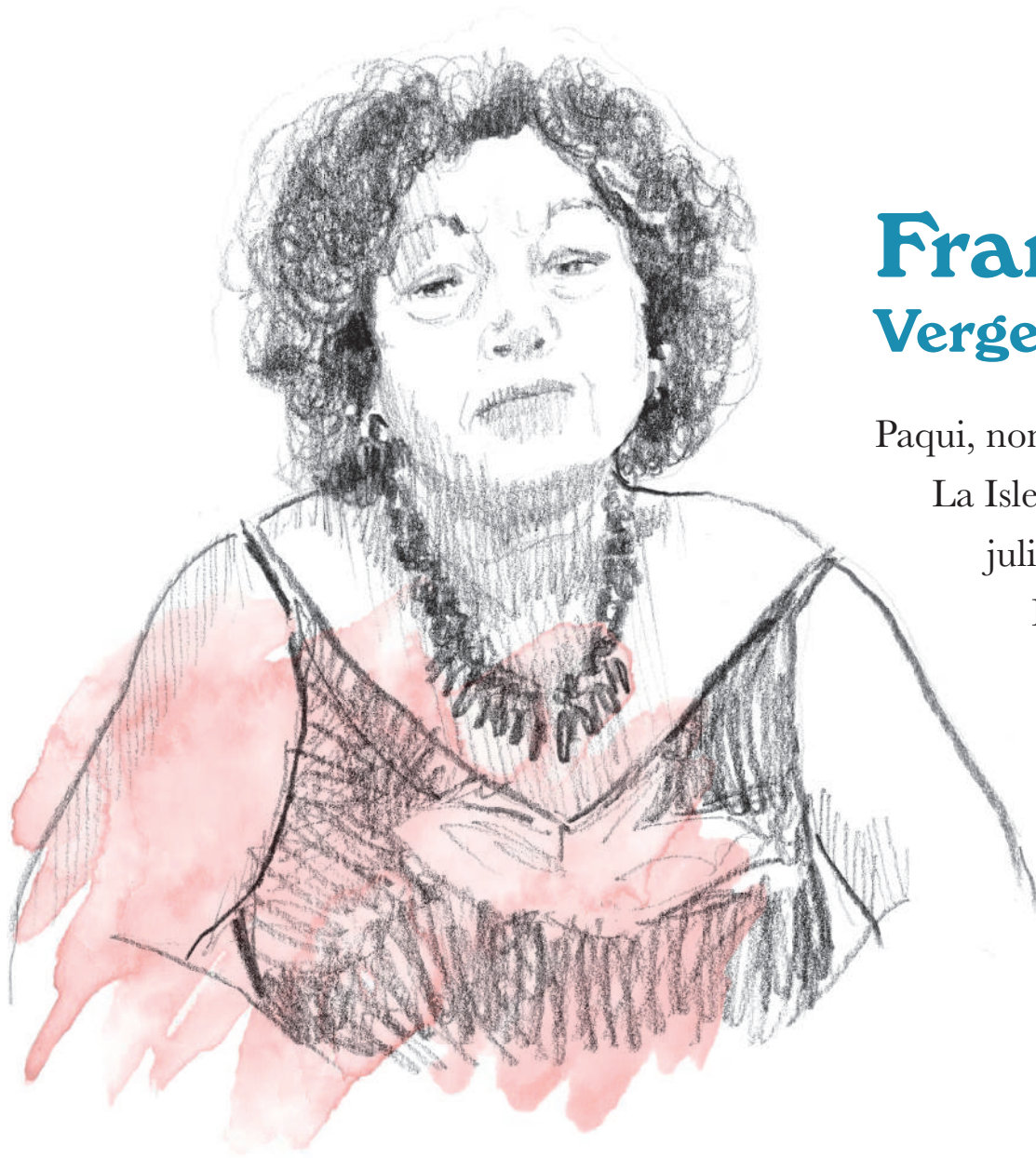
La fideuá es un plato del Levante, pero poco a poco se ha ido introduciendo en la cocina isleña.

Se elabora como el arroz, que se sustituye por fideos huecos, y su base es el caldo colorao que caracteriza la cocina de este lugar.

- ★ En una olla, se calienta aceite de oliva y se prepara un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y los tomates. Se agrega la ñora para que se sofría con la verdura. A continuación, echamos el rape y los calamares. Se retiran los ajos y la ñora para machacarlos en un mortero y luego añadirlos.
- ★ Se echan en otra olla con agua los mejillones y las almejas para que vayan soltando la tierra que puedan contener en su interior y se pone a calentar.
- ★ Se añaden los fideos y se mezclan todos los ingredientes agregando el agua previamente colada de los mejillones y las almejas.
- ★ Unos minutos antes de que acabe la cocción de los fideos, se incorporan las almejas, los mejillones y las gambas. Por último, se rectifica de sal si hubiera que hacerlo.

### INGREDIENTES

Fideos, aceite de oliva, ñoras, ajos, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, especias (comino, pimienta, sal, azafrán), rape, calamares, almejas, gambas, mejillones.



## Francisca Vergel Segura

Paqui, nombre con el que se la conoce, nació en La Isleta del Moro el día de Santiago, el 25 de julio de 1958. Su madre, Antonia Segura Picón, era miembro de una de las familias fundadoras, los Chinorros, y su padre, Juan Vergel Sánchez, era natural de San José. Es la tercera de los cuatro hijos que tuvo el matrimonio: Antonia, Juan, Paqui y Dolores.





Sus padres, a mediados de la década de los 50, abrieron un establecimiento en La Isleta al que llamaron La Marina. Era un pequeño negocio familiar que surtía de productos de la comarca a los vecinos y hacía las veces de posada, restaurante, tienda y lugar de encuentro de vecinos y visitantes. Creció viendo cómo su madre, una mujer humilde, buena y muy trabajadora, atendía la casa y el negocio. Había mucha tarea y no paraba en todo el día: cocinaba, arreglaba el pescado, la carne y las verduras y preparaba los sofritos a fuego lento para elaborar excelentes platos. Mientras, además, atendía a su hijo e hijas y a sus mayores.

Fue a la escuela en La Isleta y, desde que era una niña, Paqui tuvo que ayudar en las diferentes tareas. Así creció entre los fogones, donde su madre, entre risas y mucho trabajo, les transmitió a ella y a sus hermanas, en una importante labor docente, todos sus conocimientos de cocina que ella también había aprendido de su madre, saberes que hoy constituyen un importante legado familiar. Paqui fue creciendo y aprendiendo. Aunque de pequeña no le gustaban las gachas, las acelgas esparragás y otras comidas tradicionales, tuvo en su madre la mejor de las maestras en la elaboración de los platos típicos de la zona: calamar de potera relleno y flan de marisco, además de gachas, cuajadera de pescado, patatas cocidas con gatilla, talvinas, fideos con pescado, arroces, croquetas con boga, potaje con jibia, sus panecillos con azúcar o sus churros para merendar. Paqui tiene buena mano para la cocina, sabía cocinarlos todos y lo hacía muy bien, incluso comidas sencillas, como las lentejas, de las que su padre decía: “Como las lentejas de mi Paca no hay ningunas, las hace riquísimas”.

Se convirtió en una muchacha rubia y bonita y pronto encontró el amor. Se casó muy joven con Manuel, natural de Las Presillas Bajas, y se marchó

a vivir a Almería. Pronto llegaron los hijos: Eva, Manuel, Guadalupe y Noelia. Fueron años de mucha dedicación y trabajo en los que Paqui disfrutaba preparando todas las recetas aprendidas de su madre. Con el tiempo, lo que fue una tarea se convirtió en una de sus principales aficiones, que comparte con salir al campo a pasear y coger espárragos en la época o setas. Es una mujer fuerte y luchadora. En la actualidad, vive rodeada del cariño de sus hijos y nietos. Disfruta cocinando y lo hace a la manera tradicional, nada de aparatos y “modernuras”.

Ella lo elabora todo a fuego lento, en sus ollas y sartenes de siempre. Le encanta la cocina tradicional, pero también experimenta e innova preparando nuevos platos que se suman a su lista de recetas y con los que siempre triunfa. Platos en los que se mezclan nuevos ingredientes y sabores, pero que, en su elaboración, se hace evidente la buena mano de una cocinera formada en la cocina tradicional. Podemos citar los garbanzos con langostinos, las gavillas de espárragos, el *risotto*, la pastela, los canelones con marisco, las empanadillas bolivianas, la tarta de nueces o sus buñuelos con azúcar. Pero sigue siendo una maestra en las comidas tradicionales. No hay reunión familiar que se precie en la que no deleite a la familia con sus arroces y migas, que sus nietos, hijos y yernos siempre alaban y felicitan: “Como el arroz de la abuela Paqui no hay ninguno”.

Lleva a cabo una preciosa labor favoreciendo que se continúe con este legado y ha sabido transmitir a sus hijas las recetas tradicionales de su madre y su cariño y buen hacer en la cocina. Siempre está dispuesta y disfruta cocinando para su familia y amigos una rica comida y siempre le parece que “va a faltar”. Es para ella un placer reunirlos alrededor de una acogedora mesa, degustando sus ricos platos.









El flan de marisco es una receta de aprovechamiento. La base son las patatas cocidas, a las que el crujiente de la cebolla picada les otorga un frescor y textura especial. Con un buen chorreón de aceite se convierte en un bocado exquisito. En las zonas rocosas de las playas de La Isleta se crían los bígamos: un molusco exquisito que allí se conoce como marisco. Era tradicional ir a mariscar y para los habitantes de La Isleta era una actividad asociada a ratos de ocio y diversión. Aquí se comen solos o con ensalada, en el arroz o, como en este caso, con las patatas cocidas, como lo hacía su madre, que en su momento ideó esta receta que gusta mucho a la toda la familia. Paqui la elabora especialmente bien. En la actualidad, mariscar está prohibido y la receta puede elaborarse con los bígamos que se compran en el mercado, como ha hecho Paqui.

## Flan de marisco a la manera de Paqui

### INGREDIENTES

Patatas de La Isleta, tomates maduros, cebollas dulces, marisco (bígamos), huevos cocidos, aceite de oliva virgen extra y sal.

- ★ Pondremos a cocer las patatas con un poquito de sal. Cuando estén cocidas, se machacan haciendo un puré.
- ★ Aparte, cocemos los bígamos durante 10-15 minutos. Una vez cocidos, se extraen de su caparazón y reservaremos.
- ★ En una sartén con un chorro de aceite se fríe el tomate picado muy menudo con una pizca de sal.
- ★ Una vez hechas estas elaboraciones, pondremos en un bol el puré de patata, los bígamos y la cebolla cruda picada muy menuda. Mezclaremos y añadiendo un chorro generoso de aceite de oliva.
- ★ Se coloca el puré en un molde tipo flanera para darle la forma deseada. A continuación, volcamos el contenido en un plato de servicio. Una vez presentado se cubrirá con la salsa de tomate. Terminamos con unos bígamos reservados y unas láminas de huevo cocido.



## María Segura Fresneda

Nació en La Isleta el 15 de julio de 1960.

Sus padres, Joaquín Segura Picón y María

Fresneda Blanes, pertenecen a dos

de las familias fundadoras, los

Chinorros y los Fresneda,

respectivamente. Mari, como

se la conoce, llegó al mundo

en la casa familiar, fue la

mayor y tiene un hermano,

Joaquín.





Mari se crió en La Isleta como lo hacían allí los niños y niñas: en plena libertad, bañados por el sol y cuidados por la familia. Fue a la escuela y finalizó sus estudios primarios en La Isleta. Su familia era numerosa, ya que su madre tenía nueve hermanos y su padre cinco, y siempre andaba jugando y corriendo con sus primos y primas. Mari, toda vitalidad, disfrutaba yendo de una casa a otra, comiendo donde sus abuelas y con sus tías. Su padre era pescador de profesión, uno de esos que conoce las señales y tiene instinto para su oficio, y, cuando cerraron las minas de Rodalquilar, emigró a Alemania. Su madre se quedó al cuidado de la casa y los hijos y, en cuanto pudo, tuvo que ayudarla en las tareas de la casa. Ella le enseñó la importancia de la familia y a ser responsable. Vio cómo cuidaba a sus mayores y realizaba las tareas de mantenimiento de la casa, a las que Mari se fue incorporando.

Fue creciendo y cada vez se parecía más al carácter de su padre, un hombre alegre y simpático que siempre tenía la sonrisa en la boca. Mari se convirtió en una muchacha alegre y dispuesta que disfrutaba con la juventud cuando se reunían a bailar o en la playa o se marchaba a las fiestas de los pueblos de alrededor, siempre bajo la mirada atenta de su madre. Comenzó a salir con un muchacho, Juan Segura Carmona, hijo de Juan el Quinto, que vivía en El Carrizalejo. Juan era callado y Mari chispeante, pero se enamoraron, se casaron y tuvieron dos hijos: Juan Daniel e Iván. Él se dedicaba a la construcción y ayudaba a su padre en el cultivo del cortijo del Carrizalejo. Mari se dedicó a las actividades de mantenimiento de su casa y al cuidado de sus

hijos, con los que en verano disfrutaba en la playa en el rincón, lugar donde se juntaban las casadas con sus hijos e hijas. Siempre compartió con su madre la preocupación que le causaba tener a su padre y a su hermano en la mar.

Cuando sus hijos crecieron, comenzó a trabajar en el hotel; primero se hizo cargo de los desayunos y más adelante pasó a la cocina. Ella trasladó las enseñanzas de su madre a la cocina del restaurante, donde amplió sus conocimientos con las enseñanzas que recibió de Antonio Hernández y de su mujer, Toñi, permaneciendo allí durante veinte años. En ese tiempo también se hizo cargo de la atención de los mayores de su familia y de la de su marido, atendiéndolos cuando la enfermedad se hizo presente en sus vidas.

Llegó un momento en el que las circunstancias familiares hicieron que tuviera que dejar el trabajo. Lo hizo con pena, pero a veces la vida no te deja elección. En la actualidad, comparte los cuidados de su nieta Gala, una niña preciosa que se parece a ella en lo dispuesta y espabilada. Cocina para su familia y disfruta preparando la comida que elabora con los productos que Juan cultiva en el Carrizalejo: pimientos, acelgas, tomates, patatas, cebollas, ajos, todos de primera calidad, que enriquecen sus guisos.

En su cocina se mezclan la tradición y los productos del mar y la tierra, nos habla de las características del entorno y forman parte de la dieta mediterránea y, por tanto, son un patrimonio que hay que conservar y proteger.









El queso de pastor era habitual en La Isleta porque en los cortijos de alrededor se criaban cabras y ovejas y las familias los elaboraban con su leche. La lucha contra las fiebres de Malta y la introducción del gusto por la leche de vaca acabaron hace tiempo con esta forma casera de hacer queso.

Hoy se puede adquirir leche de cabra pasteurizada en cualquier supermercado o hacerse con leche de vaca.

## Queso fresco a la manera de María

- ★ Se temple la leche y se le añade la sal y dos cucharaditas de café de cuajo.
- ★ Cuando esté cuajada, se pone en un colador y se aprieta para que escurra el suero de la leche.
- ★ Se acaba de escurrir con las manos. Se hace una bola y se pone sobre una tabla, se ciñe con una pleita de esparto y se aprieta bien. Se prensa colocándole un peso encima y a las veinticuatro horas ya se puede comer.

### INGREDIENTES

Leche, cuajo, sal.





## Alicia Hernández Molero

Nació en Rodalquilar en 1960. Su padre, Francisco Hernández Ruiz, era natural de Las Menas de Serón. Cuando tenía casi cuatro años, su familia se trasladó a vivir a Rodalquilar, pueblo al que se fue a vivir también su madre, María Molero Ortiz, que era de Níjar, cuando tenía dieciséis años. Allí trabajó en el servicio doméstico en la casa de un directivo de la empresa Adaro.





Se conocieron, se casaron en el año 1953 y allí nacerán sus cuatro hijos, tres chicas (María Justa, Alicia e Inmaculada) y un chico, Francisco. Alicia es la segunda de las hijas. Además de asistir al colegio, ayudaba a su madre en las tareas de la casa. Era una niña despierta y alegre y le gustaba ir a La Isleta para visitar a su abuela Dolores, que vivía en el cortijo de La Noria.

Cuando llegó la hora de hacer bachiller, sus padres decidieron que los cuatro hermanos se marcharan con su madre a Almería para continuar sus estudios. La familia pasaba las vacaciones en La Isleta, donde su padre había hecho muy buenos amigos e iba a menudo por trabajo, ya que era un electricista de primera y atendía las necesidades de las familias que requerían sus servicios e, incluso, instaló la primera iluminación cuando llegó la luz en 1966 y el motor del pozo.

Iba también para pescar, ya que era muy aficionado, y en La Isleta la familia encontró su lugar. Alicia y sus hermanos se integraron con la juventud y participaban de las actividades que organizaban, acudían a los bailes y a las fiestas de alrededor y disfrutaban del cariño de los isleños.

Sus padres, en la década de los 70, hicieron una casa en La Isleta, donde se trasladó la familia. Ya se conocían, pero Alicia comenzó a hablar con un joven pescador, Andrés Fresneda, que desde pequeño comenzó a faenar con su padre, conocido como el Merlo, miembro de una de las familias fundadoras, los Fresneda. Andrés era alto, muy salado y trabajador,

tenía el título de patrón y mandaba el barco de la familia. Entre risas y palabras, se enamoraron, se casaron y tuvieron dos hijas: Alicia y María. Como mujer de pescador, Alicia ha vivido la experiencia que supone que tu marido pase todas las noches en el mar y muchos días fuera de casa, pero siempre tuvo el calor de su familia, que la ha acompañado en todo momento.

Desde que se casó, se dedicó a las actividades de mantenimiento de su casa y al cuidado de sus hijas. Pero, mujer inquieta y emprendedora, también hacía arreglos de costura. La cocina siempre le ha gustado, tiene buena mano para ello. Aprendió de su madre y ha logrado ser una experta en el conocimiento del pescado, su elaboración y aprovechamiento, sin olvidar las comidas tradicionales que cocina muy bien: las acelgas esparragás, el cordero, la carne en asaílo, los arroces y una receta nueva que ya han hecho suya otras mujeres de La Isleta: la *pizza* de berenjenas.

Es una de las mujeres de La Isleta que ha trasladado desde el ámbito público al privado sus conocimientos de cocina. Desde 2004, cuando abrieron el Cala Grande, un bar familiar, se ha ocupado de la cocina encargándose de la elaboración del pescado obtenido por el barco de la familia en sus diferentes posibilidades: a la plancha, frito, en conserva... y cocinando las recetas tradicionales, como el arroz o la cuajadera, recetas que se han transmitido de generación en generación y su madre, María Molero Ortiz, las cocinaba en casa diariamente.









# Conserva de pescado azul

## a la manera de Alicia

### INGREDIENTES

Pescado azul (melva, albacora, caballa, bonito), agua, sal y aceite de oliva virgen extra.

La necesidad y la escasez han sido aliadas de la cocina popular por la necesidad de almacenar alimentos que solo se dan en una época, lo que ha dado lugar a que se desarrollen procedimientos de conservación como las conservas en aceite, proceso en el que las mujeres de La Islaña son expertas.

- ★ Limpiar el pescado crudo (quitar barriga y cabeza). Seguidamente, cortar en trozos de seis centímetros aproximadamente. Sumergirlos en un barreño con agua fría para que pierda la sangre.
- ★ Poner una olla con agua fría, sal y el pescado. Una vez que llegue a ebullición, hervimos el pescado durante veinte minutos. Lo ponemos a escurrir durante cuatro o cinco horas para que pierda toda el agua y así evitar que se estropee.
- ★ Una vez que el pescado está totalmente seco, lo limpiamos. Quitamos las espinas, la piel y la parte más oscura de su carne (solo utilizamos la carne blanca). Cortamos los lomitos para la conserva. Quedarán pequeños trozos rectangulares de unos seis centímetros, aproximadamente.
- ★ Vertemos los lomitos en botes de cristal esterilizados cubiertos completamente con aceite de oliva virgen extra y cerramos herméticamente. Ponemos estos botes al baño maría durante treinta minutos. Tras el paso anterior, ya tendremos la conserva de nuestro pescado azul favorito.



## Antonia Hernández García

Toñi nació en La Isleta del Moro el día 16 de mayo de 1965. Es la tercera de los hijos del matrimonio formado por Manuel Hernández Alférez y Carmen García Fresneda, miembros de dos de las familias fundadoras, los Hernández Alférez y los Matamés. El matrimonio tuvo cinco hijos: Carmen, Manuel, Antonia, Joaquín y Juan José. Tanto la familia de su madre como la de su padre eran muy numerosas. Su padre tenía siete hermanos y su madre, diez. Toñi vivió su niñez rodeada de primos y primas con los que jugaba, cuidando los mayores de los pequeños.





Manuel, pescador de profesión, pasaba tiempo fuera y su madre se dedicó al cuidado de su casa y de sus hijos e hijas, a los que educó en el respeto y el amor a la familia. Toñi era una niña lista y diligente y ayudaba a su madre en las tareas, pero también a su padre con el barco y, a veces, lo acompañaba a calar. También colaboraba cuando llegaban de la mar y había que descargar el pescado.

Hizo sus estudios primarios en La Isleta, pero su madre, que había estado fuera y conocido otras formas de vivir, era consciente de la capacidad de Toñi. Por esta razón, y de acuerdo con su marido, la enviaron interna a un colegio en Níjar. Echaba mucho de menos a sus padres y estaba deseando que llegara el fin de semana para volver a su casa. Era muy diferente la vida en el internado, pero también estaba su prima Juanita, su mejor amiga. Las dos formaron equipo y lo pasaban lo mejor que podían. Al cuidado de las jóvenes internas había dos “nanas”, que eran las encargadas de las actividades de mantenimiento y que, como dice Toñi, le hacían todo a “la cuadrilla de zangaos que había”.

Pronto se dieron cuenta de que Toñi y Juanita estaban acostumbradas a trabajar desde pequeñas, al contrario de las otras chicas, de las que decían que eran unas “señoricas”, y contaban con ellas cuando subían al terrao a tender la ropa o para preparar los bocadillos de la merienda. Toñi, con resignación, decía: “Pues que sepa usted que a mi bocadillo le voy a poner más Nocilla, porque para eso estoy aquí untándolos todos”. La nana le respondía con una leve sonrisa: “Antonia, tú, como si te haces dos”, ya que eran las que más ayudaban.

Al cumplir catorce años, decidió que no quería seguir estudiando y comenzó a trabajar en el hotel con su tía María, iniciando un aprendizaje

que llega hasta hoy y que la ha convertido en una profesional de la cocina. Cuando entró en el hotel, comenzó con la limpieza de las habitaciones. Era muy trabajadora y aprendía pronto, de modo que su tía le fue dando cada vez más tareas, entre otras, ayudar en la cocina. Toñi conocía la forma de cocinar de su madre, pero con María la complementó, aprendiendo mucho de ella.

En el hotel coincidían varias jóvenes de La Isleta y formaban un buen equipo. Trabajaban mucho, pero también se divertían, saliendo y entrando todas juntas. Recuerda especialmente cuando Antonio, el hijo de los dueños del hotel, que estaba en Madrid estudiando, volvía de vacaciones. Entonces organizaban bailes en el Chambao, donde había instalado un equipo de música y donde toda la juventud se reunía para reír y charlar.

Antonio finalizó su carrera y, al fallecer su padre, volvió de Madrid para hacerse cargo del negocio junto con su madre y su hermana. Toñi continuaba trabajando en el hotel y a los dieciséis años era una joven guapa, garbosa, simpática y alegre. Un día, su mirada se cruzó con la de Antonio. Comenzaron a hablar y se hicieron novios. Después de un tiempo, se casaron. Al poco falleció María y Antonio y su hermana tomaron los mandos del hotel. Toñi, junto con Antonio, comenzó a ocuparse de la cocina, aumentando su formación con los conocimientos que su marido le iba aportando. Nacieron sus dos hijos mayores: Ana y Antonio. Al hotel llegaban personas de dentro y fuera de nuestro país: directores de cine que rodaban en La Isleta, actores, poetas, pintores, fotógrafos, políticos y profesionales de todo tipo que iban cada año a disfrutar del establecimiento y de su buena comida.

Pero la vida da muchas vueltas y las cosas cambiaron. Las circunstancias hicieron que Toñi y Antonio continuaran con sus hijos gestionando el hotel. Toñi pasó a ser la jefa de cocina y la vida les hizo el regalo de la llegada de su tercer hijo: Manuel.

Toñi es como la espuma del mar que rodea su vida: alegre, generosa, familiar, simpática, positiva, vital y con mucho estilo. Es una madraza, le gustan mucho los niños y ha criado y educado a sus hijos como lo hicieron sus padres con ella, en el respeto y amor a la familia.

A pesar de ser una profesional de la hostelería, nunca ha abandonado las actividades de mantenimiento de su casa y el cuidado de sus hijos, de sus mayores y de sus hermanos y familiares cuando lo han necesitado. Su personalidad se refleja en su forma de cocinar, en la que su marido y ella vigilan que no se pierdan los platos tradicionales realizando una importante labor de transmisión y conservación del patrimonio gastronómico isleño: cuajadera, fideos con jibia, arroces, migas, los productos de la matanza que suelen hacer cada año, sus inolvidables patatas fritas, los calamares fritos y los gurullos, que sus hijos dicen que les salen muy bien.

En su vida ha acumulado un inmenso capital social gracias a la experiencia vivida en el hotel, en donde ha conocido y tratado con infinidad de personas de diferentes ámbitos, lo que la ha enriquecido como persona y de quienes continúa aprendiendo cada día.

Dice que hay que disfrutar la vida con tranquilidad y rodeada de la familia, como ella lo hace de sus hijos y ahora de sus dos nietos: Rafa, que ya corretea por el hotel, y Carmen. Sus guisos son patrimonio familiar y también forman parte del de La Isleta. Nada puede definirla mejor que las palabras de su hijo Antonio referidas a su madre:

Es rosa sin espinas  
 Que mana de la tierra con fuerza  
 Aguantando temporales de poniente  
 Sobre su regazo.  
 Y, con tus canciones de cuna,  
 Templaste nuestra forma de ser.  
 Generosa como la tierra y sensible como una flor.  
 Mi madre, mi MUJER.





Playa de La Isleta del Moro (foto cedida por Antonio Lermos).









Los gurullos son un guiso que se hace con una pasta artesana. Su origen hay que buscarlo en la cocina andalusí, como se evidencia en la receta –recogida por Antonio Zapata en su libro *Vivir para comer*– para preparar los *fidaws* que dejó escrita Ibn Razin hace unos ocho siglos: “Se amasa un cuarto de libra de sémola con agua salada; se deja la pasta, fresca, amasada y bien lavada en una cacerola con tapadera, se toma un poco con la punta de los dedos, lo suficiente para formar como granos de trigo, las puntas más finas que el centro. Se ponen los que ya están hechos en una gran fuente que se tiene delante. Cuando la pasta se ha terminado, se dejan que se sequen al sol”. En la actualidad, hay mujeres que preparan los gurullos de la misma forma, aunque también pueden comprarse hechos en el mercado. Pueden cocinarse con carne de caza o con conejo casero (forma más característica del interior), aunque en la costa se suelen preparar con jibia, a como es el caso de la receta de Antonia.

## Gurullos con jibia a la manera de Antonia

### INGREDIENTES

Gurullos, jibia, pimiento seco colorao, cebolla, tomate, pimiento verde, ajos, comino, pimienta molida, guindilla, patatas, garbanzos, sal y aceite de oliva.

Optativo: verduras y legumbres variadas al gusto (habas, alcachofas, guisantes, etc.).

- ★ Poner agua a templar con sal e ir incorporando harina hasta que la masa no se pegue. Con ella se hacen tiras similares a fideos largos que cortaremos en pedacillos del tamaño de un dedo. Se ponen en un trapo, se dejan orear hasta que se sequen y en unos días se pueden utilizar.
- ★ Para el guiso, se limpia la jibia y se trocea. En una sartén se fríe el pimiento seco. Se saca y se pasa al almirez junto con un ajo crudo, un poco de comino y sal. Se hace un majaíllo.
- ★ En el mismo aceite se sofríen la cebolla, el tomate, los ajos y el pimiento verde. Se incorpora la jibia y se marea con el majaíllo, una cucharada de pimentón dulce y una guindilla. Todo se envuelve y se marea bien. Se vuelca en una olla con agua caliente. Se incorporan los garbanzos, en remojo desde la noche anterior, las verduras (si se quiere), las patatas y los gurullos.
- ★ Se pone a lumbre lenta hasta que esté en su punto. Este plato de invierno puede degustarse en cualquier época del año y su sabor es espectacular.



## María del Carmen García Núñez

Nació en La Isleta el 8 de agosto de 1969. Es la tercera de los cinco hijos que tuvo el matrimonio formado por Juana Núñez Úbeda, conocida por Juana la de La Ola, y Manuel García Fresneda, el Capitán de los Matamés, una de las familias fundadoras. Pasó su niñez en La Isleta, rodeada de sus primos y primas. De pequeña era muy activa y ayudaba a su madre, junto con su hermana mayor, Juani, en las tareas de la casa o yendo al lavadero con un cubo lleno de ropa, aunque apenas llegaba a la pila. Con sus primas, también colaboraba en la limpieza de la casa de su tía María, que también vivía en La Isleta. A diferencia de su madre, pudo asistir a la escuela y hacer sus estudios primarios.





En 1981, sus padres decidieron montar un bar restaurante, La Ola, proyecto al que se incorporará toda la familia. Su madre se hará cargo de la cocina, su padre y su hermano Manuel saldrán a pescar en el barco familiar para el suministro del bar y ayudarán también en la barra, y sus hermanas y ella se encargarán de la cocina y la casa.

Cuando estaba estudiando séptimo de EGB en Níjar, su abuela, que desde que se abrió La Ola se había trasladado a vivir con ellos para echar una mano a su madre con la casa y con las dos hijas pequeñas, Ana y Belén, cayó enferma. Mari Carmen tuvo que dejar sus estudios para ayudar en el bar, así como en las actividades de mantenimiento de la casa y en el cuidado de su abuela. Desde el primer momento, La Ola funcionó bien y la clientela aumentaba atraída por la fama que iban adquiriendo sus tapas y sus comidas.

Mari Carmen, como todos los miembros de la familia, iba rotando en el negocio según la necesidad. Lo mismo estaba en la cocina que se encargaba de hacer los pedidos a los proveedores o de la limpieza. Ella, su hermano y sus hermanas trabajaban a una, ocupándose cada uno de la parte en la que se sentía más competente. Estos años de trabajo fueron también de formación para Mari Carmen, que adquirió un conocimiento basado en la experiencia, el trabajo y el contacto con las personas que desde todos los lugares pasaban por el restaurante.

Cuando tenía veinticuatro años, nació su hija, a la que le puso el nombre de la diosa romana Minerva (diosa de las ciencias y la navegación) y es la niña de sus ojos. Al trabajo en La Ola se sumó el cuidado de su hija y la salud de Mari Carmen se resintió, pero, a pesar de ello, siguió trabajando y

ampliando su horizonte con otros negocios. Mujer emprendedora y creativa, aprendió corte y confección y abrió en Carboneras una tienda de ropa y bisutería, Mariquilla Complementos, que aumentó su experiencia al tener que viajar a Madrid a las ferias para hacer las compras de su tienda, pero también duplicó su carga de trabajo.

Su relación con la cocina comenzó a través de su madre, que era una cocinera con buena mano. Todo le salía bien y cuando faltó, fue la que continuó con sus recetas. De esas comidas tiene especial recuerdo de las gachas con leche que preparaba con la leche de una cabra que tenía la familia. Como era habitual en La Isleta, también criaba gallinas y engordaba un cerdo para la matanza.

Un día como otro cualquiera, la vida le dio un aviso de que debía parar y cuidarse. Lo hizo con dolores que le impedían hacer su vida normal. Le diagnosticaron la fibromialgia, afección crónica que causa dolor en todo el cuerpo, fatiga y otros síntomas, con la que convive cada día y que le impide trabajar de forma regular.

Se siente muy orgullosa del negocio familiar y siempre ha atendido a la gente para que se sintiera a gusto. Dice que podría darnos muchas recetas, pero considera que una de las que le sale mejor es la jibia, una de las tapas más demandadas en La Ola. Su cocina nos trae aromas de trabajo, esfuerzo, ilusión, familia y mar y forman parte del patrimonio gastronómico de La Isleta. Es una persona solidaria, colabora en el rastrillo y está en constante lucha para mejorar las condiciones de los enfermos de fibromialgia y para que su pueblo tenga los servicios mínimos de transporte y limpieza como lo requiere la ciudadanía, ya que es necesario para la conservación sostenible de un lugar como La Isleta del Moro.









# Jibia a la manera del restaurante La Ola de María del Carmen

## INGREDIENTES

Jibia de La Isla,  
cebolla, patatas, ajo, tomate,  
vino blanco, colorante  
aceite de oliva y sal.

- ★ Se limpia la jibia, se parte y se le echa la sal. En una sartén se pone el aceite de oliva y se marea la jibia. Cuando ya casi ha soltado toda el agua, se le añade la cebolla y, a continuación, el tomate rallado (más cebolla que tomate) y se deja que se guise.
- ★ Se le añade un chorreón de vino y un poquito de azafrán y se mantiene en el fuego con la lumbre lenta hasta que está en su punto. Se incorporan unas patatas que tendremos fritas en cascos gordos y se envuelven con la jibia.
- ★ ¡El resultado es exquisito!



Guillermina Casado Segura (foto cedida por María Dolores Segura Casado).





# Otras recetas

Somos conscientes de que en este texto faltan aspectos de la cocina tradicional de La Isleta relacionados con el pescado seco, los escabeches, la matanza o las variedades de arroz, formas de cocinar las carnes, las verduras o los postres. Pero, como señalamos en la introducción, no es un libro de cocina al uso, sino que su objetivo es poner en valor las historias de la vida cotidiana de dos generaciones de mujeres de La Isleta teniendo como hilo conductor la cocina. A lo largo de las entrevistas, la mayoría nos regaló, de forma generosa, muchas más recetas de las que les pedimos. Creemos que es importante incorporarlas en este anexo para mostrar la versatilidad de la gastronomía isleteña que presenta un mismo guiso con procedimientos o ingredientes distintos. Es el caso de la cuajadera, que unas mujeres preparan al horno y otras cocinan al fuego.

El objetivo es ampliar el conocimiento de las comidas que se preparaban en fechas y celebraciones concretas y las propias de la matanza, diferentes formas de elaborar el arroz, los gurullos o las migas, y conocer cómo cocinar las verduras, algunas tortillas y el cordero, que en La Isleta se hace con mucho arte, y, por supuesto, los dulces y postres. Enriquecer el conocimiento de esta cocina tradicional y su riqueza, basada fundamentalmente en el aprovechamiento del pescado y en la calidad de los productos de su entorno. No podemos olvidar destacar la calidad del cordero ni olvidarnos del cerdo que todavía algunas familias crían para la matanza. Hemos organizado estas recetas en guisos, arroces y masas, migas, pescados, matanza, tortillas, voladillos y croquetas, cordero y dulces.

Señalar que en este apartado hemos incluido alguna receta que nos ha facilitado un hombre, que la aprendió de su madre y la guisa como ella. Nos ha parecido interesante porque muestra la versatilidad de la cocina no solo de La Isleta, sino de los pueblos de alrededor, como es el caso de los gurullos con carne de caza de María Gil Giménez, natural de Las Presillas Bajas que nos ha dado su hijo, Juan Herrera Gil, casado con una isleteña que tiene muy buena mano en la cocina, Ángeles Segura Casado.

# Guisos

*Los guisos de La Isleta son muy numerosos. Comenzaremos por el caldo colorao, que es la base de la cocina en este lugar.*

## Caldo colorao

**Receta de Antonia Hernández García**

**INGREDIENTES:** cebolla, pimientó, ajo, tomate, patatas, sal, aceite de oliva, hoja de laurel.

Este guiso puede prepararse con los ingredientes en crudo o haciendo un sofrito. Todo ello se pone a cocer y cuando el caldo ha tomado gusto, se añaden las patatas en cascós. Cuando están casi cocidas, se añade el pescado de roca y se finaliza la cocción. El resultado es exquisito.

## Pimentón de Dolores

**Receta de Dolores Casado Segura**

**INGREDIENTES:** ñoras, tomate, cebolla, comino, ajo, pescado (jibia, pulpo, araña...), patatas, aceite de oliva.

En una sartén se pone aceite y se fríen primero las ñoras y se sacan. En ese aceite se hace el refrito con cebolla, pimientó verde y tomate. En un mortero se machaca la ñora, un poco de comino, ajo crudo y pimienta y se añade al refrito. Se tritura todo y se le añade agua y sal y se pone a hervir. Cuando el caldo ha cogido su sabor, se le echan la jibia y las patatas. Cuando están tiernas, se retira del fuego y listo.

## Potaje de Navidad

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

**INGREDIENTES:** garbanzos, habichuelas blancas, guisantes, patatas, agua, sal, dos cabezas de ajo, jibia o bacalao, harina de trigo.

En un perol con agua se ponen a cocer los garbanzos y las habichuelas blancas, se les añade sal y dos cabezas de ajos enteras. Cuando están casi tiernos los garbanzos y las habichuelas, se le añaden las patatas y los guisantes y la jibia o el bacalao desalado. Cuando todo está cocido, se mezcla en un tazón un poco de harina de trigo y con un poco de caldo y la mezcla se le añade al guiso para que espese.





## Atascaburras

Receta de Carmen Fresneda Segura

**INGREDIENTES:** jibia o calamar, pimiento seco, tomates enteros, pimientos verdes, comino, aceite de oliva, sal y ajo.

Se ponen las patatas a cocer con la jibia o el calamar. Mientras, se fríe el pimiento seco, se saca y se pone en el mortero con ajo crudo al gusto. En el mismo aceite se echan el tomate y el pimiento verde y se hace un sofrito al que se le añade el pimiento seco y el ajo machacados en el mortero y los cominos. El sofrito se pasa por la batidora y se añade a las patatas. Cuando están cocidas, se apartan y se machacan con el tenedor y se les va añadiendo el caldo hasta que se haga un puré uniforme. Se come acompañado del calamar.

## Jilimoje o atascaburras

**INGREDIENTES:** seis huevos cocidos, pimientos secos, ajos crudos, ajos asados, un par tomates gordos, comino, pimienta y sal al gusto, clavos, patatas, aceite de oliva, bacalao desalado y desmigado, manojo de cebolleta.

En primer lugar, se cuecen en una olla las patatas, los pimientos y los tomates. Aparte, se cuecen los huevos y se reservan. Se guarda un poco del agua donde se han cocido las patatas. A continuación, se baten los tomates, los pimientos, los ajos crudos y asados, los cominos, la pimienta y los clavos. Se echan las patatas en un recipiente aparte y se baten bien, se les añade la sal, el aceite y un poco de agua de la que hemos reservado anteriormente. Cuando se ha formado un puré, le echamos la cebolleta picada muy pequeña y vamos añadiendo el bacalao desmigado mientras removemos. Una vez que todos los ingredientes están bien integrados, ponemos ese puré en una bandeja y se van colocando los huevos picados por encima de la mezcla hasta cubrirla.

## Potaje de acelgas

Receta de Carmen Fresneda Segura

**INGREDIENTES:** garbanzos, acelgas, patatas, pimiento seco, ajo, pimiento verde, cebolla, tomate, almendras, sal.

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo. Se echa aceite en una sartén y se fríe un pimiento seco con cuidado de que no se queme. Se deja en el almirez y se reserva. En el mismo aceite se hace un refrito de cebolla, pimiento verde y tomate. Una vez que está hecho, se le añade el pimiento y el ajo crudo machacado y unas almendras fritas también machacadas. Se vuelca el refrito en una olla, se añaden los garbanzos y se pone a cocer. Cuando están casi hechos, se le añaden las acelgas y las patatas. Cuando estén cocidas, ya está listo.

# Arroces

*En La Isleta, como en la mayoría de los pueblos del Cabo de Gata, se hace el arroz con el pescado que se tenga: pulpo, jibia, pota, araña o boquerones.*

## Arroz con boquerones

**Receta de Rosa facilitada por Manuel Fresneda**

**INGREDIENTES:** boquerones, arroz, tomate, pimiento, ajo, aceite de oliva, pimienta y sal.

Se sacan los lomos de los boquerones. En una olla con agua se ponen las raspas y las cabezas y se cuecen durante diez minutos. Se cuele el caldo. Mientras, en una paila se hace su sofrito con el pimiento, el ajo y el tomate, se añaden unas hebras de azafrán y un poco de pimienta. Cuando está el sofrito hecho, se rehoga el arroz y se vierte el caldo. Cuando está casi hecho, se ponen por encima los boquerones y se dejan tres o cuatro minutos, se aparta el arroz, se deja que repose y a comer.

**Receta de Ángeles Hernández León**

**INGREDIENTES:** arroz, caldo colorao de pescado de roca de La Isleta, tomate, ñoras, cominos, pimiento, cebolla, jibia y gambas.

En una sartén se pone aceite de oliva, se fríen las ñoras y se sacan. En ese mismo aceite se prepara el refrito con pimiento, cebolla y tomate. Con las ñoras, el ajo, el comino y sal se hace un majajillo y se le añade al refrito, al que se le incorpora la jibia troceada y las gambas. Se quita el exceso de aceite y se sofríe el arroz. Se le va añadiendo el caldo del pescado hasta que esté guisado.

## El arroz en domingo





## Arroz con araña

Receta de Carmen Fresneda Segura

INGREDIENTES: Araña, jibia, cebolla, pimientó seco, ajos, pimientó verde, tomate, arroz, aceite de oliva y sal

La araña es un pescado blanco muy rico, que debe limpiarse con cuidado de no pincharse con la espina de su lomo ya que es venenosa. Da un sabor extraordinario al arroz. En una sartén se pone aceite y se fríe el pimientó seco, se pasa al almirez y se machaca con un ajo crudo. En el mismo aceite se hace un refrito con cebolla, pimientó verde y tomate. Cuando está casi hecho, se añade la jibia y se marea. Mientras, se hace un caldo con la araña y se cuele. Cuando está hecho el refrito se añade el arroz, se rehoga y se incorpora el caldo del pescado. Casi al final se añade la araña y se deja reposar un poco.

## Masas

*De los guisos que utilizan algún ingrediente hecho con harina, uno de ellos son los gurullos. En La Isleta, generalmente se preparan con jibia, pero también pueden hacerse con carne de caza y con conejo casero, con o sin caracoles.*

## Gurullos con carne de caza

Receta de María Gil Jiménez

facilitada por su hijo Juan Herrera Gil

INGREDIENTES: aceite de oliva para marcar la carne y para el sofrito, cebollas gordas, cabeza de ajos, pimientós verdes, pimientós rojos, tomates, pimientós secos, garbanzos, gurullos, acelgas (solo las palas), clavos, cominos, pimienta, laurel, sal al gusto, pañías, vaso de vino (blanco o tinto), conejos, perdices (si es posible), azafrán.

En primer lugar, partimos los conejos y las perdices por la mitad y se marean en la sartén con el vaso de vino. Se reservan.

**Para el sofrito:** sofreímos primero los pimientós secos y reservamos. A continuación, los ajos, y reservamos también. Por último, la cebolla, los pimientós y el tomate. Echamos todo el sofrito en un recipiente y lo batimos con la batidora; añadimos también los cominos, los clavos y la pimienta y reservamos. En una olla

grande ponemos el agua con un poco de sal y, cuando empiece a hervir, echamos las palas de las acelgas, los garbanzos, el laurel, el azafrán y todo el sofrito ya batido. Cuando lleve cociendo unos veinte minutos, añadimos los conejos y las perdices. Pasados otros treinta minutos, sacamos el conejo y dejamos las perdices unos veinte minutos más. Se saca la carne que queda en la olla y se reserva. Cuando los garbanzos estén casi hechos, echamos las patatas en trozos no muy grandes, y cuando estén casi hechas, añadimos la carne y los gurullos. Sin dejar de moverlos, los tendremos cociendo unos siete u ocho minutos. Se apaga el fuego, se aparta la olla y se deja reposar. Para finalizar, se saca la carne y se trocea. Se sirven los gurullos y a comer. Si esta receta se hace un par de horas antes de comerla estará mucho más buena.

## Gurullos con conejo y caracoles

**Receta de María Segura Fresneda**

**INGREDIENTES:** conejo, gurullos, caracoles, pimiento seco, pimiento verde, cebolla, tomate, ajos, cominos, pimienta en grano, patatas, aceite de oliva y sal.

Troceamos el conejo y lo ponemos en una sartén con aceite de oliva para freírlo. En otra sartén freímos el pimiento rojo seco. Lo sacamos y reservamos. En ese aceite sofreímos la cebolla, el pimiento verde y el tomate. Añadimos al sofrito un majaillo hecho con el pimiento seco frito, unos ajos crudos y unos granos de pimienta. Se envuelve con el sofrito y cuando esté hecho, lo trituramos con la batidora. En una olla ponemos el conejo frito y le añadimos el recado; es decir, todo lo que hemos pasado por la batidora. Cuando lleve un rato hirviendo, añadimos los gurullos y las patatas. Cuando ya estén cocidos, incorporamos los caracoles que hemos cocinado aparte, azafrán, pimienta, cominos y sal al gusto.

## Migas envueltas

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

*En La Isleta las migas se hacen de pan, de harina de trigo, de sémola de trigo, mixtas, utilizando pan y sémola, y también con patatas. En este caso, se denominan minas envueltas.*

**INGREDIENTES:** patatas, sémola de trigo, ajos, sal y aceite de oliva.

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas, se les añade sal y se ponen a freír en una sartén con aceite de oliva a fuego lento. Cuando estén blandas, se sacan y se escurre el aceite. Se vuelven a poner en la sartén y se le añade la sémola de trigo disuelta previamente en agua caliente, y se van envolviendo con ella las patatas hasta que estén hechas. Se prueba de sal y listo.





## Fideuá

Receta de Ángeles Fresneda Segura

*La fideuá no es propia de la cocina de La Isleta, pero se ha ido introduciendo por influencias foráneas. Realmente, es una variedad del arroz en la que se sustituye este por fideos, pero la base es la misma que la del arroz tradicional isleño hecho con un buen caldo de pescado en colorao. Muchas mujeres lo cocinan y es un plato que está en la carta de los restaurantes de la localidad.*

**INGREDIENTES:** pescado de roca de La Isleta, jibia, gambas, cebolla, tomate, pimiento verde, ajos, pimiento seco, fideos del 2 y alioli.

Se prepara un buen caldo con pescado de roca (rascacio, vaquillas...) cebolla y tomate. En una sartén con aceite de oliva se fríe el pimiento seco, se saca y se reserva. En ese mismo aceite se hace un sofrito con cebolla, tomate, pimiento y ajo. Cuando esté hecho, se le añade el pimiento rojo machacado con el ajo y se marea la jibia, ya limpia y cortada en trozos. Se quita el exceso de aceite y se marean los fideos. Poco a poco se les va añadiendo el caldo de pescado hasta que estén en su punto. Se quita la sartén de la lumbre y se tapa.

# Pescados

*En La Isleta son muchos y variados los guisos que se hacen con jibia, calamar, pota y todo tipo de pescados. Como es habitual, cada mujer le da su toque personal, lo que podemos apreciar en las siguientes recetas.*

## Calamares rellenos

Receta de Dolores Segura Casado

**INGREDIENTES:** calamares de La Isleta del Moro, cebolla, tomate, ajos, ñoras, atún, sal, pimienta molida, vino o cerveza.

Se limpian los calamares y se les echa sal. Para el relleno, se pican en trocitos pequeños las patas y las aletas, se colocan en una fuente y se añaden los huevos duros, el tomate y atún. Los calamares se cierran con un palillo de dientes para que no se escape el relleno y se pasan por harina. En una sartén se pone aceite de oliva y se doran. Se pasan a la olla donde se vayan a guisar y se les añade tomate, ñoras y ajos y se marean. Con las ñoras, el ajo y un clavo se hace un majajillo que se añade al refrito. Se cubre con agua y se deja que cuezan hasta que se queden en el aceite y a comer.

## Calamares de potera rellenos al estilo de la familia Vergel

**Receta de Paca Vergel Segura**

**INGREDIENTES:** calamar de potera fresco (tamaño mediano a grande + 500 g), 250 g de jamón serrano en taquitos, huevos frescos cocidos, huevos frescos para ligar el relleno, dos cebollas medianas picadas, pan rallado, cuatro dientes de ajo, almendras crudas picadas, ramitas de perejil, pimienta negra molida, sal, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, un vasito de vino blanco y 500 ml de agua.

Limpiamos el cuerpo del calamar por dentro, separando la cabeza y aletas. Las cocemos durante diez minutos y las apartamos para el relleno del calamar.

**Elaboración del relleno:** en un bol echamos el jamón picado, la cabeza y las aletas picadas muy menudo. Añadimos el ajo picado, el pan rallado, la pimienta molida, el perejil, las almendras picadas y la sal. Para conseguir una masa homogénea, añadimos dos huevos frescos y mezclamos todos los ingredientes con movimientos envolventes. Una vez que todo está bien integrado y mezclado, procederemos a rellenar el calamar.

Debe rellenarse bien, pero no apretando demasiado para evitar su rotura. Cerraremos la abertura con una costura con aguja e hilo. Pondremos a fuego medio una cazuela con aceite de oliva virgen extra. Introduciremos nuestro calamar y lo taparemos observando periódicamente cómo evoluciona la cocción y dándole la vuelta para que se dore por ambos lados. A media cocción, añadiremos las cebollas picadas y las almendras, unas picadas y otras enteras.

A continuación, añadimos un vasito de vino blanco y medio litro de agua, bajamos a fuego lento y dejamos reducir hasta que se forme una salsa. Periódicamente observaremos que el calamar se esté cocinando por ambos lados. Una vez reducida la salsa, lo cortaremos en rodajas y lo presentaremos en un plato de servir. Rociaremos las rodajas con un poco de su salsa y terminaremos la presentación con una hojita de perejil.

## Potas en salsa

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

**INGREDIENTES:** potas, tomates, ajo, pimiento seco, aceite de oliva y sal

Se limpian y trocean las potas y se les añade sal. En una sartén con aceite de oliva se fríe el pimiento seco. Se saca y se reserva. Se hace un sofrito con el tomate y el ajo y se añade el pimiento seco molido. A continuación, se añaden las potas, se envuelve todo y se deja que se cocine hasta que la salsa esté terminada.

## Cuajadera de Carmen

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

**INGREDIENTES:** pescado de La Isla (lechuga, mero, gallineta, pescada, brócoli, rape o pescado del día), patatas de La Noria, cebolla del Quilo, tomates, ajos, especias amarillas, vinagre, agua, aceite de oliva y sal.

Se limpia el pescado, se corta en rodajas, se añade sal y se pasa por harina. En una sartén con aceite de oliva se fríe un poco el pescado y se coloca en el recipiente que se vaya a utilizar. Se parten la cebolla y el tomate. Se pelan las patatas y se cortan en cascotes. Con la cebolla, el tomate y las patatas se cubre el pescado. Se añaden los ajos machacados. En un cacharro con un poco de vinagre y agua, se disuelve una cucharadita de especias para los pinchos y se añade al resto de los ingredientes con un chorreón de aceite y sal. Se pone al fuego hasta que se guise. Se pueden añadir unas gambas o almejas.





## Cuajadera de Dolores

Receta de Dolores Casado Segura

INGREDIENTES: pescado de La Isla (mero, gallineta, brófolo, pescada, rape; lo que se quiera o se tenga), tomate, cebolla, ajos, ñoras, sal, pimienta, vino o cerveza.

Se limpia el pescado y se trocea. Se le pone sal y pimienta, se enharina y se fríe un poco. En una sartén con aceite de oliva se fríe en primer lugar la ñora, se saca y se reserva. Se incorpora la cebolla, el tomate y el pimiento verde y cuando casi está hecho, se le añade el majaíllo hecho con la ñora, ajos crudos y las patatas en casco. Todo eso se coloca sobre el pescado. Se le echa un vaso de vino de cerveza y se mete en el horno. Cuando las patatas están tiernas, se retira y se sirve.

# Recetas de matanza

*Hay guisos propios de matanza, como la fritada, pero también es frecuente hacer el lomo en aceite y el chorizo, que podremos disfrutar a lo largo del año y que son un bocado exquisito.*

## Lomo de cerdo en aceite

Receta de Ángeles Fresneda Segura

INGREDIENTES: lomo de cerdo, sal, limón, naranja, manteca de cerdo.

Una tarde antes de hacerlo, se parte el lomo, se le echa sal y limón y se deja toda la noche. Al día siguiente, en una sartén se pone a calentar la manteca con una cascara de limón o de naranja y se fríe el lomo a lumbre lenta. Una vez frito, se pasa a una orza de barro y se le añade la manteca donde se ha frito.

## Chorizo en manteca

Receta de Ángeles Fresneda Segura

INGREDIENTES: chorizo, manteca.

Se pone la manteca en una sartén y a lumbre lenta se fríe el chorizo. Se pasa a una orza y se le añade la manteca sobrante y un poco de pimienta y pimiento colorado. La morcilla se secaba.

## Fritada de matanza

Receta de María Segura Fresneda

INGREDIENTES: asadura del cerdo, magra o cosilla, pimiento seco rojo, ajos, cominos, pimienta.

La mujer encargada de prepararla es la dueña de la casa. Primero, prepara la asadura y la carne partida en trozos pequeños. En una sartén se pone aceite y se fríe. Después, se fríe un pimiento seco y ajos y se pasan a un mortero, donde se machacan con cominos y pimienta. En una paila se pone aceite de oliva y se echa la asadura y la carne, a la que se le añade el majaíllo hecho en el mortero y pimientos verdes. Se marea todo y se pone a lumbre lenta hasta que se haga. Se sirve envuelto en patatas fritas en cascos gordos.

# Tortillas, voladillos y croquetas

*En La Isleta, cuando es la época, las mujeres salen a buscar espárragos con los que hacen unas tortillas con cebolleta exquisitas. La tortilla es una comida habitual, como la de patatas o la de verduras del tiempo.*

## Tortilla de patatas, habas verdes y guisantes del tiempo

Receta de Carmen Fresneda Segura

INGREDIENTES: patatas, habas verdes frescas, guisantes frescos, huevos, aceite de oliva y sal.

En una sartén con aceite de oliva, se echan las patatas partidas en rodajas finitas, las habas y los guisantes desgranados, con un poco de sal a fuego lento hasta que estén bien fritos. Se sacan y se escurren. Se vuelven a poner en la sartén, se baten los huevos con su sal y se hace una tortilla que está para chuparse los dedos.

## Voladillo de bacalao

Receta de Ángeles Hernández León

INGREDIENTES: bacalao, ajo, perejil, leche, harina de trigo, y sal.





## Carnes

Se desala el bacalao y se desmenuza. Se hace una masa con harina, leche, ajo, perejil y el bacalao desmenuzado. Se pone aceite de oliva en una sartén y con una cuchara se va echando la masa en el aceite y se fríe.

### Pimientos rellenos

**Receta de Carmela Díez Becerra**

**INGREDIENTES:** pimientos, huevos, atún, orégano, arroz.

Se parten los pimientos y se quitan las semillas. Se hace una masa con atún, huevos cocidos picados, orégano y arroz cocido. Se rellenan y se meten en el horno hasta que estén listos.

### Croquetas de Chiqui

**Receta de Carmen García Fresneda**

**INGREDIENTES:** pollo, verduras (zanahoria, tomate), cebolla, harina, caldo de pollo, especias al gusto.

Se hace un caldo con el pollo y las verduras. Una vez cocida la carne, se parte en trocitos. En una sartén se refrié la cebolla junto con la carne y las especias que se quiera (orégano, pimienta, etc.). Se le añade la harina y hace la bechamel. Cuando se enfríe, se lían las croquetas y se emborrizan con huevo y pan rallado. Se fríen en una sartén con aceite fuerte.

### Pierna de cordero a la manera de Carmela

**Receta de Carmela Díez Becerra**

**INGREDIENTES:** pierna de cordero, sal, pimienta, limón, orejones, dátiles, pasas, almendras, avellanas, rodajas de naranja, rodaja de limón.

Se corta la pierna de cordero y aromatiza con sal, pimienta y limón y se cuece en la olla exprés. Después, se pone en la bandeja del horno y se incorporan orejones, dátiles, pasas, almendras, avellanas, unas ruedas de naranja y de limón. Se deja veinte minutos al horno. Es una comida de fiesta cuyo sabor agridulce atrapa y nos hace recordar nuestro pasado musulmán.

### Pierna de cordero en asaílo de Mari Carmen

**Receta de María del Carmen Hernández García**

**INGREDIENTES:** cordero, cebolla, tomate, ajos, pimientos, zanahorias, almendras, pasas, orejones, vino blanco, aceite de oliva, pimienta y sal.

Se limpia y se parte la pierna de cordero. En una tartera grande se pone todo en crudo: el cordero previamente salpimentado, las verduras y un chorreón de aceite. Se pone al fuego. A media cocción se añaden los frutos secos, un vaso de vino y un poco de agua y se deja que se vaya haciendo a lumbre lenta hasta que se queda una salsa trabada. Está muy bueno.

## Dulces

### Tortas

**Receta de Ángeles Fresneda Segura**

**INGREDIENTES:** harina de trigo, levadura, anís, canela, raspadura de limón, raspadura de naranja, zumo de naranja, aceite frío.

Se hace una masa como la del pan. Para ello, se pone la harina de trigo en un barreño con la levadura y se va añadiendo el resto de los ingredientes. Se deja tapada la masa con un paño hasta que suba. Con un rodillo se extiende y se le va dando forma de torta o de rosca. Finalmente, se mete en el horno hasta que esté hecha.

### Pan de aceite

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

*Con la receta del pan de aceite nos ha llegado el aroma de la Navidad, ya que Ángeles recuerda cómo su madre lo amasaba en esas fechas y lo cocía en el horno que existía por entonces en La Isleta.*

**INGREDIENTES:** masa madre de pan, agua, harina, zumo de naranja, aceite de oliva frío, cáscara de limón, harina de trigo.





Ángeles nos ha relatado que su madre tendía sobre una tabla una tela sobre la que hacía la masa y la envolvía en ella para que fermentará. Como en La Isleta había un horno, su madre lo barría con un pitado y lo fregaba con un trapo. Cuando estaba limpio, tapaba el horno con una tapa de chapa y cocía patatas o hacía el pan de aceite o rosquillas.

## Talvinas de Carmela

**Receta de Carmena Díaz Becerra**

*Las talvinas pueden ser comida o postre. Distintas isleteñas nos han dado la receta. Los ingredientes son los mismos, pero cada una de ellas aporta su toque personal que le da un punto diferente.*

**INGREDIENTES:** harina de trigo, azúcar, Anís del Mono, almendras, pan frito, matalahúva.

En un perol con litro y medio de agua rompiendo a hervir se va añadiendo la harina de trigo tamizada poco a poco. Se añaden dos cucharadas de azúcar y un chorreón de Anís del Mono. Cuando ya están hechas, se incorporan almendras y pan frito y un poco de matalahúva, que previamente se ha tostado en una sartén. Están muy buenas.

## Roscas fritos de Semana Santa

**Receta de Carmena Díaz Becerra**

**INGREDIENTES:** un kilo de harina, doce huevos, un sobre de levadura Royal, un sobre de gaseosa El Tigre, azúcar, zumo de naranja, aceite de oliva.

Por cada huevo se ponen tres cucharadas de leche, tres de aceite, tres de azúcar y tres de zumo de naranja. Una vez batidos los huevos con los ingredientes, se va añadiendo la harina con la levadura y la gaseosa hasta que la masa esté en su punto. Se deja reposar. En una sartén se calienta aceite y se van formando los roscos. Para que la masa no se pegue a las manos, se mojan en aceite. Se fríen y se rebozan en azúcar.

## Arroz con leche

**Receta de Carmen Fresneda Segura**

*El arroz con leche es un postre habitual en las casas de La Isleta, donde se elabora con leche de cabra, lo que le da una cremosidad, textura y sabor especial y muy rico.*

**INGREDIENTES:** arroz, leche de cabra (puede ser de vaca), azúcar, cáscara de limón, canela.

Se pone en un perol la leche, se hierve y se aparta. Cuando se vaya a hacer el arroz se pone la leche ya fría en un perol y se añade el azúcar, una cáscara de limón y canela en rama. Cuando está caliente se incorpora el arroz y durante la cocción se va moviendo para que no se pegue. Cuando está hecho, se vuelca en una fuente y se le pone canela molida por encima. Debe quedar caldoso para que esté en su punto.

## Bizcocho

**INGREDIENTES:** dos yogures, seis huevos, tres medidas de yogur de azúcar, seis medidas de yogur de harina, una medida de yogur de aceite, raspadura de limón, el zumo de dos naranjas.

En primer lugar, se baten los huevos con el azúcar, se les añade el aceite y el resto de los ingredientes. Se unta un molde con mantequilla, donde se vuelca la masa. Se tiene en el horno treinta minutos a 140 grados. Es una receta que preparan todas las mujeres en La Isleta.



Alicia Hernández García (foto cedida por Antonio Lermos).





## Epílogo

Al abrir un libro se inicia un viaje que puede llevarnos a diferentes épocas y lugares. En este caso, es una aventura colectiva protagonizada por treinta y dos mujeres cuyas vidas no se recogen en los libros de historia. Pertenecen a dos generaciones que nacieron en La Isleta del Moro entre 1920 y 1969 o llegaron al lugar en la niñez, en la adolescencia o al casarse. Tomamos como hilo conductor una actividad que, en el ámbito privado, tradicionalmente han hecho las mujeres: la preparación del alimento.

Hemos iniciado el viaje por su memoria con un doble fin. El primero, poner en valor la vida cotidiana de estas mujeres y las actividades de mantenimiento, también denominadas domésticas, que tienen que ver con el cuidado de la casa, la higiene familiar, la preparación de la comida, el cuidado de las personas mayores y enfermas y la atención y cuidado de los niños y niñas y que son garantes del bienestar de la comunidad. Baste pensar en las enormes dificultades que en nuestra sociedad del siglo XXI entraña la conciliación familiar y laboral. En segundo lugar, favorecer la comprensión, conocimiento y conservación del patrimonio gastronómico de La Isleta del Moro, que forma parte de la dieta mediterránea y, por tanto, es patrimonio de la humanidad. Recuperamos viajes, costumbres, formas de vida y producción, acontecimientos, desarrollo de la población... datos que nos han permitido acercarnos a la his-

toria de esta población situada cerca del campo y a orilla del mar y entender su identidad, tan relacionada con las características de su entorno. Al tirar de los hilos de la memoria con los que están tejidas las vidas de estas mujeres, hemos recuperado la historia de La Isleta, pues, como señala Irene Vallejo en su libro *El infinito en un junco*, las mujeres siempre han sido las guardianas de la memoria: “Desde tiempos remotos las mujeres han contado historias, han cantado romances y enhebrado versos al amor de la hoguera. (...) A lo largo de los tiempos, han sido sobre todo las mujeres las encargadas de desovillar en la noche la memoria de los cuentos. Han sido las tejedoras de relatos y retales. Ellas fueron las primeras en plasmar el universo como malla y como redes. Anudaban sus alegrías, ilusiones, angustias, terrores y creencias más íntimas. Teñían de colores la monotonía».

Cosa que sabían hacer perfectamente las mujeres de la primera generación protagonista de nuestro libro, que supieron teñir de colores sus vidas para superar con valentía y dedicación las dificultades de la época que les tocó vivir. Entre receta y receta se puede apreciar que las historias tienen elementos comunes, aunque cada una presenta sus particularidades marcadas por circunstancias personales, lo que enriquece el contenido de este libro. Nos permite, con las mujeres de la primera generación, dar un paseo por la historia de La Isleta del Moro en la primera mitad del siglo XX, aportando conocimiento sobre su estructura social y las formas de vida cotidiana, donde las mujeres, desde niñas, trabajaban ayudando a

sus madres en las actividades de mantenimiento o se marchaban de La Isleta para trabajar en el servicio doméstico en otros lugares, saliendo al monte a recoger collo y esparto o trabajando en el campo. Mientras, los hombres lo hacían desde niños en el mar, en las canteras cercanas y, después, en las minas de Rodalquilar. Podemos ver también la preocupación constante de madres e hijas mientras los hombres y los hijos estaban en la mar y la solidaridad ante cualquier necesidad o desgracia; el apoyo entre las familias en la crianza y cuidado de los hijos; la imposibilidad de aprender a leer y escribir porque la escuela no se abrió hasta 1958 y ver cómo, a pesar de ello, estas mujeres eran capaces de ir a vender el pescado ajustando las cuentas perfectamente, ser las administradoras de los ingresos familiares e, incluso, alguna se hizo cargo del reparto.

Tampoco podemos dejar de lado su interés por aprender a leer y escribir (la mayoría lo hizo de mayor cuando la vida les brindó la oportunidad); la economía de trueque y autoabastecimiento; la maternidad y cómo todas dieron a luz a sus hijos e hijas en sus casas, sufriendo las dificultades de la falta de atención médica que cubrían mujeres capaces de atender los partos y poner inyecciones, las cuales prestaban un gran servicio a la comunidad. También contemplamos el trabajo que implicaban las actividades de mantenimiento al no haber agua corriente ni luz eléctrica hasta 1966; los lugares de relación social de las mujeres, como el lavadero o el horno, cuando iban a cocer el pan; cómo, para trasladarse de un lugar a otro, tenían que hacerlo la mayoría de las veces a pie o





en burro si es que disponían de alguno; los cambios que se fueron produciendo cuando algunos emprendedores abrieron pequeños establecimientos donde facilitaban un poco de todo a los vecinos; las calles sin asfaltar y la colocación de las casas dispuestas sin planificación previa.

Gracias a ellas conocemos los lazos de parentesco y la unión entre las familias y su estructura, la alegría de la juventud y sus formas de divertirse, las formas de alimentación y la capacidad de las mujeres de hacer con lo poco que había guisos ricos para la familia. Aún tiene en la memoria la imagen de los niños jugando y corriendo en libertad y de las gallinas que las mujeres criaban en pequeños gallineros situados al lado de las casas, y de los tendederos con la ropa secándose al sol, todo envuelto en la luz dorada y el azul del mar que caracteriza este lugar.

En las vidas de la segunda generación de mujeres se produjeron cambios importantes desde la década de los 50 hasta el inicio de los años 70. Adoptaron, en general, el patrón de comportamiento heredado de sus madres. Pero llegaron nuevas oportunidades. La primera gran diferencia entre una y otra generación fue la apertura de la escuela en 1958, lo que permitió que todas ellas, a diferencia de sus madres, tuvieran estudios primarios, que algunas continuaron en Níjar, donde acababan la EGB, y otras, que vivían en Almería por el trabajo de sus padres, continuaron en el instituto e, incluso, hicieron una formación profesional. Vivieron

el cierre de las minas de Rodalquilar en 1963, que afectó a la economía de La Isleta y sus padres y familiares tuvieron que emigrar a Alemania u otros lugares para buscarse la vida, quedándose solas con sus madres y sus hermanos. A finales de los 60, al volver los emigrantes, resurgirá la economía isleteña con la creación de varias empresas traíña, con las que se iniciará un momento de esplendor económico en este lugar que marcará el inicio de diferencias sociales entre unas y otras familias.

Al igual que sus madres, todas desde pequeñas colaboraban en las actividades de mantenimiento de la casa, en el cuidado de los mayores y de los hermanos pequeños y empezaron a trabajar muy jóvenes, pero sus posibilidades se ampliaron especialmente con la apertura del hostel La Isleta del Moro hacia 1969-70, donde se formaron muchas jóvenes de la época que después continuaron su trabajo en la hostelería fuera de La Isleta; incluso algunas se marcharon a trabajar a lugares más lejanos donde tenían familia o, por las profesión de sus maridos, se fueron a vivir fuera. Una diferencia que no es una cuestión baladí fue la llegada del agua corriente y la luz eléctrica, que alivió la realización de las tareas domésticas.

Al igual que sus madres, se casaron jóvenes, pero tuvieron la posibilidad de decidir el número de hijos; de hecho, la mayoría de ellas, a diferencia de sus madres, que procedían de familias muy numerosas, tienen dos o tres hijos o hijas, cuyos nacimientos tuvieron lugar en el hospital. Vivieron el cambio que se produjo en la forma

de trasladarse de un lugar a otro con la llegada de los primeros vehículos a La Isleta, ya que tuvieron la posibilidad de desplazarse primero en el camión Ebro de Paco Alférez y, cuando la carretera se construyó en 1976, en los coches que poco a poco iba habiendo en La Isleta. Tuvieron un espacio de reunión y diversión el Cham-bao; vieron cómo la virgen del Carmen se convirtió en la patrona y la escuela se transformó en capilla, quedando cortado un hilo de la memoria, el de las antiguas fiestas de san Agustín, que se celebraban el 28 de agosto y que se han recuperado.

Al igual que lo hicieron sus madres, todas se han hecho cargo de sus mayores y ese respeto se lo han inculcado a sus hijos e hijas. Aprendieron a cocinar como lo hacía sus madres y abuelas, pero han ido introduciendo aspectos nuevos en su cocina acordes con las nuevas posibilidades, tanto de electrodomésticos como de variedad. Por supuesto, la apertura de la carretera en 1976, que permitió la llegada de visitantes a La Isleta y su apertura al mundo, les hizo conocer otras formas de vida.

Sus hijas constituyen otra generación en la que los cambios han sido mayores, especialmente con la llegada de las nuevas tecnologías y de la globalización, que está poniendo en peligro la identidad de La Isleta del Moro y su desarrollo sostenible. Pero ese es otro tema del que solo el paso del tiempo nos dará noticias.

Como conclusión, consideramos que las páginas de este libro contienen una información que permanecerá en el tiempo y el espacio para

las personas interesadas, pues los libros son “hijos de los árboles, que fueron el primer hogar de nuestra especie y, tal vez, el más antiguo recipiente de nuestras palabras escritas» (Vallejo, 2020, p. 276). En este caso, es el recipiente que contiene las recetas tradicionales de la gastronomía de La Isleta que sus mujeres han compartido, mostrando que, al igual que sus vidas, todas tienen ingredientes comunes, pero también diferencias en función del gusto o la costumbre.

Tirar de los hilos de su memoria nos han permitido conocer aspectos de la historia de La Isleta que son parte de un tejido común, formado por muchas piezas diferentes, entre las que se encuentran las vidas de las mujeres protagonistas de esta historia. Piezas que tienen en común la trama y la urdimbre, pero en las que varían los materiales y los colores. Este libro nos aporta una rica perspectiva de la historia de La Isleta del Moro y sus páginas son un valioso instrumento para comprender y valorar la vida cotidiana de estas mujeres, conservar el patrimonio gastronómico, conocer y comprender su historia y mantener su memoria e identidad, ya que, como decía el gran escritor José Luis Borges: «De los diversos instrumentos del hombre, el más asombroso es, sin duda, el libro.

Los demás son extensiones de su cuerpo. El microscopio y el telescopio son extensiones de su vista; el teléfono es extensión de la voz; luego tenemos el arado y la espada, extensiones de su brazo. Pero el libro es otra cosa: el libro es una extensión de la memoria y de la imaginación».





## Bibliografía

- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge University Press.
- Cambil, M. E. (2020). (edit.). *La recuperación de las fiestas de san Agustín en La Isleta del Moro*: Ayuntamiento de Níjar.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*: Ariel.
- Cabré, M. (2007): Women or Healers? Household practices and the Categories of Health Care in Late Medieval Iberia, *Bulletin of History of Medicine* 82, pp. 18-51.
- Colomer, L. (1996). Contenidors ceràmics i processament d'aliments a la prehistòria, *Cota Zero*. 12, pp. 47-60.
- Colomer, L.; González, P. y Montón, S. (1998). Maintenance activities, Technological Knowledge and Consumption Patterns: A View of Northeast Iberia (2000-500 Cal BC), *Journal of Mediterranean Archaeology* 11, pp. 53-80.
- Counihan, C. M. y Kaplan, S. (eds.) (1998). *Food and Gender: Identity and Power*: Gordon and Breach.
- Dietler, M. (2001). Theorizing the feast: rituals of consumption, commensal politics, and power in African contexts. En Dietler, M. y Hayden, B., eds., *Feasts: Archaeological and Ethnographic Perspectives on Food, Politics, and Power*, (pp. 65-114: Smithsonian, Washington DC, pp. 65-114.
- Fuste-Fornier, F. (2016). Los paisajes de la cultura: gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24, pp. 4-16.
- González, P., Montón, S. y Picazo, M. (eds.) (2005). Dones i activitats de manteniment en temps de canvi, *Treballs d'Arqueologia*, 11.
- González, I. y Medina, F. X. (2012). Défis et responsabilités suite à la déclaration de la diète méditerranéenne comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité (Unesco). *Revue d'Ethnoecologie*: <http://ethnoecologie.revues.org/957>.

- Green, M. (2005). Bodies, Gender, Health, Disease: Recent Work on Medieval Women's Medicine, *Studies on Medieval and Renaissance History* 2, pp. 1-46.
- Hastorf, C. A. (1991). Gender, Space and Food in Prehistory. En Gero, J. M. y Conkey, W. M., eds. *Engendering archaeology: women and prehistory* (pp. 132-159): Basil Blackwell.
- Hendon, B. (1996). Archaeological approaches to the organization of domestic labour: Household practice and domestic relations, *Annual Review of Anthropology* 25, pp. 45-61.
- Leal, M. P. (2015). *Turismo gastronómico, impulsor del comercio de proximidad*: Universitat Oberta de Catalunya.
- López-Gollonet, C. y Cambil, M. E. Presentación. En López-Gollonet, C. y Cambil, M. E. *Matria* (pp. 15-29): Universidad de Granada.
- Medina, F. X. (2009). Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutrition*, 12, pp.1618–1620.
- Medina, F. X. y Leal P. (Eds.) (2017). *Gastronomía y turismo en Iberoamérica: Trea*.
- Medina F. X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología*, 51, pp. 106–113.
- Montón, S. (2005). Las prácticas de alimentación: Cocina y arqueología. En Romero, M. (Edt). *Arqueología y Género* (pp. 159-175): Universidad de Granada.
- Picazo, M. (1997). Hearth and home: the timing of maintenance activities. En Moore, J. y Scott, E. (eds). *Invisible people and processes. Writing Gender and Childhood into European Archaeology* (pp. 59-67), Leicester University Press,
- Prats, L. (1997). *Antropología y patrimonio*. Barcelona: Ariel.
- Roca, Joan (2011) *Periódico la Razón*, 20/07/ 2011. [https://www.larazon.es/historico/821-joan-roca-no-me-conformo-con-dar-de-comer-quiero-crear-emociones-TLLA\\_RAZON\\_388112/](https://www.larazon.es/historico/821-joan-roca-no-me-conformo-con-dar-de-comer-quiero-crear-emociones-TLLA_RAZON_388112/)
- Sánchez, M. y Aranda, G. (2005). El cambio en las actividades de mantenimiento durante la Edad del Bronce: nuevas formas de preparación, presentación y consumo de alimentos, *Treballs d'Arqueologia* 11, pp. 73-90.
- Sánchez, M. (2007). Actividades de Mantenimiento en la Edad del Bronce del sur peninsular: el cuidado y la socialización de individuos infantiles, *Complutum*, 18, pp. 185-194.
- Sánchez, M. et al. E. (2007). Gender and age identities in rituals of commensality. The Argaric societies, *Treballs d'Arqueologia*, 13, pp. 68-88.
- Sánchez, M. (2008). El consumo de alimentos como estrategia social: Recetas para la construcción de la memoria y la creación de identidades. *CPAG*, 18, pp. 17-39.
- Smith, L. (2006). *Uses of heritage*: Routledge.
- Tresserras, J., y Medina, F. X. (Eds.) (2007). *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Universitat de Barcelona UNESCO: Definición de paisaje cultural: <https://www.culturaydeporte.gob.es/planes-nacionales/planes-nacionales/paisaje-cultural/definicion.html>
- UNESCO. Declaración de la cocina mediterránea como Patrimonio de la Humanidad. <http://es.unescomeddiet.com/formazione/strumenti-formativi/item/10-la-dieta-mediterranea-unesco-il-percorso-di-iscrizione>
- UNESCO (s. f). ¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial? <http://www.unesco.org/culture/ich/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>
- Zapata, A. (2019). *Vivir para comer en Almería*. Instituto de Estudios Almerienses.



## Agradecimientos

Este libro ha sido posible gracias a la colaboración de personas e instituciones.

Desde estas páginas, quiero mostrar mi agradecimiento en primer lugar a las treinta y dos protagonistas de esta historia y a sus familias por su generosa colaboración, atendiendo siempre mis peticiones.

También a las que comenzaron en este proyecto pero por circunstancias no lo han finalizado y a las que no quisieron hacerlo. A todas, mil gracias.

A Doña Cristina López Gollonet, por prologar este texto.

A Doña Esperanza Pérez Felices, Alcaldesa de Níjar y a Doña Yolanda Lozano Salinas, Concejala de Cultura, por su colaboración en la conservación de patrimonio y difusión de la cultura.

A la Universidad de Granada, por favorecer la investigación sobre las mujeres y por su aportación a la conservación y difusión del patrimonio cultural.

A D. Javier López, director General de la empresa Pilsa, Hostelería Técnica, que une a la innovación y calidad técnica en hostelería su interés por la Educación a través de Pilsa Educa y su Escuela de Cocina.

A Catálogo, por la calidad del diseño editorial y por las sugerentes fotografías gastronómicas.

A Susana Román, por la sensibilidad y carácter de las ilustraciones de las mujeres.

A Antonio Lermos, por cedernos sus fotos.

A mi familia, por su apoyo, inmenso amor y comprensión.

Y a todos los Isleteños e Isletañas, por el cariño con el que desde ya casi treinta años siempre nos han acogido a mi familia y a mí.



