

# Origen y valor nutritivo del salmorejo

Prof. Dr. Rafael Moreno Rojas  
Aula de Cultura Gastronómica  
Universidad de Córdoba

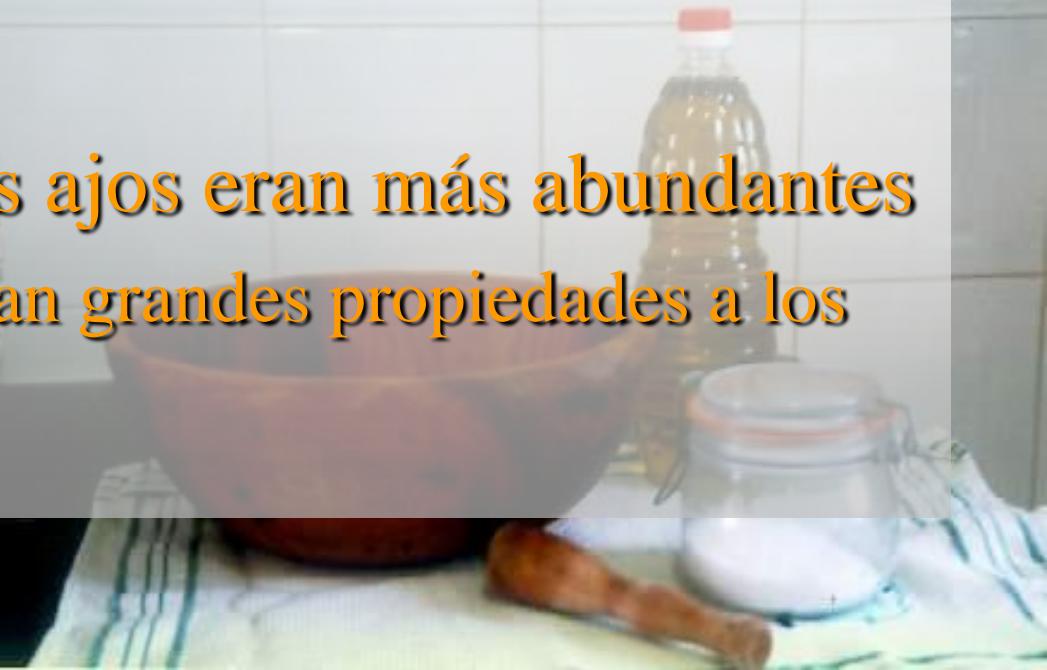
# Origen del Salmorejo

- Difícil establecer el origen en un plato popular
- Obviamente humilde
  - Campesinos
  - Pastores
- Antecesores comunes
  - Gazpacho
    - Procedente de caspa, que es como los romanos llamaban a los trozos o restos
    - El sufijo –acho puede ser mozárabe.



# Origen del Salmorejo

- Posiblemente el origen arranque del uso de trozos de pan asentado (viejo), majados con agua, sal y ajo.
- Estos son los ingredientes básicos de casi todos los gazpachos.
- Es de suponer que los ajos eran más abundantes
  - Los romanos atribuían grandes propiedades a los ajos



# Origen del Salmorejo

- Durante siglos las bases de los antiguos gazpachos debieron quedar poco modificables, salvo por la guarnición usada.
  - Era una sopa fría a base de pan, ajo y sal que en algún momento incorporó aceite.
  - Servía para dar soporte a restos de comida que nadaban en ella.



# Origen del Salmorejo

- En el Quijote se hace mención al gazpacho
  - Obviamente aún si el ingrediente estrella: el tomate
  - El tomate aunque en España en el s. XVI no es aceptado popularmente hasta el XVIII.



# Origen del Salmorejo

- De los gazpachos el más similar por textura al salmorejo es la Mazamorra
  - Plato a base de abundante pan, ajo, aceite y sal.
  - Su nombre etimológicamente significa
    - Maza: golpear, amasar
    - Morra: morralla, piezas pequeñas
    - Por tanto “majar” en el dornillo piezas de pan.
  - Era un plato popular de olivareros.

# Origen del Salmorejo

- La palabra salmorejo parece derivar de “salmuera”
- La primera aparición literaria es de 1737 en el diccionario de autoridades lo define:
  - Salsa a base de pimienta, sal y vinagre
  - Parece más emparentado con el salmorejo canario



# Origen del Salmorejo

## ■ Primos cercanos y lejanos

- El salmorejo canario (acompañante del conejo)

- Es realmente una salsa tipo escabeche.
  - Tiene tan sólo el nombre en similitud.

- Otros gazpachos

- **Mazamorra**: ya comentada. Sin tomate.

- **Porra antequerana**: tiene pimiento. Puede que de origen similar, común o próximo.

- **Gazpacho andaluz**: con vinagre, más líquido y suele llevar pimiento, pepino y otros ingredientes.

# Valor nutritivo

## ■ Falsas ideas:

- Se dice del salmorejo:
  - Engorda
  - Sube la tensión arterial
  - Produce sed
  - Etc.



# Valor nutritivo

- Difícil aclarar por gran variedad
  - En cada casa y restaurante se hace un salmorejo
  - No sólo varían ingredientes, sino proporciones.
  - Una de las primeras tareas de la cofradía debe ser:
    - Estandarizar: crear un prototipo único de salmorejo
    - Clasificar: hacer inventario de las variantes.



# Valor nutritivo

## ■ Pilotaje de estandarización:

- En prácticas de la asignatura Dietética y Nutrición, en la Licenciatura de Ciencia y Tecnología de los Alimentos:

- Recopilamos recetas familiares, de libros e internet.
- Agrupamos por ingredientes
- Tratamos de establecer proporciones fijas
- Propusimos una estándar de salmorejo base.



# Valor nutritivo

- La receta base se formuló con:
  - Tomate
  - Pan (de telera)
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Sal marina
  - Ajo
- Otros ingredientes posibles
  - Huevo crudo, pepino, pimiento, cebolla, zanahoria, remolacha, melocotón, vinagre.



# Valor nutritivo

■ Con los ingredientes bases buscamos las proporciones más usuales, redondeando a:

- tomate 1000g
- pan 200g
- aceite de oliva 100g
- ajo 5g (un diente)
- sal 10g



■ Se elaboró y se aceptó como prototipo reconocido mediante panel de cata interno.

# Composición salmorejo

Valor nutricional del salmorejo tradicional (7.5% de aceite y 0.75% de sal)

Ingrediente	g	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Na (mg)
PAN BLANCO	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
ACEITE DE OLIVA	100	899	0	99,9	0	0	0
TOMATES	1000	170	7	3	31	11,5	90
AJO	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
SAL COMÚN	10	0	0	0	0	0	3876
<b>TOTAL</b>	<b>1315</b>	<b>1543,9</b>	<b>24,2</b>	<b>106,7</b>	<b>130,4</b>	<b>16,1</b>	<b>5006</b>
<b>Total/100g</b>	<b>100</b>	<b>117,4</b>	<b>1,8</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,2</b>	<b>380,7</b>

Pavo cocido

Espaguetis cocidos

Arroz blanco

Lenguado vapor

Lechuga

Arroz integral

Manzana

Piña

Bacalao

Queso fresco

Sardina lata

Camarones

# Otros nutrientes

- **Vitamina C**
  - Casi tanta como el tomate
  - 1/3 de la de la naranja
  - ½ de la mandarina
- **Potasio: buena fuente**
- **Aportes moderados de**
  - Ácido Fólico (vit B<sub>9</sub>)
  - Carotenoides (pro vit A).



# Otros nutrientes

- La cantidad de grasa no es excesiva, pero podría reducirse
- El perfil de ácidos grasos es inmejorable:
  - Debido a que casi la única fuente es el aceite de oliva que es la fuente más cardiosaludable.



# Nutrientes mejorables

## ■ Proteínas:

- Su aporte es bajo, pero las guarniciones lo complementan:
  - Jamón y huevo son altos en proteínas de elevada calidad

## ■ Hierro:

- Contenido insignificante:
  - de nuevo el jamón aporta una cantidad considerable y además muy biodisponible en el salmorejo.

## ■ Carbohidratos:

- Variable pero no muy alto
- Al consumirlo con pan, aumenta la ingesta.

Imagen facilitada por seychell  
en [www.ciao.es](http://www.ciao.es)



# Aun mejor

- Si se usa una buena batidora:
  - Tomate con piel
    - Más fibra, vitaminas y minerales



# Propuestas de mejora



- El salmorejo en sí es un alimento muy recomendable
- Se puede actuar para reducir su aporte calórico y de sodio.
- Experiencia propia al respecto
  - Objetivos:
    - Reducir al máximo la sal y el aceite sin que se afecte significativamente el sabor.

# Propuesta salmorejo dietético

- Se hicieron formulaciones con concentraciones decrecientes:
  - de aceite entre 1 y 10% (tradicional 7.5%)
  - de sal entre 0 y 1% (tradicional 0.7%)
  - Catas individuales de discriminación de umbrales y aceptabilidad
- Finalmente se seleccionó una concentración para cada ingrediente
  - 4% aceite y 0.4% sal

# Propuesta salmorejo dietético

- Finalmente se hizo una cata triangular
  - Entre tradicional y dietético
  - Pocos catadores identificaban la diferencia
  - Los que diferenciaban se dividían en preferencias.
- Se propuso la formulación definitiva que fue:



# Composición del salmorejo dietético

Valor nutricional del salmorejo dietético (4% de aceite y 0.4% de sal)

Ingrediente	g	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Na (mg)
PAN BLANCO	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
ACEITE DE OLIVA	50	449,5	0	49,9	0	0	0
TOMATES	1000	170	7	3	31	11,5	90
AJO	5	4,9	0,4	0,03	0,81	0,08	0,2
SAL COMÚN	5	0	0	0	0	0	1938
<b>TOTAL</b>	<b>1315</b>	<b>1094,4</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>130,4</b>	<b>16,1</b>	<b>3068,1</b>
<b>Total/100g</b>	<b>100</b>	<b>86,9</b>	<b>1,9</b>	<b>4,5</b>	<b>10,3</b>	<b>1,3</b>	<b>243,5</b>

Judías verdes cocidas

Jamón York

Menestra de verduras

Petit suise desnatado

Espárragos enlatados

Zumo de tomate

Tortilla de patatas

# Otros ingredientes

## ■ El huevo duro:

- Aporta biotina (vit. B<sub>8</sub>)
- Proteína de alta calidad
- Calcio
- Otras vitaminas del grupo B
- Colesterol
- Grasa saturada



# Otros ingredientes

## ■ Huevo crudo:

- Inicialmente igual que el duro, pero:
  - Avidina: bloquea la biotina
  - Ovomucoide y ovoinhibidor: bloquean las proteínas



# Otros ingredientes

## ■ Jamón:

- Buena fuente de hierro biodisponible
- Proteínas
- Vitamina B<sub>12</sub>
- Calcio



# Otros ingredientes

- Pepino, pimiento, cebolla, remolacha, melocotón, zanahoria
  - Refuerzan vitaminas y fibra
- Atún, bacalao, boquerones, sardinas
  - Hierro, calcio, proteínas, ácidos grasos poli-insaturados, yodo.



# Como salsa

- Si cambiamos mayonesa por salmorejo
  - Menos calorías, más vitaminas, más fibra
  - Menos riesgo de toxinfecciones
  - Conservación en congelación sin enranciamientos



# Futuro

- Nuevas formulaciones:
  - Melocotón, manzana, curri, etc
- Las nuevas guarniciones:
  - Anchoas, uvas, queso, etc
- El uso como salsa:
  - fría, caliente, coberturas, etc.
- Variantes de presentación:
  - Esferificaciones, texturas, etc



# Futuro

- Incrementará sus posibilidades nutricionales

Pero eso ya lo veremos más adelante...

