

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

- Antecedentes comunes

 - Gazpacho

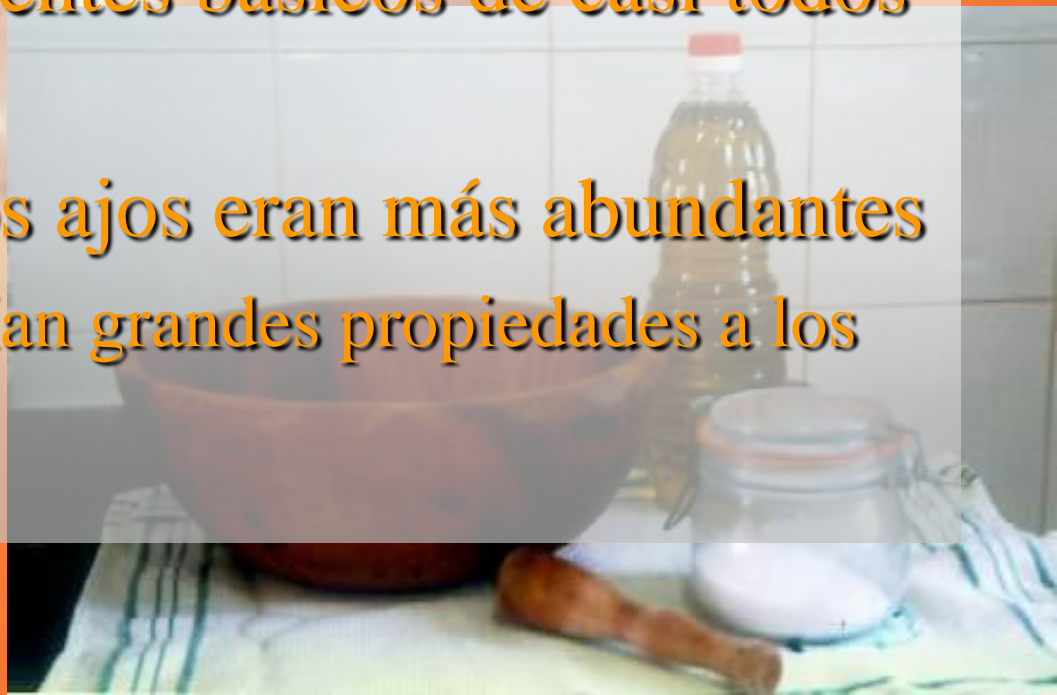
 - Procedente de caspa, que es como los romanos llamaban a los trozos o restos

 - 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, pimienta, 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
TOTAL	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
Total/100g	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7

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
 - 1/2 de la mandarina
- **Potasio: buena fuente**
- **Aportes moderados de**
 - Ácido Fólico (vit B₉)
 - 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.cba.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
TOTAL	1315	1094,4	24,2	56,8	130,4	16,1	3068,1
Total/100g	100	86,9	1,9	4,5	10,3	1,3	243,5

Judías verdes cocidas

Jamón York

Menestra de verduras

Petit suisse desnatado

Espárragos enlatados

Zumo de tomate

Tortilla de patatas

Otros ingredientes

■ El huevo duro:

- Aporta biotina (vit. B₈)
- 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 B₁₂
- 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 toxiinfecciones
 - 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...

