

## Piriñaca, ajilimójilis, salmorejo, pipirranas y ensaladas

**Fernando Paredes Salido**

Doctor en Farmacia, Medicina y Ciencias Químicas

**María Teresa Fernández del Barrio**

Doctora en Farmacia

**E**xisten en nuestro diccionario palabras que han caído en desuso relacionadas con la cocina. Una de ellas es ajilimójilis (de ajo y moje) que es una especie de salsa o pebre para los guisados, existiendo la expresión de "con todos sus ajilimójilis" que viene a indicar que una cosa está con todos sus requisitos, sin que le falte nada.

Pebre proviene de *piper-eris* que en latín es pimienta y corresponde a una salsa en la que entran ajo y perejil y con la cual se sazonan diversas viandas. En Chile alude al puré de patatas.

Ajilimójilis hace referencia pues al conjunto de preparados dietéticos que se elaboran sin el concurso del fuego y utilizando vinagre de vino.

**Las ensaladas son las representantes más conocidas de estos ajilimójilis (preparados con vinagre de vino) por su variedad y gran número**

El vinagre se utiliza también en hacer conservas tales como el adobo o el escabeche para la conservación de los pescados, en aderezar las aceitunas y en la prepara-

ción de los platos denominados "a la vinagreta" o en Argentina el "chimichurri".

Estos ajilimójilis han de estar hechos con imaginación, precisando el punto adecuado que, al decir de Marañón, "es siempre el último condimento, el azar, que en lenguaje cocinero se llama "el punto" que es donde está su peligro y su gloria". Este toque es algo indefinible en palabras, algo etéreo, como afirma Benítez, no susceptible de peso, medida o tiempo. Tiene algo de intuición artística, de experiencia, con no poco de azar o suerte y sobre todo no es susceptible nunca de una posterior enmienda. Cuando no se le da el punto adecuado a un manjar sale "esaborío", no tiene enmienda y ya lo sentencia el refrán cuando afirma en su conceptuosa sabiduría:

*Ni aliño añadido*

*ni mujé de otro marío.*

Las ensaladas son las representantes más conocidas de estos ajilimójilis por su variedad y gran número. Algunos autores como Dumas fueron poco partidarios de ellas afirmando que "la mejor de las ensaladas con el mejor de los aliños hay que tirarla, porque el hombre no ha sido criado para comer hierba como los animales del campo...". En cambio,

## Frutas, hortalizas y verduras conviene consumirlas crudas o con un preparado térmico mínimo para no alterar las vitaminas hidrosolubles

otros como Rechar Ford, viajero en nuestro país, en su obra "Cosas de España" dice que: "Una cosa verdaderamente deliciosa en España es la ensalada y para hacerla bien, según reza el proverbio, se necesitan cuatro personas: un derrochador para el aceite, un tacaño para el vinagre, un consejero para la sal y un loco para revolverla". Nos habla de los componentes utilizados en su elaboración como la lechuga, cebolla, tomillo, romero, eneldo, perejil, basilisco o hierbabuena, zanahoria, cardillos y rábanos entre otros.

El ajoaceite es una ensalada común a toda la geografía patria, denominándose en

Castilla y Aragón ajiaceite, en la Mancha aceitajo, en Jaén ajolio y en Levante y Cataluña alioli. En Granada el nombre jiennense se transforma en ajillo y así afirma el cantarillo:

*¡Ay sí sí! ¡ Ay no no!*

*¡viva la dama que come*

*por la mañana jamón*

*chocolate al despertá*

*y a su mario le pone*

*ajillo pa cená,*

*al mediodía gazpacho*

*y a la noche cachorreñas.*

*¡Qué gordo estará el muchacho!*

Las cachorreñas son un gazpacho sin to-

### Comentario dietético-nutricional

Las hortalizas y verduras, junto con las frutas, son los alimentos que más contribuyen a la función reguladora del organismo, principalmente por su aporte de minerales y vitaminas y porque proporcionan al mismo gran parte del agua que necesita.

De forma genérica puede decirse que su contenido acuoso oscila entre el 80-90%, correspondiendo el resto a materia seca. Sus componentes se distribuyen de la siguiente forma: 3-20% de hidratos de carbono, 1-5% de compuestos nitrogenados, 0,6-2,5% de fibra bruta, 0,5-1,5% de minerales y 0,1-0,9% de lípidos. El contenido vitamínico oscila mucho de un tipo de hortaliza a otro aunque están en pequeña proporción. En cantidades insignificantes contienen otros componentes químicos como ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, sustancias aromáticas y pigmentos.

El valor de las hortalizas como fuente de macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) es limitado. Su principal valor nutritivo radica en su contenido en micronutrientes (vitaminas y minerales) así como en la fibra constituida por hidratos de carbono complejos y difíciles de digerir por los enzimas digestivos pero necesaria para la regulación intestinal.

Su valor plástico es prácticamente nulo debido a su escaso contenido en proteínas, antes apuntado, y a que éstas son de escaso interés biológico. Carecen de valor energético pues no tienen lípidos y sus hidratos de carbono tienen fundamentalmente carácter estructural.

Al cocerlas conviene conservarlas en su propio caldo de cocción porque de esta manera se conservarán sus valores nutricionales (nutrientes hidrosolubles).

Las frutas y hortalizas, así como la

mayoría de las verduras, conviene consumirlas crudas o con un preparado térmico mínimo ya que de esta manera las vitaminas hidrosolubles, que son las que predominan en ellas, no van a sufrir alteraciones por el calor.

Este grupo de alimentos es fundamental en las dietas hipocalóricas ya que proporcionan minerales y vitaminas así como fibra, aportando por otro lado una sensación de saciedad.

Son beneficiosos para el tratamiento coadyuvante de determinadas enfermedades metabólicas (diabetes mellitus, cardiopatías de origen metabólico...) ya que sus hidratos de carbono de absorción lenta no producen picos hiperglucémicos, y por lo tanto hiperinsulinémicos, así como la reducción simultánea de la absorción de lípidos debida a la acción de la fibra dietética.

mate hecho a base de ajo, vinagre, pimentón y agua, también denominadas pachuchas o pachochas por su aspecto flojo y desmadejado. De hecho la expresión "tener cachorreñas" hace referencia a la persona que habla y obra con lentitud, desmadejadamente, sin preocuparse por nada.

El salmorejo cordobés es en su sentido estricto un ajilimójilis. Etimológicamente deriva de "sal " y "moretum" (machacar). En los campos de Jerez se le denomina "arranque" y en la cocina francesa "aillée" y posee en su composición pan, huevo, tomate, pimiento, ajo y agua, todo muy desmenuzado y batido para que resulte como puré. En el argot popular la palabra salmorejo, utilizada fuera del contexto culinario, es sinónima de reprimenda o escarmiento.

La gaditana "piriñaca" o picadillo según Martín Ferrero es ensalada de tomate, pimiento y cebolla muy picantes a los que pueden añadirse otros avíos en Jimena, Castellar, Trebujena, Chipiona, Jerez, Arcos, Algar, Vejer, Algeciras y Chiclana, entre otros sitios. El embrujo de su fonética nos trae recuerdos infantiles en la casa de los abuelos, en el patio o corral de una casa andaluza. Bien pudiera significar en su etimología "hecha sin fuego" por el hecho de tener el prefijo "pir". Esta palabra la va a acoger el diccionario de la Real Academia en su vigésimo tercera edición.

Otro alijimójilis típico andaluz es la pipirrana, que sí la recoge el citado diccionario, que tan bien saben hacer en mi tierra de Navas de San Juan y que por su cromatismo es una delicia para la vista con trozos de pimientos verdes, tomates colorados, cebollas blancas, pepinos verdiblanos, todo cortado en menudo con su punto, no susceptible de añadido ni de enmienda. ¡Qué maravilloso y deleitoso plato!. □