

Juan Eslava Galán (ed.)

las rutas de la
gastronomía
en andalucía



*Pese a los dictados del tópico,
Andalucía es depositaria
de una rica tradición
gastronómica en la que
conviven materias
primas diversas con
el eco de culturas
desaparecidas.*



Juan Eslava Galán (Arjona, Jaén, 1948) es uno de los escritores andaluces de mayor éxito de los últimos tiempos. Doctor en filosofía y letras, consumado gastrónomo y erudito de asuntos diversos, Eslava Galán se dio a conocer al gran público cuando ganó el Premio Planeta en 1987 con su novela *En busca del unicornio*. Desde entonces, no ha dejado de dar a la imprenta nuevos títulos, como *El comedido hidalgo* (Premio Ateneo de Sevilla 1991), *Señorita* (Premio Fernando Lara 1998) o *La mula* (Planeta, 2003). En esta misma colección es autor de *Las rutas del olivo en Andalucía*.

Título original:

Las rutas de la gastronomía en Andalucía

Coordinación, edición e introducción:

Juan Eslava Galán

de los textos: Juan Eslava Galán,
Juan Carlos Alonso González, Enrique Mapelli
López, María del Sol Salcedo Morilla,
José María Suárez Gallego, Elena Torres Vela,
Antonio Zapata García (2003).

© Fundación José Manuel Lara, 2003

© Consejería de Agricultura y Pesca.

Junta de Andalucía, 2003.

Andalucía Abierta es una marca editorial de
la Fundación José Manuel Lara

Diseño de colección y portada: Manuel Ortiz

Maquetación: Factoría Editorial

Fotografías: Luis Serrano Martín de Eugenio,
Juan Carlos Cazalla, Rafael Martínez, J.A.
Guerrero y J. Eslava Galán

Foto de portada: Bar El Rinconcillo (Sevilla)

Fotomecánica: ESCANDÓN IMPRESORES
Impresión: ESCANDÓN IMPRESORES
Encuadernación: ESCANDÓN IMPRESORES

Depósito legal: SE-3073-2003

ISBN 84-931995-3-2

ISBN 84-8474-098-6

Reservados todos los derechos. No se permite
reproducir, almacenar en sistemas de
recuperación de la información, ni transmitir
alguna parte de esta publicación, cualquiera
que sea el medio empleado –electrónico,
informático, mecánico, fotocopia, grabación,
etcétera-, sin el permiso previo por escrito
de los titulares de la propiedad intelectual.

Libro coeditado por Fundación José Manuel
Lara y Consejería de Agricultura y Pesca de
la Junta de Andalucía.

Printed in Spain-impreso en España
Impresión y encuadernación:
ESCANDÓN IMPRESORES

Fundación José Manuel Lara
Calle Fabiola, 5. 41004 Sevilla (España).

Juan Eslava Galán (ed.)

las rutas de la
gastronomía
en andalucía



Juan Carlos Alonso González (Sevilla, Cádiz, Huelva)

Enrique Mapelli López (Málaga)

María del Sol Salcedo Morilla (Córdoba)

José María Suárez Gallego (Jaén)

Elena Torres Vela (Granada)

Antonio Zapata García (Almería)

f)L Fundación José Manuel Lara

Rutas culturales

índice

8	La cocina andaluza
18	Jaén, tierra de aceite
36	Córdoba
64	Sevilla
90	Huelva
106	Cádiz
128	Málaga
142	Granada
160	Almería
184	Alimentación estacional en Andalucía
200	Direcciones de interés
202	Jaén
210	Córdoba
214	Sevilla
222	Huelva
228	Cádiz
234	Málaga
240	Granada
246	Almería

f)L Fundación José Manuel Lara

Las rutas de la

gastonomía

en Andalucía

El turismo barato de los años del boom improvisó una restauración deplorable basada en los fritos, que ha divulgado una imagen falsa de la cocina andaluza.

Ahora, felizmente, Andalucía ha dejado de ser un desierto para los gastronómadas gracias a la incorporación de cocineros y restauradores que están rescatando su rica y variada cocina tradicional.



La cocina andaluza

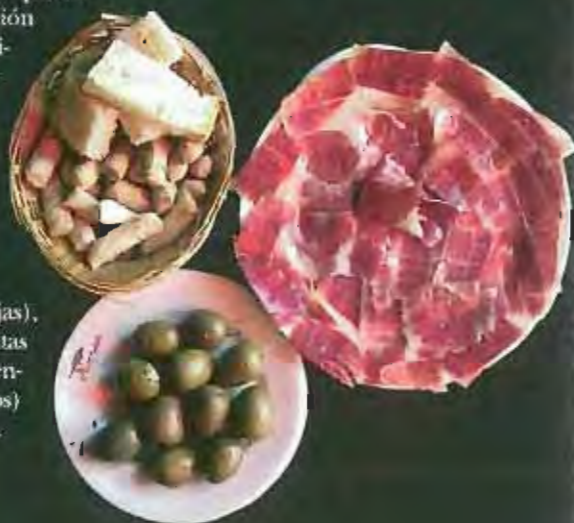
Juan Eslava Galán

En Andalucía coexisten y se complementan, al menos, tres cocinas: la serrana, de Sierra Morena y la cordillera subbética, la del valle del Guadalquivir y la de la costa. Cada una admite sus propias subdivisiones y apartados. No se come lo mismo, por ejemplo, en las Alpujarras granadinas que en el Andévalo de Huelva, con ser dos cocinas serranas.

La cocina andaluza es plural: parte de unas raíces orientales (fenicias, romanas, musulmanas, judías), con importantes adiciones italianas (en Sevilla y Cádiz, entre los siglos XV y XVIII), y francesas (en Jerez, siglo XVIII). Como en otros lugares cabe distinguir una cocina de la costa, de pescado y marisco, y una cocina del interior basada en las carnes (cerdo, cordero y caza), con un excelente fondo de aceite de oliva, hortalizas y fruta.

La propia variedad de la cocina andaluza ha favorecido la costumbre social del tapeo, consistente en degustar sucesivamente muchos platos. Es una manera de comer de todo sin exceso, aunque a menudo la suma de las partes rebasa su primitiva función de aperitivo hasta constituir una comida completa. Los reyes del tapeo son los aperitivos, aceitunas aliñadas (manzanillas, gordales, cornezuelo), chacinas, embutidos (jamón, caña de lomo, chorizo) y los mariscos (gambas, coquinas, almejas), pero también hay cazuelitas de cocinados más contundentes como el menudo (callos) o el bacalao con garbanzos.

Las raíces orientales de la coquinaría andaluza se manifiestan en muchos platos que combinan sabores agrídulces y en el frecuente empleo de almendras, pasas y piñones. En el salpicón de Jaén o en el remojón granadino se mezclan directamente lo dulce y lo salado, la naranja con el bacalao, la granada en la ensalada, las pasas en las espinacas con garbanzos, hasta rematar en el guiso semita de habas secas con berenjena o gazpacho blanco de harina de habas. Es un arte que se manifiesta en la combinación de sabores múltiples, en los sopeaos, en los aliños y picadillos, propios de una cocina barroca que viene experimentando





El ajo es un elemento fundamental de la cocina andaluza. Viejas pelando ajos en un portal.

en sabores desde que el mítico Argantonio comía en vajillas de oro.

Hay también en Andalucía una cocina burguesa, ciudadana, acomodada y una cocina campesina pastoril de pipirranas, andrajos, niúgas, galianos. Entre ellas algunas conexiones básicas: la matanza (jamones, chacinas, embutidos) y la caza (carnes de monte, conejo, perdices en escabeche, hasta en paté). Otra conexión reside en las verduras y hortalizas de las vegas fluviales, con algunas delicias todavía casi inexploradas y una inconsciente cocina vegetariana que ha creado, especialmente en Córdoba, platos básicos que se sostienen por sí mismos y no como acompañamiento. Platos de intenso sabor como el ajilimójili de Jaén (aceite, pimentón, vinagre, ajo y patatas) o de extrema suavidad como el espárrago de Bedmar, que muchos gastrónomos consideran el mejor.

Los misceláneos cocidos y estofados que armonizan carnes y verduras son platos básicos con múltiples variantes. Entre todos ellos destaca el rabo de toro, tal como

se prepara en Córdoba y en Ronda, con su salsa espesada por la propia gelatina del rabo (cuidando que no le den gato por liebre, o sea, cola de canguro o pescuezo de avestruz); los cocidos de berzas de Sevilla, Cádiz y Málaga; la cazuela de habas cordobesa; el cochifrito de cabrito y de cordero; el cocido de garbanzos, judías verdes, acelgas y sus avíos porcinos; el caldo de pimentón o los gurullos de Almería; o el guisado de pata antequerana, notable variante del cocido.

Las mejores carnes andaluzas son las de cerdo, cordero y cabrito, en casi todos los lugares serranos, de Almería a Huelva. Son destacables el sabor intenso del cordero y del



Anuncio de anís en los años veinte.

cabrito de Almería y de los Pedroches, en Córdoba, así como la suavidad del clivo lechal malagueño, especialmente cuando se prepara a la pastoril, que empieza en sofrito y acaba cocido, con ajo, laurel, tomillo, almendras, cebolla y azafrán. Los platos de carne adoptan a veces formas capricho-

sas: en Granada, la auténtica tortilla del sacromonte, compacta y nutritiva, con sesos; en Córdoba, el llaménquin (filete largo de ternera que envuelve otro de cerdo y jamón, se enrollan, se empanan y se fríen).

Los aceites de oliva son los grandes embajadores de la cocina andaluza, pues despiertan y armonizan los sabores del resto y en los fritos otorgan un punto delicioso sin resultar grasientos. Hay distintas variedades, cada cual perfecta para un uso: el picual, sabroso y saludable en crudo, especialmente en las tostadas; el hojiblanco, más suave, que liga bien con las



Secadero de jamones en Huelva. El jamón es una de las joyas de la gastronomía andaluza.

andaluz es uno de los platos más exquisitos de la cocina universal, siempre que se prepare como Dios

El pescaito frito andaluz es uno de los platos más exquisitos de la cocina universal.

ensaladas: el arbequino y el picudo, que suavizan las mayonesas sin darles sabor excesivo.

Finalmente, la mar

Andalucía tiene un extenso litoral con gran variedad de pescados, tanto atlánticos como mediterráneos. Los pescadores andaluces aseguran que cada pescado tiene su muerte, es decir, su manera ideal de cocinarlo. En el litoral andaluz la muerte del pescado pequeño es el frito. El pescaito frito

manda: pescados pequeños (calamares, puntillitas, pijotas –pescadilla mínima–, acedías, salmonetes, huevas, gambas) enharinados con harina basta y fritos adecuadamente en aceite de oliva. En el caso del camarón, marisco tan pequeño que se deshace si se fríe, la harina se

Lubinas.





Son famosos los boquerones de Málaga, aunque también se pescan y disfrutan en todo el litoral andaluz.

le aplica en gachuela ligera y el frito resultante son las deliciosas tortillitas de camarones que en Cádiz y sus costas preparan estupendamente. Los pescados más grandes admiten preparaciones universales: a la plancha, a la sal, en caldereta, o recetas locales como el cazón en adobo, propio de Cádiz; la japuta en adobo, más granadina; la urta a la

cenacheros por la malagueña playa de la Victoria; las gambas y las cigalas, la sardina en espetones (seis sardinias atravesadas por una caña clavada junto a una hoguerilla, contra el viento, en la arena de la playa). De estos sabores sutiles pasamos a la contundencia del atún cuyos cazaderos se extienden desde el Estrecho hasta Ayamonte, las famosas almadrabas del duque de Medina Sidonia, en una zona donde el pescaito frito compite con el adobado, especialmente el cazón, por algo denominado bienmesabe. Aquí abundan, además, la dorada, el pargo, los salmoneces, los robalos. Variantes de la caldereta y familias afines dan, además de la urta a la roteña, el guiso de caballa, la raya al pimentón y los chocos con papas. En la desembocadura del Guadalquivir, entre los naufragios de tirrems fenicias y galcones de la flota de Indias,



Gambas blancas, tal vez la más delicada variedad gastronómica de tan apreciado crustáceo.

roteña... Desde las lonjas de Almería, andando en la dirección del sol, vamos encontrando: la gamba roja, los gambones de la Garrucha, el gallopedro, el mero, el pargo, la blecha y la brótola; el chanquete y el boquerón que pregonan los

Otra delicia de las playas andaluzas: las coquinas, delicado y perecedero bivalvo.



se crían los afamados langostinos de Sanlúcar; aristocracia de una corte menuda que incluye cañiellas, gambas y bocas. Y el espantable y delicioso erizo de mar: esa bola negra, espinosa, que los buenos aficionados mariscan con la luna

Las compañías

Los vinos andaluces son muy variados, pero brillan con especial intensidad los blancos de Jerez y de Sanlúcar (manzanilla). El viajero avisado no dejará de tomar el Montilla-Moriles, en Córdoba, y los del

Los pescados más grandes admiten preparaciones universales: a la plancha, a la sal, en caldereta, o recetas locales como el cazón en adobo, propio de Cádiz; la japuta en adobo, más granadina; la urta a la roteña...

nueva y un gancho de hierro, entre la caleta de Cádiz y Tarifa. Lo suyo es comerlo *in situ*, sin más ayuda que una navaja. En la flor de carne rosada que el erizo guarda en su interior, junto con agua de mar y algas medio digeridas de repugnante aspecto, está el sabor del mar con sus peligros, sus misterios, sus crepúsculos y sus atardeceres, están las historias de abordajes heroicos y están los amantes emborrizados de arena playera. La carne del erizo, que sabe también a sexo femenino limpio y en sazón, no admite cucharilla ni cubierto alguno: debe sorberse con unción, entrecerrando los ojos.

La costa onubense, tirando ya a Portugal, guarda la otra perla del litoral andaluz: la gamba blanca, reina de las gambas peninsulares (con su variante llamada del padrón, para cocida y a la plancha). En el interior andaluz se consume mucho pescado. En Jaén saben preparar múltiples recetas de bacalao y existe el mayor cocedero de mariscos de España (en Castellar de Santisteban); en Córdoba son maestros en la complicada esgrima del pez espada y en Sevilla conocen los secretos del pescadito frito y de la pavia de bacalao, su variante.

Condado de Huelva, jóvenes afrutados, ideales para el pescado de la costa; además de unos vinos locales muy estimables como los de Almería, la caricia aromática del desierto, o los de las Alpujarras. Y el vino de Málaga, tan romántico, que baña bien los postres.



La herencia musulmana y hebrea, convenientemente cristianizada, se evidencia en la copiosa dulcería andaluza.

¿Y qué decir de los dulces?

La mejor tradición musulmana se ha mantenido convenientemente cristianizada en los variados dulces andaluces. Desde las contundentes tortas de chicharrones y



En Andalucía, las bodegas son auténticas catedrales de un culto que tiene por objetivo que el vino adquiera sus inconfundibles señas de identidad.

otras tortas saladas y dulces de Granada hasta las sutiles tortas de aceite de Castilleja de la Cuesta, en Sevilla, pasando por los atamados

mantecados de Arjona, Alcaudete y Estepa y por las perrunas serranas de Córdoba y

otros lugares. Hay dulces que reclaman ori-

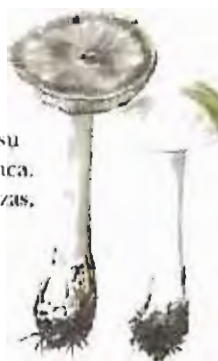
gen cristiano,

aqueellos entre cuyos ingredientes figura la grasa de cerdo, y los hay que se profesan musulmanes, los alfajores de almendra y azúcar, con sabor a clavo, los pestiños con miel y canela y el hojaldre con cidra confitada, o sea **cabello de ángel, que en Córdoba se denomina pastel**

cordobés. A ellos cabe sumar, sin progenie conocida, los soplillos de la Alpujarra, la torta real de Motril, los infinitos dulces conventuales, de los que citaremos, por más conocidos, los huevos moles, la bizcochada de Zafra, el hojaldre de San Jerónimo, todos granadinos; las yemas de Ronda, los mantecados y bienmesabes de Antequera, los mostachones de Utrera...

Junto a los dulces, las frutas, en su desnudez paradisiaca. Las frutas andaluzas,

con exquisitas variantes locales que aprovechan sierras, vegas y microclimas, maduran especialmente en la cuenca del Guadalhorce, en Málaga; y en la desembocadura del Guadalfeo, en Motril. La oferta es tan extensa que sólo daremos una muestra más bien personal: las uvas de Munilva; las pasas de la Ajarquía; la batata de Nerja; la fresa del condado y el litoral de Huelva. El viajero encontrará, junto a antiguos frutos que nunca se exportaron (acerolas, caquis, nísperos, higos chumbos), los recién aclimatados (aguacates, chirimoyas, quiwis, bananas, mangos). Si es aficionado a los espárragos los encontrará anargosos en todas las sierras y entre los olivos, y si a las setas, encontrará enorme variedad, incluso el raro y onubense **se gurumelo que sólo se**



Gurumelos.

da aquí y en Marruecos.



Granada.



Quesos

Los quesos andaluzes más característicos se hacen con leche de cabra (el de Alhama de Granada, que se extiende por las sierras de Loja; el de Araena, picante y curado; el de la serranía de Cádiz, dulzón y salado; el de Málaga, por

dan una alegría, por ejemplo una trufa aparecida hozando en la hojarasca. Este sensible animal no se circunscribe a Huelva sino que extiende su geografía a través de la Sierra Norte sevillana hasta el valle de los Pedroches cordobés, con el islote granadino de Tre-

El jamón de Huelva tiene unas características organolépticas insuperables y una grasa cardiosaludable, aunque sea animal.

Ronda y sus montes; el de Sierra Morena, en la Sierra Norte sevillana). También los hay que mezclan cabra y oveja, como el de la Calhorra, propio de la zona granadina de Guadix, o solamente oveja, como el de Grazalema, sierra de Cádiz, amarillento, fuerte y picante, o el de los Pedroches, maduro, parecido al manchego,

Jamón

El cerdo negro ibérico, criado con bellota en dehesas de encinar y berrucos de granito, es el único animal capaz de reír cuando le

vélez. El resto es el cerdo blanco *Large White*, jugoso y apreciado en guisos y churrascos. El cerdo ibérico cuya estrella es el jamón de Huelva, antes Jabugo, se caracteriza por tener el tobillito fino, como las mujeres de bandera. Da un jamón, cortado en lonchitas sutiles, de unas características organolépticas insuperables y una grasa cardiosaludable aunque sea animal, lo que no deja de constituir un prodigio de la naturaleza.

Aparte de éstos, otros lugares donde se crían buenos jamones son Filabres (Serón), en Almería, mi-

Cerdos ibéricos.





Gazpacho, prodigio dietético y gastronómico y un plato andaluz universal.

rando a Sierra Nevada y la serranía de Ronda. Las chacinas y embutidos admiten una geografía más extensa, pero entre ellos destacan especialmente los de la Sierra Norte sevillana y los de Carchelejo, en Jaén.

Gazpachos

El gazpacho, quizá el único plato de raíces preibéricas de la cocina nacional, admite, como todos los platos básicos, muchas variantes comarcales, locales, familiares y hasta personales. Es un plato argumentado, dietéticamente prodigioso, la aromatización del ajo,

del aceite, del agua y del vinagre con los aditivos hortelanos que vinieron

de América, el tomate y el pimiento, e incluso el pepino y la cebolla. Hay gazpachos verdes, con culantro, en Huelva, y gazpachos blancos casi por todas partes, unos ligados con huevo, otros con

habas secas y los más con almendras, especialmente el ajoblanco de Málaga, mejor si al puñado de almendras dulces se le añade una anarga. El contrapunto del ajoblanco suelen darle las pasas, el melón o las uvas. El salmorejo, característico de Córdoba, parecido a la crema de gazpacho sin adición de agua, se emparenta también con la porra antequerana o con la porra de Archidona (dependiendo de donde se coma). Incluso existe un gazpachuelo que



Mantecados,
polvorones,
alfajores...



se hace con una mayonesa rebajada, con fondo de pescado o patatas hervidas. En este mundo de cualidades y sabores que queda apenas esbozado vamos a entrar ahora en más demorada visita. Ocho son las provincias andaluzas y vamos a visitarlas de la mano de cinco expertos gastrónomos.

Juan Carlos Alonso nos guiará por las dos partes del mundo que señalaba la peculiar geografía de Fernando Villalón, poeta y ganadero, Sevilla y Cádiz (y Huelva, sin cuyo concurso esa geografía quedaría incompleta); José María Suárez Gallego, alma de la Ilustre Orden de Caballeros de la Cuchara de Palo, nos conducirá por las tierras de Jaén; Marisol Salcedo nos mostrará las tierras cordobesas; Elena Torres Vela nos acompañará por las granadinas; Enrique Mapelli nos explicará las excelencias de Málaga, rompeolas de corinas foráneas donde la autó-

Mostachones de Útrera.



tona se mantiene sin inermia; y, finalmente, Antonio Zapara nos hará recorrer de su diestra mano la provincia de Almería.

Decía Julio Camba que la cocina española está llena de ajo y de preocupaciones religiosas, una exageración chistosa que no deja de tener su parte de razón. Esas preocupaciones y las alegrías y limitaciones de una cocina agrícola y marinera son las que se manifiestan en el recorrido estacional por la despensa andaluza al que nos guiará, para terminar, Isabel Castro.

Al final del libro va una lista de lugares donde comer platos andaluzes y donde comprar los productos de la cocina. Hemos procurado ponerla al día y que sea lo más exacta posible pero somos conscientes de que, probablemente, no figuren en ella todos los que

son, aunque sí nos atreveríamos a decir que son todos los que están. Invitamos al lector a que nos envíe sus sugerencias al respecto, que tendremos en cuenta en las siguientes ediciones de este libro.

Ahora, sin más dilación, pongámonos en camino y visitemos los fogones andaluzes. Que les sea de buen provecho.



Jaén, tierra de aceite José M^o Suárez Gallego

Jaén es una tierra cruzada por todos los caminos que nos traen o nos llevan al sur que, lógicamente, han colonizado cuantos pueblos conformaron España, una circunstancia que se refleja en su gastronomía. Más que una cocina propia de Jaén, con platos originales y autóctonos, existe una cocina elaborada con productos de Jaén, y es ahí donde la culinaria jienense se hace diversa e interpretativa, pues cada receta recibida se interpreta e incorpora al acervo propio. Entonces son los sabores —y no su origen— los verdaderos protagonistas de la identidad jienense de cada plato.

Es el aceite de oliva de Jaén el primer elemento integrador y a la vez interpretativo de una cocina diversa que visitaremos en las rutas gastronómicas propuestas: la capital, Jaén, por Sierra Morena y el antiguo Camino Real de Andalucía; Sierra Mágina y los sabores árabes; la Sierra Sur y la cocina de frontera; las Sierras de Segura y de Cazorla, o los fogones de la tierra; Las Villas y el Condado: los farináceos; la Loma de Úbeda: la cocina del Renacimiento y la Campiña del Guadalquivir.

La cocina del aceite se diversifica en la provincia jienense en muchos platos de verduras, de carnes de caza y corral, pescados, potajes, farináceos serranos, desayunos molineros, desayunos con frutas de sartén, postres y un sublime «tapeo» que tiene su más alta expresión en Jaén y Linares.

Sierra Morena y el antiguo Camino Real

Comencemos por Despeñaperros, la puerta natural de Andalucía, un Parque Natural en la frontera que rompe el paisaje rectilíneo de la

meseta manchega y anuncia el valle del Guadalquivir a través de las estribaciones de Sierra Morena. La primera localidad, pasado el desfiladero, es Santa Elena, poblada con colonos alemanes y suizos en 1767 junto a la ermita que conmemoraba la batalla de las Navas de Tolosa, reñida en julio del año 1212.

En **Santa Elena** puede gustarse la tortilla al gusto de Alfonso XIII an-

Faisán con setas, de Casa Juanita, en Baeza.

El aceite de oliva cobra un protagonismo esencial en la culinaria jienense.



Jaén

Gastronómica



tes de extender la excursión a **Aldequemada**, por la comarcal J-6120, que serpea entre bosque serrano, para asistir a las jornadas anuales de caza y turismo que se celebran en primavera. Es la mejor ocasión para degustar, en la plaza

del pueblo, los **galianos**, guiso propio de los pastores trashumantes que entraban en

conservarlo en aceite y posteriormente utilizarlo en guisos tradicionales como los andrajos, masa de harina hecha tiras que se cuece en el caldo de un sofrito de verduras y carne, preferentemente, de liebre.

Siguiendo el curso de la autovía en dirección sur, entre dehesas de bosque mediterráneo salpicado de encinas y toros de lidia, el viajero encontrará el complejo hostelero Orellana-Perdiz, donde es obligado degustar la perdiz en escabeche.

La siguiente población es **La Carolina**, capital de las Nuevas Poblaciones fundadas en el siglo XVIII en esta comarca, y tras ella se suceden **Carboneros** y **Guarromán**, la antigua venta de Gnadarromás, o sea, Wadi-rumman, el río de los granados. Guarromán es conocido por sus pasteles de hojaldres, los rellenos de cabello de ángel llamados rubios (los de crema se llaman alemanes). Más adelante está el



Níscales.

Andalucía por estas sierras, elaborado con la galianera (o torta de pastor) y carne de caza.

En el entorno del Parque Natural de Despeñaperros, en temporada de otoño, los aficionados a la recolección de setas pueden hacerse con el níscales –o guizcano–, el hongo más usado en la cocina popular de esta sierra. Los lugareños lo cuecen al baño María para

cruce de **Baños de la Encina**, la del castillo más antiguo de Europa. Desde Baños, bien sea accediendo a la autovía por la JV-5040, o bien por la JV-5042, que discurre entre olivos varias veces centenarios, se llega a **Bailén**, encrucijada de caminos, parada y fonda en la que se alternan platos tradicionales como los guñapos (masa de harina hecha tiras, cocida en un sofrito de verduras con pescado y almejas), el potaje de habas con beren-



La cocina tradicional iliturgitana cuenta con platos con sabor a sierra y monterías.

jenas o los revueltos de setas con gambas, con los platos de dulcería que innovan partiendo de la cocina popular, como los almendrados de

Bailén (que nos evocan la dulcería morisca) o el pastel María Bellido, bautizado en memoria de la aguadora heroína de la batalla de Bailén, 1808.

En Bailén,

tradicional punto de atraque de la flota de camiones que transporta el pescado fresco procedente de las costas del sur hacia Madrid, se pueden degustar buenos pescados y mariscos.

Más al sur, en **Andújar**, el Guadalquivir marca la frontera entre la rica campiña olivarera de Jaén y las primeras estribaciones de Sierra Morena. Es Andújar una ciudad llana de origen medieval, con restos de murallas alnohades y muchas casas solariegas e iglesias

(en la de Santa María, se muestra un cuadro del Greco).

La cocina tradicional iliturgitana cuenta con platos con sabor a sierra y monterías: la perdiz escabechada, los adobos de carne de monte, los zorzales en salsa de almendras, el conejo a lo pobre (dorado en las parrillas al rescoldo



Hojaldres de Guarromán.

La tortilla de Alfonso XIII

En tortilla al gusto de Alfonso XIII, que además de los consiguientes letreros propios de toda tortilla, lleva entre sus ingredientes jamón picado, champiñón, trufa y raciones de cordero, todo ello presentado sobre una base de pan frito, y rematado por un champiñón cocido y estero, tomate frito, un huevo asado y un espaldillo toledano ensartando todos los ingredientes. El origen de esta exquisita y bien costada tortilla se remonta a los años veinte del siglo XX, cuando el Marqués de Comillas, teniendo como invitado al rey Alfonso XIII en su casa, mandó a su cocinero -padre de los primeros dueños de este Mesón- que sorprendiera culinariamente el paladar del monarca. Su degustación desde los ventanales del Mesón, orientados hacia la heráldica de Despuñaperno, es todo un espectáculo para los sentidos.



Pierna de cabrito en salsa.

de leña de romero y luego guisado a fuego lento con sus aliños), conejo al hinojo, conejo campero al guilindorro (como lo preparan los cazadores) o el ajo cucón, plato serrano del que procede el actual bacalao en salsa iliturgitana.

En el Parque Natural Sierra de Andújar, con sus espléndidos parajes naturales, se puede degustar una buena carne a la piedra, o los gui-



Caracoles en caldo picante, una de las muchas y buenas tapas de los bares de Linares.

ros tradicionales con conejo y carne de monte, en el Complejo de los Pinos situado en el paraje de Las Viñas.

A **Linares**, la ciudad de las minas, grito desgarrado de taranta, se llega por el acceso de la autovía 322. En esta ciudad monumental y abierta, el centro neurálgico, las Ocho Puertas, es un buen punto

de partida para recorrer sus cerca de trescientos bares y tabernas.

A finales de primavera y comienzos de verano, muchos bares de Linares preparan caracoles en caldo picante, que se toman en sus terrazas por las tardes, al fresquito de los primeros días en los que despunta el calor.

La Loma de Úbeda, Las Villas y El Condado

Desde Linares, por la carretera N-322, dirección Albacete, y desvío por la A-312 para regresar a través de El Condado, se pueden visitar tres comarcas bañadas por el Guadalquivir y su afluente el Guadalimar, que están separados por la Loma de Úbeda. Pasada la Estación de Linares-Baeza, y cruzado el Guadalimar, tomamos la comarcal C-326, que asciende hasta la Loma.

En **Ibros**, villa de gran antigüedad, con una muralla ciclópea ibérica, guisan en la fiesta de la patrona, el 3 de mayo, un «cocido con relleno», que lleva carne de cordero, algo de jamón, huevos batidos y especias molidas, todo embutido en una tripa de ternera y cocido en el caldo de un cocido de gar-

Parador de Turismo de Úbeda.



baizos, hueso de jamón y el pescuezo y las alas del pollo que tradicionalmente se mata en cada casa. Desde libros se llega fácilmente a **Canena**, airoso castillo-palacio renacentista y Balneario de San Andrés, con restaurante propio donde se pueden probar unas tortillas dulces de claras reminiscencias moriscas (masa de harina frita

Baeza, uno de los vértices (con Úbeda y Sabiote) del triángulo del Renacimiento andaluz, contiene más de quinientos edificios catalogados de interés artístico y cultural, entre ellos su Catedral, el Palacio de Jabalquinto, la plaza del Pópulo, con la fuente de Los Leones, y la Antigua Carnicería (siglo XVI), amén del edificio pla-

Baeza, uno de los vértices (con Úbeda y Sabiote) del triángulo del Renacimiento andaluz, contiene más de quinientos edificios catalogados de interés artístico y cultural.

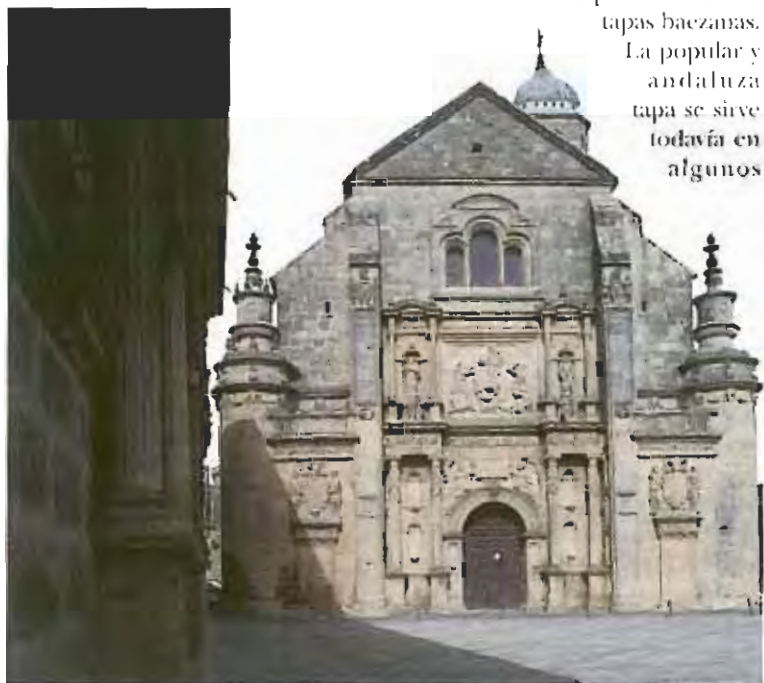
en abundante aceite y bañada en miel). En la vecina **Rus**, en la fiesta del patrón San Blas, el 3 de febrero, se toma un cocido con relleno.

Úbeda, Baeza y Sabiote constituyen el triángulo del Renacimiento andaluz, con numerosas joyas arquitectónicas.

teresco de la Audiencia Civil y las Escribanías Públicas. En las callecitas llenas de encanto del barrio antiguo hay muchos bares y tabernas en los que se tapea bien.

Son populares la cazuela de habas y garbanzos y el ochío con pimentón, de «a ocho el pan», que acompaña a muchas tapas baezanas.

La popular y andaluza tapa se sirve todavía en algunos





El alfarero Paco Tito realizando una cazuela grande. Sus originales y creativas piezas realzan muchas veces las creaciones de la más moderna cocina jienense.

bares y tabernas tapando literalmente la boca del vaso, circunstancia de la que parece haber tomado el nombre.

De Baeza seguimos a **Úbeda**, otra gran ciudad de monumentos y de «ochio» con pimentón. La rica cocina tradicional ubetense presenta platos como los andrajos, los «garbanzos mareados», el potaje de habas con berenjenas —herencia de la cocina andalusí—, las migas con torreznos, las gachas dulces con tostones de la noche de Todos los Santos, los borrachuelos, las empanadillas de almíbar, los roscos de aguardiente, los tocinillos de cielo conventuales, los piñonates —de claro origen morisco—, la sopa en leche, junto a la refrescante cuerva, o mezcla de vino, agua, azúcar y frutas como el melocotón. A estos platos tradicionales se van incorporando otros más actuales que nos ofrecen algunos restaurantes, a veces servidos sobre las bellas piezas cerámicas del alfarero Tito. Tampoco conviene olvidar tapas como la uorcilla de caldera, o las habas verdes con tiras de bacalao.

En **Sabiote**, el otro vértice del Renacimiento andaluz, con su castillo remodelado por Vandelvira y

sus retorcidas callejas medievales, se preparan muy bien los populares y farináceos andrajos, con cuya masa sobrante hacen unas tortillas fritas sin huevo. Tienen también un guiso de nombre sorprendente, la sopa de pelo liebre (así denominan a la sopa de tomate) y la ensalada sabioteña, compuesta de pepino, melón, naranja y tomate, aderezada con aceite de oliva, ajos picados, orégano, sal y vinagre.

Desde Sabiote llegamos a **Torreperogil**, la ciudad de las torres oscuras, cantadas por Machado. Es un pueblo de tradición vinícola,

Pañonete

Jaén ha aportado a la cocina andaluza el único plato que no necesita de este recipiente para que se le cuente de él: el sublimo pan con aceite, el cual se viene comiendo directamente de la mano desde tiempo inmemorial. En las tierras de Jaén al tradicional pan con aceite se le conoce con varias denominaciones: pañonete —todo punto—, hoza (o, de forma más sencilla, jajo —aspirando la h y uniendo la j al estilo jienense—) y caruto, en alusión al tipo que se corta de la milla de una hoza de jajo.

Un buen pañonete es fácil de preparar: quitamos la miga —o migaja—, empapamos el agujero resultante con el churre de un tomate telón o uerbo andaluz, un poquito de sal y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra, del que guarda todavía el sabor primero que le dio el fruto del olivo. En Baños de la Encina, al pan con aceite, con su churre del tomate, su tirilla de bacalao, o un corte de tri-unilla de cerdo, y unas aceitunas idóneas, le Reman enchufar, por el uerbo pañonete que tiene su apariencia con la vasija que solía hacerse en las bodegas de Jaén con una calabaza seca, de esas de cuello largo, en cuya parte se le abría una brecha y que se utilizaba para trasegar líquidos de una tinaja a otra.

El pañonete empapado con el jugo del tomate combina también con el sabor ácido de las manzanas verdes.

que fabrica blancos con uvas de la variedad airén y Jaén blanca, y tintos, los más conocidos, con garnacha y cencibel. Son curiosas sus pipirranas, entre ellas la pipirrana de patatas y la de garbanzos, con los garbanzos del puchero y con tomate, una vez majados y aderezados con aceite de oliva, una pizca de guindilla frita y pimentón. De las frutas de sartén sobresalen las manjabanillas, que recuerdan a las almojábanas moriscas. En su origen

aceite de oliva, y tiene reminiscencias lejanas de las *pultes* romanas y la *sajina* y la *ásida* árabes. Con las sobras del cocido se prepara el tradicional mojete.

En **Iznatoraf**, el alto nido de águilas, degustamos el ajo morcilla preparado con canela y clavo, de textura cremosa y suave, más para untarlo en el pan que para consumirlo embutido en tripa.

Retornando a la carretera general, a escasos kilómetros, avistamos

El ajoharina, hecho con patatas, harina, pimiento seco, tomates, ajos, sal, pimienta, matalahúva y aceite de oliva, tiene reminiscencias lejanas de las pultes romanas.

eran bolitas de harina, queso fresco y un poco de leche, fritas y pasadas por azúcar y canela.

Siguiendo la cresta de la Loma de Úbeda por la carretera N-322, encontramos **Villacarrillo**, con una iglesia de Vandelvira y una cocina que adora el ajoharina hasta el punto de que sus gentes se conocen en la comarca por «ajoharineros». Se elabora con patatas, harina, pimiento seco, tomates, ajos, sal, pimienta, matalahúva y

Villanueva del Arzobispo, quizá el mayor productor andaluz de aceite tras las intensivas y recientes plantaciones. Aquí se preparan los curiosos huevos a la porreta, variante de los revueltos: se pasan por la sartén unos ajos porros y unas cebolletas pequeñas, a las que se les incorpora un picadillo de jamón y chorizo. Se termina por darle forma de porreta acompañándola de unos huevos fritos. Desde Villanueva del Arzobispo

Olivares de Villanueva del Arzobispo, uno de los mayores productores de aceite andaluz.





La cocina del pobre
ha merecido la
atención de muchos
autores.

podemos llegar a **Sorihuela del Guadalimar**, de cuya cocina merecen resaltarse los productos del cerdo, sobre todo la morcilla. En la carretera A-312, encontraremos un desvío para subir a **Chiclana de Segura**, balcón abierto a la sierra segureña. Su cocina es pastoril, con

Mancha. Aquí encontramos una cocina de productos del cerdo que complementan muy bien a sus tradicionales patatas pegadas (nombre local de las patatas a lo pobre).

En la vecina **Navas de San Juan**, destaca la exquisita morcilla de ajo y la morcilla damiana, elaborada

En Arquillos elaboran el lechepájaro, recio plato de reminiscencias manchegas.

predominio de la gachamiga con chorizo, los andrajos con liebre y el inevitable ajoharina.

Retornamos a la carretera de El Condado para dirigirnos a **Castellar**, la villa de las altas torres y las «calles bajas», de origen árabe, que serpentean a los pies del castillo. Los excelentes espárragos de su término se preparan en vinagrito. Paradójicamente, Castellar, tan lejos del mar, cuenta con uno de los mayores cocederos y distribuidores de marisco de España.

A través de la J-613 haremos una visita a **Montizón** y a las aldeas de **Venta de los Santos** y **Aldeahermosa**, donde reencontramos la cocina de los pastores y sus galianos. Retornando nuevamente a la J-312, nos dirigimos a **San Esteban del Puerto**, en uno de los caminos hacia La

con la careta y el higado del cerdo. En la romería de la Virgen de la Estrella se preparan unas excelentes calderetas de cordero que, por ser picantes algunas de ellas, reciben el nombre de camuña.

En **Arquillos** elaboran el lechepájaro, recio plato de reminiscencias manchegas, con ajos, chorizo y tocino que se frien juntos, y a los que se les agrega una poca de harina y se acaba de freír; rematándolo con pimiento molido y unos tostones de pan. Otro plato local, los pericones, de la masa de los roscos de baño blanco, parece herencia culinaria morisca y perdura en otros lugares de Jaén. Desde Arquillos, por una carretera serrana de notable belleza, se llega a **Vilches**, que cuenta con granjas porcinas y, por tanto, con buenos embutidos.

Las sierras de Cazorla y Segura

El Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, ofrece, además de sus valores paisajísticos y la belleza de sus pueblos medievales, una interesante oferta gastronómica. Las sierras de Cazorla y de Segura son dos mundos que, estando tan próximos, presentan, no obstante, sus propias características.

Iniciamos el recorrido en **Cazorla**, a la que llegamos desviándonos hacia la derecha, a la altura de Torreperogil, en la N-322 que une Bailén con Albacete. Cazorla, amparada de los vientos por la Peña de los Halcones, dotada de monumentos notables, entre ellos dos castillos, es la capital natural de esta sierra. Cerca están **La Iruela**, igualmente declarada Conjunto Histórico, y **Peal de Becerro**, con su famosa cámara sepulcral ibérica de Tova. Desde esta población nos dirigimos a **Quesada**, la patria y museo del pintor Zabaleta, para finalizar en **Pozo Alcón**, ya en el límite de la provincia de Granada. En todos estos pueblos encontraremos una muestra de la cocina serrana, con una notable presen-

Fauna de Cazorla, de Rafael Zabaleta.



Castillo de Segura de la Sierra.



cia del aceite de oliva de su Denominación de Origen, verdadero hacedor de los sabores de la mayoría de sus platos, y una rica expresión de las viandas de matanza y los famosos «ajos» de la zona, que no son en modo alguno los dientes del popular aliño, sino guisos entre cuyos ingredientes entra el ajo, majado o triturado: ajoharina, ajiche, ajoatao, ajohachero (alimento de los recios leñadores que talaban en otros tiempos estos bosques), ajomulero, ajo de bacalao o el muy popular ajopringue, que se prepara durante las matanzas conjugando sabiamente dos grasas, la del hígado del cerdo y la del aceite de oliva. A esta nómina hay que agregar los cocidos, algunos con trigo, las gachamigas ruleras, los emblemáticos andra-



Cordero mozárabe, de Casa Vicente, en Jaén.

jos con liebre, las completas migas serranas, los mojes, como el de bacalao, las variadas recetas de patatas, donde nos quedamos con las patatas en caldo y con las patatas a lo pobre, patrimonio universal de la cocina serrana del sur. Aún falta la rica culinaria de los productos de caza, de amplio repertorio autóctono, más para probar que para contar, y los buenos platos de coci-



Manitas de cerdo rellenas de perdiz y espinacas, del restaurante Vandelvira, en Baeza.

na silvestre elaborados con setas, guízcamos, espárragos, collejas, y aromatizados con hierbas serranas. Tienen estos pueblos, además, una rica dulcería popular unida a su ciclo festivo, pero sobre todo destacan los guisos, frituras, brasas y asados realizados con la especie autóctona de mayor calado gastronómico de la zona, el cordero segureño, de amplia presencia en la cocina de estas sierras. Lo propio es rematar estas comidas con cualquiera de las mistelas, ratafias y licores que se preparan con hierbas silvestres.

El segundo itinerario lo comenzamos partiendo de la N-322, después de haber pasado Puente de Génave en dirección a Albacete. En **Peñolite** se puede degustar una buena cocina serrana antes de adentrarnos en **Génave**, **Torres de Albánchez**, con su tradicional guiso de trigo, reliquia culinaria de antaño, y **Villarodrigo**. Nos desviamos a la derecha por la A-317 hasta llegar a la Puerta de Segura, entrada natural a esta sierra, donde se bifurcan los caminos, de los cuales uno (A-310) se dirige a **Siles**, con su cilíndrica torre del cubo y sus pintorescas calles; y el otro nos lleva a **Orcera**, **Benatae** y la inexpugnable **Segura de la Sierra**, el paisaje más espectacular de la sierra.

El curso de la A-317 nos lleva a la cota más alta, **Santiago de la Espada**, donde pacen los mejores corderos segureños, habiendo pasado antes por la medieval villa de **Hornos**, junto al pantano del Tranco. A la bajada, cerraremos nuestro itinerario con **Beas de Segura**, donde Santa Teresa fundó su primer convento andaluz.

Jaén capital

La ciudad, enmarcada por un bello anfiteatro de montañas, con la campiña oliverera a sus pies, ofrece, además de una catedral y varios museos notables, una prometedora gastronomía de itinerantes tabernas y de recientes restaurantes.

Entre los platos de la cocina tradicional jaenera destacan las espinacas esparragadas, o en salsa (también conocidas como espinacas al estilo de Jaén): se cocinan con un majado de la carne de unos pimientos secos o chorriceros, un picatoste de pan y unos ajos fritos, e incluso unos cominos y, como remate, se les pone por montera un huevo escalfado.

La catedral de Jaén.



Otro plato de mucha raigambre es la pipirrana. La auténtica pipirrana de Jaén, pues no hay pueblo en la provincia que no tenga la suya propia, se prepara en un dornillo de madera en el que se majan unos ajos junto al aceite de oliva, haciéndolos crecer ambos con la mano del mortero, a los que se irán incorporando unos tomates rojos pelados y muy picados, unas migas de pan, un poco de sal, un

La campiña

La cocina de la Campiña difiere notablemente de la cocina serrana del resto de las comarcas jienenses, si bien todas ellas tienen en el aceite de oliva su denominador común.

Comenzamos nuestra ruta en **Martos**, la ciudad de la Peña, que cada 8 de diciembre celebra su Fiesta del Olivo en la que se reparten los tradicionales «jovos» de

Los Villares es dueña de una rica cocina tradicional representada por sus afamadas cabezas de choto asadas, las papas a lo pobre en salsa y unos dulces que denominan pata de cabra.

chorreón de vinagre, unos trozos de pimiento verde y la licencia festiva de la yema de un huevo duro, dejando que las claras cuajadas floten finalmente por encima, como las nubes de un genuino paisaje.

Por San Antón, y para tomarlas junto a sus hambres el 17 de enero, son imprescindibles las calabazas asadas con azúcar y canela, que tienen sus raíces en el postre con el que los albardoneros de Jaén remataban la comida gremial.

Propios de la cocina de la Semana Santa jienense son los encebollados de bacalao de Viernes Santo. Otro plato de mucho aprecio es el arroz caldoso que tiene su máximo exponente en el que se come en la romería del Cristo de Chircales, o Cristo del Arroz. En la otra gran romería tradicional, la de noviembre, en honor de Santa Catalina, se toman sardinas asadas en las faldas del cerro del castillo.

Jaén tiene otras joyas gastronómicas en su cocina del tapeo, para cuyo recuento remitimos al apéndice.

pan y aceite. En Martos destaca la pipirrana marteña, en la que el aceite oficia de eficaz hacedor de sabores, sobre todo cuando mojamos el pan en su caldo.



Las sardinas están presentes en muchos platos de Jaén.

En las proximidades de Martos encontramos **Fuensanta de Martos**, notable por sus gazpachos, sus habas fritas con jamón y huevo, y el potaje que lleva entre sus ingredientes «habicholillas». Otro lugar es **Jamülena**, que se enorgullece de su arroz caldoso con conejo y de unas sopas de ajo que aquí llaman pan castigao. Cerca de Martos, arropada por las cumbres de Ja-

balcuz, está **Los Villares**, dueña de una rica cocina tradicional representada por sus afamadas cabezas de choto asadas, las papas a lo pobre en salsilla y unos dulces que denominan pata de cabra. Dos poblaciones importantes, también

villa que producía un vino fino dorado, de paladar amontillado, caso único en la provincia de Jaén. Hoy la plantación de nuevas viñas y la recuperación de la antigua tradición vinícola loperana apunta a un futuro esperanzador. Al otro lado

Los tirabuzones de Arjona se hacen con la masa de los roscos fritos, desplegada y formando bucles.

cercanas a Martos, son **Torredelcampo** y **Torredonjimeno**.

Extendidos por esta amplia zona de campiña encontraremos pueblecitos como **Fuerte del Rey**, con una fuente de Regomello cuyas aguas ablandan muy bien los garbanzos, **Villardompardo** y **Escañuela**, cuyo cascoporro está a caballo entre el gazpacho jiennense y el salmorejo cordobés.

Lindando con Córdoba están las localidades de **Porcuna**, **Higuera de Calatrava**, donde se prepara, en la festividad de Todos los Santos (1 de noviembre) un caldo almibarado que llaman señor, con ciruelas pasas, membrillo cocido y azúcar; **Santiago de Calatrava** y **Lopera**,

de la autovía N-IV, llegamos a **Marmolejo**, famoso por sus aguas y por su cascote, otro intermedio entre el salmorejo cordobés y el gazpacho de Jaén, que se presenta sobrenadado con trozos de tomate, pimiento y cebolla o cebolleta. También son de procedencia hotelana los pajarillos de huerta, tapa que han utilizado los viejos taberneros para estimular la sed de los parroquianos, y que no son otra cosa que un pimiento verde frito sazonado con mucha sal.

En la carretera que une Porcuna con Andújar, la A-305, encontramos **Arjona**, bello pueblo medieval emplazado sobre un cerro que domina un horizonte infinito de olivares y

Vista panorámica de Arjona, bello pueblo medieval emplazado sobre un cerro.



sierras, entre cuyos platos señeros destaca un refrescante ajoblanco de habas secas. **Arjonilla**, en cambio, señala la clara influencia cordobesa de un salmorejo antiguo, que no es otra cosa que un gazpacho espesado con yemas de huevos duros y adornado con las claras.

Desde Arjona, por carreteritas que discurren entre olivares de campiña, llegamos a **La Higuera** y a **Villanueva de la Reina**, donde puede tomarse el gazpacho cortijero, cuyos tradicionales ingredientes —el tomate, el pepino y el pan— no van

triturados, sino en trozos, como a la vieja usanza, representando en toda su dimensión gastronómica un excelente y refrescante primer plato de cuchara. En los últimos tiempos se cultivan en estas tierras los espárragos, ya sean verdes o blancos. Tanto unos como otros, preparados en varias recetas llenas de imaginación, ocupan el menú de la esparraigada, imprescindible durante la romería de la patrona Santa Potenciana. Los tirabuzones se hacen con la masa de los roscos fritos desplegada y formando bucles.

Espeluy, el municipio cercano, amplió su población en 1965 con colonos provenientes de la Sierra de Segura, circunstancia que ha hecho posible que convivan aquí las dos cocinas tradicionales de Jaén, de

El aceite jienense

La cocina jienense parte del aceite de oliva obtenido a partir de aceitunas de la variedad picual. La más común en Jaén, que nos da un aceite ligeramente amargo y picante, lo que lo hace imprescindible para guisos pecados, siendo uno para preparar el bacalao al pil-pil, o para la elaboración de sofritos de verduras, guisos y estofados de carne, escabeches de caza y de pescados, y para la preparación de todos aquellos platos que contengan ajo. También contribuye a la perfección con el amargor de las alcachofas, o con el de los alcornoques, sus parientes. Los aceites de picual están especialmente indicados, asimismo, para atenuar el peculiar amargor de los espárragos (trigueros) a Java preparar en sartén los espárragos de Jaén de Sierra Morena o, en su caso, para dar cuerpo a las espinacas esparraigadas que se cocinan en Jaén capital, con su pan frío y sus ajillos majados.

Estos aceites picuales resalten las setas primaverales en las Sierras de Segura y Cazorla, y forman parte de salsas tradicionales tan sorprendentes como la preparada con un generoso chorrito de aceite de oliva batido junto a una cucharada de miel de abeja, otra de mostaza y otra de vinagre. Son ácidos también para preparar el tempep sarrioso de Linares, de origen morisco, elaborado con gajos de nueces partidos, rebolletes troceados, toas de bacalao, ardoñas negras y mucho aceite para mojar el pan.



Espárragos verdes.

un lado la de campiña, que le es propia por su entorno, y, de otro, la serrana.

En **Cazalilla** perdura la tradición de «soltar una pava» desde el campanario de su iglesia el día 3 de febrero, festividad de San Blas. El animal queda de la propiedad del vecino que lo atrape. **Mengibar** posee, además de los excelentes churros, un antiguo dulce festivo característico de los pueblos de la campiña jienense, el biennesabe: unas natillas, que antiguamente eran sólo de leche y de yemas de huevo, que bañan unos bizcochos empapados en un licor dulce. Se

presenta adornado y rematado con unas claras de huevo a punto de nieve cocidas en leche. Evidentemente, este «bienmesabe» nada tiene que ver con el pescado frito que atiende por ese nombre en Cádiz.

En **Jabalquinto** se siguen haciendo borrachuelos de Semana Santa el Viernes Santo, cuando se procesiona el patrón, Nuestro Padre Jesús Nazareno. **Campillo del Río** produce unos excelentes espárragos blancos y pimientos del piquillo. **Torreblascopedro**, punto de encuentro del Guadalimar y el Guadalquivir, cuenta con un peculiar lomo de cerdo que, junto a las costillas y a la papada, se adoba y se pone con manteca en una orza. En la cercana **Estación de Villargordo** (Llano de las Infantas) se desayunan unos gustosos chorizos fritos con pan de pueblo y vino tinto.

Mágina

La sierra de Mágina, con sus dos docenas de pueblos, es una comarca definida, plantada frente a la loma de Úbeda y el Guadalquivir y el sistema subbético. Hay varios posibles recorridos, algunos de ellos dentro del Parque Natural de Sierra Mágina.

Pegalajar es una antigua villa fronteriza con el lago de la Charca y las huertas en bancales, «paratas» o terrazas, una técnica de cultivo que permite regar las pendientes de los cerros, y que hoy puede verse también en el paisaje de las Alpujarras granadinas y en el Atlas norteafricano. De esa agua y de esas huertas se nutre Pegalajar para configurar una variada gastronomía de verduras en la que sobresalen sus habas, esas que llaman «pirillos», estupendas en el arroz, o fritas y revueltas con huevos. El carnerete, tan extendido por la comarca de Mágina,

Los pajareros de la Sierra Sur

Hace unas décadas, los gentes de la Sierra Sur llamaban "pajareros" a los marangos que traían pescado en mulas desde la costa malagueña. ¿Cómo conservaban el pescado? Mediante la técnica del "estunado": capas alternas de pescado y sal en los respaldos de madera, o litos, que servían para transportar la mercancía. Durante los dos o tres días que duraba el viaje, el pescado tomaba su puntillo de salazón, lo que lo hacía apto para comerlo casi crudo. Aún hoy, cuando ya ha dejado de transportarse de este modo mercancía tan perecedera, las pescaderías de Alcalá la Real "estunan" los boquerones morrunos y las sardinitas. Aquellos marangos malagueños recorrieron las aldeas y las cortijadas de la Sierra Sur en tiempos de recogida de aceituna y compartían con las cuadrillas de aceituneros sus fiestas del remate. Esa hermananza ha dejado sus testimonios en el popular fandango de Charriba, una aldea alcalaína, que tiene zonas de vestidales malagueñas.

gina, consiste en una sopa preparada con agua, vinagre, sal y un majado de ajos y pimientos rojos, que se acompaña de huevo estrellado y picatostes. Hay una versión, denominada «carnerete capao», cuando no lleva huevo. Otra, enriquecida con chorizo, no recibe nombre especial.

Mancha Real, industriosa población, presenta sus papajotes, masa de harina frita hecha con un

molde de rosco buñuelero, que se toma con azúcar, como una sencilla vianda de desayuno.

Por la carretera JV-3242 llegamos a **Torres**, población famosa por



sus cerezas y por su betún de morcilla, la masa de la morcilla cocida en cazuela de barro y untada en pan tierno. A pocos kilómetros, en el Parque Natural, encontramos **Albánchez de Mágina**, con sus dos guisos tradicionales, el guiso de maíz, con los granos triturados, y los borullos, una masa troceada laboriosamente hasta formar pedazos del tamaño de un grano de trigo, que acompaña a una cocción de hortalizas, y que recuerda al cuscús. El siguiente pueblo es **Jimena**, famoso por sus brevas e higos. Siguiendo la carretera A-320 llegamos a **Bédmar**, que forma un único municipio con **Garciez** y tiene una próspera industria conservera en la que sobresalen sus espárragos blancos y los pimientos del piquillo. En la cocina local hay que destacar los andrajos con bacalao. El último domingo de octubre se celebra la romería de la Virgen de Cuadros, patrona de Mágina.

Jódar, a caballo entre la sierra y el valle, con su castillo de dos torres, presenta un peculiar arroz con leche y castañas.

Por la carretera A-314, y ya fuera de los confines de Mágina, en el tránsito hacia Cazorla quedan pueblecitos como **Larva**, **Huesa** (en cuyos bares sirven como tapa las conocidas «fritás» de carne con pisto, y una peculiar morcilla con cebolla y almendras picadas) y, por último, **Hinojares**.

Pero sigamos la ruta hacia el sur por **Cabra del Santo Cristo**, **Bémez de la Moraleda** y **Huelma**, localidad famosa por su castillo, su iglesia renacentista y sus buenos productos de matanza, que pueden degustarse en los bares situados en sus empinadas calles.

Carretera adelante llegamos a **Cambil**, la de los dos castillos separados por un tajo. Entre sus pecu-

liaridades gastronómicas se cuenta el carnerete de Cambil, recio y energético plato de chorizo, morcilla y torreznos, fritos todos primero y luego cocidos en una salsa de tomate, un poco de harina y huevo batido.

Son también famosos los encebollados de bacalao que se toman el Viernes Santo.

Siguiendo la carretera, a poca distancia, llegamos a la autovía N-323,



y, en dirección a Granada,

a las poblaciones de **Carchel** y **Carchelejo** —que forman el municipio de Los Carcheles—, **Campillo de Arenas** y **Noalejo**. Los cuatro pueblos gozan en común de una bien ganada fama de elaborar unos muy buenos embutidos y chacinas de cerdo por métodos tradicionales. Los Carcheles y Campillo

El arroz y la secretaria alcalalino no lleva arroz. Hacia 1925 un grupo de amigos decidieron ir de guiso al campo donde el guisandero del grupo, también secretario del Ayuntamiento, cocinaria un arroz con pollo campeno (uno de aquellos sabores "picantísimos" tan difíciles de encontrar hoy). Cuando todo estaba listo, advertieron que habían olvidado el arroz, pero se comieron el resto y estaba tan exquisito que desde entonces quedó establecido como plato, todo un triunfo de la civilización occidental donde, como se sabe, el pan sustituye al arroz.

de Arenas gozan de unos interesantes y vistosos festejos de moros y cristianos que se celebran en el mes de agosto.

Regresamos en dirección a Jaén, para visitar **La Guardia de Jaén**, otro pueblo fronterizo en cuya gastronomía sobresalen unas notables papas con ajo.

La Sierra Sur

La comarca de la Sierra Sur de Jaén es, ante todo, una tierra de frontera, hace siglos entre los cristianos y los moros; hoy entre las provincias de Jaén, Granada y Córdoba. A las gentes de la Sierra Sur de Jaén les gusta abrir horizontes al mestizaje cultural y esto se manifiesta tanto en su habla como en su gastronomía.

Iniciamos la ruta Sierra Sur en **Alcalá la Real**, cuya Fortaleza de la Mota es perpetua vigía de horizontes blancos, los de Sierra Nevada, y de los verdes olivares que la circundan, desde los que llegan aires frescos y sanos que hacen posible que en Alcalá la Real se curen unos muy buenos jamones de bodega que pueden adquirirse directamente en los secaderos. Es esta tierra lugar de



La costumbre de «ir de guiso» no es más que una comida campestre.

buenas chacinas, por serlo también de buenas matanzas. Morcillas, chorizos para freír, excelentes salchichones enlares.

En Alcalá la Real existe la costumbre de «ir de guiso», que no es otra cosa que la reunión de un grupo de amigos o parientes que se van a una cortijada próxima a la ciudad, o a una buena sombra en pleno campo, a preparar una comida, que suele ser, por tradición,

Hoya del Salobral, en Frailes, donde a finales de invierno se celebra su Fiesta del Vino.



un arroz caldoso, y que se acompaña en el verano de una orza de ponche de vino con frutas.

Desde Alcalá nos dirigimos a **Frailes**, que celebra a finales del invierno su Fiesta del Vino, y en la que pueden degustarse, además de sus caldos –muy logrado el crianza Marqués de Campoameno–, el típico potaje frailerero, del que es imposible que no se repita otro plato, el choto frito con ajos y la morcilla de matanza, además de una buena muestra de los dulces tradicionales de Frailes, como sus pestiños y las tortas con frutos secos, de notable tradición morisca.

Si tenemos la suerte de encontrarnos con Manolo el Sereno, entrañable personaje frailerero, podremos visitar su peculiar almazara en miniatura, sólo un par de metros cuadrados, en la que produce un aceite de oliva, Serenoliva, zumo de aceituna puro y ecológico, que además de servir como aderezo de



Frailes.

sa variante en las migas serreñas, que inchiye garbanzos entre sus ingredientes. Entre los guisos de carne hay que mencionar el choto

A las gentes de la Sierra Sur de Jaén les gusta abrir horizontes al mestizaje cultural y esto se manifiesta tanto en su habla, como en su gastronomía.

ensaladas, es un excelente y natural nutriente del cutis.

En **Castillo de Locubín**, comparan paisaje sus centenarios olivos con los cerezos en flor, que lo dotan de un esplendor único. A primeros de junio celebra la Fiesta de la Cereza, en la que se degusta el sabroso ajoblanco con cerezas. Desde aquí, por la carretera C-3221, llegamos a **Valdepeñas de Jaén**, que cuenta con las migas valdepeñeras, elaboradas con patatas y acompañadas de algunos torreznos y ajos fritos, y, en temporada, con melón, uvas o sardinas. Tienen una curio-

al ajillo, el borrego en caldereta y la perdiz con habichuelas. De los dulces sobresalen unos bizcochos con almendras y crema, que aquí llaman pasteles rusos, y, entre las bebidas tradicionales, nos habrá de sorprender la leche vieja, licor elaborado con leche cocida en canela, café, aguardiente seco y azúcar.

Retornando de nuevo a la carretera nacional N-432, y siguiendo la dirección de Córdoba, llegamos a **Alcaudete**, gran castillo calatravo y pueblo renombrado por sus empresas gastronómicas.



El Guadalquivir divide la provincia de Córdoba en dos mitades: al norte, la Sierra que se asoma a La Mancha y se prolonga por Extremadura; al sur, la Campiña Subbética, fértil, de ondulada orografía que se torna agreste a medida que se aproxima a los límites con las provincias de Granada y Jaén. La variada despensa de Córdoba está en su tierra.

En la Sierra salpicada de jaras que crecen sobre montes pedregosos, con sus bosques de encinas y sus labrantíos, encuentra cobijo una abundante caza mayor y menor. En la meseta de Los Pedroches, ancho valle sin río, los pastizales albergan ganado lanar, vacuno y porcino de raza ibérica, lo que se traduce en buenos quesos de oveja, excelentes carnes, jamones, embutidos y productos lácteos.

En las proximidades del Guadalquivir se obtienen excelentes cosechas de cereales, remolacha y leguminosas. Avanzando hacia el sudeste, viñas y olivares contrastan sus verdores sobre las blancas albarizas de cerros y colinas, de donde proceden los vinos y aceites de mayor calidad. Las fuentes, de

copioso caudal, fertilizan numerosas huertas. Los pueblos son grandes y se ven interrumpidos a menudo por los típicos cortijos. Aquí conviven, desde tiempos remotos, dos milenarias industrias: la de elaboración y crianza de vinos de Montilla-Moriles y las almazaras que extraen los aceites de oliva de Baena, Priego de Córdoba, Puente Genil...

La cordobesa es una cocina de platos sobrios con fuertes acentos campestres —revueltos de espárragos, cazuelas de habas, guisos de setas— y pastoriles —migas serranas, cochifrito de cabrito, caldereta de

La fértil campiña subbética, de suave orografía es pródiga en cereales, remolacha y leguminosas.



Córdoba Gastronómica



cordero—. Alrededor de las duras faenas cortijeras, bajo cielos abrasadores, nacen los refrescantes y vitamínicos gazpachos y los nutritivos salmorejos y carneretes. Las tradiciones taurinas se resuelven en estofados de rabos de toro. La caza produce atinadas combinaciones, como las habichuelas con perdiz, y gloriosos aliños: escabeches y marinadas. El aceite de oliva es protagonista de sofritos, frituras de pescado, salsas, ensaladas, bollerías y frutos de sar-

tén. La berencia árabe se manifiesta en la dulcería: almendras, cidra, azúcar, miel...

¿Y los vinos? Límpidos, ligeros y frutales jóvenes; pajizos, punzantes y secos finos; ambarinos, avellanados y filosóficos amontillados; caobas, balsámicos y aterciopelados olorosos; fragantes, dulces y cremosos Pedro Ximénez...

Vamos a visitar la provincia a través de carreteras nacionales y comarcales, en sentido inverso a las agu-

jas del reloj, a veces zigzagueando. Es posible que, debido al trazado de las carreteras, localidades de gran importancia gastronómica queden fuera de ruta. No importa, porque todas serán citadas: al viajero tocará decidir si le merece la pena apartarse unos kilómetros del itinerario previsto, para retomarlo luego, una vez satisfecho el interés y el apetito.

Por su capitalidad y su posición cen-

La campiña cordobesa.



entorno sus propias aportaciones singulares. Hay en Córdoba una especial predilección por la culi-

Hay en Córdoba una especial predilección por la culinaria de las vísceras y los despojos, así como por la recolección de productos silvestres.



tral, la cocina de **Córdoba** recibe e interpreta influencias gastronómicas de toda la provincia, pero a la vez irradia a su

Cazadores cordobeses.

naría de las vísceras y los despojos (en las tabernas no faltan rabos de toro, callos, manitas de cerdo, pajarillas, asaduras) así como por la recolección de productos silvestres (caracoles, espárragos, setas...; precisamente estos tres ingredientes, además del correspondiente sofrito, sirven de base a uno de los originales arroces caldosos guisados en peroles, utensilios que además dan nombre a una jira campestre típica).

El cerdo ibérico

El cerdo ibérico es fruto del cruce natural producido desde tiempos prehistóricos entre distintos subgrupos porcinos con predominio del llamado mediterráneo, el puerco, de origen africano. En la Península Ibérica se localiza en el suroeste, en las zonas pobladas de encinas, alcornoques y castaños. Es un animal fuerte y musculoso de tamaño medio, de color oscilante entre el negro intenso y el colorado; tiene pelo débil y escaso; sus extremidades son muy finas, resistentes y con pezuñas de coloración uniforme.

La zona de producción en que se crían y engordan los cerdos rasos puros y puletos están impregnados por la Denominación

de Origen Los Pedroches, es la constituida por las dehesas de encinas, alcornoques y quejigos situadas en los términos municipales de la provincia de Córdoba: Alcañices, Añora, Belalcázar, Belmez, Los Blázquez, Cardena, Compuerta, Dos Torres, Espiel, Fuente La Lancha, Fuente Obejuna, La Girajuela, El Guiso, Hinojosa del Duque, Pedroche, Peñarroya, Puéblonuevo, Puzosblanco, Santa Eufemia, Torrecampo, Valdequillo, Villanueva de Córdoba, Villanueva del Duque, Villanueva del Rey, Villaralto, El Viso y las zonas con altitud superior a trescientos metros de los términos de Adamuz, Hornachuelos, Montoro, Obispo, Posadas, Villaharta y Villavieja.

También son peculiares de Córdoba los esparragados, guisos de verduras (cardos, espinacas) aderezadas, lo mismo que los espárragos, con un majado de ajos y pan frito, que suelen acompañarse con huevos fritos. Y los potajes de legumbres y hortalizas se diversifican. Y las palomas —siempre ha habido en Córdoba muchos palomares asegurando el abastecimiento— y perdices, convenientemente albardadas con tocino, escabechadas, encabolladas o en pepitoria. Y los rebozados de bacalao. A estas fórmulas tradicionales se añaden otras de reciente adquisición.

Para explorar la provincia salimos de Córdoba hacia el sur por la N-331 y nos adentramos en la Cam-

paña cordobesa es pródiga en excelentes productos agrícolas.

paña, entre tierras de pan llevar, viñedos y olivares. El primer pueblo que nos sale al paso es **Fernán Núñez**, con sus calles blancas, pendientes, los «Caños Cortos» de su fuente y sus platos tradicionales: patatas con bacalao (fritas, revueltas con bacalao y un majado de pan, ajo crudo, vinagre y azafrán); maímones (sopas de ajo, cebolla y



La climatología de la zona Montilla-Moriles es muy propicia para conseguir vinos de alta graduación cuya diferencia con los de Jerez es mayor de lo que puede pensarse a primera vista...

pan frito); migas con chicharrones (especie de manteca extraída entre las costillas del cerdo)... Las sopaipas son una masa de harina, aceite, levadura, sal y agua, frita en aceite. Y las orejitas de abad (derivado popularmente en «orejitas de haba»).

El jueves lardero (anterior a las Carnestolendas) se toma en este pueblo (como en otros de la campiña) el hornazo, una torta con un huevo clavado en el centro a la que se le suele añadir un relleno de cidra, crema o chocolate. En Semana Santa se elaboran roscos de huevo, de aguardiente o de vino. El Día de Todos los Santos se obsequiaba a los niños con un dulce llamado doblaíta, para que lo comieran cuando doblasen las campanas: de allí el nombre. En dulcería también se encuentran piononos, bizcochos de té y suspiros.

Cerca de Fernán Núñez, en **La Victoria**, donde se encontró el toro ibérico de piedra, se elaboran cho-

rizos con carne y grasa de cerdo, cuya mediana picadura es una especialidad de la zona. Se conservan friéndolos en manteca, en aceite de oliva o cocidos en vino. En los cortijos había un potaje sabroso, las judías palomeras, con paloma y perdiz.

Siguiendo por la N-331 aparece **Montemayor**, cuyas calles y casas se aprietan alrededor del castillo del duque de Frías, que conserva un apreciable archivo. Los platos más característicos de esta localidad son la gallina en pepitoria, las

Cerca de Montemayor está **San Sebastián de los Ballesteros**, uno de los pueblos cordobeses de origen carolino, con su popular pavo con fideos, que el

día del patrón (20 de enero) se reparte en la plaza a vecinos y forasteros. También se prepara este plato el Domingo de Resurrección. En la Pascua que le sigue se consi-



Gallina en pepitoria.

El Día de Todos los Santos se obsequiaba a los niños con un dulce llamado doblaíta, para que lo comieran cuando doblasen las campanas; de ahí el nombre.

habas con berenjenas y morcilla, el arroz con bacalao y el puchero (una modalidad de cocido). Entre los dulces destacan los gañotes –así llamados por su parecido a la parte superior de la tráquea–, los roscos de aguardiente y los panetes, masa de pan moldeada como figuras humanas o de animales, que es costumbre regalar a los niños el día de los Santos. Las brevas de Montemayor, las primeras que se comen en la provincia, llegan por San Juan.

men huevos cocidos artísticamente decorados. En Semana Santa se elaboran rosquitos de huevo, pestiños y soplanos, estos últimos una especialidad pestiñera. También son riquísimas las magdalenas caseras. Siguiendo el camino llegamos a **Montilla**. –Se mire por donde se mire –escribe Cela en su Viaje Andaluz– no se ven más que vides aliucadas, limpias, lozanas, trabajadas con las cinco labores: arada, bina, rebina, despanpanado y poda, que dichas así parecen un acer-

Montilla.





En cualquier plato montillano se percibe el perfume de sus vinos.

tijo». Su privilegiada situación en la intersección de varias rutas comerciales le permite a Montilla disponer de frescos pescados procedentes de Málaga, de excelentes jamones granadinos y de carnes de la serranía de Córdoba. Sin embargo, sus verduras son netamente montillanas y cualquier plato, a poco que lo permita, recibe el perfume de los vinos que se crían en el umbrío silencio de las bodegas de la tierra. Es lo que ocurre con las alcachofas guisadas, los riñones al Montilla, los estofados y adobos de carne y otros platos derivados del vino, como las gachas de mosto (zumo de uva) y el arrope. Platos típicos montillanos son, también, las naranjas picadas, el picadillo de

tomate, la cazuela de espárragos triqueros, los pies de cerdo estofados, el salmorejo y el gazpacho blanco. Cerca de Montilla están **La Rambla** —alfarera y devota del Jesús Nazareno tallado por Juan de Mesa— y **Montalbán** —tierra de buenos melones y mejores ajos—, que comparten fórmulas culinarias con Montilla. En La Rambla destaca el arroz con bacalao, el bacalao encebollado y la fritura de habas. En dulcería casera encontramos empanadas de cidra, batata o carne, rosco de listre y rosquitos de manteca. Montalbán, por su parte, cuenta con platos como el cocido frito, llamado sucio,

El Quijote y Montilla

El Restaurante Las Camachos de Montilla debe su nombre a tres fabanas hechas de las Camachas (Camacha, la braga mayor, y sus alumnas, Montilla y Cañizares), que fueron preservadas y quemadas por la Inquisición. Este episodio fue inmortalizado por Cervantes en una de sus novelas ejemplares. El coloquio de los perros. El autor de El Quijote visitó Montilla hacia 1592 en su calidad de comisario apovisionado de la Armada Invencible.

el potaje de garbanzos con bacalao y rodajas de huevo duro, y la boronía (habas duras con verdura y sofrito). En dulcería, las sultanas y flores de huevo.



La paleta de las verduras montillanas se enriquece gracias a su condición de cruce de rutas comerciales



Pastelería Manuel Aguilar de Montilla.

A pocos kilómetros de La Rambla, **Santaella**, cuyos naturales tienen un dicho: «A campiña, capilla y campana, nadie nos gana». La capilla referida es la cúpula del crucero de la iglesia, obra de Hernán Ruíz. En la campiña se crían excelentes garbanzos blancos, elemento fundamental de cocidos y potajes. Un sustancioso guiso de pies de cerdo solía constituir la comida principal de la Navidad, lo mismo que las albóndigas en caldo o en salsa de almendras. En su dulcería destacan los roscos de gachas,

de madera, en medio de los olivos, cerca de una buena candela, se

compone de garbanzos, judías verdes, tocino, oreja o rostral, chorizo, morcilla, patatas y sal. Por la noche se hacían joccas (ruedas gruesas de patata, fritas y cocidas con un majado de ajos, perejil, harina tostada, azafrán y vinagre, a las que suelen añadirse rodajas de chorizo).

Otras especialidades de Aguilar son el arroz con gallo, propio del día de San Miguel, el puré de tomate y huevos, la sopa de fideos, el conejo en salsa, la perdiz en salmorejo, los jugosos zorzales y el estofado de alcachofas, verdura ésta que acostumbraba a plantarse para señalar los límites de las viñas. La dulcería aguilarense admite pocas rivalidades: artopes, gachas de mosto, castañas de vigilia, bizcochos de Génova, merengas de café y merengas de fresa. Pero



La plaza ochavada de Aguilar de la Frontera, una de las muchas bellezas del lugar.



El pueblo siguiente, **Aguilar de la Frontera**, se anuncia por la vista de la Torre del Reloj, señera y aparte en lo más alto. Tiene muchas otras bellezas, entre ellas la plaza octogonal. Hay un plato local, la olla de cortijo, que perpetúa la tradición campesina ligada a la recogida de la aceituna. Este plato robusto, servido en dornillos

sobre todo, los rizados —*rizaos*—, depositarios de herencias califales: almendras, azúcar, yemas de huevo y ralladuras de limón.

Cerca de Aguilar se encuentra la importante villa de **Puente Genil**, nacida a la vera del río que le da nombre, tierra de buenos aceites y vinos, pródiga en salazones y chacinas, morcillas de cebolla y salchi-

La pastelería de Aguilar de la frontera admite pocas rivalidades, siendo depositaria de herencias califales.

chones. Son propias también las alcachofas en salsa, las berenjenas fritas y la ensalada de San Marcos. En dulcería, por Navidad, perunmas (aprovechando la manteca blanca de la manzana), pestiños y hojaldres; flanes, huevo lillado, bizcochos, capuchinas, roscos de gachas, de trenza, de pajilla, de Santa Clara, venas de huevo y coco y molletones; y la genuina y versátil carne de membrillo.

En **Monturque**, la del elevado y blanco caserío, con feraces cultivos que tapizan las laderas del cerro, se mantiene la tradición gastronómica semanasentera de los potajes y platos compuestos de bacalao, aunque algunos ya van desapareciendo como ocurre con la ensaladilla y albóndigas de

atún y el potaje de garbanzos con habichuelas y bacalao frito. Como en otros

tantos lugares, el día de los Santos y el de los Difuntos se hacen gachas de café y

gachas de coscorrónes y en Navidad, tras la manzana, morcilla de sesos y chorizo. En la misma carretera hay bares y restaurantes donde se puede comer conejo en salsa, criadillas, sesos y otros rústicos preparados. Casi al lado de Monturque está **Moriles**, nacida de los lugares de una aldea de Aguilar, indisolublemente unido a Montilla en el nombre de la denominación de origen del



vino comarcal. Esta es tierra de viñas Pedro Ximénez, que ponen su verde sobre las albarizas de los contornos. En la villa hay cooperativas y bodeguitas donde surtise de vinos. En cuanto a sus comidas, son abundantes las coincidencias con las restantes localidades de la zona: picadillo de tomate, salmorejo (con guarnición de medias lunas de tomate, judías verdes y jamón serrano), potajes de bacalao con garbanzos o patatas, naranjas picadas con cebolla fresca y tiras de bacalao crudo. En Navidad, tortas de manteca, roscos de anís y magdalenas caseras.

Llegamos a **Lucena**, la industriosa ciudad de los muebles y de las lámparas y velones, y también la de algunas delicias culinarias. Un

Los vinos de Moriles están indisolublemente asociados a los de Montilla por la denominación de origen que cubre una zona de unas 18.500 Ha. de tierras blancas de tipo calcáreo.



plato de sobras muy logrado es la roña de habicholones (los habicholones sobrantes del potaje –habicholones trasechados– se aplastan con un tenedor; se les añade aceite de oliva crudo, vinagre y sal; se remueve bien y se sirve frío). Otros platos populares son la ensalada de coliflor, los pimientos y tomates rellenos de arroz, los huevos al plato con queso, los pescados con salsa de limón o naran-

cuesta, se hace el estofado de patatas con costillas de cerdo y carne de ternera. También unas albóndigas de jamón y pechuga de pollo. Cuando se abre la verda, los cazadores celebran un *perol* con todas las piezas cobradas el primer día: perdices, conejos y liebres se frien troceados en heterogénea confusión, aliñados con ajos, laurel y vino. El 25 de abril, festividad de San Marcos, se hacen hornazos moldean-

En Encinas Reales, el 25 de abril, festividad de San Marcos, se hacen hornazos con masa de pan en forma de muñeco al que se le pone un huevo en las manos.

ja agria, albóndigas de espinacas, compota de membrillos, migas, potaje de castañas, bolos rellenos, albóndigas de boquerones, tortilla al charco, conejo en hoyo, alcachofas rellenas... Posee Lucena una importante tradición en dulcería: hojaldres, molletes, alegrías, mostachones, pestiños, magdalenas, gajorros. Primitivo Picó e Indalu fabrican artesanalmente turrónes, mazapanes y frutas escarchadas.

De Lucena, al girar hacia el noreste, varias villas importantes y cercanas se nos quedan atrás, por las sendas del sur –Encinas Reales, Benamejil, Palenciana, Rute, Iznájar–, pero no renunciamos a saber de ellas.

En **Encinas Reales**, cuya belleza blanca y florida nos sorprende apareciendo de pronto, tras re-

montar
una



Cocina Lucentina

En el libro Cocina Lucentina (1985), encontramos una curiosa composición que firma el gastrónomo y poeta Francisco Espada Gómez:

*Pisientillos, ajogatos,
naranjas picas y joya,
gazpachuelo, guisaillo,
y papas en ajopollo.
Chanina y empedraillo,
matrimonio, chicharrines,
un plato de picaillo
y roña de habicholones.
Unas jaldas en cazuela,
un puchero bien guiso,
un salmorejo bien hecho
y unas pisientos asaos.*

do, cada cual en su casa, masa de pan –ya elaborada– hasta convertirla en un muñeco al que se le pone en las manos un huevo para después llevarlo a cocer en los hornos de las panaderías. Para comerlo, se sale al campo de jira. El jolgorio del día consiste en «atar el rabo al diablo», anudando jaramagos para que el incanto se dé la costalada. También en las casas, con anís seco, café y hierba

Laisa, se elabora el resoli, que aquí llaman arresoli. Las tortas de aceite son estupendas.

Benamejí, con su viejo palacio, pone las notas de originalidad con el remojón (naranja, bacalao, huevo duro, aceite de oliva) y el gazpacho blanco, con almendras y uvas incluso en los días invernales. En este pueblo triunfan los productos del cerdo: chorizos, morcillas, morcones y rellenos; así como los toreznos entreverados, lomos y vísceras, para su consumo en fresco. Pueden encontrarse en los bares de la carretera vieja (hoy a trasmano por la construcción del nuevo puente), y vale la pena desviarse un poco para degustarlos o aprovisionarse de ellos.

Remojón de bacalao.



Por San Blas, las panaderías hornean roscas de ajonjolí que se llevan a bendecir y se cuelgan en las paredes como adorno antes de consumirlas.

Los postres más gustosos de Benamejí son los melones: empalagantes joyas gastronómicas, que en verano se venden al borde de la carretera.

Olivares de Cabra.



Palenciana, tan meridional, tiene el origen de su nombre en Palencia. La cercanía de la linde malagueña se manifiesta en su predilección por la porra, una de las muchas variedades de salmorejo, que aquí tiene el pimiento como ingrediente. También son característicos sus tomates fritos. Antiguamente el cocido se comía a diario por la noche, excepto el viernes, en que se servía potaje, por la vigilia; y con las habichuelas sobrantes confeccionaban la roña, como en Laceda. En cuanto a los dulces, destacan los borrachuelos –variedad de pestiño–, la tortilla de



Cocido de garbanzos.

Antiguamente, los panones servidos de Rute eran tan famosos que en la novela de Miguel de Cervantes El casamiento engañoso leemos: y si la embalesencia lo sufre, unas lonjas de jamón de Rute nos harán la vida. Después desaparecieron los encarnes que alimentaban a los reinos y hoy todo es nostalgia. Un día pasó por el terrano ruteño un vagabundo que, cuando anotaba cuanto veía y oía, apuntó este refrán: Jamón de Rute y vino de Montuque: se firm del primero y se empapó del segundo. La frase se propagó en el Primer viaje andaluz de Conde José Cebal. El libro literario ha sido recogido por la empresa llamada Jamones de Rute, S.A.

Navidad, flores y rosquillos y, en Semana Santa, como es natural, el hornazo con su huevo duro.

Rute, al amparo de un cerro coronado de ruinas militares del tiempo de los moros, ha inspirado un libro de recetas titulado *Con platos típicos de Rute*, en el que, naturalmente, caben muchos condumios originales y otros que no lo son tanto: aceitunas de mesa (enteras, rajadas, partidas, con ajos); chicharrones (unto y gorduras del cerdo); guisos de cañacoles con pimienta, guindilla y hierbabuena; sopilla, donde el hueso de jamón se hermana con la

pimientos y vinagre, potaje de perdiz, chivo al cabañil, zorzales fritos, coñarras de bacalao y patatas pera (patatas, añu, almendras, aceite, sal y perejil).

Entre los postres, gachas de higos, turrolates, piñonates, alfajores, polvorones de almendra y chocolate, rosco



Sopa de espárragos trigueros.

Y llegamos a Cabra, pueblo pintoresco y señorial, con su idílico paisaje de la Fuente del Río y su famosa sima, tan elogiada en El Quijote.

carne de pavo o de gallina; sopas de espárragos trigueros, de pimiento y tomate, de gato (con pimiento y tostones); olla de cardillos, tortillas en salsa de almendras, conejos en

(de olla, fritos, de vino, de leche, de aguardiente). Dos industrias tiene Rute que merecen capítulo aparte: dulces y aguardientes, en cuyas fábricas se pueden adquirir los productos.

Cuenta el paisaje de **Iznájar** con el protagonismo de su inmenso pantano. Sus platos tienen tanto fundamento como la pepitoria de pavo y de gallo y la porra o salmorejo. En tiempos de matanza se preparan las moldejuelas, guiso con las vísceras y los sesos del cerdo. Con las pajarillas se hacía el guisillo. Los hornazos que se hacen el día de San Marcos tienen forma de pavita, como en Priego tienen forma de gallinita. Son postres tradicionales los volaos y, por Navidad, tortillitas, rosquillos almidarados y mantecados caseros, blancos y de chocolate.

Y llegamos a **Cabra**, pueblo pintoresco y señorial, con su idílico paisaje de la Fuente del Río y su

hacerse la cama

Doná Mencía es tierra de buena cocina, ampliamente descrita por don Juan Valera en sus obras La Cortibuesa, Juanita la Larga y Las ilusiones del doctor Faustino. En Juanita la Larga dice de la protagonista que: «Nadie era más a propósito que Juana para dirigir una matanza de cerdo. Sabía los fatones con singular habilidad. El adobo con que preparaba los lomos antes de freírlos era manteca, era sabroso y delicatísimo...» y sigue describiendo una larga enumeración de longanizas, morcillas, morcancos, chicharrones, hojaldras, empañadas, tortillas de arroz, polvorones, roscos de Morón, rosas de huevo y de vino, hojuelas, gajotas, pestiños, arrope, gachas de mosta, carne de membrillo y de manzana, turrones, piñonates, bizcochos de yema...

famosa sima, tan alabada en *El Quijote*. Su culinaria está en función de la tierra y el agua, porque Cabra tiene un río de frescas y abundantes aguas que convierten sus huertas en auténticos verdegales. Son estupendos los potajes de verduras, como el que combina judías blancas, judías verdes, guisantes, habas verdes, zanahorias, acelgas, espinacas, puerros, berenjenas, jamón, chorizo, morcilla y tocino,



Chorizos, morcillas achorizadas y morcillas de cebolla de Sierra de Córdoba.

pimientos verdes, cebolla, tomate, ajos, laurel, sal y aceite. Cabra cuenta, además, con una excelente cocina de adobos (caldos o salsas para aliñar y conservar las carnes) en la que destaca el lomo de cerdo que, tras el imprescindible remojo, se fríe en manteca o en aceite. La Semana Santa aporta su dulcería de temporada, las denominadas frutas de sartén: hoyuelas, pestiños, gajorros...

En la próxima estación, Carcabuey, la blancura de sus casas destaca sobre los ocres del castillo y la sencilla iglesia. Quizá el plato que mejor define la gastronomía alcobitense es el potaje de habichuelas amañonadas con morcilla al que los habitantes de la villa conocen popularmente como habichuelas amonás, claramente derivado de habichuelas ajamonadas. Sin embargo, la denominación debe ser

la de habichuelas jamonas con morcilla. No porque se incluya el jamón en los ingredientes (que está ausente), sino por la variedad de alubia llamada frijol, que en algunos lugares se conoce como jamona a causa de su color y pituitas rojizas. La morcilla (de sangre y cebolla) es casera y elaborada artesanalmente, ya que en Carcabuey se mantiene el rito de las matanzas del cerdo. Antiguamente, los jueves y viernes santos se freía bacalao que se comía frío. Esta costumbre se relaciona con otro plato, el potaje elaborado con garbanzos y habichuelas al que se añadían las colas de los bacalao. Se hacían tantos potajes que durante aquellos días el olor penetrante del bacalao inundaba calles y plazas mientras se realizaban los desfiles procesionales.

Los dulces de Carcabuey alcanzan su punto culminante en las rosquetas de huevo (harina, aceite, huevos y azúcar) y los roscos de vino (harina, azúcar, vino blanco, aceite y ajonjolí). Son famosos en Carcabuey los pasteles grandes rellenos de atún y tomate, los palotes y, en

Era costumbre, en las fiestas de Carcabuey, que, mientras se bailaba al compás del acordeón, entre puzo y puzo, se repartiera una runda de roscos de huevo y otra de rosquetas acompañadas de rosoli (licor compuesto

de aguardiente seco, café molido, canela y azúcar). Las primeras cuatro rondas estaban a cargo de familiares de la novia. A continuación les tocaba el turno a los del novio. Cada familia se esmeraba en que sus dulces fueran los mejores.



Nochebuena, los mostachos, que son una especie de mantecados caseros. En la antigua tahona, de horno de piedra, con leña por combustible, se hacen molletes —con su delicado espolvoreo de harina— panes de cantos y ochos —finos y quebradizos— que se hacen a mano.



Aceitunas de mesa.

La ciudad de **Priego de Córdoba** es un monumento barroco que engendra el monumento gastro-

baicalao encebollado o en salsa, guiso propio del Viernes Santo. A ello hay que sumar variados productos de la matanza: chorizos, salchichones, lomos embuchados, jamones serranos, chicharrones (suaves y sabrosos), morcilla blanca y morcilla de cebolla (de sangre, manteca, cebolla, patatas o arroz o las dos cosas con algo más), que dura largo tiempo porque se conserva fría en una mezcla de aceite y manteca, aunque también se come cruda o cocida en vino. Y el famoso ajoblanco.

En las huertas de Priego se crían excelentes manzanas y camuesas,

La ciudad de Priego de Córdoba es un monumento barroco que engendra el monumento gastronómico de su relleno de carnaval.

nómico de su relleno de carnaval, un embutido adecuado para reponer el cuerpo que ha de afrontar las estrecheces cuaresmales. Está compuesto de pan rallado, jamón, tocino, huevos, limón, pollo, ternera, ajos y aliños en una masa que se embute en una tripa cuajar porcina.

El recetario de Priego es, por lo demás, muy variado: aceitunas de mesa, pimentillos verdes en vinagre, sardinillas rellenas asadas, boquerones al ajillo, albóndigas de boquerones, alcachofas rellenas, arroz con conejo o con menadillo de pavo o con habichuelas. Se hacen cinco tipos de berzas: de habicholillas, de col, de cardo, de cardillos y de acelgas. Y también, castañas guisadas con arroz, chivo o pollo al ajillo pastor, fideos con almejas, migas con harina de maíz, tortillas, garbanzos con arroz, gazpachuelos de pescado y

pero, además, el pueblo se deleita con una dulcería notable, medio moruna, influida por su proximidad a Granada: piñonate, turrolate, pestiños y empanadillas, que nos parecen rellenas de batata en almíbar hasta que descubrimos que son garbanzos. Hay cinco tipos de gachas: canas, de café, de cuscurreones, de huevo y de mosto. Y hay bizcochos de chocolate, magdalenas, roscos de limón y de huevo y hornazos de Pascua.



Fideos con almejas.

En las aldeas de Priego se conservan muchas costumbres gastronómicas: en el barrio de la Inmaculada, la verbena de San Juan se conmemora con un desayuno de

hojaldres y chocolate. En Azores, el día de Navidad, los cantores de villancicos se obsesquian con batatas cocidas y arresoli. En Castellar, los jóvenes cantan villancicos navideños en los que solicitan el aguinaldo, consistente en chorizos, morcillas, trigo y dulces. En Campo Nubes, el día de los Santos, se cenan gachas, con cuyas sobras los jóvenes tapan cerraduras de puertas ajenas ignorando que lo que parece gamberrada, es sólo vestigio de un rito antiguo que guardaba

los hogares de los malos espíritus. En Castil de Campos la Hermandad de San Antonio Abad rifa un cerdo. En La Concepción, el día de la Purísima, se rifan los regalos de la Virgen: bandejas de pasteles, chorizos. En Las Higueras, el día de la Cruz, se sortean tortas, corazones de dulce y tajadas de melón.

Proseguimos por **Almedinilla**, la tierra donde se desenterraron las falcatas, los famosos sables ibéricos curvos, que hacen en los mejores museos. Aquí llaman al salmorejo pimporrete (o sea, puerro nuevo o ajo fresco). En el bar Belmonte se ofrecen viejas recetas, como patatas con bacalao, huevos rellenos o lomo en salsa de almendra. También se encuentra en este pueblo una morcilla blanca o morcilla de huevo, morcilla de sesos y morcilla de pan, según sean los elementos que intervengan. Estas fórmulas se circunscriben a la Campiña Alta y la Penibética, en el sur de la provincia. Entre sus guisos, los adobillos —más finos que los adobos— de patata.



falcata.

El Duque de Rivas, Ángel de Sanabria,

visita su drama Don Álvaro o la fuerza del sino en Hornachuelos. En la jornada II de la obra, el mozo de faja fija las reglas fundamentales de un buen servicio hostelero en un diálogo con la sirvienta:

*Colasa, para medrar
en nuestro oficio, es forzoso
que haya en la casa reposo
y a ninguno incomoda.
Nunca me eses a obiscar
quienes los huéspedes son.
No gastar conversación
con curules llegar aquí.
Sera bien, decís, no a sí,
cobrar la mosca y chibón.*

En escenas posteriores se habla de un bacalao que huele a gloria, de un tomate poco cocido y de un arroz algo duro; de comilas de boda y de un gazpacho paueño a representar en el bucal del fofo.

Mucha gente visita **Fuente Tójar**, la pequeña villa junto a la carretera N-321, el día de san Isidro para asistir a la danza del santo con danzantes tocados con vistosos sombreros de flores y cintas de seda multicolores. Otros lo visitan buscando las cocinas, sus sopas de habas y espárragos, su tortilla de espárragos, sus habas revueltas, la sobrejusa (sobrehúsa: guiso de habas encebolladas, pencas de alcachofas y enlantrillo); la ensalada de lechuga morada, el gazpacho de habas o almendras, los roscoos fritos, los suspiros, los pestiños, las empa-



Queso de cabra de Zúñeros.



Perdiz estofada con judías.

nadillas de cidra, las batatas cocidas con azúcar y canela, las naranjas en aceite con bacalao y pan de ligo, el

al ajillo. En dulcería vale la pena probar los panetillos de cortijo y las rosquetas de piñonate.

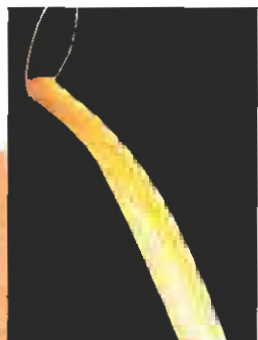
Cerca de Luque está **Zuheros**, con sus casas encaladas que trepan monte arriba, su cueva de los Murciélagos, el famoso asentamiento neolítico y una cocina parecida a las de Cibra y Doña Mencía, que destaca por algunos platos característicos: cachorreñas, ollas y pucheros de col, potajes de habichuelas con bacalao, potajes de perdiz, tortillas en salsa, remojones, ensaladas y sobrejusas, collejas fritas, chanfainas, huevos empanados y arroz con

Hay en Doña Mencía bastantes tabernas donde se pueden catar sus reputados vinos.

gazpacho (guarnecido de pepino); la olla o cocido (con verdolaguas); la sopa de tomate, las migas de harina, el relleno de Carnaval y los maimones (sopas de ajo con pollo frito, torreznos y jamón, con un huevo cuajado para cada comensal y rebanadas de pan frito).

Siguiendo el camino se llega a **Luque**, a corta distancia de la N-432, al pie del Tajo del Algarrobo, con su viejo castillo roquero. Tiene un plato antiguo, propio de los cabreros luqueños, el chivo en salsa que se hacía en los cortijos, en reuniones de amigos y en las bodas; el secreto de su elaboración reside en la cantidad de aceite empleada y en la alimentación del chivo, que debe estar criado en el campo, con las cabras, sin pienso, y pesar siete u ocho kilos. Los ingredientes restantes son azafrán, almendras, nuez moscada, pimienta, tomate, pimienta, perejil, ajos, laurel, tomillo, cebollas y vino. En los bares, hay buenos pinchos morunos y conejo de campo

zorzales. Tiene la villa zuhereña diversidad de embutidos: quesos de cerdo; rellenos; morcilla blanca, morcilla de sesos y morcilla de pan; chorizos de herradura y de vela; y salchichón de vela. Entre los dulces predominan los roscos melados y frutas de sartén.



Practican en Nueva Carteya una receta elemental y deliciosa: pan recién horneado, toda-

via caliente, con mucha miga para empapar; se va desgranado e introduciendo su abundante aceite de oliva virgen extra, de primera presión, de extracción reciente, cuando todavía presenta en amálgamo que se agarra a la garganta y envía a la nariz unos aromas tan complejos como los del mejor vino; este bocado simple, primitivo y perfecto, se llama remojón.



Vista general de Baena.

Doña Mencía, el pueblo con nombre de mujer, es tierra de vides y de buenos vinos. «Son todos esos vinos mencianos vinos insuperables —escribe Azorín—. No son superados por ninguno de los varios vinos

una encamejada de caminos que recibe influencias de los cuatro puntos cardinales de la despensa andaluza. De un lado, matanzas y guisos caseros; de otro, afinada mano para las especias que sirven

La dulcería de Baena es muy importante: gachas de mosto con cuscurreones, torrijas, pestiños, rosco de limón...

españoles, sean andalices o no lo sean. Admirables son, por su aroma, su limpidez y su sabor». Hay en Doña Mencía bastantes tabernas donde se pueden catar sus reputados vinos. En Casa Morejón, acreditada taberna, se puede disfrutar de habichuelillas rebozadas, lomo, croquetas y flamenquines. El día del patrón, San Blas, protector de los males de garganta, se elaboran rosco de ajoñoli (semillas de sésamo), algunas en forma de brazo, con sus manos y sus dedos amillados.

Baena es famosa por los duelos de tambor entre judíos coliblanco y colinegro (las dos cofradías principales) entre el Miércoles Santo y el Viernes Santo. El pueblo está en

de aliño a chorizos, morcones y salazones; de otro, aires penibéticos invadiendo la dulcería —de orígenes moriscos, pero de propagación conventual—.

Muestra de ello son las magdalemas que elaboran las Madres Dominicanas. En Baena se hace una sopa de pescada entre cuyos ingredientes se encuentra la naranja amarga, curiosa coincidencia, de causas desconoci-

Judío Colinegro.



das, con el caldillo de perro gaditano. También se hacen cachirolás de jamón con tomate, pendejo frito (calabaza); chicharra (carne de cerdo asada a la brasa en la matanza casera); pitraque (gazpacho característico de las huertas, que lleva pimiento en su composición); empedraillo (arroz, pimiento, tomate, cebolla, habichuelas, laurel, ajos, azafrán, aceite, sal); potajes de verduras, pollo en salsa de almendras, zorzales en manteca, revolillo de verduras y huevo..., muchos platos. Y el carnerete en el que, a pesar de su nombre, no interviene la carne, porque consiste en una fritada de patatas que se complementa en



Salmorejo cordobés, un plato que hermosea.

La dulcería de Baena es muy importante: gachas de mosto con cuscurrones, torrijas, pestiños, roscos de limón, tortillas de Pascua y panetillos (panecillos) de coriño, elaborados con almendras, azúcar, claras de huevo y canela.

Si proseguimos hacia el norte por la C-327 llegamos a **Valenzuela**, con sus buenas legumbres, sus habas fritas y su dulce propio de Semana Santa, la fruta jeringa, parecido a los churros, pero con una masa enriquecida con huevos.

Castro del Río está casi cercado por el río Guadajoz (río del pan). No sabemos si los cien mil soldados que reunió aquí Fernando el Católico antes de acometer la conquista de Granada gozarían de la rica cocina castreña de hoy. Es una cocina que nos devuelve a la Campiña. En villas tan próximas como las últimas visitadas, las recetas se intercambian, funden y confunden, aunque el gastrónomo observador no dejará de encontrar peculiaridades locales. En Castro hay una empresa dedicada a la preparación de bacalao. Y unos tradicionales castillos mupciales hechos de caramelo. Y platos interesantes, como perdices al vinagrillo, guisado de borrego, pechugas rellenas,



recipiente aparte con una salsa con ajo, pan, sal, tomate y azafrán en polvo; ambas cosas se unen en el momento de servir, para darles un último hervor. Este plato lo comían los muleros en invierno, cuando volvían del campo a media mañana, después de haberse levantado al alba para iniciar sus faenas.

Los «ratones» son brochetas en las que se ensartan alternativamente trocitos de riñones y de lomo de cerdo. Una vez emborrizados y fritos, se guisan en un caldo de ajos, cebolla, sal, vino y laurel.



lengua mechada, lomo a la naranja... Como en las villas limítrofes, existe una arraigada tradición maticancera y sus hornazos propios de Jueves Santo.

Nueva Carteya, cerca de Castro, es pueblo reciente —nació hace un siglo y medio— y su vida gira alrededor del aceite. Todos los aceites

ofrece el hospitalario Casino; en los dulces de sartén: pestiños, flores, gajorros, buñuelos...

Así llegamos a **Espejo**, coronada por el castillo perteneciente a la casa ducal de Osuna, que, aunque comparte recetas con las villas vecinas, ha alcanzado fama propia por sus embutidos, sobre todo el chorizo. Puede adquirirse en Casa Lorenzo, en la orilla de la carretera que se cruza con la debida precaución. En su dulcería destaca el cuajado, propio del invierno, que elaboran a la perfección las monjas del Patrocinio de María. El 15 de mayo, con motivo de la festividad de San Isidro, en un paraje cercano a Espejo, llamado El Borbollón, se celebra una romería en la que se comen los típicos peroles de arroz.

Bujalance está situada en la N-324, a pocos kilómetros de la autovía, y se anuncia por la altísima torre de la Asunción, que parece surgir de entre los olivos mucho antes de que el viajero alcance a ver los tejados del pueblo. Esta tierra, campiña de olivos en el Alto Guadalquivir, es cuna de las patatas rellenas: dos gruesas rodajas de patata, enternecidas por la fritura en aceite, que aprisionan entre



Flamencuín.

de Córdoba son un tesoro, pero en Carteya, como les gusta a los carteyanos llamar a su villa, además de su excepcional calidad, se convierte en protagonista absoluto de comidas y postres: mojete de papas, salmorejo, migas con torreznos, carne con tomate; en las frituras de flamencuines; en las frituras de bacalao rebozado y calamares que nos

ellas un relleno de carne picada y aliños, rebozadas y fritas. También se le atribuye la paternidad de los flamenquines y de los cholondros, que son trozos de lomo de cerdo en salsa de almendras. Esas y otras especialidades se pueden degustar en sus numerosos bares y restaurantes. Los naturales son añadidos a la pierna de cordero deshuesada, el solomillo al ajillo y al salmorejo. De postre les gustan los cuajados.

En el pueblo vecino, que es **Cañete de las Torres**, villa de la Campiña Baja, el plato tradicional es el carnerete (nada que ver con el carnero): un salmorejo en el

acreditadas morcillas. El Carpio tiene, además, una especial sopa de fideos gordos y Villafranca unos huevos al gazpachuelo (escalfados y aliñados con aceite, vinagre, sal y cebolla). En Villafranca, la víspera de la romería en honor de San Isidro (15 de mayo), se celebra



Carne de monte.

una «huevada», durante la cual se agasaja a los asistentes con lutevos fritos, pan y vino de la tierra.

En la festividad de San Isidro, en un paraje cercano a Espejo, llamado El Borbollón, se celebra una romería en la que se comen los típicos perales de arroz.

que la molla de pan se pone frita, sigue después un proceso de adición de rebanaditas de pan y lutevos bañidos y termina con la firma del conjunto. Es un plato antiguo y campesino que cada vez se hace menos con las prisas y las dietas de la vida moderna. Las albóndigas a la cañetera se elaboran con un picado de carne de cerdo, tocino gordo, perejil, pan rallado, azafrán y ajos verdes.

Y llegamos a **El Carpio** —la potente torre de Garcí Méndez enhiesta en lo alto del monte, en el centro de la villeta medieval—. **Villafranca de Córdoba** está enfrente, al pie de Sierra Morena, dividido su término por el Guadalquivir. Tienen el denominador común de la dulcería (hojuelas, pestiños, magdalenas), de las migas y de los productos de matanza, sobre todo, las

Remontando el Guadalquivir llegamos a **Pedro Abad**, un pueblo que destaca de la cocina comarcal por sus propias peculiaridades: las coles con almejas; la morcilla de ánimas (sangre, sal, orégano y hierbabuena); el bacalao guisado en olla de barro, en crudo (junto a las patatas, la cebolla y el tomate, dispuesto en capas, adornado con pimientos morrones y perejil); el estofado de matanza (que incluye riñones, cuajar, hígado, costillas, lengua y manos, patatas y aliños)... Es costumbre de los perabeños, cuando nace un niño, regalarle una «manta»: una plancha de bizcocho de gran finura, cubierto con crema pastelera, enrollado, espolvoreado con azúcar glasé y atado con cintas azules o rosas, según el sexo del recién nacido. El agasajado, como está con el calos-

tro, no disfruta del dulce, pero sus hermanitos mayores lo celebran con alborozo y se consuelan del complejo freudiano de príncipe destronado.

Dicen que el nombre del próximo pueblo, **Adamuz**, es de origen hebreo y significa «tierras rojas». El pueblo, emplazado entre la sierra y la campiña fluvial, aprovecha los productos de una y de otra en una cocina que se centra en la caza, con venado, jabalí, perdiz, conejo y zorzales. La coña es plato de verano, una especie de gazpacho muy trabado, con pimiento, tomate y cebolla, que se acompaña de huevos fritos. El cochilrito se hace con cerdo ibérico. Los perigallos son masas fluidas que al freírse adquieren formas parecidas a las pieles flácidas de los cuellos de las personas viejas o flacas, de los que toman el nombre.

Llegamos a **Montoro**, sobre un cerro abrazado por un gran mean-



Paloma torcaz.

espesando la salsa. La perdiz en salsa se acompaña de taquitos de jamón serrano, almendras y huevo duro. En otoño resplandecerá la tortilla de faisanes (una variedad de setas silvestres). Todavía mantienen un antiguo desayuno, la tostada molinera, que consiste en una rebanada de pan empapada en aceite virgen y regada con zumo de naranja. En cuanto a los postres, destacan las tortas de manteca, pestiños, soplanos y mazapanes navideños La Logroñesa.

Villa del Río también se encuentra en un meandro del Guadalquivir. Además de ser una de las probables cunas del flamenquín (rollo de carne y jamón empanado y frito), se enorgullece de una buena caldereta de cordero guisada en cazuela de barro y de una «olla de la venta», que es un estofado de carne con judías blancas y patatas. Los maimones son aquí dulces, finas rebanadas de pan frito y cascotes de cebolla rehogados en aceite, con hervor en leche, azúcar y canela.

Nuestro próximo objetivo, **Cardena**, está situado al este de Los Pedroches, limitando con Ciudad Real y Jaén. Es una magnífica reserva natural, lo que determina una cocina netamente serrana: conejo escabechado, jabalí (con azafrán, canela, clavo, pimienta negra en grano, nuez moscada y vino), variedad de cordero asado (con arroz,



Tostada molinera, un antiguo desayuno.

dro del Guadalquivir, con bellos miradores, y una cocina privilegiada en cantidad y calidad de productos y platos, entre los que destacan las papas perras (guiso en crudo de patatas, bacalao, ajos y cebolla, con rociada inicial de aceite, y final, de vinagre) y el ajo sopeao, también de patatas y bacalao, pero con sofrito y miga de pan

en caldereta, al ajillo pastor o en pepitoria) y chorizos de venado. La caza menor surge de tórtolas y palomas torcaces que, para hacerlas más jugosas, suelen albardarse con tocino, a poder ser de cerdo ibérico, que es el lujo de estas tierras. Otra villa de la misma comarca es **Villanueva de Córdoba**, esencialmente ganadera, rodeada de espléndidos encinares que dan cobijo a unos legendarios cerdos ibéricos que, al elevar la vidriosa mirada, entre bellota y bellota, topan con la tranquilizadora silueta de la torre de San Miguel, treinta y cinco metros de altura.

Villanueva de Córdoba cuenta con exquisitos platos y embutidos derivados del cerdo, como el lechón frito, al que también se le llama cochifrito. Algunos creen que esta palabra es equivalente a cochinito frito; pero cochifrito quiere decir que primero se cuece y después se frie. Es la tapa preferida en restaurantes y mesones. También del cerdo, la morcilla jarota (aliñada suavemente con orégano, tomillo y romero) y la chanfaina, plato que servía de cena en las matanzas familiares y que se obtenía cociendo juntos espinazo, costillas y asaduras, además de los correspondientes aliños; la chanfaina también puede hacerse con adición de otras carnes —pava o gallina—, huevos, morcilla...

El salmorejo de Villanueva es distinto a todos los demás, porque se prepara con agua, ajo, tomate, pimiento morrón, sal, pimienta y vinagre, y se le añaden trozos de pechuga de paloma, perdiz, conejo, liebre o pollo. Como postre dulce gozan de nombradía los cahajones, una especie de buñuelos emborrizados con azúcar que llevan en su masa ajonjolí.

Atravesamos la cercana **Conquista**, donde las cocinas

saben tratar la caza y la matanza, y llegamos a **Pozoblanco**, la capital del valle de Los Pedroches,

que ofrece platos como el ajillo cuajar, perdiz encbollada, caldereta de cordero, lomo de orza, guiso de rollos (tripas de ovejas y corderos), migas, sobrehisa de bacalao y escabeche de pollo. En los dulces: buñuelos, borrachuelos, perrunas, sopaipas... El día de la romería de la Virgen de Lama se ofrecen a la virgen hornazos de dos huevos adornados con figuritas y pintados de colores.

Las cocinas de **Añora**, que significa noria, en recuerdo de la que hubo hace siglos en la huerta de Crespo, fabrican unas renombradas



Chanfaina.





Olivares de Pozoblanco.

albóndigas en la fiesta de Carnaval. En medio del jolgorio las comparsas de máscaras invaden pacíficamente las casas y mientras unos distraen a los dueños, otros roban las albóndigas. En **Dos Torres** —un pueblo nacido de la unificación de dos villas, Torrefranca y Torrenuilano— se comen por Pascua hornazos. En **Pedroche**, la ciudad más antigua del valle, con una estupenda torre renacentista, se elaboran quesos de oveja, de cabra o de vaca, y las Madres Concepcionistas elaboran gran variedad de dulces. En **Torrecampo**, que posee el bellissimo santuario de la Virgen de las Veredas, se come el gazpachuelo, de aves y caza, el pistillo de pimientos y el ajo leche. El relleno de **El Guijo** es un embutido cuya masa, parecida a la de albóndigas, se compone de carne, jamón, huevos y aliños; se cuece y se sirve frío. La rosca de piñonate es un dulce compuesto por masas fritas que se dispone en forma de rosca y se riega con miel caliente. En **Santa Eufemia** —el pueblo más septentrional de la provincia— se comen roscas de San Blas el día del santo. **El Viso**, en cuyo campanario hay una campana hecha con el carucho de un obús,

se especializa en la caldereta de cordero, el cochifrito, el queso y el chorizo.

Bajamos ahora hasta **Alcaracejos**, encajonada de caminos y puerta del Valle de los Pedroches. La cocina de esta villa, como en las restantes de la zona, gira en torno a la matanza con buenos chorizos y morcillas (achorizada, de lustre, de



sangre), el salchichón y el lomo adobado; las tortas de chicharrilla se hacen friendo trozos de la piel de la manteca del cerdo, mezclándolos con la masa de hacer pan y cocidiéndolos en el horno. Los obispos son masas fritas que se vierten sobre una fuente de leche cocida con canela en rama.



Lomo de orza.

En **Villanueva del Duque**, en la zona occidental de Los Pedroches, sobrevive la costumbre de guisar con patatas

los rabos procedentes de la operación que anualmente realizan los ganaderos de desrabortar a las corderas. En primavera se hacen quesos de oveja.

En **Fuente la Lancha**, el término municipal más pequeño de la provincia, las morcillas se embuten en tripas, se cuecen en agua hirvien-

de azúcar; las cachorreñas llevan el pan tostado a la brasa. Son numerosas las preparaciones hinojoseñas de verduras y hortalizas: ajopapas, ajoblanco –en esta ocasión, con tomate–, potaje de garbanzos, espinacas, tomate y pimiento; zanahorias en vinagre, cardillos esparraigados, espárragos silvestres, verdolagas... El queso de cerdo se elabora con toda la cabeza del animal salvo los sesos; y el chorizo de patatas tiene dos variedades: dulce y picante. Los dulces de Hinojosa están representados por el calabazate, una especie de mermelada de calabaza.

En **Belalcázar**, separada de tierras

Los obispos son masas fritas que se vierten sobre una fuente de leche cocida con canela en rama.

do, se secan al aire y se ahúman en las enormes campanas de las chimeneas. Con la grasa que queda flotando sobre el caldo resultante de la cocción se hacen las riquísimas tortas de manteca del lugar. El resto del líquido se reserva para guisar. En **Villaralto** se elabora un vino de pitarra muy adecuado para acompañar las migas con torreznos, además de los clásicos embutidos y los dulces llamados pellas, propios del Jueves Santo.

El rin-ran de **Hinojosa del Duque**, cuya iglesia de granito se conoce como «la Catedral de la Sierra», tiene cierto parecido con el gazpacho, sólo que su masa incluye huevo. La olla de carnaval se hace con chorizo, espinazo, costilla, oreja, tocino fresco y garbanzos; al cocido de relleno se le añade el famoso embutido, ya descrito; la sopa dorada tiene como base el caldo del cocido, un picadillo de ajo y perejil, rebanaditas de pan y una rociada

extremeñas por el río Zújar; el cerdo es el protagonista de la cocina. Presentan un plato curioso, las manos emborradas, en cuya composición entran manteca, huevos y pimienta. Las monjas del convento de Santa Clara, previo pedido, elaboran flores de almendra y repeños, que son tortitas compuestas exclusivamente de almendra.

En la ciudad minera de **Peñarroya-Pueblonuevo**, en el Alto Guadiato, los obispos, de los que ya hemos



hablado en Alcaracejos, se llaman repápalos. Su plato más característico es la sopa de patatas y uvas (un sofrito de cebolla, ajo, pimiento y tomate como base, patatas en rodajas gruesas, uvas, rebanaditas de pan y aliño de cominos y azafrán). También se da en **Fuenteovejuna**

(con b de Fuente Abejuna, no de Fuente Ovejuna, como erróneamente creyó

Lope de Vega), donde se guisan unas judías blancas con perdiz, plato notable del que merece la pena transcribir la

receta: sofrito de cebolla, ajo, pimiento y tomate; una

Migas con torreznos.

hoja de laurel; judías remojadas desde la noche anterior y perdiz (o perdices, dependiendo del número de comensales); cocción lenta con fuego de leña de encina, a ser posible. También es propio de Fuenteovejuna rellenar los pimientos rojos con codornices.

La Granjuela, que desenvuelve su actividad alrededor de la iglesia, es villa famosa en los alrededores por sus tapas de lechón.

En **Los Blázquez**, separada de Extremadura por el río Zújar, la carne de cerdo ibérico destinada a la elaboración de chorizos se pica tradicionalmente a mano, en trozos de tamaño regular. En **Valsequillo**, un topónimo que alude a la escasez de lluvias, el cordero se prepara en caldereta y sus chuletas, a la brasa.

Y llegamos a **Belmez** (palabra aguda, no llana), un pueblo minero, con paisaje de olivos, cereales y encinas en el valle del Guadiato. Entre sus platos escogemos la pierna de cordero a la belmezana, la

merluza rellena de jamón, el revuelto de espárragos trigueros y las patatas rellenas. Para postrear, leche frita y torrijas. En la vecina aldea de **El Hoyo**, por San Isidro se asan sardinas y se guisa una gran paella colectiva.

En **Villanueva del Rey**, también en el valle del Guadiato, los naturales pronuncian como en Castilla, sin rastro de sesco o ceceo y hasta diferenciando la ll de la y. Modalidades dialectales aparte, ellos tienen como rasgo distintivo de su cocina el salmorejo de hígado (hígado frito en manteca, con ajos, comino y pimentón dulce) y dos preparaciones de espárragos: el ajo de espárragos (con salsa de majado de ajos y pan frito) y el monje de espárragos, donde se presentan cocidos y aliñados con aceite, vinagre y sal.

En **Espiel**, un pueblo rico en arqueología romana, la palabra hornazo no designa la torta guarnecida con un huevo duro que se come por Pascua, como en los otros pueblos de Los Pedroches, o de otras partes de Andalucía. Aquí el hornazo es una empanada rellena de chorizo, lomo, jamón y huevos cocidos, a cuya masa de pan se le ha incorporado el aceite de freír el chorizo. **Villaharta**, estudiando topónimo para designar un



pueblo que parece conjurar el fantasma de pretéritas hambrunas, es el destino favorito de muchos excursionistas, cazadores y pescadores, por sus parajes naturales llenos de encanto. Su originalidad culinaria son unas tortillitas de pollo cocido y emborrizado en huevo batido y harina, que se fríen y dejan remojar en su caldo de cocción convenientemente aliñado, y se toman frías al día siguiente. La masa de los buñuelos de Carnaval lleva huevos, aceite y harina, se moldea en pequeñas tiras que se fríen y se espolvorean con azúcar. Los buñuelos de **Obejo**, villa a la que llegamos por el valle del Guadalbarbo, llevan huevo, aceite y vino a partes iguales, y la cantidad de harina que admitan hasta que la masa quede blanda; el



escrito en papel de juzgado y fechado en Posadas el 15 de octubre de 1875, que recopila más de trescientas recetas de pepitorias, sobrehúsas, bacalao encebollado, croquetas de pescada, costillas

Junto al Valle del Guadiato, encontramos Villaviciosa, topónimo que quiere decir abundosa, bien surtida, y no otra cosa.

domingo más próximo al 21 de marzo se celebra la romería de San Benito y la hermandad, al término de la procesión, obsequia con dichos buñuelos, que son elaborados por el hermano mayor.

En plena Sierra Morena, junto al Valle del Guadiato, encontramos **Villaviciosa**, topónimo que quiere decir abundosa, bien surtida, y no otra cosa. El vino blanco de esta tierra se cría en bodegas y es ingrediente imprescindible para los buñuelos, cuya masa se extiende con un canuto de caña. En Villaviciosa hemos tomado decididamente el camino hacia el sur, buscando de nuevo el Guadalquivir, para toparnos con **Posadas**, en el antiguo camino real de Córdoba a Sevilla.

Existe un curioso códice firmado por Francisco Fernández y Castro,

empanadas en parrillas, carne guisada y diablos (pavos asados a la parrilla con aderezos de pimienta, limón y sal). Actualmente Posadas es famosa por su cabeza de cerdo, para cuya elaboración se abren las cabezas por la mitad con objeto de extraer los sesos, que no figuran en la receta. El resto se somete a cocción lenta y, una vez separada la carne de los huesos, se trocea y encaja a presión en moldes para que tome forma de queso. También es de gran calidad la miel de Colmeneros del Reino.

Para llegar a **Almodóvar del Río**, a la sombra de su castillo bien conservado sobre un cerro redondo que domina el paisaje en muchas leguas a la redonda, hay que volver un poco hacia atrás, de nuevo en dirección a Córdoba capital, de la que dista pocos kilómetros.

Almodóvar pone acentos originales en su cocina, que se surte con las hortalizas de sus propias huertas y con jabalíes, venados y perdices de la sierra. Hay una forma tradicional de preparar los cardos saltándolos en manteca de cerdo y espolvoreándolos con perejil. Los conejos se preparan en pepitoria, con intervención de sus menudillos, pimienta y yema de huevo. La dulcería se concreta en sultanillas de coco, cortadillos de cidra y unos dulces de boda –yemas, bizcochos, almendras y azúcar– que sólo se hacen por encargo. Ángel y Toñi, propietarios del restaurante La Taberna, incrementan las creaciones locales con las croquetas caseras, las albóndigas en caldo de jamón ibérico, el bacalao sobre pisto y el revoltillo de patatas y huevo.

Para recorrer las últimas escalas de la ruta tenemos que hacer un ligero zig-zag. Cruzando el río, nos alargamos a **Guadalcazar**, villa de origen romano eminentemente agrícola, que tiene buenos lugares donde comer y donde comprar chorizos y morcillas. Su guiso más peculiar es el arroz con perdigones. Después, adentrándonos de nuevo en la campiña aparece **La Carlota**, al oeste, junto a la autovía, una de las poblaciones creadas por Carlos III para mejorar la producción agrícola y proteger el camino real que iba de Madrid a Cádiz. Aquí, una vez más, triunfan los derivados del cerdo, sobre todo chorizo en sus distintas presentaciones y variedades: rosario, herradura, sarta y cular. Las diferencias restantes las ponen las carnes –más o menos picadas– y los aliños: ajo, pimentón y sal; a veces, pimienta, perejil o vino; y en algún caso, cornetillas picantes, que se remojan en agua

antes de incorporarlas a la elaboración. Estos chorizos lo mismo pueden tomarse al natural que cocidos en vino. Otra creación de La Carlota es, precisamente, el liambre de pollo a la carloteña, que se vende en todas las charcuterías de la provincia.



Castillo de Almodóvar.

En la fiesta de San Blas, es costumbre salir de excursión al arroyo Guadalmazán, donde se comen las rosquillas del santo, en forma de ocho, con el centro adornado con un lazo de papel. En el Domingo de Resurrección, aquí llamado «día de los huevos de Pascua», los niños pasean durante todo el día con un canastillo de lana hecho por su madre o su abuela, en cuyo interior se guarda un huevo duro pintado de colores chillones; a la caída de la tarde se lo comen como merienda. En las romerías de San Isidro, se reparte gratuitamente vino de Montilla-Moriles.

En **Fuente Palmera**, poblado en el siglo XVIII por colonos franceses, suizos, alemanes e italianos, los platos más peculiares son el cocido con verdura y carne de gallina, el gazpacho blanco de habas secas y, como postres, las flores y los pestiños. Los muy apegados a las tradiciones, preparan en Nochebuena un menú compuesto de

habichuelas como primer plato, bacalao como segundo y batatas como postre. Tiene esta villa una floreciente industria de fábricas de embutidos: Martínez Barragán y Francisco de la Rosa.

Hornachuelos es un paraíso cinegético en cuyos cotos se cobran anualmente unas dos mil piezas de caza mayor. Se hacen chorizos de venado (aliñados con mezcla de pimentón dulce y picante, sal, pimienta, ajo, comino y orégano). La pierna de venado, tras varios días de inmersión en una marina-

del Río encontramos refrescantes gazpachos de habas; lomos de cerdo rellenos de una farsa compuesta de jamón serrano, huevos cocidos y picados, zanahorias, espinacas y espárragos que se basa en una buena materia prima: cítricos, dátiles, palmitos; el alíneo, que es una ensaladilla de patatas y otras hortalizas revueltas con mayonesa; los espárragos esparragados. Entre los dulces, merengues, yemas, dulces de coco, palos de nata, napolitanas, torrijas y, en Navidad, frutas escarchadas.

En la fiesta de San Blas, es costumbre salir de excursión al arroyo Gundalmazán, donde se comen las vosquillas del santo, en forma de ocho, con el centro adornado con un lazo de papel.

da, que tiene por objeto hacerle perder el husmo peculiar de algunas carnes de caza, se guisa con manteca y se acompaña de salsa picante. También es picante la salsa del conejo en pebre —no en pobre, como indican algunas corrupciones lingüísticas—. El pato silvestre, que abunda en las presas del Bembézar y Retortillo, se prepara con manteca de cerdo, vino, sal, pimienta y nuez moscada.

Palma del Río es la última ciudad de nuestra ruta, cerca de la confluencia del Guadalquivir y el Genil, entre rozagantes naranjos. En Palma del Río se anuncia ya la gastronomía sevillana incluso en pequeños detalles como la manera de pedir el vino, que en Córdoba suele pedirse por botellas, mientras que en Palma se pide por medias botellas. Aquí la afición al Montilla-Moriles comienza a ceder terreno a la del Jerez y la manzanilla de Sanlúcar. En la cocina de Palma

En la Hospedería de San Francisco hay buenas interpretaciones de la producción local: tarrina de foie de pato, perdiz en escabeche, jubalí en salsa de bellotas, sopa de mollejas de pato, revuelto de hongos, sesos y trufía, tarta de queso...

Abandonamos la provincia de Córdoba por Palma del Río, como el vagabundo protagonista del *Primer viaje andaluz* de Camilo

José Cela, dejando atrás los contrastados colores de los naranjales y buscando decididamente la autovía que nos llevará a Sevilla.





En el panorama nacional, incluso en el panorama europeo, hay pocas despensas tan abastecidas de variados productos como la sevillana. En Sevilla confluyen productos de la sierra, de la campiña cereal, de las vegas del Guadalquivir, de los olivares, de los arrozales, de las marismas..., además de los pescados y mariscos que una flota todavía importante desembarca en los cercanos puertos onubenses y gaditanos. Ese suministro generoso conforma una cocina autosuficiente que ha desarrollado al correr del tiempo un notable recetario.

Los restaurantes, ventas o comedores sevillanos tienen «su» guiso de buena mano de potajes, sopas, cocidos, papas y arroces que integran, además de algún manjar protagonista, muchas hortalizas y verduras. Estos productos triunfan, además, en una variedad de gazpachos, ensaladas, pistos, aliños o picadillos bien aderezados. Trigueros, collejas, tagarninas, brócoles, espinacas o el singular alcaucil y el fuerte ajopuerro forman un succulento bodegón: un óleo pintado con el aceite de oliva. Otras verduras dan nombre y sabor a los cocidos y los guisos: calabazas, acelgas, cardos, zanahorias, guisantes, habas y habichuelas, entre otros. La menestra también atestigüa esa abundancia.

Los arroces caldosos buscan en estas verduras su toque jugoso y aromático. El protagonista proteínico puede ser marisco, pescado, pollo, paloma, zorzal o ave migratoria, como el ánsar o el pato, moradores de la marisma.

A esta variedad se suman las carnes. En las sierras sevillanas, tanto la norte como la sur, el cerdo ofre-

ce jamones y embutidos, y la abundante caza agrega su propio recetario con las salsas especiadas propias tanto de la sierra norte como de la sur.

Existe también en la provincia una cocina urbana en las casas señoriales de la campiña, Carmona, Utrera, Osuna, Alcalá o Lebrija, con formas originales de guisar las carnes: ragús muy especiados, ternera con aceitunas, riñones a lo señorito, albondigones, lomo en leche, molde de carne picada, pulpetas, salchichas al vino, empanadillas de

Uno de los cocidos más populares de Sevilla es el de garbanzos con espinacas que incluso aparece en la lista de tapas de muchos bares.



Sevilla Gastronómica



picados diversos, solomillo al vino duro o carne dorada. A un nivel más popular, menudo (o callos), pollo entomatao, pavo asado, filetes empamaos y muchos guisos, entre los que destaca la caldereta de cordero de múltiples recetas. Siendo tanta y tan variada la cocina de Sevilla, en ella cabe incluso la influencia de Córdoba, en su límite de Peñaflor y Lora, con salmorejos y flamenquines; de Extremadura, por Almadén de la Plata y Guadalcanal, en sus

Salmorejo sevillano.



modos tradicionales: cocineiros; de Puente Genil y Antequera, en la riqueza de su dulcería, y de la serranía de Cádiz, en Montellano y El Coronil, en sus guisos

El Aljarafe

de espárragos y su morcilla de asadura. Ya cerrando el ciclo, la cocina marismeña y la aljarafeña están próximas a las especies de Doñana y a las calderetas ombenses.

Rodeando la capital situamos seis comarcas diferenciadas por la conformación del suelo, por el clima y por los modos de cocinar: Sevilla capital, el Aljarafe, la Sierra Norte y la Ruta de la Plata, la Vega Alta del Guadalquivir, la Campiña, la Campiña y Sierra Sur, la Vega Baja del Guadalquivir y las Marismas.

Sevilla Capital

Sevilla no sólo es una de las más bellas ciudades históricas del mundo. Es, además, una ciudad que vive y palpita en sus barrios antiguos o

modernos, casi una yuxtaposición de ciudades y, por tanto, de cocinas: Triana, la morenía, Santa Cruz, Alfalfa... El atractivo de la ciudad no se circunscribe así a los grandes monumentos. También está en callejear sin rumbo fijo, en observar a sus moradores, en tapear en sus cientos de bares y tabernas.

De tapeo en Sevilla.



Hay buena aceituna y buen aceite en este paisaje de olivares, de breves viñedos, de coloristas huertas y campos frutales.

El Aljarafe

Los diez o quince pueblos de esta frondosa planicie acogen los fines de semana a los sevillanos. Su cercanía a la capital, su clima más benigno, sus espacios abiertos y el amplio catálogo de bares, mesones y restaurantes, atraen poderosamente al urbanita sevillano. Aparte de los sábado-domingueros, crece su censo fijo con los sevillanos que aquí viven en nutridas, demasiadas, urbanizaciones. Calles y calles de adosados, uniformados arquitectónicamente, cercan cada apacible y bonito pueblo e incluso irrumpen en él. Entre los olivares y los naranjos el viajero alcanza a ver restos interesantes y abandonados de las torres de contrapeso de antiguas haciendas olivereras.

Hay buena aceituna y buen aceite en este paisaje de olivares, de breves viñedos, de coloristas huertas y campos frutales. Un paisaje que pasa directa-



Torre contrapeso con mirador del molino de La Compañía. Sevilla.

El Tapeo

Oírle el toster sus ideas sobre nutrición y acercarse con inocencia al tapeo sevillano. No se trata de comer y beber solamente. Está el paseo, callejearlo, la elección del lugar en el que prepararan mejor tal o cual tapa y, luego, la elección de la tapa dentro de la amplia oferta (fríos, caldos, cuchareos, cuajares, pescados, verduras). Está, sobre la satisfacción del apeto del sabor añorado, el encuentro espontáneo y la charla amena e intrascendente, el juego de ver y dejarse ver... en definitiva, todo va a concurrir en un perfecto sistema de convivencia, unas leyes no escritas de comunicación.

La ciudad, con su entranzado callejero, pone el escenario entrañables vinientes, bares íntimos o bulliciosos, el imprevisto encuentro con una iglesia mudéjar o un patio porticado colmado de flores.

Todo en el tapeo ha de ser mesurado: las estancias en los bares y tabernas, el número de acompañantes, el tono de conversación y, desde luego, el tamaño de las tapas. La tapa grande o sación o media mesón desvirtúan el espíritu de la tapa y rompen su misma esencia.

mente a la mesa aljarafeña, que entre las ensaladas y postres propicia arroces caldosos, cocidos suavizados por las verduras, pollos



en guisos simples y una afición no común por los caracoles. El conjunto de las veteranas bodegas, que sirven comidas, es el atractivo principal. Desde octubre aparece el mosto que, por estar en el equilibrio de la fermentación, se llama «vino-mosto»; bajo de graduación, suave y alegre. El Mateto, antiguo bodeguero de Bormujos, enumeraba sus virtudes: «Nutre, higieniza y quita el chero, es farmacodinámico, desintoxica como un vinagre y une al hombre con su tierra».

La autopista A-42 Sevilla-Huelva es el eje del Aljarafe. Recorriéndola desde la capital encontraremos a la derecha y a la izquierda atractivos pueblos. Vamos a trazar tres rutas:

Ruta 1: Valencina de la Concepción-Salteras-Albaida-Olivares-Sanlúcar la Mayor-Villanueva del Ariscal-Espartinas-Gines-Castilleja de la Cuesta.

En **Valencina de la Concepción**, enclave muy animado por sus bares y restaurantes y antiguo lugar de veraneo, el gastrónomo podrá

La comarca vitícola del Aljarafe comprende menos de un millar de hectáreas de viñedo, repartidas en veintidós términos municipales, de los que los más importantes son Umbrete, Pilas y Villanueva del Ariscal, donde se concentra la mayor parte del viñedo y se sitúan las dos bodegas embotelladoras de la comarca.

admirar tres dólmenes magníficos y una iglesia barroca. En la cercana hacienda de Torrijos está el olivo milagroso que crece y prospera en un muro seco, a ocho metros del suelo nutricio.



El olivo milagroso de Torrijos, sobre el muro.

La carretera cruza el vecino **Salteras**, pueblo muy devoto de Santa María de la Oliva. Además de numerosos mesones y asadores, tiene

una banda de música a la que llueven contratos para ferias y procesiones.

Prosiguiendo el camino, antes de entrar en Olivares, merece la pena desviarse hasta **Albaida**, para conocer el mundo costumbrista de «El Poli». La mejor forma de justificar esta visita es que supone un reposo: placita limpia, pequeña, con azule-

tratos los agricultores, ganaderos y bodegueros de las provincias de Huelva y Sevilla, lo que se manifiesta en su hostelería.

Tornando hacia Sevilla por la N-431 llegamos a **Villanueva del Ariscal**, pueblo vinícola, donde radican las afamadas Bodegas Góngora y, a poca distancia, por la carretera plagada de urbanizaciones, a **Espartinas**.

Olivares, grandiosa plaza ribeteada de naranjos, con un palacio ducal, una iglesia y un casino, era el señorío del famoso don Gaspar de Guzmán, conde-duque de Olivares

jos y naranjos, sólo invadida por las mesitas del Poli, prolongación de su sencilla bodega.

Olivares, grandiosa plaza ribeteada de naranjos, con un palacio ducal, una iglesia y un casino, era el señorío del famoso don Gaspar de Guzmán, conde-duque de Olivares.

A pocos kilómetros, en **Sanlúcar la Mayor**, encontramos el punto estratégico donde confluyen con sus

La prensa de Bodegas Góngora, en Villanueva del Ariscal, se remonta al siglo XVI.



Entre los vinos de Góngora, en Villanueva del Ariscal, destaca el Orange White, más conocido en el exterior que fuera de la provincia de Sevilla.

otro pueblo blanco, sencillo y bien comunicado en el que perduran varias bodegas. En las afueras está el notable convento franciscano de Nuestra Señora de Loreto, suma de estilos de varias épocas.

Hace unos lustros, **Gines** era un pequeño poblado aljarafeño en torno a una plaza central con el casino, la iglesia y la ermita, pero hoy ha crecido y está rodeado de urbanizaciones por todas partes.



Las legítimas tortas de aceite de Castilleja de la Cuesta –aceite de oliva, harina de trigo, levadura, azúcar, ajonjolí, matalahúva, anís y sal– son un postre de clara herencia andalusí que en Sevilla se acostumbra en desayunos y meriendas.

El siguiente pueblo, **Castilleja de la Cuesta**, se asoma al Guadalquivir y Sevilla, en la vecindad de varias haciendas de olivar y surcado por la antigua carretera a Huelva. En la calle Real se encuentra el palacio de Hernán Cortés, de interés histórico más que artístico, y el antiguo obrador de las afumadas tortas de aceite. Hay varios restaurantes frecuentados por la clientela de la gran ciudad.



Cerca de Castilleja, en El Carambulo, se encontró el famoso tesoro tartésico, riquísimo vestigio de un pasado de esplendor casi mítico.

llejero, con numerosas bodegas y, en las alturas, el moderno convento de Santa María la Real, donde las monjas mantienen una arraigada tradición dulcera.

El siguiente pueblo, **Bollullos de la Mitación**, es una villa modesta, blanca y limpia en cuyo término se alza la ermita de Cuatrovititas, antiguo santuario almohade donde se celebra una romería muy gastronómica.

La cocina árabe-andalusí sigue presente en la Sevilla actual, aunque desvirtuada, dado que los sabores sabros de sus platos más característicos quedan en parte anulados por las importaciones americanas: la patata, el pimiento y, sobre todo, el tomate, cuya fuerte acidez anula otros sabores más delicados y se mezcla, con su abuso, los platos de mediterráneos cocineros. De los platos desciende esta afición a los especiosos profusos, a las albóndigas, croquetas, u otros picados de carne jugados con las verduras temporales, a las ensaladas y los fritos, a las salsas espesas de la caza, de las sopas de harinas, u las empanadillas... Los dulces han tolerado mejor la injuria del tiempo, las almorzas, los pestiños, los alfajores o las mermeladas.

Ruta II: Tomares-Bormujos-Bollullos de la Mitación-Umbrete-Almenseilla-Mairena del Aljarafe-San Juan de Aznalfarache

Pasamos por **Tomares**, hoy ciudad dormitorio de Sevilla, una pequeña población derivada de una antigua alquería árabe, para llegar a **Bormujos**, población clásica aljarafaña de cuando los cristianos se repartieron el vergel conquistado a los moros. Hay un grato ambiente ca-

Por carretera estupendamente señalizada llegamos a **Umbrete**, antigua villa propiedad del cabildo catedralicio donde en el siglo XVIII el arzobispo Luis de Salcedo remozó el palacio arzobispal, construyó la admirable Iglesia de Nuestra Señora de Consolación y enseñó a los moradores el punto de las perdices en escabeche. Es Umbrete la capital del mosto, del que se hace feria en otoño. El aprendiz de vino,



Es Umbrete la capital del vino mosto, aprendiz de vino e impulsor de visitas de fin de semana. Los mostos de Bodegas Salado.

el mosto, ha sido el impulsor de la gran concurrencia los fines de semana; primero en las bodegas y luego en los mesones.

interés histórico-artístico, aunque hoy está plenamente desarrollado con buenos servicios que sirven a la población y a las urbanizaciones. Prosiguiendo nuestra andadura llegamos a **San Juan de Aznalfarache**, asentado ya junto al río pero aún en la planicie. En el escarpe de la llanada destaca un complejo religioso franciscano donde el famoso cardenal Segura se construyó, en 1948, un grandioso monumento al Corazón de

En el grandioso monumento al Corazón de Jesús que domina Sevilla y el Guadalquivir están sepultados el cardenal Segura y su hermana.

Retornando por Bollullos de la Mitación se pasa por **Almensilla**, antiguo asentamiento musulmán emplazado entre el Guadalquivir y la Cora de Niebla. La siguiente estación es **Mairena del Aljarafe**, un pueblo de escaso

Jesús que domina Sevilla y el Guadalquivir, donde el cardenal y su hermana están sepultados. No lejos están las instalaciones de la Televisión Andaluza. La carretera hacia las marismas divide a la población en dos; como siempre.

San Juan de Aznalfarache, coronada por el Monumento al Sagrado Corazón.



Ruta III: Huévar-Carrión de los Céspedes-Pilas-Villamanrique de la Condesa

Bajando la planicie aljarafeña, cruzando su límite del río Guadamar, seguimos por la A-12 hacia tierras omubenses, desde Huévar hasta **Villamanrique de la Condesa**, desde donde se puede rematar el paseo hacia la cercana aldea de El Rocío o bien regresar por **Aznalcázar** a Sevilla, a través de bosques y marismas, hasta la ribereña **Puebla del Río**.

Sobre el subsuelo prehistórico y romano de **Huévar** se han levantado la Iglesia de la Asunción y una notable afición a la caldereta de cordero, cuya fiesta celebran con gran éxito y afluencia foránea el día 20 de enero. La iglesia, desafiante en su altura, destaca sobre el blanco del pueblo con su ábside de bóveda estrellada, sus capillas y sus retablos.

celebra una feria comercial).

En Pilas saben hacer buenos arroces caldosos, conejo con patatas, tostón (hogaza de pan al fuego con ajo, aceite y sardinas) y un fabuloso cocido de garbanzos, en el que se integran armónicamente calabaza, troncos de acelgas, carne magra, tocino de papada, morcilla y hueso de espinazo. Pasando por la cercana **Villamanrique de la Condesa** –fenicia, tartésica, romana, mora y rociera, bordados y mantones de Manila, de mucho primor–, el viajero puede ir a la aldea de El Rocío por Hinojos, pasar al Parque Norte de Doñana por Palacio, o bien regresar a Sevilla por Aznalcázar.



Ajos.

Sierra Norte y Ruta de la Plata

Desde Sevilla, salimos por Alcalá del Río a Cantillana. Desde aquí dejamos el río y acometemos la subida a la sierra, atravesando un paisaje que se va espesando y refrescando a medida que avanzamos.



La aldea de El Rocío, desde el aire.

Carrión de los Céspedes se llamó primero «Carrión de los ajos». En la cocina de este estratégico cruce de caminos se observan influencias de los cuatro puntos cardinales, pero el plato más característico es la caldereta de cordero.

El viajero llega a **Pilas**, famoso seminario, verdadero vivero de sacerdotes y pueblo próspero, con industrias peleteras, almazaras y fábricas de aceituna de mesa (de la que se



El **Pedroso** es un pueblo antiguo y rico, de pintoresco término municipal, en las primeras estribaciones de Sierra Morena. En la Iglesia de la Consolación, una sola nave muy bella, hay un retablo de caoba.

La abundancia de setas y caza, el venado y el jabalí, determina la cocina local; se emplea en sus guisos serrano vino y especias naturales del lugar. Guisan un estupendo «conejo montesino», que es el grande de octubre, y no les faltan recetas para el descoste y el bellotero.

Cazalla de la Sierra, el famoso pueblo de los aguardientes, es hoy una hermosa población serrana bien comunicada con Extremadura y el Guadalquivir, enclavada



Frutales en la Sierra Norte.

Ante Cazalla concurren, en cómodas distancias, varios lugares de gran personalidad serrana, el pantano del **Pintado** (pesca y paisaje) y los pueblos de **Guadalecanal**, afamado por la caza y por uno de

El viajero puede pasear hasta sus ermitas para digerir el cocido y caza arrisada, un recuerdo islámico.

en un conjunto equilibrado de montes y valles. La refrescan sus dos pantanos y el truchero Huéznar. A dos kilómetros y medio están las interesantes ruinas de la Cartuja, restauradas por iniciativa privada. Tiene también un pintoresco paseo a la ermita de Nuestra Señora del Monte.

esos platos antiguos, las rabadas de cordero, que aprovechan los rabos cortados a estos animalitos por motivos pecuarios. El viajero puede pasear hasta sus ermitas para digerir el cocido y caza arrisada (recuerdo islámico). **San Nicolás del Puerto**, con su iglesia-fortaleza de San Sebastián, su puente roma-

Anuncios de anís de Constantina.



no y su playa artificial, parece producto de la reciente euforia turística, pero si uno tiene suerte puede que lo inviten en alguna casa al curioso y antiguo «gazpacho con conejo asado».

Quien esto escribe probó hace años una inolvidable caldereta de rucho lechal, estilo Nerón. Ya pasó. Ahora priman las tortillas de berros o collejas, las setas «boletus edulis», que las llaman faisanes (se aderezan con vino y clavo), el pisto con la carne del cocido y el revoltillo con las tripas del cordero. Hay aguardientes y anisados para matar el gusanillo al amanecer o templar las gargantas en la anochecida. Dos marcas, dos industrias prestigiosas, mantienen la gloria del «aguardiente de Cazalla».

En un periquete bajamos veintidós kilómetros hasta **Constantina**, antiguo asentamiento romano que se extiende blanco en las faldas de un cerro coronado por un castillo roquero. La cocina es recia y serrana: las migas, las esparagnás, el pisto con la carne del cocido, el gazpacho verde y los diversos guisos para el conejo y el cabrito. Como manjares más familiares, la morcilla de cebolla y la patata a lo pobre asada en su piel.

Proseguimos por la SE-150 hasta **Las Navas de la Concepción**, pueblo serrano entre los serranos que gusta de platos de caza, calderetas de venado y de cochino-jabalí, de conejo con un majao de almendras, ajo, cebolla y vino. La morcilla y los embutidos de Las Navas están coloni-



Faisanes.

zando los pueblos del entorno. Disfrutando de un paisaje agreste y bucólico, además de las vistas del embalse del Retortillo, llegamos por la SE-141 a **La Puebla de los Infantes**, pueblo hospitalario y pintoresco presidido por las dos torres de su castillo medieval, su bella plaza de la iglesia y su ermita de Santa Ana, de raíces prehistóricas. Es un lugar tranquilo para pasear y oxigenarse, con media docena de bares en los que pueden degustarse interesantes tapas. En las casas mantienen una cocina de los guisos de setas (faisanes) y de las perdices al pique con pimientos. En los restaurantes se ofrecen

La Puebla de Los Infantes, presidido por las dos torres de su castillo medieval.



revueltos muy logrados, el de espárragos amarguceros y el de collejas. Las tajadas de venado se adoban (maceradas con tomillo, pimienta negra, laurel, pimienta molida, comino y vino) y se consumen durante todo el año, directamente o tras un brevísimo paso por la cocina para añadirles manteca de cerdo, aceite y vinagre.

Desde este punto, el viajero puede optar por regresar al Guadalquivir, o bien ir directamente a Sevilla por la SE-416, con visita incluida al embalse de José Torán. También puede enlazar con Carmona por la A-455 o con Córdoba por Peñaflor.

Iniciamos la excursión a la Ruta de la Plata por la N-630, carretera a Mérida, sólo veintinueve kilómetros para salirnos, otros cinco kilómetros, en dirección a **Guillena**.



Espárragos trigueros esparragaos.

cantiles, culturales y también alimentarios entre Andalucía, los reinos cristianos y Europa. En Guillena saben hacer estupendos potajes y otros guisos, pero el plato más llamativo es, aunque parezca redundante, los espárragos esparragaos, aderezados con un majado de pan

Con suerte, el viajero degustará un «pectorejo» de la matanza, un sopeao, una perdiz guisada, o un conejo con su majao, y de postre, unas rotundas gachas con miel.

Aquí se conservan los restos de la calzada romana que hacía la «Via Argentea» desde Itálica hasta Astorga, enlazando después con el camino de Santiago. Esta «Ruta de la Plata» supuso intercambios mer-

frito, dientes de ajo y comino tostado: se amasa en una cacerola con aceite, pimienta molida y vino, y se aligera con agua; luego se añaden los espárragos trigueros previamente enjuagados y se dejan cocer hasta la reducción de la salsa.

Burguillos, nuestra próxima estación, está muy cerca, sobre un cerrete. En el lugar quedan todavía panaderías de las antiguas, capaces de elaborar un pan decente. Su cocina es hortelana y cazadora: aceituna de cardona, hortalizas mimadas, conejo con tomate, codorniz en salsa y buenos melones de sequero. Tiene restaurantes estimables.

Remontando una cuesta llegamos a **Castiblanco de los Arroyos**, un





Sopa de tomate con hierbabuena.

pueblo típicamente serrano, blanco y fresco lugar de veraneo, en el que no faltan bares ni tertulias de cazadores. Con suerte el viajero degustará un «pectorejo» de la matanza, un sopeao, una perdiz guisada, o un conejo con su majao (son las cachuelas) y, de postre, unas rotundas gachas con miel.

Desde las afueras se puede uno acercar a la ermita de Escadriel y retornar hasta enlazar con la SE-186 para cruzar fronda y bosque por entre los lagos del Serrano y el embalse de Cala hasta llegar a **El Ronquillo**, ya en la carretera general Sevilla-Mérida N-630. Este pintoresco pueblo asume con alegría y servicio su condición de antigua parada de carretera, cuando antiguamente los motores se calentaban, y ofrece bien abastados mesones donde se pueden comprar o degustar productos serranos. También una famosa churrería.

Salimos por la C-421, que cruza el pantano de la Minilla (abastecedor oficial de Sevilla) y llegamos tras un breve tramo de dos kiló-

metros, por la carretera a la Sierra de Huelva y enfocando la dirección a Riotinto, a **El Castillo de las Guardas**, donde nace el río Guadiana, el histórico «Meanoba». Hay allí un estupendo parque zoológico (Reserva Natural, Fuente Pinar, s/n, tfo.: 955 95 25 68).

Ya de vuelta, el viajero encuentra la aldea **Arroyo de la Plata** y, al poco, el cruce con las carreteras Sevilla-



El embarcadero de Peñaflores.

Mérida, cerca de la renombrada Venta del Alto. Prosiguiendo hacia Sevilla, en el cruce con Gerena, si el viajero enfila hacia esa población encuentra el Cortijo del Espartagal. Luego regresa a Sevilla por Camas y Triana.

La Vega Alta del Guadalquivir

Iniciamos este paseo por las orillas del generoso Guadalquivir, cerca del límite provincial con Córdoba, ya que nuestro primer pueblo ribereño se da la mano con Palma del Río. Aunque así los platos locales son de carne: la gallina en pepitoria y la carne a la caminera. Aparte sus habichuelas aliñadas.

Peñaflores es un pueblo pequeño y llano y bastante antiguo; en la parte que mira al Guadalquivir hay un embarcadero que no se sabe bien si es fenicio o romano. El caserío se extiende al pie mismo de la Sierra Norte, rodeado de fértiles campos con modernos sistemas de riego. Es abun-



Naranjas.

dosos en hortalizas, entre ellas unos famosos espárragos. También produce acreditadas naranjas.

Bajando la antigua vía romana que corre paralela al Guadaquivir, el viajero llega a **Lora del Río**, población de mucho aliento. A unos kilómetros, entrando en la sierra, está Setefilla, un antiguo enclave rico en restos arqueológicos donde caben en pacífica vecindad un castillo arruinado y el santuario mudéjar de la patrona. El visitante puede deambular por Lora del Río admirando el armonioso y dieciochesco ayuntamiento, o el encaje del mirador de la portada de la Casa de los Leones antes de degustar el arraigado recetario del pueblo: ensaladas con naranjas aceitadas, sopa de tomate con hierbabuena, arroz con alcauciles, muchos platos de verduras con espárragos,

collejas, verdolagas, coliflores....

pero destacan los brócoles, que aquí en

Lora se hacen esparragaos.

Para el final, gachas con coscurrones.

Proseguimos por la A-431,

paralela al río, dejamos cerca Alcolea del Río y Tocina y hacemos breve parada en **Villanueva del Río y Minas**, una población minera nacida hace un siglo. En vivo contraste con la lozanía ribereña que veníamos disfrutando, aquí encontramos un evocador paisaje oxidado de restos de las construcciones y aparatos de las minas. Es la belleza de la decadencia, aunque hoy este lugar está embalado hacia la prosperidad



Asadilla de Villanueva del Río y Minas.

Los sevillanos

No es una forma de guiso, sino el modo de presentar los platos a las bandejas con volutas transversales de aceitunas decorando las ensaladas, ensaladillas crudas o preparaciones similares, a las que añade el color y un punto de aguzante sabor. Para su labor hace nuestra autora introduciéndose, junto al cocinero, en la conocida 'taverna mechada' a la sevillana.

La fritura a la sevillana es una forma de hacer el pescado más exportable y sólo quien nos visita la valora. No estamos en tierras de salsas criollas, pero sí es curioso que



María Ana de Austria, hija de Felipe III y esposa de Luis XIII, propagara en Fuenfria, ella o sus cocineros, una -salsa sevillana- de platos ascendentes de esta tierra andaluza, con almendras fritas, ajo, perejil y pimienta. Muchas salsas de perdida memoria se crearon para macerar las carnes de mediocre calidad; así las de moquele, de leche, del -vino duro- u de la uva negra. Sin otro referente se las llamaba -a la sevillana- en los grandes hoteles de principios del siglo XX.

Pero el más famoso plato sevillano, por sabroso y sencillo, y hoy arrocado, son los huevos a la flamenca, pléneticos de ingredientes: huevos, jamón, patata, cebolla, chorizo, pimientos morrones, aceite, salsa de tomate, guisantes, judías verdes, espárragos, jugo de carne y pimienta molida.

Son sevillanos también los huevos al nido, escalfados y acurados en castillo de patatas fritas bastón, hojas de alcachofa y tiras de jamón. Pero se les conocía como huevos a la macarena, según Dionisio Pérez Posthüen. Hoy casi se desconocen por su laboriosa preparación y ornata; hoy, cuando tanto tiempo se emplea en los emplatados de la nouvelle cuisine.

merced a una agricultura beneficiada por la abundante agua que surten los pantanos de la comarca. En el pueblo se pueden degustar ricos platos de la caza cercana de la Sierra Norte y de las huertas del Guadalquivir. Su plato favorito es la «asadilla» (picadillo de tomates y pimientos asados, aliñado con cebolla cruda, aceite y vinagre, al que se agregan lomos picados de sardinas asadas).

zales con alcuciles, alubias blancas con conejo..., recetas muy serias, fieles al suelo rico que desdeña los humildes peces del río.

Villaverde del Río fue asiento de los romanos, luego de Fernando III, más tarde del Arzobispo Hispalense y, por último, de los condes de Cantillana. Sus vírgenes mantienen una noble rivalidad con las de Constantina. En la romería montan chozas con ramas verdes a cuya

*En la presa de Alcalá del Río, en la que se controlan y seren
nan las aguas entre gran concurrencia de especies fluviales:
el albur, el sábalo, las angulas, el barbo, el pez de reyes...*

Cantillana es una villa levantada sobre las ruinas del poblado romano de Mulva, donde el Guadalquivir dobla y da el adiós a las últimas alturas de Sierra Morena. De esta curva fluvial —donde nace la leyenda del bandolero Curro Jiménez— es el paseo por barcas de orilla a orilla. Los platos locales incluyen el potaje con bacalao y cabezas de ajo, las pechugas de zor-

sombra se convidan con empanadillas, chorizos y canapés. En los bares del pueblo te hacen, si hay suerte, su interpretación del esparrago (un modo de guisar) en los «brócoles en colorao».

Heimos cruzado por un momento el río para ir a **Brenes** y estamos en su orilla derecha, plétórica de huertas y cereales; todos con buen riego canalizado. Aquí reinan el cocido

Uno de los ya escasos pescadores de camarones, en el Guadalquivir.



de habas y guisantes, las ensaladas de naranja, los caracoles guisados estilo Brenes y una menestra tan bondadosa que vale la pena describirla: calabacines, tomatitos, cebollitas, berenjenas y alcauciles rellenos de carne picada, rebozados y braceados al horno, guisados todos juntos con una salsa rubia (de cebolla y azafrán).

Regresamos a la orilla izquierda cruzando por la presa de **Alcalá del Río**, en la que se controlan y serenar las aguas entre gran concurrencia de especies fluviales: el albur, el sábalo, las angulas, el barbo, el pez de reyes..., a las que en otro tiempo hubiésemos agregado con gusto los nombres de algunas especies lamentablemente desaparecidas, como la boga y el sollo (esturión). Ya Cervantes, inquilino y comensal en Sevilla y sus pueblos, tachaba a las anguilas de «asperosas y resbalantes» (*El Rufián Dichoso*), pero elogió «el gordo y sabroso albur», «el sábalo vivo, vino», «el pintado camarón». Los ribereños los preparan en un adobo fuerte o en aliño, a fin de disimular el sabor a fango de sus carnes.

En Ilipa Magna, donde se libró la decisiva batalla, hay restos roma-



La **pringá**, el aporte cárnico del cocido convertido en apetitoso bocadillo caliente.

nos. También inscripciones visigodas que cubren la tumba de San Gregorio Oscetano en su ermita urbana. La Iglesia de Santa María de la Asunción es mudéjar pura sangre, cerca de la plaza y de la balconada que asoma al río y a la vega. En este mismo lugar está la casa-museo de Reverte, el torero de la copla, cuya novia tenía un pañuelo, etc.

Otra vez en la orilla derecha, paralela al río, atravesada por la carretera a Sevilla, llegamos a **La Rinconada**, con su iglesia del siglo XV y, un poco adentrado, **San José de la Rinconada**, un hijo que ha crecido tanto que ya hace más bullo que el padre, con sus industrias y sus campos de cultivo. En estos pueblos tienen buena mano para el potaje de

La antigua ciudad romana de Itálica emerge desde el subsuelo de Santiponce.





Bizcotela, tocinos de cielo y torta de hoja de Alcalá de Guadaíra.

chícharos, el pisto local, el bacalao en cebolla con huevos duros y, orgullo de todas las casas, el pulchero (garbanzos de la tierra, coles, tocino, morcilla, recortes de cerdo y hueso de jamón jubilandado).

Ya cercanos a Sevilla, en la orilla izquierda del río grande, divisamos la alta y sólida torre de los Guzmanes, ejemplo de la arquitectura cívico-militar del mudéjar, el emblema civil de **La Algaba**. En este pueblo encontramos un tradicional comercio de carnes y las sabrosas recetas de la casquería: el menudo, los memucillos y la lengua estofada, enternecida con ciencia y paciencia. También estamos en la patria de la popular «pringá», el aporte cárnico al cocido: carne de jarrete, morcilla, tocino y todo dentro de pan prieto o en telerá sin niiga. La Algaba es famosa por sus cocidos, el de calabazas y acelgas y el más simple de garbanzos pelaos con morcilla.

Santiponce se encuentra asentado sobre parte de las ruinas de la romana Itálica, cuna de los emperadores Trajano y Adriano. Muchos visitantes, atraídos por las ruinas parcialmente excavadas de la ciudad, con su anfiteatro y sus calles bien urbanizadas, terminan la laboriosa visita tapeando en los bares o almorzando en mesones y restaurantes de distinta valoración. En las cocinas familiares se preparan aliños y gazpachos y se guisa muy bien el arroz caldoso con pollo.

Cerca de Santiponce está **Camas**, nombre afortunado para una de las ciudades-dormitorio de Sevilla. Camas tiene, sin embargo, raíces mucho más antiguas, como lo demuestra la aparición en su término del tesoro tartésico de El Carabolo (siglo VI a.C.). De aquí arrancan los caminos del Aljarafe (por Salteras), de Mérida (por Santiponce), de Cádiz, Málaga y Granada (por la SE-30). Camas es una

ciudad muy taurina y cuna de grandes diestros (Curro Romero, Camino). El viajero hallará una comida tradicional y sencilla de potajes y cocidos, cabrillas y caracoles, y estofados de carnes.



Castillo de Alcalá de Guadaíra.

ciudad muy taurina y cuna de grandes diestros (Curro Romero, Camino). El viajero hallará una comida tradicional y sencilla de potajes y cocidos, cabrillas y caracoles, y estofados de carnes.

Recogiendo aceituna de verdeo.



La Campiña

Partimos, como siempre, desde Sevilla hasta **Alcalá de Guadaíra** siguiendo la cómoda autovía A-92 en dirección a Málaga y Granada por regadas tierras de pan llevar, suavemente onduladas por Los Alcores, que dominan la Vega de Carmona y se surten de numerosos acuíferos. Esta población, aso-

Carmona, vecina de la capital, emerge de la campiña, desafiante como un hermoso y antiguo mascarón de proa.



mada al laborioso Guadaíra, con sus viejos molinos de harina, amparada por su hermoso castillo mudéjar, alhajada de iglesias y edificios civiles, era conocida por Alcalá de los Panaderos (el pan de su colindante Gandil merece las alabanzas de Lope de Vega).

dulces gozan de buena fama: bizcotelas, tocinos de cielo o la torta de Alcalá.

Prosiguiendo la carretera en dirección a Carmona, muy cerca encontramos **Mairena del Alcor**: castillo, iglesia, ermita y cuna de los Mairena, pueblo muy aficiona-

La repostería monacal destaca por las tortas locales, llamadas inglesas porque el reputado arqueólogo inglés Bonsor, afincado en estas tierras, no desayunaba otra cosa.

Entre los gazpachos y aliños, bacalao y artores diversos que Alcalá ofrece, nos quedamos con su cocido de acelgas «en colorao», acompañado de la pringá alcalaíña. Sus

do al cante flamenco que celebra un festival en su espacioso parque central.

La cocina de Mairena es similar a la de Los Alcores, con exquisitas variaciones como el misceláneo «picadillo aceitado de naranjas» (con huevos y patatas cocidas, rodajas de aceitunas y cebolletas, más el aliño) y el conejo o la perdiz en guiso de almendras y vino.

En **El Viso del Alcor**, prácticamente unido a Mairena por la expansión urbanística que coexiste con prósperas industrias agrícolas, hay casas antañonas con portadas de azulejos y herrajes. En esta tierra de buen pan destaca el «canto». La cocina local es fiel al terreno: cocidos y guisos; hortalizas y caza. Es notorio su «memido» o callos, con toques o trucos muy característicos. Hay división de opiniones sobre dónde lo preparan mejor, si en el bar Oliva o

Puerta de Sevilla, en Carmona.





Bizcocho marroquí de Écija.

en El Capote. El viajero avisado rematará con dulces caseros de piñonates y empadillas a la cidra.

Prosiguiendo por el camino de Los Alcores llegamos a su broche y cierre:

Carmona, ilustre población desde la que visitaremos otras tres impresionantes ciudades monumentales con las que forma un auténtico póquer de ases históricos y artísticos: Écija, Estepa y Osuna.

Por su posición en un cerro rodeado de tierras férciles y bien regadas, Carmona ha sido importante desde la prehistoria. Su riqueza se refleja en sus monumentos, alcazar, iglesias, conventos, palacios, viviendas barrocas y dieciochescas, en sus calles limpias y cuidadas donde el viajero encuentra locales en los que degustar las especialidades del lugar.

En Carmona pervive una cocina que prolonga la de las casas señoriales del XVIII

y es sólo degustable en esos estamentos privados con recetas tan reputadas como la de «la perdiz a la cortijana» (que no debe confundirse con la popular «a la cortijera»). La receta «a la cortijana» se hace con las perdices desplumadas y limpias de vísceras, en escabeche, que



Torre de la Victoria en Estepa, 1776.

se guardan en tarros de cristal en

la alacena esperando la ocasión (es forma de tonar las perdices cualquier día aunque no sea la época). Se sacan, se limpian, se sazonan con sal y pimienta en su interior y seorean durante una hora. En un perol se ponen por partes iguales cebolla picada y zanahoria rallada a fuego lento. Cuando se forma la salsa se vierte todo en una cacerola y ahí van las perdices en mitades con tocino albardado, agua a cubrir y se dejan hervir junto a mucho repollo picado. Cuando termina la

Los estepaños elaboran un interesante salmorejo que está a medio camino entre el condobés limonero y la pozza antequera. En dorullo de madera se moja sal con ajos y pimienta verde. Se agrega mago de pan y tomate sin piel. Se añade el aceite y vinagre que pida. Se reduce con agua. Se adorna —solo al servirlo— con huevos duros, patatas frías, trozos de espárragos, guisones de marañones, o, en su época, trufas.

cocción (se comprueba pinchando), se añaden hierbas finas, trozos de aceitunas, pimienta negra y vino tinto. Se deja reducir la salsa hasta espesar y, a veces, se sirven con guarnición de coles de Bruselas (que euran en la cocción) y cuscurreones de pan frito.

La cocina más popular está basada en las hortalizas y verduras que prodigan las vegas que se extienden hacia el Guadalquivir por la parte de Lora: escarola con pimienta molido, cocido de judías verdes, pastel de calabacines, pisto, papas en amarillo con bacalao, gachas... La repostería monacal destaca por las tortas locales (bizcocho, cidra y canela), llamadas inglesas porque el reputado arqueólogo inglés Bonsor, afincado en estas tierras, no desayunaba otra cosa.



Más de una docena de empresas de Estepa inundan el mercado con sus dulces de Navidad

Continuamos directamente por la N-IV, 50 kilómetros, hasta Écija, la bella ciudad llamada «sartén de Andalucía» más que por sus valores culinarios, que los tiene, por el calor que hace en verano cuando el sol aprieta en la hondonada donde se asienta, a pesar de que en ella confluyen el Guadalquivir y el Genil, sin abasto para refres-

na estimable cuyos primeros honores son, sin lugar a dudas, para un dulce conventual: los bizcochos marroquíes (de las monjas del convento fundado por la familia Marroquí), y junto a ellos las yemas, las tortas de manteca y los bollitos del conde. Son asimismo reseñables la sopa de gato o el salmorejo ecijano en su punto y las estupendas espinacas, una verdura fuerte por sí misma, sin apoyos de especias, garbanzos o pan frito. En Écija se dice «espinacas bravías». Los ingredientes son simples y sólo piden la proporción correcta: se cuecen las espinacas; luego se majan escurridas, junto a ajos fritos, y se añaden con tino aceite y sal.

Entre otras delicias vernáculas se cuenta el pletórico cocido ursaonés, con sus ritos y pasos: la sopa de arroz o fideos, el cocido en sí y la pringá reposada.

carla. El viajero encuentra el inconfundible panorama de sus once bellísimas torres barrocas y luego se interna por sus calles en las que se alternan palacios y casas

Cocido de judías verdes.

señoriales hasta desembocar en la bellísima Plaza de España. Dotada de una fértil campiña agrícola, en la que maduran trigos y olivares, y pastan caballos (afición y negocio local).

Écija tiene también una coci-

Dejamos Écija y prosiguiendo por la carretera A-388 llegamos a **Estepa**, entre la campiña y la Sierra Sur. Esta población, situada sobre un cerro que domina una vasta comarca agrícola, está cargada de historia desde la Astapa fortificada que se enfrentó a los romanos dos siglos antes de Cristo y pereció con sus habitantes en una muestra de heroísmo similar a la de Numancia. En estos pacíficos tiempos Estepa florece en las faldas del cerro coronado por el alcázar y el convento de Santa Clara, con su caserío blanco y noble, sus fachadas de cantería, sus placitas y sus iglesias. Estepa es el gran centro de dulcería industrial de Andalucía, donde más de una docena de empresas elaboran y comercializan con notable éxito los polvorones, magdalenas, mantecados, roscos.



alfajores o yemas. Entre la dulcería casera destacan los «jochíos», tirabuzones, asopalpas o pestiños. Los manjares domésticos son la olla (incierto en sus componentes de plato temporero), las migas, los espárragos (en varias fórmulas) y la cazuela. Entre los postres, el arroz con leche y las gachas.

Desde Estepa por la A-92, después de apenas veinticuatro kilómetros llegamos a **Osuna**, la ciudad ibérica de Urso, disputada luego por César y Pompeyo, a caballo entre

zar por la «sardoria», que es un salmorejo muy especial, con poco tomate, pepino y ajo, y, sin embargo, más generoso en pan y aceite; guarnecido de jamón, bonito enlatado, huevo cocido, caza asada y picada y gajos de naranja. No puede faltar el rociado final de aceite de oliva. (En Jaén se conoce una variante



Mostachones de Utrera.

En esta tierra de buenos garbanzos se elaboran varios potajes familiares, entre ellos uno que lleva el mismo condimento que los caracoles.

los antiguos reinos musulmanes de Sevilla, Córdoba y Granada. Conjunto histórico-artístico de asombrosa armonía, pese al paso del tiempo, es una ciudad abierta

El potaje marchenero.



de calles magníficamente alhajadas con herrajes, balcones y cierrres de sus pisos bajos destacando sobre la cal. El viajero admirará su colegiata (con panteón ducal), su antigua universidad, sus conventos y sus iglesias barrocas a las que se suman más de media docena de palacios barrocos o neoclásicos. A la hora de comer puede comen-

de este salmorejo, aunque allí la llaman salpicón.)

Entre las otras delicias vernáculas se cuentan el pletórico cocido ursanés, con sus ritos y pasos: la sopa

con arroz o fideos,

El premiado aceite 1881, de Osuna.

el cocido en sí y la pringá reposada que asume, aparte del tocino, los intrincados sabores del espinazo, el costillar, el hueso de pecho o el de jamón.

Menos mal que lo suavizan la zamboria abundante, los puerros y el calabacín.

Ahora debe desviarse un poco el curioso viajero para entrar en

Marchena, enclavada en una zona de gran riqueza agrícola que ya descubrieron en la Edad de Bronce. Su recinto amurallado, conservado en



tramos, acoge la plaza ducal, o mayor, y deja el testigo de una puerta arropada por firmes torreones.

En el pueblo no faltan monumentos, tanto civiles como religiosos, y en las mesas triunfan la sopa de tomate, el cocido marchenero y antes las espinacas, que tienen a gala. Las espinacas se cuecen junto a los garbanzos, y una vez hervidos se escurren. Aparte, en un mortero, se maja pan frito y ajos, con sal y unas gotas de vinagre. Con ello se hace pasta, añadiendo pimiento molido y especias surtidas (a gusto de cada cual): todo junto va a fuego lento, no más de un cuarto de hora y sin dejar de removerse.

Por la misma A-92 regresamos hacia Sevilla y avistamos **La Puebla de Cazalla**, patria de artistas, donde hacen un gazpacho cabal y «entonados», que son empanadillas de cidra horneadas. También pasamos por **El Arahál**, con sus iglesias neoclásicas. Si hay parada a la hora oportuna, se deben probar los chicharos con bacalao o el «menúo». Este pueblo se enorgullece de sus «aceitunas prietas», curadas bajo un peso y aliñadas con ajo, pimentón y orégano. Y ya estamos de vuelta a Sevilla por la linde de Alcalá de Guadaíra.

La famosa morcilla de Montellano, de hígado de cerdo ibérico.



Los gazpachos atestiguan el dominio de los productos lincristinos en la dieta del sevillano. Es un mundo de cientos de vegetarios y éstos, a su vez, constan de mil matices. El conjunto de las ensaladas, gazpachos, salmorejos, aliños, picadillos, porras, asadillas..., es muestra de la pluralidad de gustos personales. Las múltiples formas de adenzar las hostalicias resultan imposibles de catalogar. Los ingredientes básicos del gazpacho son tomates maduros, diente de ajo, pimientos verdes, pan duro, aceite de oliva, vinagre y sal. Y con frecuencia cebolla y pepino. Además, ya servido, recibe huevo duro, tomates, pimientos picados, jamón y pan. En invierno se toman «gazpachos calientes», que no llevan los tomates por estar fuera de estación y donde el limón sustituye al vinagre. Los «sopás» son los reforzados con pan (incluso partes de la corteza emplean como crujinas). «Gazpachuelo» es palabra volada para estos sopas frías o calientes. «Aguadillos» sólo son líquidos y el «arruque» es un gazpacho seco hecho masa. «Arropaos» son los gazpachos calientes que se conservan tapados. El «mazao» es el resultado de mazar un gazpacho ya hecho para utilizarlo como salsa fuerte para algún pescado de río. La caza brocada casa muy bien con el salmorejo. El «picao» de la zona de Estepa sobre un salmorejo voluta más la cantidad de picadillo que se le quiere: jamón, gajos de maruja, patatas fritas, huevo duro o trozos de pescado desmenuado.

La «porra», con similares ingredientes, destaca por su perfecto majado, hasta alcanzar la «cremosidad», dicen. El «resobao» es el gazpacho reservado al que se añade agua y borras de carne de cerdo. La «porrilla caliente» es masa de majao de ajos y pan frito que reciben pimiento molido y huevo. A veces se cuece sobre algunas verduras temporeras. Abunda la habichuela. Los aliños, picadillos y ensaladas completan este vitamínico y multicolor bodegón.



Campaña y Sierra Sur

Por la carretera A-376, directa a la capital de los Quintero, o de los Montoya o de Bernarda y Fernanda, llegamos a **Utrera**, la ciudad culta aficionada al teatro y al flamenco, la ciudad agrícola, grande y en plena expansión. En el centro admiramos la torre de la Iglesia de Santa María de Mesa, que se levanta sobre el arco de su propia portada, y el interior del templo enjayedo, como una pequeña catedral, con lienzos e imágenes. En esta tierra de buenos garbanzos se elaboran varios potajes familiares, entre ellos uno que lleva el mismo condimento que los caracoles (en el guiso entra a cocer cebolla y tomillo, y al final, guindilla; aparte se sofríen más cebolla, zanahoria, ajo, pan remojao y pimentón dulce; luego cuece todo junto con el potaje y se vierte una copa de vino). También gazpachos refrescantes y cola de toro, dado que estamos en tierra de famosas ganaderías. El dulce local, el que pregonan el nombre de Utrera, es el «mostachón», horneado sobre

papel de estraza: azúcar, huevo, harina y canela en sus justas proporciones.

Continuamos por la A-376 que nos va a llevar primero a El Coronil y luego a Montellano, en la misma dirección hacia Puerto Serrano y la serranía norte gaditana.

El Coronil es un próspero enclave agrícola de calles rectas y blancas que se enorgullece de su lomo rebozado, de la suave tortilla de sesos, ajo y perejil y de su «albondigón»: masa de carne con tocino picado, pan rallado, pimienta, sal y ligada con huevos batidos; se **m o l d e a**



Albur, una de las especies más apreciadas gastronómicamente del Guadalquivir.

en bolas grandes, de unos 4,5 centímetros de diámetro, que se enharinan, se fríen y se hierven juntas en una cazuela con cebolla, ajos, aceite y vino blanco, el que pidan. Se sirven con su propia salsa espesa y patatas fritas.

Sevilla es la provincia española productora de arroz por excelencia, donde se cultivan 38.000 hectáreas de las 41.000 sembradas en Andalucía. Arrozales de Villafranca.





Pescando doradas con artes tradicionales en los esteros de Villafranca del Guadalquivir.

En cuanto a los no menos afamados alcauciles rellenos, se desprecian las exteriores hojas protectoras, se rellenan en crudo con masa de carne picada, huevo, pimienta, pan rallado y sal. Una vez rebozados se colocan boca arriba en la cazuela sobre un sofrito de cebolla, harina y ajo. Ya bullendo se agrega azafrán y vino blanco. Se cubre y se cuece a fuego lento.

Montellano es la capital de una pequeña y productiva zona, regada por los ríos Guadalete y Salado, donde se alza la Iglesia de San José y el Castillo de la Orden de Alcántara. En sus cercanías hay frondosos valles y boscosas alturas, en una de las cuales se lleva en peregrinación el «hornazo» (pan al horno con huevos cuajados).

Por lo demás: cocido de acelgas, chicharos con morcilla fresca, «picañillo», tortilla de ajo-frito, pero sobre todo fama e industria en su «morcilla de asadura», donde el oso hígado de cerdo, embutido, se empapa de numerosas especies.



Mermeñada de Morón.

sas especies.

Por la A-361, ya de vuelta, llegamos a **Morón de la Frontera**, antigua y artística ciudad con su castillo en el cerro y el caserío alrededor. En Morón hay buena tradición de aceitunas aliñadas de diversas maneras, domésticas o industriales. También hacen un notable potaje (un emocionado canto al garbanzo de la zona), arroz en amarillo (azafrán) con conejo, cabrillas con tomate y



Barcas camarонерas en Coria del Río.

pimiento. Y para postre, polvorones de Morón y tortas de hoja, que es un dulce hojoso parecido al milhojas.

Regresamos a Sevilla por la A-360, que enlaza en Alcalá de Guadaíra para la buena arribada. Siempre



Pirriñaca de Los Palacios.

que regresemos tenemos la referencia natural: la Giralda.

La Vega Baja del Guadalquivir y Las Marismas

Continuamos el curso del río en su margen derecha y llegamos a **Gelves**, un pueblo encajado entre pequeñas colinas tendentes a la altura del Aljarafe, donde se en-

caldereta de sábalu o el albur al estilo de los pescadores ribereños, que consiste en untar sus rodajas con una pasta de adobo de manteca, comino, ajo, pimienta molida y sal; se expone al sol una hora y se pasa por la plancha. También presumen los corianos, y con razón, de su «sopeao», su potaje de gallina y sus camarones.

La Puebla del Río es otro promontorio a sólo dos pasos de Coria, un pueblo alegre y devoto de la Virgen del Rocío, de los caballos criados en sus pastizales y de los toros criados en las vecinas marismas.

Entre estas casas blancas y bien trazadas vivaquearon las tropas del general Riego cuando éste se sublevó en defensa de la Constitución de Cádiz.

cuentran restos prehistóricos. Es un conjunto urbano muy proporcionado, con plazas

de jardines y naranjos,

la iglesia barroca y un monumento al

torero

Joselito.

Junto al paseo del

río, donde

hay un puerto deportivo,

se instalan tinglados donde se venden

toda clase de verduras, hortalizas y frutas.

El pueblo siguiente, **Coria del Río**, también tiene animado paseo fluvial y algunos establecimientos de tapas y comidas en los que degustar una cocina fluvial: barbo a la lata, huevas de sábalu a la plancha,

En **Villafranco del Guadalquivir** está la plantación de arroz más extensa de España. Cuenta, además, con las riquezas naturales que proporcionan el parque de Doñana, aves migratorias o caza y el pródigo río de los camarones y albures. Al festín se une el cangrejo de los arrozales, su más reciente vecino. Estamos a treinta y cuatro kilómetros de Sevilla en un paisaje plano donde conviven la rusticidad con los cultivos, caños y lucios, la estampa del caballo pastando y el vuelo de los patos o las gallaretas. Estos variados productos se integran tanto en paellas como en arroces caldosos.

Nos situamos en la margen derecha del Guadalquivir y partimos desde Sevilla en dirección a Cádiz, por la carretera N-IV. Primero visitamos **Los Palacios y Villafranca**. Esta lonja famosa por los productos agrícolas debe su prosperidad a una situación privilegiada entre



Caracoles.



Camarones, una apreciada *delicatsa* del Guadalquivir.

las marismas del Guadalquivir y los extensos cultivos que las rodean. El reciente teatro contrasta con la veterana peña flamenca «El pozo de las penas», de rancia solera. Hoy se ven menos penas, porque estos pueblos han prosperado mucho, como demuestran sus edificaciones civiles, de los más diversos estilos e inspiraciones, así como la abundancia y abasto de bares y restaurantes. El visitante que goce de la hospitalidad de un particular hará bien en probar las especialidades de su cocina tradicional, campesina y rotunda, «la calabaza» (cocido de garbanzos, con mucha calabaza, además de acelgas, pimentón, morcilla, tocino, codillo y costilla); la majestuosa ensalada de repollo y la piriñaca de Los Palacios (al modo de la gaditana pero con mayor dominio de los tomates; lleva además pimiento verde, cebolla y el trío aderezante de vinagre, aceite y sal). Hay una patata fina de gran calidad, a la que llaman «criadilla del campo», y un crujiente pan blanco, el «mollete». Por más, es comarca vinícola, con el mistela como vino más conocido.

Las Cabezas de San Juan está sobre un carrete que domina el llano, con su iglesia barroca coronando el conjunto. Entre estas casas blancas y bien trazadas vivaquearon las tropas del general Riego cuando éste se sublevó en defensa de la Constitución de Cádiz. No sabemos si el héroe degustó la frigona (una olla

de frijones y tagaminas con morcilla, oreja y rabo) o si se inclinó por un sopcao de las eras, por un ajo arropao, o por una caldereta de liebre o de chivarra. Probablemente remató con la buena dulcería del lugar (bizcocho, roscó amarillo o la torta de Navidad). Hoy, con las prisas de la vida moderna, lo más conocido son los desayunos copiosos que sirven en las ventas cercanas, donde muchos viajeros paran y piden un café acompañado de «tostá con todos sus avíos».

Sobre un cerro cercano, dominando el paisaje, está **Lebrija**, pueblo monumental, con siete iglesias, placitas con naranjos y antiguas bodegas muy bien conservadas. Es un paraíso para el gustador de caracoles. Aquí se toman los famosos «burgaos» («murgaos»), garbanzos «pelaos» (un guiso espeso que también llaman «garbanzo como conejo»), el «ajo» (pan majao, ajo, aceite, sal y vinagre), de influencia de la serranía gaditana, y el «pato» o la «anguila en amarillo», guisos de las contiguas marismas. Hay una buena repostería



local representada por los rosquetes de anís, coronillas y corderitos de las monjas concepcionistas. Sin olvidar el vino dulce. La ruta ribereña del Guadalquivir entra en la provincia de Cádiz y prosigue por Trebujena y El Cervo, que veremos en otra parte.

Pato a la sevillana, un feliz matrimonio.



BAR ONUBA

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

Coca-Cola

La provincia de Huelva es cuna de uno de los manjares más exquisitos y de mayor fama de la gastronomía española y aun del mundo, el jamón de Huelva, antes más conocido como de Jabugo. Pero la cocina onubense es tan variada como su orografía y cuenta con otra prodigiosa despensa, el mar Atlántico de sus largas y suaves costas.

Huelva es un mosaico de cinco piezas bien diferenciadas. Por una parte la Sierra de Huelva, extensa sierra de Aracena, de Alájar, de Picos de Aroche..., últimos latidos de Sierra Morena, frondosa región, umbrías de castaños, encinas y alcornoques entre manchas forestales de suaves verdes herbáceos. Más abajo, entre la sierra y el mar, se extiende la extensa superficie parda del Andévalo, asomada al agua del Guadiana; punteada por otros vistosos colores de las minas y blanco de cal de pueblos recios donde nace el fánfangullo, entre huertas y sembrados. Por el este,

forman familia las tierras de El Condado, la generosa campiña y el paraíso de Doñana, tierras que fueron del ducado de Medinaceli, bosque y planadas de viñedos soleados, que dan al conjunto el color pálido y brillante del vino. El azul está en una línea alargada, la costa, donde alternan playas y puertos, el plateado azul atlántico, que abastece con su riqueza marina la mesa onubense. Por último, el broche que cierra todos estos parajes es la Huelva urbana, la capital, mirando siempre al mar en su historia, abra-

Las marismas de El Bocio son el escenario de su más famosa romería, pero también son una de las reservas más importantes de la biodiversidad europea.



Huelva Gastronómica



Jamones de Huelva, verdaderas joyas de la gastronomía.



zada por los ríos Odiel y Tinto y resguardada por los altos y compactos «cabezos». Allí se acurruca el íntimo entramado callejero de la vieja Onuba.

Cada zona, fiel al suelo, aporta su color y su estilo, completando el mosaico con sus diversos productos, sus añejos recetarios, sus modos en la cocina y, en definitiva, sus peculiaridades culinarias. Que no hay nada más apetitoso en el comer que la variedad. Por este camino de lo vario y lo contrastado, por esta unión (o sabrosa emulsión) se comprende la reconocida fama de la cocina onubense

Huelva capital

Huelva disfruta de un clima benigno: soleada casi todo el año, pero también refrescada por las suaves brisas. Es una ciudad moderna con algunos vestigios de su historia más reciente, entre ellos el curioso barrio Reina Victoria, alzado en el estilo inconfundible de los ingleses que lo construyeron a principios del siglo XIX, cuando explotaban las minas de Riotinto.

Las dos tapas supremas de Huelva, la gamba exquisita y el jamón insuperable, son motivo de discusión por noble paternidad: Punta Umbría, Isla Cristina y Ayamonte, por un lado, y Jabugo, Cortegama y Cumbres Mayores, por el otro. Hay que tener en cuenta que se trata de expertos conocedores, por lo que no debemos atrevernos a terciar. Nosotros, a degustar y a dar la razón a todos.

Pero sería injusto que las dos estrellas mundiales del tapeo cecipsaran tantas y tantas otras tapas con personalidad y sello de calidad de Huelva. Hay cazoletitas para el cu-chareo y platillos para las tapas frías, aliños, embuidos o fritos, que por

Wander y vivir en Huelva

Huelva está creada para la convivencia: su callejón es óptimo; calles y recorridos que van a confluir a la calle Concepción, eje de la vida social y económica y línea, por tanto, para la vida o el encuentro en un comercio, un bar o tu bar. Esta calle y sus alrededores propician el tapeo espontáneo, una clase sociológica que deriva a la copa y a su tapa, una vital inicial de apetencia que se ve superada por los lugares, las compañías y las pequeñas charlas.

Aparezca pues el lector en el epicentro de este territorio de sabores, imprecisiones y libertades: Plaza de las Monjas, Maritina Alonso Pinzón y la citada Concepción, y disfrute del clima apacible y del buen tanteo y cordialidad de los onubenses. Aparte de los temas familiares o vecinales, al margen de los negocios, se charla del equipo decano del fútbol español, de la afición a sus tinos, tan urrugida con los Lirio, de la compra de los cupones, del último chiste de leperos (que así lo sabíamos), de las minuciosas preparativas del Noche..., hasta un final de taracea por Pico Tomajo, acompañado por golpes de nudillos en la barra.

Cocer el marisco en su punto es un verdadero arte que en Huelva alcanza niveles de perfección.



variedad no quede. Naturalmente dominan los pescados o mariscos, por la enorme influencia de lo marino en la ciudad: atún mechado, berdigón (cabal herbetecho), huevos de choco, sardina rellena, adobo de jureles, aguja palá (el generoso pez espada), tollos con tomate... Es de destacar la ensaladilla de gambas de patatas cocidas en el agua de haber cocido, a su vez, las gambas. Parece fácil, pero hay que saber darle el punto,

y engrandecen su tapero con las influencias culinarias de tan dispares parajes.

Lo mismo ocurre con la comida. Vamos a trazar rutas gratificantes con unos consejos no dogmáticos y unas paradas no de obligado cumplimiento, mostrando un abanico de opciones para que decidan las ganas del lector, la oportunidad de la hora o el capricho de mantenerse en determinado paisaje.

En Huelva y sus alrededores, en dis-

Las dos tapas supremas de Huelva, la gamba exquisita y el jamón insuperable, son motivo de discusión por noble paternidad.

De la sierra llega la caña de lomo, el revoltillo guisado, las salchichas al vino, los sesos revueltos y la carrillera o carrillada. De la campiña esos pucheros y potajes para la

tancias medias para salir al aire más libre o al aparcamiento más fácil, abunda en general una base de tapero compuesta por el huevo de choco en varias formas, la citada ensaladilla de gambas, el atún a cada estilo de la casa, los guisos o cocidos en cazoletitas y, naturalmente, las chacinas y jamones, los mariscos cocidos y los pescados o pescaditos, fritos o a la plancha. Destaca la ensaladilla de Las Tinajas, muy cercana, cruzando Concepción. También el choco entero del Bar Cinta. Y como áreas de tapero, aparte del cen-



La gamba blanca, cuya exquisitez eclipsa injustamente a otras muchas y deliciosas tapas onubenses.

tapa confidencial del invierno. Tapas de hortalizas de la huerta de Cartaya, tapas de la caza de tradición en el Andévalo, porciones de arroces caldosos con mariscos de Mazagón o de calderetas de cordero de El Condado. Manjares que llegan radialmente a la capital

Jamón de Huelva, sin duda, el mejor del mundo.



tro, hay dos zonas acreditadas por una fiel concurrencia: la Plaza de la Merced, la de la calle Pablo Rada, San Sebastián o Molino La Vega.

El mar:

La orilla colombina

Desde Huelva, de donde partimos, frente al ocaso, emprendemos un paseo por la ría festoneada de palmeras, en un sereno paisaje de agua y luz con la legendaria isla de Saltés al fondo, hacia los lugares que recuerdan la epopeya de Colón. Doblamos por donde el Odiel y el Tinto se saludan y continúan juntos, remansados hasta el mar.

Estamos ya en la punta del Sebo, señalizada de lejos por el monumento a Colón, un pétreo coloso obra de la escultora Whitney, que data de 1929.

Cruzamos el Tinto atraídos por la orilla opuesta, por el Muelle de las Tres Cuabelas, recreación fiel del ambiente de la salida para las Indias, y llegamos, coronando el frondoso alcor, al Monasterio de La Rábida, la más sencilla y palpable alegoría de la Hispanidad, cruz, cipreses, claustro, lejanía del mar.

Podemos seguir hasta **Moguer** para callejear, visitar los conventos de Santa Clara y San Francisco, gótico y barroco. Y descansar la vista en los viñedos que miraba Juan Ramón, desde las ventanas de su casa, hoy musco, mientras lamentamos con él la decadencia del Moque, el primer vino bebido en América (aparece en Bartolomé de las Casas), cuya desaparición lloramos.

Otros lugares paseados por Cristóbal Colón están tras estas arenosas orillas. Sanlúcar de Barrameda, El Puerto de Santa María y Cádiz, sin perder la costa pero perdiendo la provincia. Puede seguirse por la playa en vehículo todoterreno hasta cruzar el Guadalquivir, pero



existe una dificultad: vencer la tentación que supone quedarse en **Mazagón** o **Matalascañas**, centros de verano a pie de playa, entre pinos contiguos al famoso Parque de Doñana. Opciones para el sol y la sombra.

Por el mar frente a Huelva

En esta zona de peculiar carácter, por las marismas del Odiel y los tupidos pinares, entre Huelva y Punta Umbria, las poblaciones se comunican por moderna y cómoda carretera (antes sólo por motoras, por los caminos del mar). **Punta Umbria**, plena en veraneantes, es,

La Ría de Huelva.





La Lonja del pescado de Punta Umbría.

en invierno, un sosegado paraíso de convivencia. El reducto de los viejos chalets de los ingleses se aparece hoy como una ciudad poblada con puerto pesquero propio que es garantía de frescura en el mismo resguardo de la ría, y también con puerto deportivo. Al final del verano celebra su Feria de la Gamba.

La línea recta del camino costero se rompe con el río Piedras, hábitat natural de almejas, coquinas y berberechos; la aldea de pescadores y veraneantes se llama **El Rompido**. Llegados a este punto regresamos a Huelva por el mismo camino.

El mar por la derecha

Hacia Portugal por la N-431, más o menos paralela a la costa, sin entrar en **Cartaya**, seguimos hacia **Lepe**, cuyas huertas y frutales surten la enorme demanda de los pueblos costeros. De aquí tenemos carretera hasta el **El Terrón**, puerto resguardado en el río Piedras, fuente a piscifactorías que fueron marismas. Es un lugar de sencilla cocina marinera, fritos y planchas para pescados de primera. Antes de llegar a Lepe

encontramos la amplia playa de **La Antilla**, animada por una población de veraneantes piscívoros.

Seguimos fieles al mar, en la carretera que cruza aldeas y campings hasta **Punta Caimán** e **Isla Cristina**, que se arroga la capitalidad de la cocina andaluza marinera. Este pueblo tan pescador, que celebra la fiesta de la Virgen del Car-

La gamba

La reputada gamba, que tanta alegría ha llevado a barritas, hostas y fomentos a direcciones generales, para por vez, con el conveniente acompañamiento de un vino adecuado, el mejor aliado del que algo busca: un contrato, un remate casanero, un acuerdo político, el fichaje de un futbolista...

La gamba blanca entra en algunos platos como magralente esopradon y termina siendo protagonista. He aquí algunos: berberechos con gambas, acelgas con piñones y gambas, gambas a la bechamel, fideos con almejas y gambas, revuelto de gambas y garbanzos, merluza con gambas y coquinas y, para terminar, el suculento pez espada a las alcacharras y gambas, receta del famoso cocinero anubense D. Luis López Galdeano, que no me asisto a recomendarlos.



Ingredientes para 6 personas: 1,2 kg. de pez espada, 300 gr. de gambas peladas, 50 gr. de alcacharras, 150 gr. de mantecquilla, zumo de limón, perejil al gusto, 10 dl. de aceite de oliva, 24 piezas de patatas al vapor.

Preparación: Frite el pez espada en una sartén y, en el jugo de frito, agrega la mantecquilla, las alcacharras y las gambas. Saltea todo y, por último, agrega el zumo de limón. Napaa el pez espada y ponet las patatas al vapor, espolvoreando luego de perejil.

men y el carnaval, nació cuando el terremoto de Lisboa de 1755 descompuso y remodeló la costa de Huelva. Es el puerto base con mayor número de barcos en Andalucía: 188.

Podemos seguir por la costa pasando por **Isla Canela** o bien



En el chiringuito La Cabaña, de Matalscañas.

seguir hasta **Ayamonte**, a unos doce kilómetros, adentrándonos por el Guadiana por donde empieza a hacerse mar. Es un pueblo muy andaluz, con casonas encaladas y antiguas iglesias, pero también es una ciudad bulliciosa, animada por sus industrias conserveras y por su posición fronteriza.

El Andévalo

Partiendo de **Gibraleón** recorremos la provincia comenzando por el extenso Andévalo, una ruta marcada por las poblaciones de **San Bartolomé de la Torre**, **Alosno**, **Puebla de Guzmán**, **Paymogo**, **Santa Bárbara de Casa**, **Cabezas Rubias**, **Calañas**, **Valverde del Camino** y **Trigueros**, para retornar a Huelva, ruta de ciento ochenta kilómetros, ida y vuelta, por un paisaje de campiñas, monte bajo, delicias, bosques, huertas y cultivos varios, tierra de buenos pastos y carnes, el cordero y el vacuno, y abundante caza.

Las cacerías del Andévalo y concretamente de las cercanías de Paymogo tienen fama antigua: el paso de los zorzales, el ojeo de las perdices, la carrera a las liebres, el aguardío a los ciervos, el salto a los conejos... De esta riqueza cinegética a la opulencia de la mesa no hay más que un paso: codornices y perdices escabechadas, el conejo en salsa, el estofado de jabalí, los pichones asados, perdiz con col, el venado en adobo, la pata del jabato al horno...

El Andévalo es el final de etapa de una de las reales Mesas trazadas por Alfonso X el Sabio, la que partiendo de Soria y por Castilla cruzaba las Extremaduras. En esta comarca encontramos añejas recetas para el cordero abundoso: pata de cordero guisada con

jamón y almendra, cordero con pimientos secos, cordero asado con vinagre y guindilla para quitarle el chero, perna untada en manteca de cerdo y aromada con hierbas

antes de entrar en el horno, troceado de cordero en adobo y reposado, luego frito... A lo largo de la ruta hay tantos modos de cocinarlo como cocinas; cada uno con su toque. La unanimidad la tenemos en el guiso emblemático que viene de tan lejos como el caldero que le da nombre: las calderetas, donde los suaves matices que las diferencian, precisan de paladar



Corvina de riega a la onubense, del restaurante Las Candelas, de Aljaraque.



Jarrete de ternera.

y tino. Las distinguen las especias, hierbas aromáticas y hortalizas que están a la mano en cada lugar, así como las proporciones, para que cunda más; o los tiempos, para que espese. Y el vino siempre presente, el pacificador.

La cuenca minera

La cuenca minera tiene personalidad propia y acusadas diferencias con sus vecinos, la provincia de Sevilla, el Condado, la Campiña, el Andévalo y la Sierra. Se trata de una franja pirítica hacia el Atlántico que, al emerger en este punto, permitió espectaculares minas a cielo abierto que conformaron un paisaje cósmico, o un jardín inorgánico formado por rocas rojas, verdes, negras o amarillas.

Todas las culturas mediterráneas han desfilado por estas minas de cobre, plata y hierro desde la prehistoria hasta nuestros días, cada una dejando su propia impronta: metalúrgicos neolíticos, tartesios, hombres del bronce, romanos, godos, musulmanes y cristianos de aquende y de allende el Canal de la Mancha. Hoy son melancólicas ruinas industriales de lo que fue «El Dorado andaluz», como se llamaba

a principios del siglo XX. El viajero contempla grúas, puntales oxidados, locomotoras que lentamente disuelven sus propios minerales en el paisaje verde recuperado..., una infrecuente visión que atrae al turismo en unas tierras poco aptas para el ganado o la agricultura, donde sólo crece el brezo.

A esta zona se puede llegar desde Madrid vía Mérida, cruzando la jamonífera Aracena, o desde Huelva por Valverde del Camino; o bien desde Sevilla, bordeando por El Castillo de las Guardas. Comprende la cuenca minera, además de **Riotinto**, los pueblos de **Nerva**, **Berrocal**, **Zalamea la Real** y **El Campillo**. Nerva, *nomen imperator*, es similar al paraje lunático multicolor antes citado y lo señorea un impresionante malacate. Entre aquellos destaca el pueblo de Zalamea por su aguardiente famoso, que puede tomarse en pajarita con agua y hielo, como es costumbre para abrir el apetito. Por eso se «chatea» con él antes de la comida.



Alimentando la caldera del alambique en Aguardientes La Hormiga de Almonaster.

La mesa de esta zona minera tiene ascendencia clara de la mesa serrana: caza, jamones y chacinas, platos derivados de carnes porcinas (buenos chicharrones). Añaden quesos propios o bien los del Andévalo, de cabra. Algunos guisos populares acertadamente restueltos: migas, sopas, cocidos... Y variedad de frutas. Es famosa la miel y la jalea real de Minas de Riotinto.

La Sierra

La comarca de la Sierra de Huelva limita al norte con Extremadura, al oeste con Portugal (el paso fronterizo de Rosal de la Fronteira), al este con la provincia de Sevilla y al sur con las tierras onubenses de El Andévalo y la comarca minera. La conforma un juego de suaves alturas, suficientes para crear un clima propio, frío aunque soleado y con cuotas de lluvia suficiente. La complejidad de la orografía permite que las lluvias se repartan entre los caudales del Guadiana, del Odiel y del Guadalquivir, entre los embalses de Aracena y de Zufre. Las dehesas de encinar con claros de hierba abundante constituyen el paraíso del cerdo y el hábitat natural de la raza ibérica, principalísima fuente de la economía de la zona. Aquí



Miel y diplomáticos en un colmado onubense.

domina un jamón de características especiales por raza y alimentación. La firma de calidad tiene un vulgar nombre, pero dos ilustres apellidos: cerdo ibérico de bellota. El retorcido rabo es como una airosa firma.

La comarca vive de este tesoro, con sus numerosas industrias auxiliares y de especialidades cárnicas, la ganadería, la riqueza forestal, la explotación de los frutales y la transformación del corcho. Muchos de sus pueblos pequeños son famosos, aparte de por sus productos, por su pintoresca belleza, apreciada por el turismo tranquilo. Así **Alájar** (conjunto histórico-artístico, con panorama desde la peña de Arias





- Principales Variedades de Razas del Cerdo Ibérico y Zonas de Origen:
1. Retinto Extremeño: En Extremadura en general.
 2. Entrepelado: Sierra de Cazorla y Valle de Los Pedroches.
 3. Rubios: Sur de Andalucía, Sierras de Cádiz y Málaga.
 4. Colorado Andaluz: Tierras de secano andaluzas.
 5. Manchado de Jabugo: Sierra de Huelva y Sierra Norte de Sevilla.
 6. Puebla Rojo: Vegas de Guadiana.
 7. Puebla Negro: Extremadura.

Montano), **Almonaster la Real** (trazado onduloso y coronado por la iglesia maclada en la plaza de toros), **Aracena** (la preciosa Gruta de las Maravillas, bajo el castillo de los caballeros templarios), **Aroche** (anurrallado y dominando un hermoso paisaje, arqueología en «piedras del Diablo», plaza de toros construida sobre un teatro romano y museo en el convento), **Cortegana** (castillo de Sancho IV, del siglo XIII), **Castaño del Robledo** (típica aldea animada por los bares y sus tapas), **Cumbres Mayores**

(población guardada por su castillo, buen jamón y el bar Los Manolos), **Fuenteheridos** (entre la frondosidad, dos buenos e inesperados restaurantes: La Capellanía y el Biarritz), **Jabugo** (su fama aquí tangible y arropada por tres preciosos cercanos pueblos: **El Repilado**, **Los Romeros** y **Galaroza**, los cuatro ases). Citemos por último a **Santa Olalla de Cala**, en la ruta de la plata y, por tanto, fuera de ésta. La oferta de los bares y restaurantes de esta zona es similar. Primero, naturalmente, el jamón, y tras él las





La cerámica popular es uno de los reclamos turísticos de la zona.

ricas chacinmas curadas al mismo aire serrano: caña de lomo, morcones, chorizos (culares en Cambrés), morcillas y carnes derivadas del cerdo en toda suerte de guisos o brasas: presas de paletilla, castañetas, carrilladas o lomos y solomillos. Hay gazpacho de invierno y de verano, migas, adobos y picadillos, sopas espesas (entre ellas la «sopa de olores»), potajes y cocidos serranos, la olla de col, el ajo de patatas, las manitas de cerdo, las magras con pisto...

Es «cocina de autor»: naturalmente, el autor es el cerdo. No sólo lide-



El culantro

El culantro (coriandrum sativum) es la especie aromática que domina y bendice la cocina de Huelva, llenando con su fragancia ulceñas y cocinas. En otras partes se lo conoce por «cilantro» o también como

«corián». Esta semilla llegó de China a Rusia y de la India al norte de África, para volver siglos profundos al sur de Portugal y en Huelva, donde lo usaban ya los monjes de la Casa de Niebla para aromatizar sus tajadas y rellenos.

En el gazpacho rojo domina el tomate; en el blanco, la alcapurria, y en el verde, propio de Huelva, el culantro. Esta especie es ingrediente de algunas ensaladas y fragancia la «ensalada de hierbas» de Santa Bárbara de la Casa. Participa en los aliños de habas o de alubias y en sus guisos. Con su fresco sabor ayuda a la elaboración de longanizas y algún otro embutido artesanal. Algún cuajada seca, como la de pollo, sale bienparada; se aplica a las tortillas de champiñón o de sesos. Aromatiza algunas humeantes sopas; respeta ante los pescados la misión del perejil (con la excepción del atún), teme a la caza y se abre con carnes suaves, en albóndigas o picadillos.

La pugna por el perejil viene de que los interesantes olivares de los pescados en Andalucía son el aceite, el ajo, el vino blanco y el popular perejil. En el rubro al culantro destacamos su presencia como aliño aromatizante.



ra el mentí, sino que en picadillos, en el aprovechamiento de los recortes de la matanza, aporta su peculiar sabor, como ingrediente distinguido, al éxito general de cualquier cazuela, cualquier relleno o cualquier fondo. El cerdo triunfa en platos de verduras, de pescados y hasta en el caso de otras «carnes menores», necesitadas de sabor.



El postre, postrera retahíla, puede cumplirse con un buen queso de Aracena o de Aroche, pero si el viajero queda con apetito puede seguir con el «potaje dulce de castañuelas» de Almonaster. En la misma línea nutritiva brilla la «torta de chicharrones» de Encinasola, o la «de manteca» de Cortegana, o la «torta real» de Aracena.

Para la cena, la «poleá» y en cualquier ocasión los prestines, las perruillas y los piñonates. Hay quien prefiere la meloja, orgullo local, y también las frutas autóctonas: cerezas y melocotones,

Carrillada en salsa de Casa Juan, en Almonaster.

peros y manzanas, castañas y nueces, higos y brevas.

La Campiña y El Condado

Son tierras onduladas, casi planas, óptimas para los viñedos y otros diversos cultivos más o menos extensos, más o menos familiares.

Niebla, romana, almorávide, me-

dieval y moderna, es la cabecera natural de esta comarca, desde que fue una de las once sedes de la Bética visigoda, y luego capital de una Cora musulmana. Actualmente el antiguo Condado de Niebla se denomina Condado de Huelva, al igual que la tan promocionada Sierra de Aracena ha cambiado su nombre por el de Sierra de Huelva.

Desde Niebla hasta Almonte e Hinojos (ya en Doñana) ha crecido una franja de poblaciones, equidistantes entre sí, que forman un conjunto muy parejo y pintoresco, cuyo eje es la Autopista A-49 Sevilla-Huelva: Paterna del Campo y Escacena, Manzanilla, Chucena, Villalba del Alcor, La Palma del Condado, Bollullos Par del Condado, Villarrasa, Rociana, Bonares y Lucena del Puerto.

La campiña es vivero de buenos hosteleros. Llegados de Manzanilla montaron en Sevilla muchas tabernas de su vino; las gentes de Villalba del Alcor han creado en la capital de Andalucía al menos treinta sitios donde comer, algunos de tan buen hacer como tronío; desde Paterna del Campo salen en equipo para montar las cocinas de muchas ferias andaluzas.

En la campiña, salida natural de los productos, se concentran los sabores de todas las comarcas onubenses: el pescado y el marisco, la caza, los derivados del cerdo y, con mayor énfasis, la caldereta. Agrega el sabor de sus verduras, hortalizas y legumbres y, por más, tiene el buen vino para acompañar: El Condado.



Caños de lomo.

Las castañas, antaño un postre popular de la Sierra de Huelva, pervive hoy en formas más sofisticadas.



Rutas

Por esta tierra todos los caminos conducen a El Rocío. Se pueden plantear varios itinerarios:

–La Palma del Condado- Bollullos Par del Condado- Rociana- Almonte (El Rocío)- Hinojos- Chucena-

En **Almonte** hay una vida campesina, bodeguera y ganadera, además de la cofradiera que emana de su condición de titular de la Virgen del Rocío, cuyo santuario dista once kilómetros del pueblo. También queda cerca el palacio

Son tierras onduladas, casi planas, óptimas para los viñedos y otros diversos cultivos más o menos extensos, más o menos familiares.

Manzanilla- Villalba del Alcor.

–Ruta directa a El Rocío desde Almonte (o bien llegando de Sevilla o Madrid) por Pilas e Hinojos.

–Ruta directa a Niebla-San Juan del Puerto, por Lucena hasta Almonte y de ahí a El Rocío.

del Acebrón, punto de información de La Rociana y la reserva natural. Finalmente, la playa y enclave veraniego de Matalascañas.

La tan popular romería del Rocío se celebra el primer domingo de Pentecostés, en la aldea crecida en torno al moderno santuario. Son características, además de las carretas, los enganches, los trajes, los cantos, los coros, la hospitalidad y, cómo no, las comidas rocieras. La afluencia de rocieros es notable también en la Candelaria (primer fin de semana de febrero) y en la «saca de yeguas», tradicional fiesta a la que concurren mil quinientas cabezas de potros, yeguas y caballos que pastan en el coto y las marismas.

¿Qué se come en el Rocío? Guisos para todos, para cubrir sin merma la generosidad hacia los invitados: calderetas de cordero, arroces varios, potajes de garbanzos, sopas de tomate o caldos con hierbabue-



na. En otros momentos se ofrecen las croquetas o los filetitos empapados. Mejor guardado está el jamón o las gambas y, en su momento, los pastelitos (amarguillos, hojaldres y hornazo).



Arroz con bogavante del restaurante El Paraíso. Huelva.

En la zona sur de esta comarca triunfa la creciente hortofruticultura planteada por cooperativas. Destacan el espárrago y el fresón, seguidos por alcachofas, habas, zanaborias, calabazas, acelgas, además de la naranja, el melón, la sandía, el limón... El este onubense ofrece una comida saludable a tono con las dietas modernas. Platos que, aunque lideren los pescados a la mano, o las carnes, o la caza, se acompañan de verduras y de guarniciones. Estamos en el área de la caldereta, cuya capitalidad la discuten todas estas poblaciones con dos pueblos de Sevilla (Pilas y Huévar) y con la zona de El Andévalo, ya anotada. Pero todas son distintas; nunca Heráclito podría comer la misma caldereta.

Niebla, la de las largas murallas, tiene un castillo cuadrado (donde en agosto se celebran festivales de teatro y danza). Cerca, **La Palma del Condado** enseña sus fachadas de cal contrastadas con «bordados» de ladrillo visto, sus jardines con palmeras y su cordialidad. Si para-

mos en **Bollullos Par del Condado**, sede del Consejo regulador de la Denominación de Origen Condado de Huelva, podemos recrearnos con el barroco de la Iglesia de Santiago Apóstol o el mudéjar del Ayuntamiento. Las numerosas bodegas mantienen su añejo y genuino aspecto. A la vuelta, en los pinares y arenales que rodean **Hinojos**, hay muchos asadores de carnes de desigual valoración, pero de animación popular semejante.

También hay una ruta ideal por la Sierra de Huelva. El itinerario propuesto es Aracena-Galaroza-Jabugo-Cortegana-Almonaster-Alájar-Aracena. Pueden añadirse, si se quiere, dos recorridos venturosos de ida y vuelta: de Galaroza a Aroche (hacia Portugal), y de Cortegana a Cumbres Mayores (hacia Extremadura). El trazado viario es bueno, de desvíos no se responde, aunque debe tenerse en cuenta que a peor carretera, mejor paisaje y más tranquilo.

En los pueblos citados se venden jamones y chacinera en cada almacén, tienda o taberna (y en algunas casas particulares), de modo que conviene preguntar: cada jamón es imprevisible.



Los nuevos vinos del Condado de Huelva: jóvenes y afrutados, ideales para la mesa.



para dar más emoción.

Por último, destacar que en la cocina onubense se producen algunos platos estimables como:

En la costa:
Una caballa abierta y a la plancha sabiamente subli-

Mosto en pack de la D.O. Condado de Huelva.

mada con ajo, perejil, aceite y toque de vinagre.

En El Andalucía: Queso de cabra, fuerte y picante, prensado en una pieza de lino, ejemplo de lo natural y artesanal.

En la Sierra: Huevos fritos con jamón. Así lo describe Néstor Laján: «...Hemos comido los mejores huevos fritos, los más sabrosos de yema, los más escorolados y crujientes de clara, finísima gorguera; los tomamos con jamón de Cumbres Mayores. Bueno era el pan, frescos los huevos, exquisito el jamón, imponderable el aceite».

En la campiña: El tostón. Pan prieto desgajado y untado con ajo nuevo. Cortes en cuadros para coger el fuego de la hoguera hasta «renegrer» los bordes. Rociado con aceite, se toma juuto a sardinas asadas en la misma candela.

En Huelva capital: A una cazuela van coquinas con algo de agua para hacerse al vapor. Se tapa y se destapa en un santiamén, porque enseguida ya están abiertas



Azulejo publicitario de los productos de la Sierra de Huelva.

(Mi agradecimiento a Remedios Rey de las Peñas, Bernardo Romero y Félix Sancha, por su inestimable ayuda).





La gastronomía de Cádiz es, como la ciudad y sus gentes, abierta y múltiple. Abierta a la influencia externa, no en vano fue puerta de entrada de los productos de África y América, y abierta para exportar sus múltiples atractivos, sus vinos y sus modos.

La ciudad más antigua de Europa debe de andar por los tres mil años, si damos crédito a los arqueólogos y a los historiadores Estrabón, Mela y Plinio. Es la Gadeira mercante de los navegantes egeos y la Gades famosa en Roma por sus mujeres, su vino y el garum.

La Ghadira musulmana era famosa por las mil artes de pesca que abastaban la mesa andalusí de pescados frescos, salados, macerados o secos a la brisa. Nunca perdió su carácter mercantil en su prodigiosa posición frente al Atlántico. De la Cádiz medieval se embarcan para Inglaterra y para la África conocida vinos, aceites y sazones. Sigue su vocación en 1492 con el descubrimiento de América, donde adquiere singular protagonismo; productos que van y productos que vienen y encuentran

acá su temprana aplicación y su receta. En el siglo XVIII es el puerto de los vinos jerezanos en el que brotan por simpatía tabernas, mercados, tahonas, almacenes de conservas y las primeras tiendas de ultramarinos, alimentos de «más allá del mar».

Más allá de la Puerta de Tierra se abre una espléndida provincia, generosa en el abasto de carnes y verduras. La vieja Gadir, la «tacita de plata», se ha desarrollado tanto que ya no cabe en sí misma y, con orgullo y alegría, se salta a piola la raya de sus murallas.

Cádiz, más que una península, es una compacta isla unida por un

Puerta de Tierra se abre a la ciudad más antigua de Europa y a una provincia generosa en despensa y bodega.



Cádiz Gastronómica



Uno de los muchos puntos que sirven de referencia al entramado callejero de Cádiz, la alegre Plaza de las Flores.



ismo, delgado hilo de playa y camino. Pero se llega por el puente que cruza rápido la bahía, desdeñando el viejo paso por el parque natural de marismas y esteros al lado de San Fernando; cabe también el cruce delicioso en barco por el opuesto lado de El Puerto de Santa María. Desde el puente a Puerta de Tierra todo es nuevo, ajeno al glorioso pasado; aquí están los nuevos establecimientos hosteleros que basan su prosperidad en la hermosa y concurrida playa de la Victoria. Cruzamos la Puerta de Tierra y seguimos por la derecha hacia el puerto comercial, al amparo de la bahía, rodeando la ciudad por la línea de sus murallas y baluartes. El paseo es hermoso y variado: Ave-

inda del Puerto, paseos sucesivos de Almirante Apodaca y del Marqués de Comillas, Parque Genovés, la entrañable playa de la Caleta y el regreso rodeando el barrio de la Viña, corazón de carnavales, Teatro Romano y Catedral. Por calles estrechas, al resguardo del sol y del levante, donde se puede hablar de balcón a balcón, vamos internándonos en el cogollo de un entramado callejero, a escala humanísima, con puntos de referencia en plaza de San Juan de Dios, donde está el Ayuntamiento, Torre Tavira (titularia de la ciudad en su mismo centro), calle Ancha, plaza de San Antonio, Teatro Falla, Mercado central y... a perderse por esas calles, esos bares con sus veladores entre palomas, esas tabernas que testimonian otro tiempo más pausado, esas freidurías o esos variopintos lugares donde tapear o comer.

Admiramos las llamadas «tiendas de montañés», mostrador de caoba



...esos bares con sus veladores entre palomas, esas tabernas que testimonian otro tiempo más pausado...

indiana y, en el recato de la trastienda, intramostrador para la copa íntima, casi clandestina, donde se comparten, casi en susurros, las miserias y los gozos de esta vida. Todo ello propicia una charla grata del saber y la gracia, y una convivencia singular.

La espaciosa plaza de San Antonio, un pórtico a medio camino entre el popular barrio de la Viña y la no menos populosa Alameda de Apodaca.



Bahía de Cádiz: San Fernando-Puerto Real-El Puerto de Santa María.

Saliendo de Cádiz por el pasillo de la playa que la une con San Fernando (8 kilómetros), con el mar abierto a la derecha y a la izquierda y la lámina de agua de la bahía laminiendo las marismas y salinas, a mitad de camino surge el famoso Ventorrillo del Chato, antigua casa de postas y escenario de anécdotas y pasajes históricos.

luminosa con iglesias barrocas y una lonja y mercado de pescado en el mismo centro del pueblo. El viajero avisado lo recorrerá abriendo apetito antes de degustar los deliciosos mariscos y pescados nacidos en el entorno.

Seguimos nuestro camino, soslayando la colonia veraniega de Valdelagrana y, tras cruzar el Guadalete, entramos en **El Puerto de Santa María**, ciudad activa y señorial que, avanzando con nuevas

Merece la pena entrar en San Fernando por la vieja carretera, para conocer la ciudad dieciochesca plena de huellas navales.

Existe una nueva carretera de circunvalación que nos permite evitar



El Ventorrillo del Chato, famoso escenario de múltiples anécdotas históricas y antigua casa de postas.

los semáforos urbanos, pero merece la pena entrar en **San Fernando** por la vieja, para conocer la ciudad dieciochesca plena de huellas navales: Arsenal de la Carraca, Observatorio de la Armada, Museo Naval y Panteón de Marinos Ilustres.

Atravesamos la carretera hacia la bahía y las salinas, las marismas y el conjunto del Parque Natural de las Canteras, hasta **Puerto Real**, puerto al que los Reyes Católicos concedieron su título, hoy ciudad blanca y

urbanizaciones entre sus pinares (La Puntilla y Vistahermosa), culmina la seductora ruta con playas veraniegas (club, pesca y deportes náuticos), unidas a sus actividades ganaderas y agrícolas, y sobre todo, a su industria vinícola con notables bodegas. Hay un mercado singular de pescados, verduras y frutas, productos todos de origen local, así como cocederos de mariscos que combinan la exquisitez con la limpieza y rapidez del servicio. Oferta exquisita y demanda abundante concuerdan en una serie de restaurantes, chiringuitos, bares y cafeterías, que no han logrado desterrar a las entrañables viejas tabernas.

La bahía es pródiga en delicioso marisco y pescados del entorno.



Costa noroeste: Trebujena-Sanlúcar de Barrameda-Chipiona-Rota

Prolongando la costa, Guadalquivir adentro, está Trebujena, la Colobona que citaron los navegantes griegos; hoy privilegiada atalaya de las marismas y de la campiña hacia Jerez. En esta posición, el pueblo alarga una mano y tiene apreciadas criaturas fluviales: el rico camarón,



Una amplia y moderna oferta que no ha conseguido desterrar a las viejas tabernas.

la anguila y, por tanto, la angula, o el barbo y el albur. Alarga la otra y ahí están las hortalizas y las vides que enlazan con las de Lebrija al norte y las de Jerez al este. Por si fueran pocos dones, Trebujena es notable por su producción de garbanzos de gran calidad, orgullo local en su Fiesta del garbanzo. De Trebujena pasamos por el Pinar de la Algaida y las Marismas de

El río se hace en Bajo de Guía, hogar de pescadores.



Este popularísimo plato, barato, nutritivo y sabroso, que se ha extendido por gran parte de Andalucía, tiene indiscutible capitalidad en San Fernando. Aquí se prodiga en distintas versiones, orgullo de cada casa, y se ofrecen gratuitas a la llegada del cliente, pues no supone apenas gasto ni tiempo ocupar tiempo el hacerlas o el servir las.

Ofrecemos, sin embargo, una receta más elaborada, ideada por quien esto escribe. El plato no pierde su carácter popular aunque no lleva, como es clásico, pimienta verde picadita, ni perejil ni gambas frescitas.

No se cocen las patatas, que han de ser pequeñas y suaves, se asan sin pelar sobre la brasa o bien en el microondas, protégelas. Van al frigorífico donde recobran consistencia, al sacarlas se pelan y se cortan en pequeños trozos. Hemos conseguido que así, deshidratadas, no contengan en su interior el agua del hervido, y están ansiosas de absorber el aceite, el vinagre y la sal, asumiéndolos en su interior.

Se sirven en el plato de caña comensal, quien las adereza a su gusto procurando que todas participen en esta ceremonia. Al fondo de cada plato se añade una yema de huevo cocida, que con el dorso del tenedor se aplasta y mezcla con el rebase de aceite, vinagre y sal. Después, en lugar de emplear la cebolla, de más agresivo sabor, se usa apuñero u ajete muy picado, que va sobre el plato como una lluvia de contraste, fuerza y lozanía.

Bonanza hasta **Sanlúcar de Barrameda**, la histórica y monumental ciudad tendida junto a la desembocadura del Guadalquivir, balcón natural del Coto de Doñana, asiento histórico de los señores de la comarca; estación importante en la

exploración de las Indias y notabilísimo puerto mercante en tiempos de golilla y espada al cinto,

como lo demuestra el esplendor de sus nobles edificios. Es, también, el típico y bullicioso mercado de frescos mariscos y pescados procedentes de su puerto pesquero de Bonanza, lonja de pescados y pintoresco varadero. En Sanlúcar se distinguen tres playas sucesivas: la primera, donde el río se hace mar, es el Bajo Guía, mirador privilegiado del Coto Doñana (al que puede cruzarse en barca); a continuación viene la playa de La Calzada, la más urbana, con señoriales chalecitos decimonónicos, hoy cuidada y jalonada de chiringuitos «de diseño». Finalmente, la playa de las Piletas, que se prolonga en la de La Jara y se pierde en la lejanía entre urbanizaciones veraniegas.

En el aspecto culinario se distinguen dos conjuntos: Bajo Guía y todo lo demás. Los sanluqueños pregonan, cualquier ocasión es buena, la bondad de sus productos y de su cocina tradicional, con una impronta local a gran altura en la escala de los sabores: sopa de galeas, almejas a la sanluqueña, accedías, pijotas, langostinos inigualables, camarones, cazón en amarillo, cazuela de pez-limón, raya a la na-



La primera playa de Sanlúcar de Barrameda es Bajo de Guía, mirador privilegiado de Doñana, donde el Guadalquivir se hace mar.

ranja amarga... No omitiremos, por pecado, la berza gaditana y las verduras que deparan los «navajos». Cercanos están también el pato de las marismas y el venado de El Coto. Las sultanas o el tocino de cielo ponen el punto final.

Chípiona es la playa más tradicional de Sevilla, aunque no tiene inconveniente en compartir las muchedumbres de veraneantes hispalenses con Matalascañas. El faro de Chípiona, símbolo de tantos veraneos populares en blanco y negro, avanza sobre la playa de Regla con sus chalets y apartamentos habitados por veraneantes fijos, que por las tardes pasean entre el Monasterio de Regla (siglo XIV) y la parroquia de Nuestra Señora de la O

Otro de los productos sanluqueños: las bocas o pinzas del barrilete (cangrejo violinista), amnistrado tras «cedera», muy a su pesar, tan exquisito bocado.



(siglo XVI) o por el puerto pesquero para ver lo que entra de pescado, o por el deportivo. Al anochecer hacen un paseo más pausado por la «calle Serpes de Chipiona» que, en su intimidad, propicia encuentros, tapas y vinos (los vinos locales, de moscatel, dan nombre a la feria de julio). Chipiona produce, además, tomates rollizos y colorados en recogida temprana y su fama compite con orondos y sabrosos melones y sandías. No obstante son los pescados los que señorean la dieta del chipionero y constituyen la oferta generalizada. Entre Chipiona y Rota se extienden los pinares de La Forestal y la urba-



A pesar de las urbanizaciones y el turismo, Rota conserva un núcleo con aires marineros y campesinos, dominado por el restaurado castillo de Luna, hoy Ayuntamiento.

de su pasado, entre un mar de casas encajadas y recatadas. Tras dicha zona urbana, primera fila ante el mar, están las huertas llamadas «las marismas de Rota», que producen verduras y hortalizas de gran calidad. Además de las fiestas patronales, están las fiestas de la Urra, de Interés Turístico Nacional, en pleno agosto.

Costa Sur: Chiclana de la Frontera-Conil de la Frontera-Vejer de la Frontera-Barbate-Zahara de los Atunes-Bolonia-Tarifa

Partiendo de la bahía de Cádiz, cruzando las salinas por puente Suazo,

trazamos la ruta costera del Sur que acaba en Punta Europa, dividiendo África en la



bruma, La voraz y sabrosa urta, sin hache, frente al peñón de Gibraltar y en la bocana de la Bahía de Algeciras.

nización de La Ballena, que es el cetáceo de las urbanizaciones por su tamaño. La costa abunda en corrales rocosos que sirven o sirvieron para la pesca. Ya desde aquí parte la playa de La Luz que, con la de El Rompido, Punta Candor y La Costilla forma la línea dorada de playas que abraza Rota para terminar en el típico puerto pesquero, a la vista de la inmediata Base Naval.

La parroquia de la O (Siglo XVI), el castillo de Luna o la Torre de la Merced son las piezas testimoniales

Una noche de verano en Chipiona.



Alonso Cano ha tenido un hito en el pequeño puerto pesquero de Rota, allá por los primeros años cuarenta. Se llamaba así, El Puerto, pero como estaban comiéndose enfrente la flota Americana, cambió el nombre por el más patriótico de España, en un letorn tan grande que hasta tapaba el balcón del piso superior.

Aparte de los estibados grises marinos, las omnipresentes patatas y las arañas, Alonso inventó este plato famoso de «Uva a la nobleza». De toda la variedad pasivela que le sobraba escogió la uva por blanca, delgada y carnosa. Tanto se le había que protegerla y la metía en el horno en una hoguera sobre un fondo de hortalizas que molaban. Esta nobleza se cruda a Egipto de Italia, uno de los cocineros famosos de la Alcazar de Perider, quien giraba a los patibulos: «Tadernal con la suavidad con que se ha de guisar un delicado pescado; un díañario».

Como indica José María Poveda respecto del uva, esta se cruda en horno. El uva y platillo se cruda cruda en el horno gordinero de donde se gasta uva, refritado como está con crutidos de las uvas en fondo de hortalizas que se gasta con ayuda de su problema sobre maridables intusodora. Es de tanto aprecio y tan ostentado que muchas veces se le da a la mesa de sobremesa, hongo, hongo y demás familiares parientes.

En esta casa, la uva se prepara tradicionalmente en el horno; con patatas, pimiento, tomates, cebollas, ajo, perejil y un trío de aderezos del pescado que, en general, no faltan ni faltaron nunca: aceite de oliva, vino y limón. En Torrijos se a la sazón se cruda con sus ingredientes preferidos: gambas, calamares, abnegas y sepiones. Hacerte fría guaza sea un pecado de desconsideración, hacerte a la uva es desfigurarla y no guazar con su identidad. Hay una receta, de desigual valoración entre los rotobulos, que figuran en la carta de platos más importantes: «uva al crocá» («uva al brandy», ya corregida). Se cruda en horno, limpio, despenado, se rebagan y luego se flaman con brandy. En el fondo de una cazuela de barro se una hortaliza ligera, uva expresada al gusto (uvas, morada, por ejemplo), sobre esa base se colocan las uvas y luego se cubren con una salsa de cebolla y zanahoria (hay quien le pone tomate). Así sea al horno y, tras un tiempo, al gratinado. Herencia de la cocina arábigo-andaluz es hacerte «con almendras». Pero, como dice, la fórmula triunfante es la «Uva a la nobleza», hervida con el jugo de las hortalizas, ajo y limón. Sin esos aderezos. Tal como la cruda Alonso Cano en la villa de Rota, donde actualmente reside el horno que tuercen en la «Uva a la nobleza» (en horno).

A ocho kilómetros del puente Zuazo, en cuyos pilones se rompieron los remos de las galeras fugitivas cuando el inglés atacó Cádiz, está Chiclana de la Frontera, pueblo agrícola y vinatero, además de pesquero y enclave turístico de muchos quilates, organizado con calidad y acierto urbanístico.

Chiclana, frente a la isla de Sancti-Petri, que enseña con la marca baja los restos sumergidos del templo de Melkart, el Hércules fenicio, tiene una magnífica playa en La Barrosa, un club náutico y buenos hoteles.

En las bodegas chiclanas se cría un vino blanco popular de gran calidad para la cocina de los pescados, junto con un moscatel nominado por la prodigiosa uva. Es una cocina de condición marinera, que me el producto de los vecinos esteros a la gran calidad de sus hortalizas. Merecen mención sus langostinos y sus pescados procedentes del «despesque» de esas naturales piscifactorías. El cazón, inagotable en todos los posibles guisados (en tomate, en amarillo, en adobo); el

En Chiclan se cría un blanco ideal para la cocina del pescado.



mero, o cualquier pescado de similar linaje «al estilo de Chiclana», o sea, con adición de ingredientes tan variados como las ñoras, guisantes, ajos, almendras, almejas, todos al horno bendecidos por el aceite. A ello se suman los frijoles con apio y arroz y la berza chiclanera, nacidos en las mismas huertas familiares donde hoza el cerdo y picorean las gallinas. Por último, hay abundante pastelería local con delicias de tanto nombre como las tortas de almendras de las Agustinas.



Torta de almendra de las agustinas recoletas del Convento de Jesús Nazareno de Chiclana.

(choccos «en demasía»), la gallineta o lisa en amarillo y con patatas y otros pescados «sobrehúsa», es decir, sobre fondo de pimientos, tomates, ajos y cebollas. El término

El «estilo Chiclana», con adición de ingredientes tan variados como ñoras, guisantes, ajos, almendras, almejas, todos al horno y bendecidos por el aceite.

gua fortaleza e indica el blanco pueblo de **Conil de la Frontera**, de tradición marinera, hoy rodeado de urbanizaciones que llegan hasta la playa. Los reyes de esta cocina son los atunes, sus derivados en salazón y los guisos de verduras y hortalizas oriundas. También gozan de fama el salmonete y los calamares

culinario «en cebolla» es propio de Conil: por ejemplo, se dice «pargo en cebolla» en lugar de encebollado. Asentado sobre una colina con vistas al mar, **Vejer de la Frontera** es un pueblo típico y bello, con su castillo, su iglesia y sus calles estrechas y sinuosas, buenas para pasear. El domingo de Resurrección hacen

En Conil de la Frontera puede degustarse su sabrosa cocina de los pescados a borde de mar.



una fiesta de toros por el casco antiguo, que también celebran ante las berzas «de coles». Parece una redundancia: «berza» es el genérico de los cocidos gaditanos, al que luego se añade el nombre de la verdura temporera (por ejemplo: berza de calabaza, berza de acelgas, berza de habas y guisantes, berza de habichuelas...). Esta vez le tocó el turno a la sinónima col. Por último, suben de sus orillas marinas los pescados típicos de esta zona, acogidos en su frescura por un recetario consagrado.

El pueblo siguiente, **Barbate**, es un



Filetes de caballa en conserva.

hacia poniente y otro llano de marismas y playas en sentido opuesto. Por esa soleada costa llegamos hasta **Zahara de los Atunes**, palacio renacentista del duque de Medi-

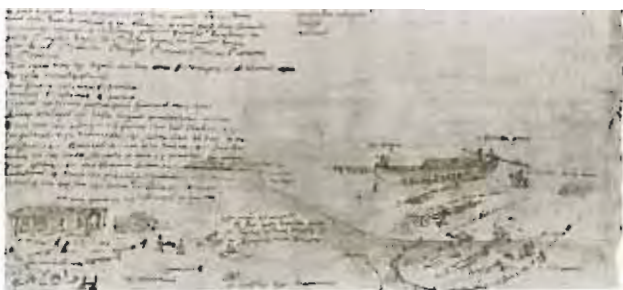
Barbate es un enclave pesquero famoso por su legendaria almadraba y por la consecuente industria conservera del atún, la melva y la caballa.

enclave pesquero famoso por su legendaria almadraba y por la consecuente industria conservera del atún, la melva y la caballa, pero seduce también por su boquerón y su sardina, en cuyo honor se celebra la fiesta en agosto, en medio de un nutrido verano atraído por las playas y los pescados, además de por la coñizada mojama curada a la brisa. Tanta salinidad se contrasta y modera con un imponderable guiso de tagarninas (sabroso cardillo).

Barbate, y su río homónimo, dividen un paisaje de monte frondoso

maceli rodeado de blancas casas, pueblo de vocación marinera con un ambiente alegre y juvenil en el verano y buenos establecimientos donde comer pescados y mariscos, especialmente el genuino morrillo de atún, tan buscado por los entendidos.

Siguiendo la playa llegamos a las urbanizaciones de Atlanterra y a las calas de los Caños de Meca, con sus chiringuitos. Saliendo a la carretera y regresando del mar están las interesantes ruinas de **Bolonia**, la Baelo Claudia romana, histórica factoría



La actividad atunera en la provincia de Cádiz tiene remotos orígenes. Almadraba de Zahara de los Atunes en un dibujo de Anton Van der Wyngaerde.

La almadraba

La almadraba era una industria antigua que atrajo a muchos viajeros por lo que tenía de escuela de la piratería. «No os llaméis británicos» escribe Cervantes, adelantándose—sin saber estar desbordado en la Universidad del Pílar—. El aprovechamiento pesquero es simple y directo: los bancos de atunes, verdaderos ribeños de reses marinas bien cebadas, que atraviesan el estrecho de Gibraltar en su migración estacional, se encuentran de pronto con el obstáculo de unas redes, se meten ciegamente en un laberinto de pasillos, un entramado de pasos sujetos en pedernales unidos a unos var metros de la superficie, que los van guiando en direcciones opuestas de tal grado que neutralizan sus fuerzas. Luego entonces embarcaciones o se van (un tipo de tracción se enrollaba en las redes), que van cercando el cazadero y concentrando las capturas hasta que, finalmente, se inicia la «levantá». Los atunes, que pesan unos cientos cincuenta kilos de media, van volando a golpes después de montarlos a golpes. Rebovantes, las embarcaciones de atunes, regresan a la costa en el undécimo momento, teniendo las redes, y las olas, del color del vino.

Las almadrabas ya existían en tiempos de los moros. El rey de Castilla se las concedió, en 1294, al Vizconde el Bueno, con el ducado de Medinaceli. Este singular arte de pesca necesitaba el concurso de abundante mano de obra, lo que atrajo a muchas personas. También era una manera de vivir desahogada y tranquila, porque las almadrabas sólo funcionaban cuatro meses al año, en los que producían muy buenas ganancias tanto a grandes como a chicos: mayo y junio, aprovechando la ruta de los atunes hacia México por el Estrecho; y julio y agosto, cuando regresaban, ya algo enflaquecidos a menos grado. El resto del año, los almadraberos se dedicaban al ocio y al disfrute de sus ganancias; de ahí, las casas de juego, los casinos y bailes, la afluencia de la prostitución y, la parte menos atractiva, las apuestas y los juegos. La frase "ir a por atún, y a ver al Duque" se acuñó en estas bonancibles épocas, como definición de quien conjugaba el viaje de negocios con la diversión.

La concesión real terminó en 1817, dando paso a la explotación industrial del atún a grupos más organizados, con mayor sentido de la comercialización y la rentabilidad. Hoy las almadrabas reportan una notable riqueza para la zona, que no iba rebajada para aproximarse a los japoneses, devotos de sus norrisitas o ventrisas. El aprovechamiento de todo el atún en estado de fresco permite una estable industria conservera.



Atún de almadraba en el mercado de Cádiz.

de salazones. Más lejos, en lo alto, el poblado-atlanta de Punta Paloma y, unidas playa y carretera, a veinte kilómetros. **Tarifa**, la ciudad fuerte adentrada en el mar, la «punta de Europa» que casi se da la mano con el norte de África. Las murallas que la protegieron antaño de los desembarcos de los moros, la resguardan ahora del fuerte viento, el famoso levante que, después de siglos de producir solamente molestias, se ha revelado hoy como una limpia e inagotable fuente de ingre-

Tarifa se ha convertido en la capital mundial del windsurfing.



Era una especie de salsa concentrada que se obtenía por maceración al sol de las vísceras del atún, la morena y el escambró (caballa). Servía como aderezo, para untar o para mezclar con vinagre (así-garón). Algunas factorías la traían de lejos a lo largo de la costa gaditana: Cádiz-Bosippo (Barbate), Bailón (Borlonia), Mellaria y Cetraria (costa de Tarifa) y Carreia (próxima a San Roque).

Los molinos del parque eólico y el turismo de los windsurfistas que aquí tienen el enclave más ventoso de Europa, ideal para sus piruetas sobre las olas. Además, los acantilados son muy apropiados para la práctica del submarinismo. Hay incluso campeonatos internacionales.

Murallas de Tarifa que la protegieron antaño de los moros y hoy hacen lo propio con el famoso viento de levante.

La Sierra: Arcos de la Frontera-Bornos-Olvera-Setenil-El Gastor-Zahara de la Sierra-Grazalema-Villaluenga del Rosario-Ubrique-El Bosque-Prado del Rey-El Algar

Debemos enfocar este circuito por la Sierra de Cádiz, la ruta llamada de los Pueblos Blancos, partiendo de Arcos de la Frontera, a veinticinco kilómetros de Jerez y a diecisiete de la salida desde la Autopista Sevilla-Cádiz A-4. En el camino nos encontramos, a seis kilómetros, con el Mesón de la Cueva, una buena parada para el desayuno, el aperitivo o para sentarse a la mesa de lo típico. También el pueblo de Puerto Serrano puede ser buen punto de partida desde Sevilla, o bien llegando desde Málaga, por Ronda, ciudad que linda con la provincia gaditana por el Parque Natural de la Sierra de Grazalema, la zona que vamos a visitar.

Arcos de la Frontera le parecía a Azorín «el pueblo más bonito de



Arcos de la Frontera, encaramado en una alta roca con el Guadalete a sus pies, sobre un verde paisaje de huertas, viñas y olivos que se pierden en el horizonte.



España, un pueblo blanco encaramado en una alta roca, con el Guadalete a sus pies, y un paisaje de huertas, viñas y olivos que se pierde en el horizonte. Tiene hermosas construcciones civiles como el Ayuntamiento o el Castillo Ducal de Arcos, y religiosas como la Igle-

anchos espacios, hábiles para la práctica de la pesca y los deportes náuticos. Es una villa a escala humana, proporcionada y monumental (castillo, convento y Hospital de la Sangre). El viajero puede probar sus berzas famosas, de estilo ya serrano, sus guisos de espárragos y

En Bornos, el viajero puede probar sus berzas famosas, de estilo ya serrano, sus guisos de espárragos y su cerdo.

sia de Santa María o la Iglesia-Museo de San Pedro, retablos, pinturas y tallas. De aquí es natural el «ajo a la molinera». Guisan con gran pericia los alcanciles rellenos y la ensalada de apio, así como la berza remediadora.

Damascos. Proseguimos el camino, que va discurrendo por un



paisaje más verde y hermoso, hasta **Bornos**, cuyo principal atractivo es el paniano, con sus rincones frondosos y sus

su cerdo, en recetas también peculiares. Y los damascos, si quiere un postre refrescante.

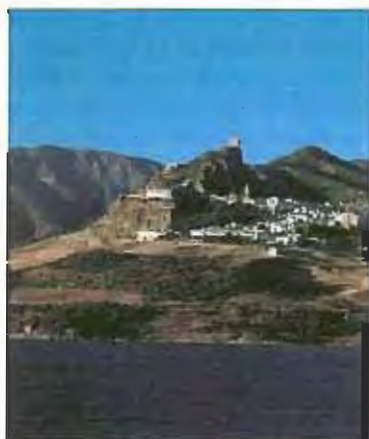
Han quedado a la margen izquierda de la carretera N-342 los pueblos de **Espera, Villamartín, Puerto Serrano y Algodonales**, de las mismas características que los que vamos a encontrar. Nos detenemos en **Olvera**, otro conjunto histórico-artístico cuyo blanco caserío contrasta con la sobresaliente Torre del Homenaje del castillo árabe y la magna Iglesia arciprestal de la Encarnación, todo encajado armónicamente entre arbolados y roquedales. En Olvera se aprecian los embutidos artesanos. Como platos originales presenta la «sopa pegá», el solomillo relleno y una amplia y tentadora repostería en la que destacan las tortillitas de



El pueblo de Olvera es un gran conjunto histórico-artístico dónde sus casas blancas contrastan con su majestuoso castillo.

carnaval, los alfajores y los hornazos. Celebra un concurso de hornazos caseros el lunes de Quasimodo, junto a la ermita.

Cruzando por **Torre Alhaquime** y rozando **Alcalá del Valle**, ya en las alturas aparcamos en **Setenil de las Bodegas**, pueblo pintoresco con tejados al nivel de algunas calles; con casas excavadas en la roca (cuevas del sol o cuevas de la sombra, según la calle y la hora). Presenta el mayor índice de pluviometría del país. El turismo complementa una economía basada en la ganadería y los cultivos. Chacinas y quesos serranos y roudos solucionan la parada reposada.



Cercanos a la provincia de Málaga, por Ronda, nos topamos con el sosegado pueblecito de **El Gastor**, vecino del bellissimo tajo Algarín y del Dolmen del Gigante. Aquí hay afición a la gaita gastoreña y al flamenco. Entre la oferta gastronómica de sus mesones y bares se recomienda el «guisote» o la sopa de tomate.

Tras un breve paseo por estos paisajes deslumbrantes nos sorprende la vista de **Zahara de la Sierra**, con su castillo reflejado en el embalse, acaso la imagen más viva que quedará grabada en nuestra retina al final de esta ruta.

Grazalema pasa por ser la capital turística de la Sierra, en el mismo

Queso de Grazalema.



centro y con enlaces radiales con el resto. El parque de bellisimos pinzapos y el Pico del Torreón arropan esta localidad, situada en una depresión con arroyos y sombras. Hay campings, hoteles y la villa turística. Elaboran buen queso artesano de cabra y chacinas.

La famosa «sopa de Grazalema» lleva un picadillo de chorizo. La «trucha grazalemeña» es copiosa, con jamón, hierbas del monte, aceite, ajo y perejil. Otros guisos tradicionales incluyen cordero y conejo. Para la sobremesa, miel, meloja o jalea real.

Zahara de la Sierra, con su castillo reflejado en el embalse.

La Sierra de Uadiz

La sierra de Uadiz es una unidad geográfica y socio-económica que tiene en común el paisaje de pastizales, boscajes, alturas rocosas; agua abundante de ríos y pantanos y cometas equidistantes entre los pueblos, todos blancos; también una serie de productos que se reflejan en un repertorio común, aunque no exento de matices locales diferenciadores.

La sierra produce verduras y hortalizas de excelente calidad, especialmente las judías verdes y los espárragos trigueros, los ajos y cebollas, las cides y las berenjenas. Aunque llegan pescados de la costa, el orgullo local reside en los de río, especialmente la trucha. El prado porcino sirve un elevado número de industrias cárnicas.

Los platos más emblemáticos de esta zona son los sopas «abujula», de tomate y de espárragos, la berza omnipotente, los alcázaros rellenos, los salpicones de cardillo y las acelgas en gulas. Para iniciar el menú no viene mal un arroz con trigueros, o embutidos fijos. Los gazpachos se aromatizan en su evolución al mezclarse acogiendo en su seno todas las fragancias vegetales. A ello se añaden los incontables pucheros y guisos de legumbres, arroz y venturas, el ceido y sus salmosas afroverchamientos; la caza, tanto el conejo y la perdiz como el venado y el jabalí, todos con sus salsas propias, jam cocinados, y sobre todo, muy especiados. El «venado con miel» causó la admiración del académico Carlos Spínola. Hay quesos de cabra y mantidos de oveja, frutas, miel y una repostería fina y variada.

El siguiente pueblo, **Villaluenga del Rosario**, tiene una famosa sopa que son, en realidad, dos platos: uno con el caldo, chorizo y pan, y el definitivo, también en plato soperero, con garbanzos, cerdo, gallina, ajo, tacos de jamón y el citado chorizo. Todo ensalzado con la hierbabuena. Por más, dos ermitas y muchas fuentes.

Llegamos a **Ubrique**, paraje paradisiaco cruzado por el río, bajo las

peñas del monte y sobre los bosques, entre los parques de Graza-lema y los Alcornocales. Es un pueblo blanco agrícola y ganadero, pero toda su fama se la lleva la industria de la piel: el curtido y la marroquinería. Otra fama, la de su «ajo caliente», las «papas aliñás», los «cuchifritos» y las «gachas».

Cruzamos **Benaocaz**, donde está el Museo Histórico de la Sierra, y llegamos a **El Bosque**, al pie del monte Albaracín, a mil metros de altura, junto al río que discurre entre frondosas arboledas. Su clima bonancible atrae a muchos visitan-



Vista panorámica del pueblo de Ubrique.

tes. Tiene un jardín botánico municipal, un camping al que acuden muchos aficionados al senderismo y a la pesca, porque el río es truchero. La piscifactoría compite con la industria local del mueble. Además hay buenas chacinas y verduras y las carnes del abundante pastoreo.

Prado del Rey es un pueblo industrial por los muebles y las pieles, con muchos bares y mesones que viven del turismo rural y del verano alegre y concurrido que empieza en mayo, con la romería de San Isidro, y termina en octubre, con los «cantes por serranas». Los vinos de «pajarete» animan unas mesas



Abajá de pescado.

en las que, por lo demás, triunfan las carnes de cordero y de cerdo, un queso superior y unos estupendos buñuelos.

Cuando se va apagando el parque de los Alcornocales y se van alejando los embalses de Guadalquivir y Los Hurones, **El Algar** y los agrada-

en este nivel más bajo, se agregan los gazpachos, los caracoles, un aceite propio y una caza variada. Además, el mejor pan de la sierra, moreno y crujiente. En los pantanos se pescan el barbo y la carpa.

Campo de Gibraltar: Algeciras-San Roque-La Línea-Castellar de la Frontera-Jinena de la Frontera

Continuando la ruta de la Costa Sur, se llega a **Algeciras**, populosa ciudad, con sus playas de Geirares y El Ronquillo, trajín y bullicio urba-

En la cazuela de la «abajá de Algeciras» ingresan al menos seis tipos de pescado: rape, pescadilla, lisa, atún, raya y mero. Esta base puede variar, siempre sustituyendo un ausente por otro de la pesca ocasional.

bles paseos al aire fresco de sus calles vienen a cerrar gloriosamente nuestro recorrido por la sierra gaditana, ya a veinte kilómetros de Arcos de la Frontera. Su industria cárnica es el resultado de la tradición chacinera y del empuje empresarial de esta comarca. Pero ya

no, portuario y pesquero, nudo marítimo que enlaza con Ceuta y diversos puertos mediterráneos y atlánticos. El panorama de su amplia bahía se cierra con la vista del peñón de Gibraltar.

Aquí hay que descubrirse ante el guiso «la abajá de Algeciras», un

Las berzas

Cocidas, saladas, pochadas y potajes andaluces se sazonan con la incorporación de verduras de invierno. Tanto se valora este ingrediente que cada cocido toma el nombre de la verdura que cocinó junto a los garbanzos, alubias, patatas y el generoso acompañamiento cárnico. Así tenemos cocidos de muchos de acelgas, de calabazas, de cardillo de hachichuelas, de tajarinas y de las espinacas color. En Cádiz se almeiza y se dice simplemente «berza», que es el compuesto de toda la dicha.

Las berzas, los coqueos, las coquinas, en fin, de abundancia, navegan como pluma viento del día en muchos entornos rurales; se buscan primero las matriciales en huera, huerto y luego la armoniza entre ellas en esos largos trocendones. Como las

verduras son de todas conocidas, el mejor ejemplo de su carácter popular será la simple enumeración de los categoriales de una: una de tantas, las berzas porzonas: garbanzos (un cuarto de kilo), judías blancas, una col hermosa, nabos, calabaza, papas (papas para cocinar), morcilla sevillana cocida, tocino fresco de papada, huetra variada entrecostada, jamón de cerdo, un hueso de jamón, jamónón, cascabo machado, ajo, sal y el fiscal, un chorizo de navarra agria. Un detalle de frugalidad: si tenemos morcilla, no entra el chorizo, y viceversa.

La berza, tan desusada siempre, mantiene la identidad de la cocina gaditana. Una berza así resaca a un muerto. Al hilo está la chuletaron «berza de Resurrección», adobadamente en un caso de platos apañados del verano.



Obrador de pastelería en Medina Sidonia.

compendio de distintos sabores de pescados, que recuerda a las sopas de Marsella. En la cazuela ingresan al menos seis de ellos: rape, pescadilla, lisa, atún, raya y mero. Esta base puede variar, siempre sustituyendo un ausente por otro de la pesca ocasional. El resultado es un plato sopero humeante y de ritual bendición con limón.

San Roque nace de plaza militar frente a la vecina Gibraltar, a cuatro kilómetros. Bajo sus campos de golf (Sotogrande, Valderrama y otros cuatro), con su correspondiente cobertura hostelera, duermen restos fenicios, cartagineses y romanos.

La Línea de la Concepción es una población reciente, de 1735, segregada de San Roque; una línea de fortificaciones para contener la expansión británica a partir de Gibraltar. En el barrio mariner de La Atunara, combinado de playa y puerto pesquero, hay tabernas y restaurantes donde se come buen pescado.

Dejamos el mar y nos introducimos en la disparidad de paisajes de la carretera interior Algeciras-Ronda, que bordea al Parque Natural de los Alcornocales. Cruzamos con la Cádiz-Málaga en San Roque para llegar a



Alfajores.

Castellar de la Frontera, vieja fortaleza entre el cerro Almoraima y las quietas aguas del embalse del Guadarranque. Treinta kilómetros más y aparece **Jimena de la Frontera**, enclave histórico-artístico (castillo, iglesia y santuario), pinturas rupestres, alcornocales y caminito de Ronda.

Medina Sidonia-Alcalá de los Gazules-Los Barrios

Medina Sidonia fue colonia de los navegantes fenicios de Sidón, y con los árabes, ya en el siglo VIII, la capital de la Cora de Saduana



Una típica calle de Medina Sidonia.

(Sidonia). Todos ellos han dejado restos, así como los que los siguieron. Medina Sidonia destaca por su variada industria repostera: tortas pardas, piñonates, amarguillos y dulces navideños, pero, sobre todo, por su exquisito «alfajor», herencia árabe de almendras, miel, canela y matalaiva. El alfajor asidonense se enorgullece de su primacía sobre otros, resaltada por el famoso escritor local Dr. Thebussem, que proclamó su receta canónica entre



1800 y 1900. Este D. Mariano Prado de Figueroa, escritor, investigador, consiguió rescatar de entre sus notas la receta hoy aceptada: una pasta densa de almendras picadas, limón y canela, trabada por un dulce almíbar.

Alcalá de los Gazules es un castillo en ruinas, una ermita y una iglesia gótica sobre una altura rocosa que

cobija un entramado urbano casi vertical. En las cercanías está el parque de los Alcornocales y el «Aula de la Naturaleza»: acampada, recreo, deportes y aire puro. El viajero apreciará el pan moreno local, los refritos de espárragos, las salsas propias para la caza y los quesos blancos.

En **Los Barrios** concurre una importante zona industrial, pareja de Algeciras, y un atractivo turístico por la cercanía a las playas y los parques naturales. Es la salida natural desde Jerez hacia la costa del Sol.

Jerez de la Frontera

Jerez es una gran ciudad, famosa en todo el mundo por el vino que pregonaba su nombre, por el caballo, por el toro y por el cante flamenco. Ofrece una interesante ruta urbana con notables iglesias, conventos y arquitectura civil (bodegas y casas solariegas). Bien abastecida de toda clase de comestibles desde la sierra, los campos o el mar, Jerez presenta dos maneras contrapuestas de cocinar: la de los ricos y la de los pobres; la de las casas señoriales que mantienen protocolos y servicios de mesa para una cocina heredada de

La ruta del toro

La línea Jerez a Campo de Gibraltar es el eje que cruza diametralmente la provincia, un punto de partida llegando desde Sevilla y un final en Los Barrios, ya camino de Málaga. Es la llamada «ruta del Toro», jalada por muy conocidas granaderas; espectáculo permanente desde la propia carretera, con sus plazas de toros rurales en las que se celebran tientas y capeas y sus pueblos aficionados a los festejos taurinos populares, los «toros del aguarrate», los «embolados» o los «toros del alcega». Ensaladas y aliños frescos llenan la mesa popular de esta zona, en un paisaje de aceite (los olivares), vinagre (las bodegas) y sal (las cercanas salinas). Huertos (tomates, pimientos y cebollas) y montes (hierbas aromáticas) que preparan los ingredientes de picadillos, asadillos y picadillos. Virrumanus y frescura.



Cata de vinos en la Casa del Vino de Jerez.

añejas recetas de influencia francesa o inglesa, y la del pueblo, no menos alegre y variada.

Con la yuxtaposición de estos estilos, tradición e ingenio, en Jerez se come bien en todas partes y a todos los niveles. Puede la berza jerezana servirse en vajilla barroca de plata o en olla panzuda de barro, pero siempre será pareja en sabor y abundancia.

Jerez da nombre al blanco vino de Jerez, en el triángulo Jerez-El Puerto-Sanlúcar. La Denominación de Origen Jerez-Xeres-Sherry tiene su sede en la Casa del Vino (Avda. Álvaro Domecq, 2). Sin pararnos a describir las conocidísimas excelencias de estos vinos:

Variedad de dulces de Jerez de la Frontera.



La manzanilla

Es un tipo de vino fino, sutil de sabor, que escondo su 15% y poco, ligero al paladar y al tiempo con un toque de apertente acidez, destaca en la nariz de forma muy intensa. Por ello toma el nombre de su aroma, la «colomita» de las marismas del Guadalquivir, es decir, la olanzu manzanilla. Otra clave perzonalísima es su color de oro, color cispueto que juega con las múltiples luces de Sanlúcar, es cambiándose en vinas azuladas o verdosas o en destellos rebosando al sol.

Tan peculiar es la manzanilla que sus condiciones de crianza no se han podido conseguir en parte alguna. Es más, la Denominación de Origen del Marco de

Jerez, a la que pertenece, la define como vino cuyas características de crianza y elaboración sólo pueden producirse en Sanlúcar de Barrameda. Es, pues, un vino urbano, sinónimo de entés o educado. A pocas kilómetros del centro de Sanlúcar ya es un vino distinto, aunque parezca de las mismas viñas palomino o listán. El microclima preciso lo da la ciudad; en su inserción están las bodegas.

El aire del río es su controlador de las brisas marinas, a las que detiene levemente, creando la mágica temperatura azulada de las bodegas.

Todo es singular en la manzanilla, así la aparición de una flor lechosa en la superficie del vino como remate al proceso de su crianza.

finos, manzanilla, amontillados, olorosos, palo corado, Pedro Ximénez, Cream o Dry (secos), en este viaje podemos balagarnos con la contemplación de los ondulados viñedos (10.200 hectáreas), o bien disfrutar visitando, previa cita concertada, las bodegas de genuina arquitectura. En ellas se puede comprar directamente. La feria de la vendimia se celebra en septiembre. Algunos grandes platos de la cocina

La piscicultura es el arte y la ciencia de promover la crianza de pescados. En la provincia gaditana encontramos diversos sistemas de venerable antigüedad:

Salinas: Demarcadas por el hombre (desde los iberos), controlan el estancamiento de la entrada del agua marina para el aumento de la salinidad por exposición natural. Su explotación ha decaído recientemente por la competencia con las minas de sal común. Hoy se complementa su uso tradicional con la reproducción de las especies marinas que mejor se adaptan a este sistema: lenguados, hailax, doradax...

Esteros: Conjunto de pozos y estanques inundables en las marismas, controlado por compuertas. El «despesque», labor de recogida de peces criados por un entramado de redes que cubren un área de orilla a orilla, constituye una fiesta muy atractiva alrededor del fuego preparado para asar las capturas, fiesta de labores, cantos y alegrías.

Caños: Canales naturales corrientes que sirven las bajas para control de las aguas y, en el paso, situación idónea para el balance y la pesca, el estudio de la alimentación y, en su caso, la aportación de sustancias.

Corrales: Es el sistema más natural. En los espacios arenosos y rocosos que bañan las marismas se cierran en círculos más o menos irregulares, completándose con un muro (de las mismas rocas) y paso de compuerta. En cada primavera se cubre y tras la bajada de las aguas empieza la feliz pesca de las especies rezagadas.

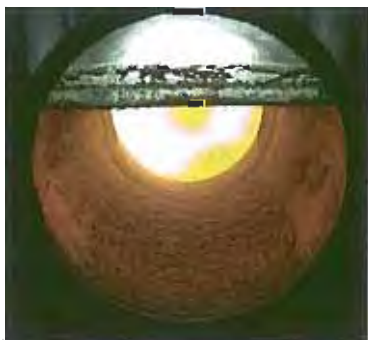
Piscifactorías: Estanques para la cría de pescados y su reproducción. No hace falta que estén ubicados en la orilla marina; es suficiente un río para su aporte de agua. En algunos casos se aprovechan para su ubicación las marismas, tierra de escaso aprovechamiento agrícola y ganadero. Los avances tecnológicos son continuos en la oxigenación de las aguas, en los sistemas coadyuvantes a la reproducción, en el cuidado de las crías y alevines, en alimentación y sanidad.



Esteros en San Fernando.

europaea tienen aquí su primera receta, apuntada en el bloc de la abuela y hoy escrita en letras de oro en las cartas de encopetados restau-

Bola con madre. Bodegas Terry.



rantes. Así la cola de toro, donde una natural emulsión de jugo de hortalizas, vino y la gelatina de las entrevértebras sublimiza la carne de despojo. La capitalidad de este plato se la disputa Jerez con Sevilla y Córdoba, y otros puntos intermedios. Bueno sería comprobar quién lleva razón. De igual guisa nacen aquí los «riñones al Jerez», excelentes recién hechos en cazuela, generosos en el picadillo de perejil y honrados con una hoja de laurel. El gazpacho jerezano destaca por su punto exacto de vinagre, haciéndose notar y refrescar, sin resultar enojoso al paladar. Lo mismo se aplica a sus variadas ensaladas, entre ellas

la «piriñaca», que acompaña a los pescados fritos o a la plancha. Otros platos de verduras de añeja receta (anteriores al *boom* de las dietas) son papas con alcauciles, berenjenas al queso, calabacines rellenos, trigueros en guiso... Hay, además, afición a los pasteles de verduras y a los picadillos rellenos. Cada delicada hortaliza o verdura, en su justo punto de cocción, casa con frecuencia con la bechamel y su consi-

do los modos originales con que guisan las aves, tanto de corral como de caza. Tradicionalmente se usaban muchas claras de huevo para clarificar los vinos y las yemas sobrantes se les



Riñones al jerez.

Algunos grandes platos de la cocina europea tienen aquí su primera receta, apuntada en el bloc de la abuela y hoy escrita en letras de oro en las cartas de encopetados restaurantes.

guiente gratinado. Los guisos de pescado llevan, por tradición, un toque de vino, medida y acierto que los hace propios y reconocibles: así el besugo con manzanilla, las almejas a la marinera, pargo al Jerez, salmoneces al oloroso, dorada al vino y a la pimienta... Hay también buena mano para las carnes, destacan-

regalaban a las monjas, que hacían con ellas los deliciosos tocinos de cielo.

El mismo elogio cabe para el brazo de gitano. Pero Jerez presenta, además, un dulce repertorio de otras creaciones como el bienmesabe, la meloja, el huevo hilado, roscos y poleadas caseras.

Cualquier día es bueno para tomar unas tapitas en la Plaza del Arenal de Jerez.





Es cierto que Málaga es ciudad cosmopolita abierta a todos los aires del mundo; su puerto ha sido durante muchos años la puerta por la que llegaron los traficantes de vinos, de pasas y de frutos secos, que en siglos atrás adornaban las mesas más elegantes de Europa desde Moscú a París.

Andersen, el célebre cuentista danés, se asombraba, en su visita a Málaga en 1862, de encontrar buena cerveza inglesa tan cerca de las ollas y pucheros donde se cocían las exóticas comidas de los españoles. Este cosmopolitismo malagueño no era novedad: en realidad se remonta a las salazones de los fenicios, al garum de los romanos, a los guisos de los árabes y a la última y definitiva arribada de colonizadores, primero por el puerto y luego por el aeropuerto, gentes de todo el mundo que se instalaron en esta tierra transformándose en malagueños. Por eso Salvador Rueda pudo decir: «Málaga es inglesa y mora y además andaluza».

En el pasado y en la actualidad, los habitantes de Málaga se han sentido impregnados de un cierto internacionalismo que les hacía especialmente sensibles a los modos, las culturas y la gastronomía de otros países, traídos casi siempre por los muchos marineros y comerciantes que a ella llegaban, pero nada de ello ha ido en detrimento de su andalucismo profundamente

arraigado, que se manifiesta en toda ocasión y, por supuesto, en la cocina.

La gastronomía de Málaga tiene dos capítulos: la costa y el interior con sus dos grandes ciudades, Antequera y Ronda. La costa está dominada por los productos pesqueros y el recetario árabe; por el contrario, la cocina interior es cristiana y se resiste más a dejarse colonizar por las cocinas que llegan de tantas partes, traídas por la emigración turística.



Primero por el puerto y luego por el aeropuerto, gentes de todo el mundo se instalaron en esta tierra transformándose en malagueños.

Postal malagueña con un antiguo cenachero.



Platos fundamentales

Intentemos establecer la identidad de algunos platos malagueños, que dentro de cierta uniformidad admiten variantes y matices diferenciadores. Platos genuinamente malagueños pudieran haber varias docenas. Sin embargo, los más interesantes son los siguientes:

La Colegiata de Antequera.



[130] Málaga

a) El ajo blanco

Miembro ilustre de la familia de los gazpachos andaluces, se fundamenta en la almendra. Debe servirse en cuenco de barro o de madera. Produce verdadero espanto presentarlo en jarras y beberlo en vasos. Se le pueden añadir pasas o uvas.



b) El «pescadito»

El pescadito frito es el conjunto de varios peces, pequeños por necesidad, junto con algún que otro gasterópodo, que son pasados por harina, los que la necesiten, y fritos en aceite de oliva. La palabra pescadito, adaptada al lenguaje vulgar, se transforma en «pescadito». También se prepara en otros lugares de Andalucía.

El arte de enharinar, el arte de freír, la calidad del aceite, son los aditamentos que requieren los chanquetes, los boquerones, los salmoneti-

llos, los calamarcitos) (calamarcitos), los chopitos y algún que otro pececillo para que este plato se constituya en auténtica exquisitez. Lo malo es que, en la actualidad, la ausencia de algunos de sus fundamentales componentes –los chanquetes, los mínimos boquerones– resta encanto a esta combinación gastronómica.



El malagueño dice que «de los peces exquisitos/ que el mar tiene en sus entrañas,/ me gustan los más chiquitos/ en manojos pequeños/ cual manojos de pestañas». Estos manojos de boquerones pequeños, que llaman «vitorianos» porque aparecen en torno a la festividad de la Patrona de Málaga, Nuestra Señora de la Victoria, son casi un recuerdo del pasado. Sus manojos, o panojas, se deben armar de cinco en cinco, unidos por la cola. La confección requiere entretenimiento y este tipo de boquerón cada vez es más difícil de conseguir, sea por escasez, sea por prescripción administrativa, así que bien podemos decir que han que-

do relegados al amable recuerdo de la excelencia que una vez tuvimos y ya pasó. Un constituyente fundamental del «pescadito frito» son los chanquetes, hoy también en crisis, que han concitado la universal admiración de quienes los degustaron y los llamaron «alfilerillos de plata, espuma del mediterráneo», «hombra y prez de la cocina malagueña» (Conde de los Andes), «suspiro apenas de merluza adulta» (Joaquín de En-



Postal publicitaria.

dato relegados al amable recuerdo de la excelencia que una vez tuvimos y ya pasó.

Un constituyente fundamental del «pescadito frito» son los chanquetes, hoy también en crisis, que han concitado la universal admiración de quienes los degustaron y los llamaron «alfilerillos de plata, espuma del mediterráneo», «hombra y prez de la cocina malagueña» (Conde de los Andes), «suspiro apenas de merluza adulta» (Joaquín de En-

Para cuarenta personas se preparan unas cincuenta almendras, sin piel. Se ponen en el mortero con unas dieciséis de ajo y sal y se majan hasta que formen una papilla a la que se añade aceite lentamente, de hojiblanca malagueña si fuera posible, hasta un cuarto de litro. Se bate y tritura poco a poco hasta que el conjunto quede bien trabado en una masa blanca homogénea. En esta operación suele tardarse algo más de un cuarto de hora, pero es mucho más rápida si se utiliza batidora. Las paredes opinan que el ritmo que imprime el brazo humano, mientras se capturan algo, influye en la bondad del plato.

La masa resultante se coloca al fresco en una nevera. A la hora de servirla, se le añade agua fresca, teniendo cuidado para que no se corte. Se aliña con un poco de vinagre y se rectifica de sal.

Puede servirse con pan mojado. Cuando va a la mesa, fresco pero no frío, se le pueden añadir unas uvas moscatel (las de Manilva, asonada al mar, las ujeñas), lampas de bollejo y semilla.





Boquerones en adobo.

lindezas por el estilo. El chanquete o *aphia minuta* está protegido por la ley para evitar su extinción y para proteger a los alevines de otras especies mayores que solían acabar en las redes chanqueteras. Han in-

trambasaginas), «prespuntes para hilvanar la Costa del Sol»

(Manuel Alcántara), «lombrices de ángeles marinos» (M. Iglesias) y otras

c) La berza malagueña

La berza o la col. Este plato que tiene sus paralelos no sólo en cualquier lugar de Andalucía sino en otros muchos de España y de otros países, desmiente la fama de liviana que algunos han querido dar a la cocina andaluza. El cerdo es un integrante esencial en la berza malagueña y su magro, la morcilla, el chorizo y el tocino, tanto fresco como rancio, le proporcionan su cristiana identidad. La berza, como el cocido madrileño, el cocido maragato o el cocido de otros mil lugares, es la reacción gastronómica que el pueblo acredita frente a

El arte de enharinar, el arte de freír, la calidad del aceite, son los aditamentos que requieren los chanquetes, los boquerones, los salmonetillos, los calamaritos (calamarcitos), los chopitos y algún que otro pececillo para que este plato se constituya en auténtica exquisitez.

tentado sustituirlo por chanquetes importados del mar de China, pero éstos distan de ser tan sabrosos como el indígena

El chanquete es una auténtica delicia no sólo en fritura sino también «en blanco», cocido con algo de cebolla y servido con el agua de su cochura, con un poco de sal, aceite y limón. Este plato no repudia mas patatas (que en Málaga como en Perú, su cuna, se llaman papas) asimismo cocidas. Otros, más atrevidos, fueron capaces de preparar chanquetes al pilpil, como si fueran angulas o gambas. Algunos preferimos las angulas que, aunque son caras, todavía se encuentran. Aun cuando no se disponga de chanquetes ni de pequeños boquerones, el pescaíto frito sigue vigente y su resultado es una delicia gastronómica,

creencias que prohíben el consumo de los productos que proceden del cerdo, ese noble animal que, como se ha dicho muchas veces, es el mejor amigo del hombre, arrebátandole el reinado al perro; y basta pensar en el jamón para corroborarlo.

Los componentes de la berza malagueña no son uniformes. El garbanzo que, como se ha dicho, es



casi seguro que se introdujera en la Península por Cádiz y por Málaga, ha de estar siempre presente en esta olla, acreditando también su hispanidad. El garbanzo, tantas veces denostado, es integrante necesario de nuestros más rotundos platos.

La berza malagueña es pariente de otros espléndidos platos nuestros. Basta recordar el cocido de tagarninas, de Sevilla; la olla con habichuelas y perdiz, de Cádiz; el puchero blanco, de Huelva; el potaje de San Antón, de Granada; la berza serrana, de Cádiz; el potaje de acelgas, de Córdoba; el potaje de habichuelas, de Jaén; el potaje de albondiguillas de bacalao, de Granada; y tantos otros platos que se enseñorean en la geografía andaluza y que en cada lugar adquieren alguna nota de original identidad.

En Málaga se identifica el nombre de este plato con el de berza, no estableciendo diferencia entre col y berza, que no la hay, pero también se le añaden, según los casos, guisantes, que aquí todavía se llaman chícharos, y habas tiernas que constituyen auténticas delicias. Además de los citados productos del cerdo, puede llevar carne de ternera y, si se quiere, de gallina, con el aditamento de unos pocos fideos, arroz o pan. Con todo ello, con arte y con paciencia, se consigue un plato realmente glorioso.

Un malagueño apegado a las tradiciones de la tierra, opina que la berza de coles debe carecer de papas y ser rociada con naranja agria; en cambio, a la berza con habichuelas, procede añadirle peras verdes y alguna panocha de maíz, colocando encima de las habichuelas, cuando se están guisando, un gran trozo de calabaza roja y un tomate. Cada maestrillo tiene su librillo.

El guiso de berza

El antecoral -gazpacho tiempino-, que Málaga comparte con otras regiones andaluzas, se preparaba en una inmensa fuente o lebrillo de barro en el que se picaba ajo, tomate, cebolla, mucho pan duro. Se añadía agua fresca, se calentaba con un chorro de aceite y uno de vinagre y se dejaba al fuego. Era la comida de los trabajadores del campo dedicados a la siega y la trilla. La tomaban formando un corro de «cucharaña y peso abás».

*Se halla dispuesta la mesa
bajo la parra del patio;
sobre la mesa el lebrillo,
y en el lebrillo el gazpacho
torvo de gente curtida,
que ya cesó en el trabajo,
arma sus manos velludas
con la cuchara de palo.
(Salvador Rueda)*

d) La moraga

Llamamos moraga al conjunto de sardinas ensartadas que se asan en el rebalaje de las playas. También puede entenderse que una moraga es la fiesta que se organiza al borde del mar para comer las sardinas ensartadas y asadas en el propio lugar, sardinas que se acompañan de vino.

Tradicionalmente en esta moraga, en esta fiesta, se consumían exclusivamente las sardinas y, como bebida, sangría o algo por el estilo. Han desvirtuado o ampliado, mejorándola, esta fiesta de la moraga y los participantes consumen chuletas de cordero, costillas de cerdo, pinchitos morunos o, más ampliamente, una buena surtida parillada de carnes; y beben todo lo imaginable, hasta güisqui, comenzando por la inevitable cerveza. Un largo camino, sin duda, desde la primigenia y auténtica moraga, que llegó para



Espeto.

hasta hace poco desde sus orígenes hispanomusulmanes. (Su ascendencia árabe es evidente, derivado de «muhrava» que significa «holocausto, combustión» y procede de «hiraq», que es «quemar».)

Pero en la auténtica moraga, esa que pintó maravillosamente Muñoz Degraín, el artista valenciano afincado en Málaga, se asan y comen sólo sardinas, a veces acompañadas de pan que atenúe la inevitable piriñue. Se acompañan con el lla-

La fiesta del Píñue

En Málaga es costumbre, en Nochebuena, servir una sopa que lleva abundantes almendras y que, en algunas familias, se denomina «sopa del Niño Jesús».

Es sopa invernal con la que se finaliza la comida.

mado «vino de los montes». Para el asado se utiliza el espetón, tradicionalmente una caña cortada en secciones verticales que se afilan convenientemente en el extremo para ensartar la sardina; la concavidad resultante del corte vertical es de especial importancia porque por ella discurre el fuego que debe tostar las entrañas de la sardina.

La fiesta de la moraga tiene algo de mágico y misterioso y lo suyo es que se celebre de noche, preferentemente a la luz de la luna llena. El viento de levante pequeño,

el «levanticlón», como lo llamaban los extinguidos marengos, aviva el fuego y produce el humo. Las sardinas se ensartan por la mitad y cada espetón constará preferentemente de cinco; serán colocados en el monte de arena y en la dirección apropiada del viento. Todo ello, aparentemente tan simple, requiere extremo cuidado y experiencia. También es preciso saber escoger el tamaño de las sardinas, que no debe ser superior al de las que popularmente se denominan «lachas» ya que al ser muy aceitosas pierden algo de su exquisito sabor.

Todos los chiringuitos y algunos restaurantes playeros de mayor respeto preparan espetones de sardinas. Las sardinas, así asadas, siguen siendo un rico manjar y no es raro que su preparación esté encomendada a personas que demuestran bien su arte. Sin embargo, la cosa no puede ser la misma.

Aparte de los espetones y la fiesta playera, la moraga también designa un soberbio plato de cocina asimismo conocido como «sardinas a la moruna». En una cacerola se coloca una primera capa de tomates cortados en rodajas, luego otra de

Dibujo antiguo, donde se ven los espetos.



pimientos verdes cortados en tiras y una tercera de rodajas de cebolla. Sobre ella una capa de sardinas abiertas por la mitad y libres de escamas y espinas. Por este mismo orden pueden colocarse varias combinaciones que pueden ser cuatro o cinco hasta que la cacerola quede llena. Un chorreón de aceite crudo de oliva, laurel, pimienta y un vaso de vino culminarán las capas, colocándose el cacharro a fuego lento para su cocción.

Dulcería malagueña

El viejo arte andaluz de la dulcería, de la pastelería, de la bombonería, de la confitería en definitiva, ha estado siempre arraigado en Málaga. La confitería puede clasificarse en dos maneras, la laica y la religiosa. Ambas son importantes, ambas persisten en la actualidad, aunque las dos también se encuentran en clara recesión. Los conventos y monasterios son más escasos, menor

también el número de monjas, y la costumbre de tomar un pastel o un merengue seguido de un vaso de agua, durante el pascó de la tarde, ha desaparecido hace tiempo.



Florentinos.
Pasteles de creación propia de la Confitería Anglada.

En Málaga pueden encontrarse algunas confiterías de relieve como la Lepanto y La Canasta, casi monopolizadoras del antiguo arte.

Es corriente en los pueblos de la provincia encontrar peculiaridades confiteras basadas en la tradición. Fueron muy famosas las «tortas de Torremolinos», hoy venidas a menos, los bienmesabes de Antequera,



Gitanillas. Pasteles de creación propia de la Confitería Anglada.

las tortas y mostachones de Vélez-Málaga, las yemas del Tajo, de Ronda...; y, aunque sean modernas y capitalinas, no puedo dejar de citar las llamadas «lenguas del Obispo».

Gastronomía y turismo en la provincia de Málaga

Vélez Málaga es la capital de la comarca de la Axarquía, que abarca desde el mar hasta las cumbres de dos mil metros de altura. Una docena de pueblos blancos en un paisaje de belleza contrastada. Sus habitantes son hospitalarios y alegres y muy suyos. Medio en broma idearon su propia moneda, el axarco, pero hoy aceptan el euro. Para llegar a Vélez Málaga se toma la carretera costera en dirección a Almería, y se desvía uno en Torredelmar.

El anuncio de una confitería malagueña de 1816 advertía: «Overiase, a primera vista, que es incompatible la baratara con la excelente (su) de los objetos que en este establecimiento se confeccionan y venden, pero el público se persuadirá de lo contrario, tan luego como se sirva favorecer la Pastelería Suiza asistiendo a ella».





Vista panorámica de los campos de Almáchar.

La Axarquía conserva tradiciones y costumbres gastronómicas heredadas de antiguo que están hoy en crisis después de haber existido durante siglos. Otros idean tradiciones enteramente recientes, con vistas al

miles de litros, a los que no faltan sus uvas moscatel y sus pasas.

En el pueblo de **Sayalonga** se celebra la fiesta del níspero cuando finaliza la campaña de su recogida, en el mes de mayo. Durante todo el

La confitería puede clasificarse en dos maneras, la laica y la religiosa. Ambas son importantes, ambas persisten en la actualidad, aunque las dos también se encuentran en clara recesión.

turismo o meramente por el goce de crear fiestas nuevas en las que el malagueño muestra su amor a los manjares del terruño y su generosidad.

En el pueblo de **Almachar**, con sus pintorescas calles en escalera, se celebra, desde 1968, la fiesta del «ajo blanco», en septiembre. Dicen que empezó para promover la construcción de una carretera: los vecinos elaboran esta exquisita sopa fría con la almendra cruda que tanto abunda en la comarca. El día señalado se engalanan las calles del pueblo y se obsequia a todos los visitantes con este «gazpacho de almendras», para lo que elaboran

día, se reparte a los que llegan el fruto, al natural o en mermelada. En las fiestas de la Candelaria es costumbre que las familias cenén en la calle en torno a las hogueras. En la sobremesa sirven aguardiente, avellanas y garbanzos tostados.

Para llegar a **Colmenar**, enclavado en los bellísimos montes de Málaga, se sigue la carretera 340, antigua de Madrid. Aquí saben guisar mejor que en otros sitios el chivo en salsa y el choto al ajillo. El 3 de febrero, festividad de San Blas, los vecinos llevan a la Parroquia de Nuestra Señora de la Asunción muchas rosquillas para que sean bendecidas por el cura. Estos roscos,

hechos sencillamente como si fueran de pan, aunque algunos los enriquecen con huevo, aceite y azúcar, se comen, se guardan y se regalan para curar los males de garganta. No olvidan los de Colmenar que San Blas curó a un niño que se asfixiaba dándole a comer miga de pan. De 1981 data la «Fiesta de las migas y los vinos del terreno» que, en el domingo anterior a la Navidad, se celebra en **Torrox**. Un paseo previo por las calles del Torrox morisco, subiendo y bajando, abre el apetito. Las migas, hechas con aceite, agua, harina de sémola, ajo y sal, se acompañan con aceitunas, rábanos, uvas y, a veces, sardinas o arenques. Los visitantes que llegan a Torrox en ese día pueden quedar satisfechos no sólo con las migas sino con la ensaladilla arriera que lleva naranja, bacalao como signos de identificación y, además, cebolla, aceituna, aceite, sal y vinagre.

En **Canillas del Aceituno**, cuya parte alta es un balcón que domina la Axarquía hasta el azul del mar Mediterráneo, se celebra comiendo morcilla la fiesta de la Virgen de la Cabeza. Durante todo el año se comen también el chivo al horno, las tortillas del bacalao y las «puercas», que son gachas con mosto. Las morcillas se elaboran con arreglo a las más rancias tradiciones: tripas de

Magret de pato al vino de Málaga.



Engio de la cocina de Antonio
por Gregorio Marañón

«El viajero imparcial tiene que contar, entre sus mejores recuerdos gastronómicos, algunos andaluces, como los albuercos de pescado en la costa de Málaga, con la sope de rape, que cuando es buena — y lo es casi siempre — no admite parangón con los demás que en España o fuera de ella, se hacen al borde del Mediterráneo; con los changuetes, — espuma de mar frita —, como los llamaba Ignacio Zabala; con los ensabudados baqueñoses, y con todo lo demás que da el tope de cada día y que condimenta, más que el arte de los cocineros, el garbo del país. No faltaba razón a mi francés muy amigo uno cuando me dijo en una ocasión, saboreando los dos y otras personas una de estas ichónicas comidas, en la playa, luminosa, que todo tenía que parecer excelente allí, con el sol como acompañante del sol y de la luz.»

(Sobre la cocina española, en Obras completas de Gregorio Marañón, Tomo IV, Espasa-Calpe, Madrid, 1968.)

cerdo o vaca, rellenas de sangre cocida y condimentadas con cebolla — mucha cebolla, cocida el día anterior — y especias (clavo, tomillo, mataluña, romero). Los visitantes son invitados y las comen crudas o a la plancha, y con vino que sabe mejor. **Cómpeta**, pueblo blanquísimo, cuenta con una larga historia. Después de ser conquistado por los cristianos, sus habitantes se unieron a la rebelión morisca y resistieron desde el Peñón de Frigiliana. Tras la caída se repobló con cristianos viejos procedentes de Sevilla, Baeza, Éstepa y otros lugares. Hoy, en Cómpeta se come un buen potaje de hinojo, lomo al ajillo y otras muchas presecas acompañadas de sus buenos vinos moscatel, semidulce o seco. Llegado el 15 de agosto de cada año, se celebra la gran Fiesta del Vino. Cuando se va el sol, unos vecinos de este pueblo se



Una magnífica combinación: tortilla de patatas con pimientos fritos.

suben a un lagar y durante algunas horas, calzados con zapatillas de esparto, pisarán afanosamente las uvas para conseguir el mosto. Mientras tanto, los demás vecinos, acompañados de visitantes y turistas, se dedican a beber el líquido obtenido con migas y ensalada de honestos pimientos, cebolla, bacalao y aceitunas. Hoy hay unas bodegas de la Buena Uva y un Museo del Vino. Cada pueblo de la provincia de Málaga se afana en destacar sus peculiaridades gastronómicas enlazándolas con fechas determinadas en que los frutos o los preparados tienen una especial significación. En la fecha correspondiente organizan el holgorio adecuado que, además de divertir a los propios ciudadanos, sirve como incentivo

turístico. Así, también en Alosaina se celebra la Fiesta de la Accinuna. En septiembre y coincidiendo con la fecha del verdeo se reparten accinunas aliñadas preparadas con condimento tradicional.

Algunos productos de Málaga

Málaga, capital de la Costa del Sol, abre su litoral desde Nerja hasta Manilva con trescientos veinticinco días de sol al año, lo que proporciona a su gastronomía la natural peculiaridad marinera. Ella se complementa con la que nace en los montes que protegen este litoral. En la Sierra Bermeja, Serranía de Ronda, Sierra de las Nieves, Sierra Blanca, Sierra de Mijas, Montes de Málaga, Sierra Tejeda y Sierra Almijara se asientan pueblos dotados de tradiciones culinarias bien conservadas.

El arabismo de Málaga es casi una constante en su gastronomía y muchos de sus productos la han marcado para siempre sin que, llegada la hora, América se quedase atrás. De entre estos productos, cuyas excelencias han cantado los viajeros de todos los tiempos, vale recordar la patata y la batata, la berenjena y el higo chumbo.

La batata o boniato, prima hermana de la patata, más dulce que ella, y venida también de América, echó hondas raíces en esta tierra hasta el punto de ser asimismo conocida

Se corta kilo y medio de rape en trozos, se espolvorea con sal y hornea durante unos diez minutos. Mientras se fríe una rebanada de pan, una rama de perejil y quince almendras peladas, se muele todo en un mortero (o en la batidora). Se fríe la cebolla muy picada y cuando esté dorada se le añade medio kilo de tomate muy picado. Se fríe durante diez minutos, pasándole

por el chino y se vuelve a poner en la sartén. Cuando los ajos están fríos, se le añaden cuatro hebras de azafrán, se deslía todo en el agua resultante de cocer el rape, como medio vaso, y se vierte sobre el pescado con el tomate. Se sazona con sal y pimienta y se deja cocer muy lentamente durante veinte minutos. Se quita algo de la salsa. En la misma fuente, se mete durante quince minutos al horno moderado.

Se maja en un mortillo un poco de sal, un par de dientes de ajo, pimiento sin semillas, dos o tres tomates también limpios y sin pellejo y pan ventado que habremos humedecido previamente. Se añade un trozo de hueso duro.

Mientras se maja se va añadiendo poco a poco un chorrito de aceite de oliva, así como un chorreón de vinagre. Todo se bate bien y se rectifica de sal. La masa se presenta adornada con pequeños trozos de hueso duro, de jamón y de tomate crudo. Al final un breve chorreón de aceite. Se sirve fría.

como «patata de Málaga». Paco Percheles dudaba en si era mejor comerlas asadas o cocidas. El Barón Charles Devillier, en su *Viaje por*

malagueños del Cister, son auténtica delicia, no fácil de encontrar.

Las patatas fritas son el mejor acompañante del huevo frito —el huevo frito son dos—, y esta unión constituye uno de los más felices matrimonios gastronómicos.

Aparte de las «papas a lo pobre», de las «papas a la importancia» y de las papas cocidas que se venden en plena calle, la cocina malagueña tiene a este tubérculo como protagonista de sus muchos platos. Málaga tiene platos fundamentales de papas como el de «papas en adobillo», que lleva espárragos trigueros, orégano, ajos y otros elementos que le dan sustancia; o las llamadas «papas a la malagueña» con huevos y, entre otros componentes, aceitunas.

La batata o boniato, prima hermana de la patata, más dulce que ella, y venida también de América, echó hondas raíces en esta tierra hasta el punto de ser asimismo conocida como «patata de Málaga».

España (1862), describe que, en las esquinas de las calles de Málaga y en su puerto, se veían batateros que mientras cocían el dulce tubérculo, pregonaban su mercancía: «¡Batatas ricas y gordas!», confundiendo sus gritos con los de los vendedores de pescado, que pregonaban sus boquerones, pintarrojas, calamares, dentones y otros productos de la pesca del día. Los puestos callejeros de batatas asadas llegaron hasta bien entrado el siglo XX, pero hoy, la batata, después de quitar tantas hambres en la cruda posguerra, se ha relegado al mundo de la dulcería. Las «batatillas en dulce», escarchadas y conventuales, de los conventos

Baltasar del Alcázar, poeta y gastrónomo, alabó la berenjena en



Las berenjenas, deliciosas fritas, con queso, rellenas, o de adorno en los pillos.



Serranía de Ronda.

unos famosos versos:

*Tres cosas me tienen preso
de amor el corazón:
la bella lués, el jamón
y berenjenas con queso.*

La islámica berenjena está presente en muchos platos malagueños tan deliciosos como las «berenjenas con queso a la rondeña». Estas berenjenas deben cocerse en agua y sal y en su elaboración interviene el queso

El borriato, primo hermano de la patata, asado y al natural.



de cabra de la Serranía Rondeña. La cabra es amante de los montes malagueños y el queso de su leche es el malagueño por excelencia. Las «berenjenas a la rondeña» llevan también clavo, pimienta, nuez moscada, canela y azúcar, y se rebozan en huevo batido y harina. Una vez fritas, se espolvorean con azúcar y canela, lo que demuestra claramente su procedencia árabe. Más sencillo es rociarlas con miel de caña, de esa caña que constituye una de las riquezas, algo decadente hoy, de esta tierra.

La berenjena se aprecia en Málaga no sólo porque en el mercado se ofrece todo el año, sino porque admite muchas combinaciones culinarias, tanto fritas como cocidas en guisos, rebozadas o simplemente como adorno de platos de mayor consistencia.

Y llegamos al higo chumbo que, aunque recientemente se ha elevado de categoría con su aprovechamiento para la confección de helados y de algún que otro producto dulcero, sigue siendo un fruto humilde y recatado. Tiene, sin duda, sus amantes apasionados y, cuando llega el verano, se ven en lugares

urbanos estratégicos tenderetes en los que se ofrecen debidamente refrescados con hielo y hábilmente cortados por el expendedor para que, con facilidad, pueda desprenderse de su espinosa piel. El chumbo cartameño, procedente de las chumberas que jalonan las márgenes de los polvorientos caminos, aparece reiteradamente en la pintura de los siglos XIX y XX.

Antequera y Ronda

Desde Málaga capital, a poco más de media hora, se llega por autovía a **Antequera**, con una posible desviación a **Casabermeja** para contemplar su peculiar cementerio. Antequera es una ciudad histórica y



Chumbera con higos chumbos.

monumental en la que el viajero puede demorarse hasta la hora de almorzar visitando los importantes

Cada pueblo de la provincia de Málaga se afana en destacar sus peculiaridades gastronómicas enlazándolas con fechas determinadas en que los frutos o los preparados tienen una especial significación.

Paisaje rondeno.



dólmenes o las espléndidas iglesias barrocas.

En **Ardales**, un pueblo de raza árabe a pocos kilómetros de Antequera, se celebra, a finales de febrero, una fiesta de la Matanza, que se remonta a 1997, para conmemorar el pacto entre los cristianos conquistadores y los árabes conquistados que permitió comer cerdo a sus moradores. No matan los cochinos a la vista del público, pero reparten hasta una tonelada de sus productos entre los asistentes a la fiesta.

Desde Málaga se llega a **Ronda** por la costa, desviándose en San Pedro de Alcántara, pasada Marbella. Ronda, además del famoso tajo, tiene un conjunto monumental, murallas, palacios, iglesias, plaza de toros, de mucho arte.



La cocina granadina, con sus raíces árabes, es variada y singular. Enriquecen su despensa productos frescos nacidos de la vega y sencillamente elaborados, los magníficos jamones y embutidos de la sierra, el cordero y las aves del altiplano o los pescados y mariscos del litoral. No debemos olvidar los frutos de la Costa Tropical o los dulces de tradición morisca.

Granada es una provincia llena de contrastes, con varias comarcas bien definidas y una orografía montuosa en la que destaca Sierra Nevada, centro de la cordillera Penibética.

Iniciaremos nuestro recorrido por La Alpujarra, comarca de gran interés paisajístico y turístico que une las provincias de Granada y Almería. Seguiremos después hacia la Costa Granadina, pasando por el Valle de Lecrín, entre las sierras de los Guájares y Sierra Nevada. La costa granadina, uno de los más bellos tramos de la Costa del Sol, presenta un microclima que ha posibilitado los cultivos subtropicales (por eso se la conoce también como la «Costa Tropical»).

Visitaremos después el Altiplano Granadino, entre las sierras de Castril, Huétor y Baza, una comarca de gran riqueza ecológica y peculiar gastronomía.

Finalizaremos con la comarca de Sierra Nevada, y Granada capital, una de las más bellas ciudades del mundo, rodeada por una espléndida vega que se prolonga hasta los pies de Sierra Nevada. En ella se asientan pueblecitos que fueron huertanos hace medio siglo y que hoy son parte de la capital, absorbidos por ella y por sus barrios residenciales. Continuaremos hacia la comarca de Loja para enlazar con la provincia de Málaga.



La granada, deliciosa en ensalada de frutas como al natural ha sido desde antiguo, protagonista de numerosas recetas culinarias.

Granada

Gastronómica



La suave climatología, como en casi toda Andalucía, propicia que en Granada la vida, la convivencia y el ocio puedan realizarla propios y extraños al aire libre. Terraza en el centro de la capital.



Las Alpujarras

Y comenzamos nuestro viaje de la nieve a la costa con Las Alpujarras, un topónimo que significa «Alba Tierra». Es una zona de inigualables paisajes, pueblos pintorescos, pintados de blanco, casas encaladas y techos grises de launa, llamados terraos.

El novelista Pedro Antonio de Alarcón define La Alpujarra como un «mapa de piedra y agua». En ella encontramos pueblos como Lujarón, famoso por sus aguas minerales y balnearios; Capileira y Bubián, colgados de un barranco y famosos por su queso; Trevélez, el pueblo más alto de España, donde el jamón toma nombre propio; Yegen, el pueblo del hispanista Ge-

rald Brenan; Válor, lugar de moriscos; Albondón, parada obligada para beber un buen vino... Y así se van coronando las cumbres. Es un itinerario no sólo para el disfrute de la vista, con esos cursos de agua limpia y fría que bajan de peña en peña cuando, por primavera, deshielan las altas nieves entre las montañas. Es, también, el sonido, el bullir tranquilo de la sierra, del tiempo callado de pueblos en los que a veces no habitan ni quinientas personas.

Aquí, entre montañas, y con la vista puesta en el mar, se da una cocina que reconcilia la historia, lo árabe con lo castellano, lo casero con las nuevas tendencias cibarías, y que gira en torno a cinco ingredientes básicos: el agua, la leche, el aceite, el cerdo y la uva.

Estas montañas salpicadas de almendros, viñas e higueras, bañadas por el sol mediterráneo y por las agnias de la sierra, fueron el refugio de los hortelanos moriscos expulsados de Granada y su vega tras la conquista cristiana en 1492. Obligados a enfrentarse a un medio hostil, pero, al propio tiempo, abundante de aguas, lograron convertir La Alpujarra en un vergel capaz para todo tipo de cultivos.



Balcón de Pampaneira, adornado con geranios, gitanillas y pimientos secos.

La cocina alpujarreña mantiene los elementos tradicionales de la cocina arábigo-andaluza, en la que se entremezclan la cocina autóctona con la morisca y la cristiana. Es una cocina rica en calorías, como demanda el clima frío de la región. Dentro de los guisos alpujarreños destacan las migas camperas, el

Mesa alpujarreña.





Calle de Capileira.

puchero a la gitamilla, el choto a la cortijera, la sopa alpujarreña (con almendras), la trucha a la alpujarreña, las gachas pimentonas, las habas con jamón, la perdiz en escabeche, el cordero... No podemos olvidar el plato alpujarreño que no es otra cosa que huevos fritos con papas a lo pobre, acompañadas de jamón, chorizo, longaniza y lomo, con productos criados y elaborados *in situ*. Toda esta variedad gastronómica se puede regar con los vinos de la costa: Albuñol, Contraviesa o Albondón.

La repostería alpujarreña merece mención aparte con las más exquisitas y originales variedades. Tiene sus orígenes también en la cocina árabe andaluza, y en ella destacan los roscos o el pastel de gloria de Pampaneira, los dulces moriscos (huesos de santo, sopillos, buñuelos de chocolate, borrachillos, torta de lata...). Es también muy apreciada la miel de la Alpujarra, así como el pastel de higos o la carne de membrillo, sin olvidar la gran variedad de confituras de fruta.

Órgiva es la capital de la Alpujarra occidental y Cádiar de la oriental. En medio de ambas están Pórtugos, Capileira, Bubián, Ugíjar, Valor y Trevélez.

Nuestra ruta comienza en **Torvizcón**, junto al río Guadalfeo,

El jamón de Trevélez

El jamón de Trevélez, famoso por su fuente de salazón y secado, fue Sello de la Corona por privilegio otorgado por Isabel II en 1862. Ha recibido diversos premios a la calidad (como la Medalla de Oro al Jamón Gran Reserva Vallejo, en la Primera Gala Nacional celebrada en Granada en 1990). No obstante, hoy la mayoría



Secadero de jamones
Antonio Álvarez.

de los jamones de Trevélez poseen las matanzas celebradas fuera de la comarca y la denominación específica atañe sólo a las labores de salado y secado. El Trevélez se envagallote de haber sido el primero en exportarse.

quizá bajo el emparrado amable de una venta, degustando los guisos alpujarreños antes de comprar los primeros dulces en el Paladar de la Alpujarra, ya en la carretera de Cádiar, donde se encuentra la Alquería de Morayma.

Pero si Cádiar ofrece al visitante una magnífica parada, le aconsejamos siga camino hasta Ugijar, que limita con La Alpujarra almerien-

te podrá degustar chorizo, morcilla, salchichón, o verá simplemente cómo se salan los jamones o el tocino. Es evidente que el succulento cerdo ganó por la mano al Islam, tan enemigo del simpático animal, pero todavía los dulces de origen morisco que encontramos en La Alpujarra se acercan más al mundo musulmán que al cristiano.

Cerca de Ugijar, siguiendo la carre-

La cocina alpujarreña mantiene los elementos tradicionales de la cocina árabe-andaluza, en la que se entremezclan la cocina autóctona con la morisca y la cristiana.

se, visite su Iglesia Mayor, sus antiguos palacios moriscos o contemple sus casas encaladas.

En La Alpujarra todo sigue haciéndose a la antigua usanza, los guisos, los postres, el pan y el vino. La tierra da los productos, y las mujeres alpujarreñas sacan el máximo partido a las hortalizas, a la carne de caza, a los embutidos artesanales. En diciembre se celebran las matanzas, una fiesta en la que el visi-

tera, se encuentran los pueblos de Válor, Murtas, Nevada, Mecina Alfahar y Mecina Bombarón, lugares tranquilos en los que el visitante también podrá degustar los productos de la tierra, aunque la oferta hotelera y de restauración es menor que la de Ugijar.

Y llegamos a Trevélez, el pueblo más alto de España, con sus calles empinadas, flanqueadas por pequeñas casas encaladas, con veci-

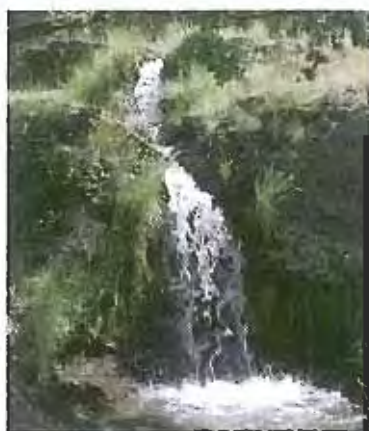
Salando jamones en un serradero del pueblo de Trevélez.



nos sentados a la puerta, conversando o haciendo croché, o quizá tejiendo asientos de enca o pelando las patatas o habas de la cena. Trevélez es famoso por su jamón: resulta obligado probarlo y visitar sus secaderos. El jamón toma aquí nombre propio, una buena pieza, una buena sal, paciencia, y un aire de la sierra que lo va curando con el pasar de los días.

De Trevélez nos dirigimos al Barranco de Poqueira, pasando por **Pórtugos**, en donde se encuentra la llamada «Fuente Agría», una fuente de aguas ferruginosas cuyo hierro le da una tonalidad rojiza. Cerca de ésta se encuentra «El Chorreón», precioso rincón con cascada de aguas bermejas y, entre ambos lugares, la ermita de Nuestra Señora de las Angustias.

Siguen Bubión, Capileira y Pampaneira, en el barranco de Poqueira, famoso por la belleza de sus paisajes y por el color violeta de sus atardeceres, cuando el sol se oculta en las blancas cumbres de Sierra Nevada. Son barrancos vertiginosos que separan pueblos, la naturaleza salvaje y caprichosa dando formas



Cascada de deshielo. Alpujarras.

increíbles a las rocas. En la región existen varios emplazamientos budistas, en uno de los cuales nació Osei, el futuro Dalai Lama.



Chimeneas de Capileira.

Azulejo del pueblo de Capileira.



La cocina de estos pueblos no es complicada, pero usa unas materias primas de gran calidad. La primavera, el otoño, el invierno y el verano están perfectamente delimitados, lo que determina que los productos agrarios sigan su ciclo vital y ofrezcan magníficas hortalizas y frutas y estupenda carne de caza.

Bubión, con su Villa Turística, una construcción típica alpujarreña, con apartamentos y casitas con jardín, ofrece un excelente queso fresco de cabra que combina muy bien con carne de membrillo.

En **Capileira**, en el centro del barranco de Poqueira, con vistas impresionantes, están los museos de arte y de costumbres alpujarreñas,



Bañicario de Lanjarón, fuente de salud.

con su colección de viejos aparejos e instrumentos agrarios. Sus moradores preparan un sabroso pollo a la cortijera. En **Pampancira**, el otro pueblo que corona el barranco, elaboran el auténtico pastel de gloria, un dulce tan suave que se deshace en el paladar.

Del barranco de Poqueira vamos a **Órgiva**, en la depresión del Guadalfeo, capital de la Alpujarra occidental y centro comercial de la comarca donde se conjugan lo tradicional y lo moderno. Este pueblo ofrece una amplia oferta hotelera, así como bares y centros de diversión.

A partir de aquí descendemos hasta **Lanjarón**, en la ladera sur de Sierra Nevada, balneario de aguas mineralo-medicinales. Gerald Brenan la ve «extendida como una balaustrada a lo largo de una escarpada ladera». El pueblo, tan cercano al mar como a las cumbres de la sierra, ha sido asentamiento histórico de árabes, castellanos, moriscos y judíos. Tiene un notable castillo árabe en ruinas y una iglesia parroquial del siglo XVI. En Lanjarón el auténtico protagonista es el agua, que hay

que probar, así como un notable arroz con verduras. En dulcería destacan, además de los conocidos sopillos o dulces navideños, los pestiños, las hojuelas y la denominada Bizcochada de Muerto, propia del día de los Difuntos.

La costa granadina

El litoral granadino no es muy extenso pero sí variado. En la costa podemos encontrar desde pequeños pueblos donde los pescadores

Cultivos tropicales y barca de pescadores de Castel de Ferro.





Recogiendo patatas.

siguen afanándose en arreglar redes, a enclaves de pesca submarina y pueblos turísticos.

Antes de acceder a la costa, debemos atravesar el Valle de Lecrín, entre Sierra Nevada y la Sierra de las Gúajaras, rodeado de montañas que lo protegen y le permiten una variada producción agrícola.

En **Padul**, cerca del Suspiro del Moro (donde Boabdil lloró la pérdida de Granada y su madre le reprochó: «Llora como mujer por lo que no has sabido defender como hombre»), merece la pena visitar el palacio de los condes de Padul, del siglo XVI. A continuación viene **Dúrcal**, rodeada de cultivos de naranjas y limones, con un puente romano de un solo ojo.

De **Dúrcal a Lecrín**, las ruinas del castillo de Muley Hacén, penúltimo rey de Granada; **Béznar**, con la igle-

sia de San Antón, del siglo XVI, o el histórico puente de Tablate, y **Vélez Benaudalla**, donde se conserva un jardín nazarí. Además de fiestas, restos históricos y un pasado árabe, el valle de Lecrín es conocido por su gastronomía: en **Béznar** hay que probar el puchero de hinojos, el remojón de naranja, los roscos y las tortas de chicharrones; en **Vélez**, sus afamados pestiños.

En el levante de la costa granadina, abrupto y semisalvaje, de rambblas despobladas y playas de arena y guijarros negros, hallamos

pueblecitos como **La Rábida**, **Los Yesos** o **Castell**, con tasquitas en las que podemos degustar erizos, o unos mejillones a la viñagreta que anuncian, al otro lado de este rosario de pueblos, las playas de **Calahonda**, **Carchuna**, **Torrenueva**, **Monil** y **Salobreña**, donde se pueden saborear sardinas, boquerones, chipirones. Todo se hace a la plancha. Los chiringuitos y las tabernas dejan pasar su humo con olor a mar, el que desprenden los pescados frescos del día.



Sopa de ajo

Ingredientes (para 6 personas):

aceite de oliva (100 cc.), una cebolla (mediana), cuatro dientes de ajo, pimiento verde (125 grs.), tomates (250 grs.), jamón serrano (200 grs.), pan (250 grs.), almendras.

Elaboración: en una cazuela ancha de barro se pone el aceite y, cuando está caliente, se fríen los ajos y las almendras y se reservan. Se calienta y pela el tomate y se reserva con el pimiento cortado en

trozos. Se rehogan en el aceite anterior junto con la cebolla picada fina. En el refrito se añade el pimiento cortado en juliana. Se añade agua y se deja cocer durante 25 minutos. Antes de servir se añaden las almendras machucadas en el mortero y el pan cortado en pequeños trozos, y se sirve caliente antes de que vuelva a hervir.



Pimientos verdes
cultivados
bajo plástico en
el pueblo
de Castel de Ferro.



Si continuamos hacia el poniente nos encontraremos con la zona más desarrollada de la costa: Almuñécar, La Herradura, Marina Este, con magníficos hoteles y lugares de interés ecológico como Cerro Gordo.

La Costa Tropical se justifica por la existencia de un microclima

mar, y donde mejor se ve es en sus platos. El pescado y el marisco siguen siendo los ingredientes fundamentales de la comida de la costa, aderezada ahora con las frutas tropicales, lo que la diferencia del resto del litoral andaluz.

La comida de la costa de Granada es sencilla, desprovista de misterio:

La Costa Tropical se justifica por la existencia de un microclima que permite que aquí crezcan la chirimoya, el níspero, el aguacate, el mango, el plátano o la papaya.

que permite que aquí crezcan la chirimoya, el níspero, el aguacate, el mango, el plátano o la papaya junto a las pocas plantaciones que van quedando de caña de azúcar, elemento fundamental para la realización de un buen ron.

Las edificaciones veraniegas que bordean la costa contrastan vivamente con las plantaciones tropicales, motor económico de la zona. La pesca se ha convertido en ocupación marginal, en parte por la esquilma constante de las reservas marinas y en parte también porque muchos marineros se han visto obligados a amarrar su flota, pero esto no impide descubrir un paisaje dominado por el

productos frescos del mar y vegetales frescos. Los restaurantes y chiringuitos playeros ofrecen magníficas frituras de *pescado* junto a

Ingredientes: luecos, sesos de ternera, jamón serrano, chunza, patatas, guisantes, aceite de oliva y sal.

Elaboración: tras limpiar los sesos de ternera, se hierven y se cortan en cuadrillos. Se cuecen los guisantes. Se frien las patatas en abundante aceite, partidas en lajas pequeñas. Se saltean los guisantes con el chorizo, el jamón y los sesos. Se añaden las patatas. Se mezcla todo con los luecos batidos y se cuece la tortilla.

pescados plancha y deliciosas ensaladas, en las que combinan los productos del mar con los frutos tropicales (aguacate o mango) y los cultivos de invernadero. No debemos pasar por alto los guisos marineros, ni que en algunos restaurantes se pueden degustar excelentes arroces.

En la repostería destacan dulces morunos, como la Torta Real de Almendras de Motril y la cazuela de San Juan, a base de calabaza, que se elabora entre mayo y agosto, o la torta al-hajjú, otro dulce de raíces

islámicas, sin olvidar los famosos pestiños de Vélez o los huesos de santo. Para remate, el ron pálido de Motril, elaborado a partir de la caña de azúcar y muy acreditado

entre los buenos aficionados.

Cazuela de San Juan. Pastelería Casa Víderas.

La Rábita es el primer pueblo costero de Granada desde Almería, en la falda de Sierra Nevada y cerca de Albuñol. Se trata de un pueblo pequeño cuya riqueza radica en los cultivos de inverna-



Hogueras de San Juan en Castel de Ferro.

dero, en sus higueras y en sus almendros.

Continuando la línea costera se observa la silueta decrepita del castillo de **Castel de Ferro**, un pueblo que vive del turismo y la pesca. En sus calas se practica la pesca del boliche y también se capturan salmonetes y sargos.

Tras atravesar **Calahonda** y **Torre-nueva**, dos pequeños pueblos turísticos, llegamos a la capital de la costa granadina, **Motril**, el puerto de mar más cercano a Madrid, que es el centro de la región. Merece la pena deambular por sus calles, embellecidas por casonas e iglesias, y visitar su jardín botánico (Parque de los Pueblos de América), donde



Mayorista de frutas de Motril.



se cultivan cincuenta y dos exóticas variedades de plantas americanas. Motril es también un pueblo marinerero en el que tienen carta de naturaleza la quisquilla, el boquerón frito, la sepia a la plancha con ajo y perejil, las sardinas asadas en las brasas de la playa.

Y de Motril a **Salobreña**, blanca y arracimada, un antiguo pueblo que se dibuja entre campos, estrechas calles que culminan en un cerro coronado por un castillo árabe des-



Pimientos cultivados en invernadero.



Espetos en la playa de Salobreña.

de el que se atalaya la Sierra Nevada a un lado y el mar al otro. En su vega se criaban bien la caña de azúcar y el oriental comino.

Así llegamos a **Almuñécar**, huerto de todo tipo de cultivos exóticos. Fundada por los fenicios, quedan restos de su pasado cartaginés y romano, entre ellos las ruinas de un saladero de pescado romano o los restos de un acueducto. Almuñécar se ha convertido en la capital de los cultivos subtropicales que crecen en valles abiertos al mar y protegidos por ásperas montañas. Es el lugar idóneo para disfrutar y catar las frutas tropicales, la ensalada tropical, las gambas con aguacate y, por supuesto, los magníficos guisos marineros.

En la costa nos encontraremos el sabor alpujarreño de Albuñol y el ligero de las ensaladas subtropicales saboreadas en primera línea de playa, donde el chirimoyo, la

papaya o el mango determinan la gastronomía con creaciones como la crema de aguacates, la tarta de plátano o los rollos de salmón con frutas tropicales. Y en las noches de verano, los sabrosos espetos constituyen un plato único memorable, especialmente si va seguido de la torta real de harina y almendras, o los pestiños, o los huesos de santo realizados por las monjas nazarenas.

Socullos

Ingredientes:
almendras (400 grs.),
azúcar (400 grs.),
cuatro huevos
(claros), ralladura
y zumo de un
limón.



Elaboración: esent-
dar y pelar las almien-
dras, tostarlas en el horno y picarlas
gruesas. Montar las claras de huevo a
punto de nieve, mezclar con la rallad-
ura y zumo de limón y por último
incorporar el azúcar. Cuando la masa
esté cocida, incorporar las almendras
picadas y mezclar bien. Verter en mol-
des de papel. Colocar en una fuente de
horno y cocer hasta que estén dorados y
se abran.

Antes de regresar al territorio interior quizá tomemos un chupito de ron motrileño o simplemente una cerveza de la tierra acompañada por un plato de quisquillas. A pesar del turismo, en la Costa Tropical es fácil aún ver a marineros sentados en sus casas, o trajinando en pequeñas embarcaciones que hacen cada noche; a agricultores que se pasean por una especie de mar de plástico, los invernaderos que van creciendo donde antes hubo campos de caña de azúcar, el Trópico trasladado a Granada.

El altiplano granadino

Las sierras del Altiplano se mezclan con grandes campos arcillosos, pardos y grises, en la comarca del Marquesado. Este es un territorio

agrícola y ganadero: el cerdo, el cordero segureño, la caza, el tomate, el pimiento,

la patata, la aceituna..., estamos en la tierra de los guis-

osos, donde los crudos inviernos fuerzan una cocina nutritiva y calórica. El Altiplano es una comarca ideal para parar y comer despacio, saboreando los distintos sabores que da una tierra dominada por la serranía de Baza y las estepas de Guadix.

De **Guadix**, el principal cruce de caminos de Andalucía oriental, destaca su catedral renacentista con una grandiosa portada barroca, su plaza mayor bordeada de pequeños comercios, sus palacios antiguos y su alcazaba islámica. Tiene un barrio de cuevas aún habitadas, similares a las que se ven en otros pueblos del entorno, especialmente en



Purullena, el pueblo famoso por su cerámica. Otros lugares de visita recomendable son **La Calahorra**, coronada por un magnífico castillo renacentista; **La Peza**, rodeada de valles; **Alquife**, con sus espectrales minas de hierro; **Jeres del Marquesado**, lugar de castañares y grandes bosques que suben hasta

Babo de toro.
Restaurante
Chikito.



CAÑA DE AZÚCAR

La caña de azúcar, hoy algo decaída, dio mucha fama a Motril. Este cultivo, de origen árabe, llegado de la lejísima Asia, fue introducido en América por Cristóbal Colón en su segundo viaje. El almirante pensaba que en aquellos climas caribeños la caña de azúcar crecería bien, y no se equivocó. Las labores de la sierra de Lájix se conocen como «la pequeña Cuba».

La caña de azúcar es también la base de muchos postres, en sus variedades de azúcar blanca o morena. Hoy las fábricas se empiezan a cerrar porque la tierra se dedica a cultivos más rentables. Los motrileños llevaron al Caribe la caña de azúcar y los caribeños trajeron aquí las frutas tropicales, especialmente el chirimoya, una fruta de sabor agradable, exótica y que se ha introducido ya en la mesa de todos los granadinos.



Longanizas, morcillas y chorizos granadinos.

las nieves de Sierra Nevada, y los balnearios de Cortes y Graena.

La cal, la piedra y la arcilla protegen estos pueblos rodeados de sierras y al mismo tiempo de extensas vegas cultivadas. La gastronomía de los pueblos de la comarca de Guadix es sobria, rica en calorías e hidratos de carbono: el aliño de aceitunas, el choto al ajillo, la liebre con tallarines, las gachas, la sopa de papas, las migas, la fritá de conejo, la pepitoria de pollo..., platos de olla y potajes, sin olvidar los embutidos caseros. En los postres, la misma reciedumbre: los buñuelos, los roscos fritos, el tocino de cielo o la cuajada de calabaza.

Hacia el norte, el Altiplano se enerespa en altas sierras que dan paso a la Hoya de Baza, una vega verde encajada entre la sierra y el desierto, un lugar de paso, desde hace cientos de miles de años, hacia tierras de Almería o Levante. La capital es Baza, con su colegiata, su alcabala, su palacete de los Enríquez, sus conventos y, lo más reciente y antiguo a un tiempo, el Parque Natural de la Sierra de Baza, con sus yacimientos arqueológicos (allí se encontró la famosa Dama de

Baza). Más al norte **Huércar** y **Orce**, donde se descubrió un cráneo fósil, posiblemente de un homínido de hace un millón de años.

Aquí encontraremos una succulenta cocina popular que se manifiesta también en el tapeo en los bares: el

Vista de Baza.



lomo con ajos o el lomo de orza, los pimientos fritos, la asadura encbollada, el chorizo a la brasa, las migas con arenques, los potajes de habichuelas o garbanzos, el jabalí, los gurullos con perdiz o conejo, el arroz caldoso, la morcilla, el guiso de papas con costillas y, por supuesto, el cordero, un cordero criado en el campo, que sigue los caminos de la sierra, alimentado a



Salmorajo granadino.

la antigua usanza, asado lentamente en hornos de leña, junto a las brasas que cocieron el crujiente pan. Esas chuletas a fuego lento, esa insuperable pierna de cordero al horno, componen una excelente comida que puede seguirse con los dulces artesanales de la tierra, el merengue, el bizcocho, las magdalenas, las tortas, y un vino dulce y casero, la mistela, que los aficionados fabrican aplicando diversas fórmulas en las que suelen figurar el café y el apio.

Sierra Nevada

Sierra Nevada es la corona blanca de la provincia, que se divisa desde los cuatro puntos cardinales. En sus frías laderas pastan ovejas, y no es infrecuente la presencia de jabalíes, muflones y cabras monteses. La comarca de Sierra Nevada es un lugar de buenas carnes, magníficos embutidos, buen vino del país, y frutas tan constantes y sonantes como la cereza y el membrillo.

Hasta sesenta pueblos conforman esta comarca, junto a la parte más boscosa del Parque Nacional de Sierra Nevada, la cabecera y el valle del Genil y sus afluentes. Son pueblos de nombres extraños y evocadores: Quéntar, Güéjar Sierra, Pinos Genil, Monachil, Cajar, La Zubia..., abiertos a paisajes de gran personalidad: la vereda de la Estrella, el

pantano de Quéntar, los caltorros de Monachil, Cumbres Verdes, la estación invernal de Pradolano, a la que acuden muchedumbres de esquiadores.

Monachil conecta la sierra con la Vega de Granada. Sus empinadas calles lucen antiguas casas encaladas y patios floridos. También son de mención su iglesia del siglo XV y sus magníficos pucheros. El 17 de enero se come la olla de San Antón; en primavera, unas magníficas habas con jamón; y todo el año el tapeo por los múltiples merenderos de la zona.

Torta real de almendras

Ingredientes: una docena de huevos, seis kilo de almendras crudas peladas, medio kilo de azúcar, canela y millarava de lison.

Elaboración: moler las almendras y mezclarlas con los huevos y el azúcar.

Se bate muy bien, hasta conseguir una crema homogénea, a la que se añade la yalladura de medio lison. Se deposita la mezcla en un molde redondo cuyo fondo se protege con papel de estraza ligeramente aceitado. Se cuece a horno muy suave durante 45 minutos. Una vez desmoldada, se cubre de azúcar y se espolvorea de canela.

Torta real
de almendras
de Cava Videtas

Güéjar Sierra, en la cabecera del río Genil, plaza fuerte de los moriscos, es un pueblo agrícola de muchas judías, tomates, cerezas y patatas.

Dilar, otro pueblo de raíces islámicas, compagina la agricultura tradicional con el más reciente turismo interior que acude a sus merenderos. El fenómeno no es singular, sino que se va extendiendo a otros pueblos de la sierra en los que los

restaurantes al uso van dejando paso a los merenderos, lugares donde las familias degustan cada fin de semana productos serranos, embutidos, conejo, arroces, hígado encebollado, costillas de cerdo a la miel... Es el sabor de lo casero, la añoranza de los sabores auténticos perdidos por aquellos que en la generación anterior emigraron a la capital.

Granada

Y al final, **Granada**, una ciudad para el deleite de los cinco sentidos. Capital del reino nazarí, favorita de los Reyes Católicos y de Carlos V, y lugar donde confluyen, aún hoy, diversas culturas. De estos encuentros nació otra cultura, la del comer: en Granada se mezclan, como en pocos lugares del mundo, los sabores dulces y los salados, la parrilla con los fritos, lo sencillo con lo complicado, lo tradicional con lo moderno. Todo esto ha hecho de Granada un lugar adecuado para probar nuevas sensaciones y encontrados maridajes: la miel y el cordero pueden ser de raíz islámica; el cerdo puede ser cristiano, pero ¿a quién pertenece el dulce monjil, tan cristiano y tan musulmán a la vez? Granada es una ciudad dulce, donde los sabores árabes se dejan sentir en cada plato, es el origen de

Venta de especias en la Catedral.



Balcón campo de príncipe. Granada.

la cocina andaluza, y al sabor agri-dulce se unen el sabor de la comida contundente que dan los asados y las carnes, sin olvidar las magníficas verduras de la vega, las frutas de la costa, los embutidos de la sierra.



Surtido de especialidades de las monjas de clausura.

los pescados de Motril o de la vecina Málaga, el aceite de las sierras de Córdoba y Jaén, los vinos de Cádiz... Todo se da cita en Granada. El que visite Granada descubrirá, además, que la tapa acompaña al vino o a la cerveza con hospitalaria franqueza, siempre renovada, nunca repetida: revueltos, pescaito fri-





Vista general de Alhama de Granada.

to, migas, habas, berenjenas, ensaladilla, albóndigas, rebozados, adobos, lomo de orza, embutidos o

cuerdan la tradición árabe, la almendra, la nata, el hojaldre, los tocinos de hielo, el huevo, la harina,

...encontramos Santa Fe, pueblo nacido del campamento permanente que los Reyes Católicos fundaron en la vega durante la conquista de Granada.

quesos, sin olvidar las aceitunas aliñadas.

Y luego el dulce, los mantecados o polvorones navideños, las mermeladas cocidas en torno a los conventos, el azúcar, los pasteles que re-

todo a ritmo lento, el ritmo que marcan las monjas desde las alacenas.

Y los nuevos sabores que mezclan la carne con las frutas tropicales, el pescado con las pasas o con salsas agrídulces, el pan cocido al horno de Alfacar, las saladillas de San Cecilio. Granada mezcla sus comidas, como se mezclan sus culturas, y es eso lo que la distingue.

Lubina rellena de crema de gambas.



A Málaga: el poniente granadino
Salimos de Granada por la A-92 en dirección a Málaga y a pocos kilómetros encontramos **Santa Fe**, pueblo nacido del campamento permanente que los Reyes Católicos fundaron en la vega durante la conquista de Granada.

Santa Fe es famoso por sus piononos, un dulce típico de la zona que un devoto e ingenuo pasteleiro local consagró a la memoria del papa Pío IX. Se trata de un bizcocho relleno de crema, muy calado, con un bonete de yema en la parte superior.

Desde Santa Fe podemos recorrer otros pueblos del cinturón de Granada: Las Gabias, Churríana de la Vega, La Mala... En todos ellos existen merenderos que ofrecen comida casera.

Alhama de Granada, entre la sierra de Tejada y Zafarraya, es una famo-



Gazpacho de cigalos. Restaurante Chikito.

sa estación termal con un balneario de origen romano, prolongado por los árabes y aún vigente. Tienen fama los potajes de Alhama, fundamentalmente el de garbanzos con espinacas.

La siguiente parada es **Loja**, un pueblo antiguo de calles estrechas,

junto al valle del Genil, al pie de una peña que corona la alcazaba árabe. En sus bares y casas de comidas se puede pedir el pescado de río, la trucha. Llegada desde la cercana Riofrío, o el esturión, recientemente introducido en



Helado de Pionono. Restaurante El Rincón de Lorea.

los criaderos, y que se puede degustar de diferentes formas en los restaurantes de la zona (el esturión poblaba los cauces del Guadalquivir en el siglo pasado y desapareció a causa de las obras fluviales que alteraron su hábitat). La cocina se las ingenia para sacar el máximo partido a una insípida trucha criada en aguas dulces con ayuda de jamón, cebolla y vino.

Para terminar debemos mencionar **Huétor Tajar**, famoso por sus espárragos, que se envasan y se exportan a toda España, o **Íllora**, «el ojo de Granada», o **Montefrío**, encaramada en una ola geológica que parece que va a volcarla, donde se degustan los bollos de manteca o los rosquillos de San Antonio.

RECETA DE LA ZARZALEJA

Ingredientes: garbanzos (1/2 kg.), judías blancas (1/2 kg.), habas secas (3/4 kg.), linojos (1/2 kg.), costillas (400 grs.), patatas (1-2 piezas), 3-2 huesos de espinazo, arroz (200 grs.) y un kilo de cordero, una oreja, dos morros, tocino (250 grs.) y una morcilla, un hueso de jamón oreja.

Elaboración: la víspera se ponen en remojo las patatas, los garbanzos y las habas, después de lavarlas. Al día siguiente se ponen las semillas y la pringá

excepto la morcilla en un puchero con abundante agua y se cocina hasta que las semillas estén tiernas. Mientras, se cuece los linojos en agua y sal. Se retira la pringá y se añaden el hinojo cocido, las patatas en cascós y cuando rompe a hervir el arroz y, por último, la morcilla. Si falta agua se añade la de cocer el linojo. Cuando todo esté cocido se deja reposar unos minutos y se sirve. Puede servirse todo junto o bien separando los legumbres, patatas y arroz por una parte y por otra la pringá.

...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...

...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...



El secular aislamiento de Almería provocó durante mucho tiempo la falta de abastecimiento de una provincia que parecía olvidada por todos. Esto se tradujo en una gastronomía imaginativa, variada y original que supo darle una respuesta adecuada a los condicionamientos geográficos y políticos.

Hasta el siglo XIX, los viajeros que querían llegar a Almería desde Málaga o Cartagena preferían tomar el barco. Uno de esos viajeros, Pedro Antonio de Alarcón, dijo que «Almería es una isla anclada en tierra firme». Debido a ese aislamiento, incluso las epidemias que azotaban la Península Ibérica llegaban a Almería amortiguadas y con varios años de retraso. La incomunicación ha propiciado una cocina, no sólo imaginativa, como ocurre con la inmensa mayoría de las cocinas populares que tienen que apañárselas con recursos escasos, sino, también, variada y original. No obstante, el enclaustramiento no ha sido absoluto. A poco que se indague, se encuentran parientes de los platos más típicamente almerienses no sólo en casa de nuestros vecinos sino por todo el territorio

español. Y es que las cocinas y los productos terminaban por llegar a Almería, aunque fuera con retraso, como llegaron los productos americanos que tanto influyeron en la formación de las cocinas populares españolas y de todo el viejo mundo. En especial el pimiento, y su derivado, el pimentón, que marcarían el estilo de la culinaria almeriense.

Los nuevos tiempos, con las técnicas del cultivo intensivo y el aluvión de mano de obra inmigrante, preludian nuevas e intensas influencias sobre los modos y usos de la cocina almeriense que sabrá adaptarse a la nueva situación de abundancia.

Gracias al cultivo bajo plástico, la provincia ha experimentado un gran desarrollo económico. Estos pertenecen al pueblo de El Ejido.



Almería

Gastronómica



Por las mismas razones que motivaron la tardanza en llegar, es plausible pensar que también tardaron más en pasar, y que evolucionaron de modo independiente. Esto explicaría la cocina almeriense como parte de una cocina antigua, más extendida territorialmente, y que aquí evolucionó hacia formas originales. Hoy las tendencias cambian, en parte por el ambiente general, la pertenencia a la UE y, sobre todo, por el desarrollo económico que la provincia ha experimentado desde la aparición de los cultivos bajo plástico y, en menor medida, la industria del mármol, el turismo y una emergente industria auxiliar de la agricultura. En el aspecto gastronómico, son desta-

cables el avance de las hortalizas de primor, el aceite de oliva y el vino, y la aparición de algunos restaurantes y bares que cuidan los productos autóctonos y su elaboración.

Empezaremos nuestro camino por **Almería** capital, el viejo *Portus Magnus* romano, que siempre fue el rompeolas de una provincia poco poblada y de atormentada orografía. Nada mejor que darse un paseo por el puerto y empezar a conocer una de las grandes especialidades de la hostelería capitalina: las tapas.

Un almeriense de más de cuarenta años le podrá contar que, en sus primeros viajes al exterior, lo primero que echaba de menos eran

las tapas de Almería. La tapa en esta tierra va incluida en el precio de la copa de vino o de la cerveza, como en Jaén o Granada. Muchas de ellas son las mismas que en otras ciudades: ensaladilla rusa, caracoles, albóndigas, aceitunas aliñadas o carnes en diversas salsas, pero lo más representativo y apreciable de los bares almerienses es la plancha. Cualquier pescado, todos los mariscos y buena parte de las carnes y embutidos, estarán en óptimas condiciones después de pasar por las planchas almerienses. Unas quisquillas pescadas por la mañana, rosadas y transparentando la carga azul de las huevas, pasadas por la plancha –vuelta y vuelta– pueden resultar tan inolvidables como un plato elaborado por algún famoso cocinero. En la capital (en la provincia menos) la práctica totalidad de los establecimientos del gremio, desde los barecitos de barrio hasta más de una encopetada cafetería, son expertos plancheros.

También es largo el capítulo de las salazones y el pescado seco, debido a la afición almeriense por estos estimulantes acompañamientos de la bebida, «gran despertador de la corambre», como decía Cervantes



Puesto de pescadería en el Mercado Central de Almería.

del «cabial». Aquí secamos casi todo lo que pillamos, desde los pequeños «saltones» de Carboneras hasta los tiburones llamados marrajos, pasando por el pulpo o la musina. Las tiras de musina, los tacos de marrajo o pulpo y los saltones, se ponen un momento a la

Tipicos salazones almerienses; huevas de maruca y mojama de bonito.





plancha para ablandarlos un poco y potenciar su sabor. Entre las salazones destacan las huevas de maruca (se toman con almendras saladas para facilitar la masticación) y la excepcional mojama de atún. Hay otras salazones que se consumen más jugosas, con menor punto de secado, como las de bonito, caballa o melva, golosas y de untuosa textura.

con graciosos pregones: —¡Que me da pena venderlos, son de Almería, de los que no pican!

Los pescados y mariscos más apreciados por los almerienses —lo que motiva que sus precios se eleven— son: aguja, atún, gallopedro (pez de san Pedro), salmonete, quisquilla (camarón narval), gambas roja y blanca, cigala, el mítico mero (que ya casi no se encuentra) y calamar, cuyo precio se dispara en diciembre por la costumbre de servirlos rellenos en la cena de Noche-

Aquí secamos casi todo lo que pillamos, desde los pequeños «saltones» de Carboneras hasta los tiburones llamados marrajos.

Las tapas de cocina tuvieron siempre mucha presencia en Almería, aunque hoy están disminuyendo. La causa hay que buscarla precisamente en la costumbre de poner un precio fijo para la bebida y la tapa juntas: el creciente coste de la mano de obra hace que la mayoría de los bares se decidan por la tapa que requiere poca o ninguna elaboración. Las mejores y más frecuentes tapas de cocina son: jibia en salsa, magra con tomate, tabernero (fritadilla picante), asadura en ajillo, manitas de cerdo, caracoles en salsa, migas y arroces.

En lo referente a verduras, mariscos y pescados, la plaza del Mercado capitalino merece una visita. Es un edificio típico de la arquitectura industrial de finales del XIX, bien conservado y con una espléndida muestra de verduras y pescados, sobre todo. Incluso quedan vendedores que los anuncian

buena. Otros habituales en los puestos del Mercado Central son: caballa, cazón, bonito, raya, boquerón, rape, borazo, sargo, breca, lecha, chirla, gallineta y su hermana pequeño el pollico, araña y rascacio para el arroz a banda...



Mercado central de Almería.

Hablando de arroz a banda, es una pena que los restaurantes de la costa no adopten esta forma de hacer el arroz, mucho más interesante que esas «paellas» turísticas que nos infligen con demasiada frecuencia. En el cercano Roquetas de Mar los pescadores lo siguen haciendo, con una fórmula similar a la de los pescadores de Almería. Sigamos con el Mercado y con los arroces. Con chirlas (almejas para el arroz, anuncian los vendedores), gambas pequeñas, calamar o jibia y un poco de magra de cerdo se hace el arroz más habitual en las casas y en los restaurantes almerienses. Se hace de dos maneras: seco, al estilo levantino —y se le llama simplemente arroz, como si no hubiera otro— o caldoso, en cuyo caso se le llama «arroz caldúo». Incluso hubo en la ciudad una peña gastronómica con esta advocación. La verdad es que el repertorio de arroces populares es bastante más largo: con caracoles en Dalías, con pulpo en Adra, con jibia en Cabo de Gata, con conejo en las comarcas serranas, con pavo en Los Vélez o con habichuelas (empedrao) en toda la provincia, por citar los más populares.

Y, para las infinitas verduras, nada

Hortalizas almerienses.



Pescadera despachando boquerones de Adra.

mejor que una excursión a la costa occidental. Aunque, como se ha dicho, el Mercado capitalino contiene una vistosa muestra de productos de la tierra, no conviene que nos detengamos demasiado en pescados y verduras, que ya los iremos viendo de cerca en nuestro recorrido por la provincia. Por ejemplo, en cuanto el viajero avanza doce o catorce kilómetros por la carretera de Málaga puede iniciar un garbeo por la cercana comarca del Campo de Dalías, a la



que algunos se empeñan en llamar del Poniente. Puede ir por la antigua carretera de la costa o por la autovía. Si elige la vieja, bordeando el mar, llegará enseguida al enclave turístico y residencial de **Aguadulce**. En cuanto sobrepase este pueblo se sentirá rodeado de invernaderos y de numerosas alhóndigas o «corridas», en las que se subastan miles de toneladas diarias de espectaculares hortalizas. Merece la pena visitar alguna, no ponen graves inconvenientes.

También es recomendable una visita a la lonja de **Roquetas de Mar**, puerto pesquero clásico y, más recientemente, deportivo. El espectáculo de la subasta de pescados siempre es interesante; aunque sólo pueden pujar los profesionales censados, la permanencia junto a ellos es libre. Las pesqueras de Roquetas están relativamente cercanas y el pescado llega con frecuencia vivo a la Lonja. Entre las nueve y las diez de la mañana llega



En Almería hay una gran variedad de pescado, boquerones y pijotas.

la mayoría de los barcos y se inicia el viejo sistema de la «puja a la llana». Los pescados de más fama aquí son los salmonetes, junto con los calamares y las jibias. También suelen capturar atunes y chirlas, en sus respectivas temporadas.

El momento más de agosto y vino

Las duras condiciones climáticas, la tierra virgen y la escasez de aguas proporcionan altas calidades a algunos productos como el vino o el aceite de oliva. Aquí se implantó la primera bodega de la provincia (siempre ha sido más bien tierra de uva de mesa), en pleno desierto, a finales de los setenta. Hoy comercializan tintos varietales de Tempranillo, Cabernet Sauvignon y Monastrell con el nombre genérico de Pex, que se venden mayoritariamente en Alemania.



Invernaderos del pueblo de Berja.

También hacen un clásico con la marca Viña Salvana, el primer vino embotellado que se elaboró en Almería. Completan la gama con un rosado muy potente y frutal. Y con un dulce de membrillo, elaborado con jugosas frutas del desierto, de muy buena calidad.

Los aceites, en menos tiempo aun que el vino, han alcanzado altas cotas de calidad y de promoción exterior. Se ha adaptado muy bien la variedad picual que, cultivada y elaborada con las más avanzadas técnicas, da un zumo de bajísima acidez (inferior al 0,1° en la cosecha de 2002).

Besugos, brecas y otros pescados blancos completan el grueso de las capturas de esta artesanal y no muy nutrida flota. Para urdir la convivencia —y matar el gusanillo de paso— el viajero puede tomarse unas barrechas (vino dulce con aguardiente) en el bar de la Lonja. Otros métodos convencionales más suaves se cuentan a continuación: en el caso de que se encuentre por estos lares en fechas navideñas puede asomarse a la playa de Roquetas, donde se



Puerto pesquero de Roquetas de Mar.

instalan el 27 de diciembre numerosos grupos de paisanos que montan moragas. La moraga es una humbre hecha con restos de cuerdas y maderas, en la que se asan suavemente pescados y embutidos. Arrímese, que las gentes de Roquetas son hospitalarias.

Entre las nueve y las diez de la mañana llega la mayoría de los barcos y se inicia el viejo sistema de la «puja a la llana».

Otra pista: los pescadores tienen difícil el regreso al puerto los días de levante, cuando la bocana es azotada por grandes olas, así que se refugian en el vecino puerto deportivo de Almerimar y esperan el cambio de viento haciendo arroz a banda en el muelle. Hacen un caldero de pescado, con el caldo preparan un arroz aparte y, mientras se hace el arroz, se toman unas cucharadas del caldero y le sacan las mollas a los pescados. Son cíenlos más restringidos que los del Día de las Moragas, pero con un poco de simpatía y buena conversación...

Atravesando el inmenso lago de plástico se llega hasta Adra, puerto de la Alpujarra, que tuvo una de las industrias conserveras más prestigiosas de España, Santa Isabel, que producía, entre otras cosas, la mejor melva canutera que el autor ha catado. Al cierre de la pequeña y artesanal conservera, se hizo cargo de la fábrica una cooperativa que tardó poco en desaparecer. Es de esperar que alguien retome el testigo, porque la mentada melva era un auténtico lujo. De todas formas, el viajero que prolongue hasta aquí la excursión podrá probar una gran variedad de recetas de pulpo en varios bares de tapas de la localidad, una de las pocas de la provincia que emulan a la capital en esto del tapeo peripatético.

El viajero se dispone a abandonar la capital y aborda el camino de la costa en dirección a la salida del sol. Apenas sale de la ciudad se encuentra con el aeropuerto y aparece en el horizonte la silueta del Cabo de

Gata, esquina de la piel de toro y centro del Parque Natural terrestre marítimo. La costa de levante se inicia con una larga playa que une la capital con el Cabo y, a partir de ahí, se suceden calas recoletas, montañas escarpadas que se hunden en el mar y playas antexas a viejos pueblos de pescadores. La tradición del secado de pescados al sol se mantiene en algunos de estos pueblos y la cocina popular es rica en recetas que los incluyen: gurullos o fideos con pulpo o jibia secos, calderos de arroz, cazuelas de patatas aromatizadas con pimiento seco, comino, almendras...



Sandías del Campo de Níjar.

Tanto en el paseo marítimo de **San Miguel de Cabo de Gata**, como en la extensa playa adyacente, y en las que siguen por la costa de levante, predominan los arroces del tipo descrito al hablar de la capital, es decir, el seco mixto con magra, gambas y calamar. En algunos locales se puede degustar un caldero

de arroz con pescado del día o con jibia, siempre que se encargue con la suficiente antelación.

El interior del Parque lo conforma una buena parte del **Campo de Níjar**, extenso término municipal que se prolonga por el norte hasta la Sierra Alhamilla, donde se inicia el desierto de Tabernas. En el

El Pimentón, plato de pescador

En los duros años del hambre y la posguerra, Santiago tenía unos diez años y su padre, pescador sin barco, trabajaba en las obras del puerto. El poco salario no daba para mucho, así que la madre le mandaba a mediodía al niño con una fiambrera que contenía un modestísimo guiso marineru con una patata y un par de saulinas molidas. Intelectualmente, el clásico Pimentón de Almería.

Un día, el Zagreb, con el apetito propio de sus años más el acumulado por la escasez del condumio, no pudo resistir la tentación, se sentó en un banco del Parque, abrió la fiambrera y se comió las patatas y el pescado.

Cuando llegó al tojo, entregó el almuerzo y se sentó al lado de su padre. El padre abrió la fiambrera, blandió la cruz blanca y la metió en la cazuelilla: sólo había caldo. Se lo bebió y se quedó pensativo.

—Santiago, ¿qué t'ha echao hoy la mamá, un' más que caldo?

—No, papá, es que he tropezao por el camino y se me ha caído la comida al suelo, y no he podido recoger un' más que el caldo.

El padre se rió para sus adentros, y se bebió el caldo restante. Pimentón, un plato pobre y hervido que está por recuperarse para la cocina actual por su gran sabor y sus escasas calorías.



Pimentón con raya.
Restaurante El Building.



Arroz caldoso.

campo de Níjar –de paisajes y arquitectura con fuerte acento morisco, con enclaves como el cortijo del Nazareno o el del Fraile, donde ocurrieron los hechos que inspiraron el drama lorquiano *Bodas de sangre*–, los antiguos cultivos de secano se sustituyen por la pujante agricultura bajo plástico. Los productos famosos de los viejos campos eran las enormes y dulces sandías de Rambla Morales, los higos chumbos, las brevas y algunos frutales que dieron nombre a cortijadas como Los Albaricoques.

La cocina nijareña es sencilla y gustosa, aliñada con aluendras, pimiento seco y ajo, elementos

que conforman la más famosa de sus salsas, el ajillo: un majado de ajo frito, pimiento seco, perejil y pan frito o almendras, con el frecuente añadido de picante, que sirve para guisar conejo, magra de cerdo, asaduras o patatas fritas.

El viajero abandona el Parque Natural y sigue por la escarpada y atractiva costa levantina, cada vez más apreciada por un turismo que busca lo incontaminado. El pueblo de **Agua Amarga** es paradigmático: nuevas construcciones, hoteles con encanto y restaurantes variopintos que atraen un turismo de largas estancias, especialmente francés, alemán y madrileño. En las mesas encontramos abundancia de pescados y mariscos en sencillas preparaciones, pero también algunos de los fogones en los que se hace una buena cocina moderna.

A dos pasos se encuentra el pueblo de **Carboneras**, en el que conviven una flota pesquera artesanal, las primeras piscifactorías de doradas y lubinas que se establecieron en la costa almeriense y un puerto industrial que sirve de enlace con el mundo a cementeras y centrales térmicas. Es el centro de las escasas

Puerto pesquero de Carboneras.





Puerto deportivo de la Garrucha. Al atardecer, en la Lonja, hay subasta de pesca.

capturas de un pez muy apreciado, el galán, conocido como lorito o raó en Cataluña y Baleares. Entre el Cabo y Garrucha se pescan en verano unos pocos kilos de este bicho de piel roja y carnes blanquísimas. Bien frito, su carne recuerda a la del lenguado y su piel desarrolla un peculiar sabor a marisco. Exijan que se los frían crujientes y

El viajero sigue remontando la costa y observa que se va abriendo en playas más largas y doradas hasta llegar a **Mojácar** y **Garrucha**, que casi se confunden en una sola línea de construcciones a la orilla del mar. Mojácar fue pionera en el turismo almeriense y su desarrollo actual es el mayor de esta costa, con multitud de establecimientos

Mojácar fue pionera en el turismo almeriense y su desarrollo actual es el mayor de esta costa, con multitud de establecimientos de las más variadas calidades y dedicaciones.

paguen lo que les pidan, ¡qué remedio!, es la ley del mercado para productos muy escasos.

También es la zona de los saltones, que ya se citaron al principio al hablar de las tapas. Son unos pequeños pescados, parecidos a los boquerones pero más alargados, que se secan al sol y se toman levemente pasados por la plancha como goloso aperitivo de buenos bebedores. Se pueden encontrar en muchos de los bares y restaurantes de Carboneras.

de las más variadas calidades y dedicaciones. El único Parador de Turismo de la provincia, inaugurado en 1965, se encuentra en la playa de Mojácar y ofrece en su carta algunas muestras de cocina local, sabiamente modernizada en ocasiones.

El viajero procurará llegar a Garrucha al atardecer para disfrutar del espectáculo de la subasta de la pesca en la Lonja. Los barcos empiezan a arribar a media tarde, descargan sus capturas, ya selec-



Caballa a la moruna, plato de pescadores. Restaurante Morales (Cabo de Gata).

colocadas y colocadas en cajas de madera, que se pesan, se etiquetan y se colocan ordenadas en el suelo de mármol blanco de Macael de la amplia y limpia nave de la Lonja. Los compradores y los curiosos se agolpan alrededor. Un empleado con libreta, bolígrafo y micrófono sujeto al cráneo señala las cajas que se van a subastar y empieza desgranar números —que indican el precio por kilo— en orden descendente: —¡Ochenta euros fuera! ¡Setenta y nueve, setenta y ocho, setenta y siete..., setenta fuera;

sesenta y nueve, sesenta y ocho...! —¡Mio! —interrumpe una voz.

El conductor de la «puja a la llanana» anota el nombre del comprador y le pregunta cuáles cajas se lleva. anota el peso total y el precio convenido, que será incrementado en un diez por ciento de comisión para la Lonja y el IVA correspondiente. Las excelentes gambas rojas se subastan al final —siete u ocho de la tarde noche— y alcanzan precios astronómicos. También son frecuentes y caros, aunque bastante menos que los rojos crustáceos, los gallopedros, rapés, cigalas, quisquillas y calamares.

Aunque buena parte de estas capturas salen inmediatamente hacia Alicante, Barcelona o la capital almeriense, el viajero se puede acercar andando hasta el paseo marítimo cercano, en el que una docena de restaurantes fríen o hacen a la plancha los frutos marinos recién

Tomates y otros, no es como siempre

El viejo tópico sobre la falta de sabor de los productos de invernadero está a punto de pisar a la historia. La recuperación de variedades clásicas, el empleo de abejorros para polinizar las plantas y la lucha biológica contra las plagas, además de un atento cuidado higiénico y de cultivo están logrando el gran cambio. Un ejemplo fue claro y ya conocido por consumidores exigentes de toda España es el tomate Raf. Esta variedad es una de las más antiguas y tradicionales en la Vega de Almería, pero estuvo a punto de perderse por su alta coste de producción (crece en muchos meses sólo por planta, necesita tierras áridas, poca agua y salobre, y (cultivos especializados), por su aspecto más irregular y por su corto período de duración, a diferencia de las variedades híbridas modernas que presentan un exterior de color rojo vivo, formas perfectamente regulares y la posibilidad de varias semanas de almacenaje. ¿Cuáles son, pues, los poderes del Raf? Un extraor-

dinario sabor y un dulce polticamente imposible de encontrar en otras variedades actuales. Al corte, su circunvalidad, puntuada por pequeños alveolos de semillas, con-



trasta con las grandes oquedades de otras variedades. En la cata eso se traduce en una textura plena en la boca, sabor dulce y aroma a tomate "de toda la vida". Ese sabor tan auténtico es debido a una especial y justa combinación de dulzor y especante ácido. Su color verde-rojo sugiere al no maduro, pues madura de dentro afuera. Muértalo como si de una fruta se trata y disfrute.

recolectados. No hay que darles otro tratamiento a tan exquisitos y frescos manjares marinos. Al día siguiente podría seguir la

línea de la costa

hasta la playa

naturista

de Vera o

el recoleto

poblado

marinero

de Villa-

ricos, pero

ya ha decidi-

do abandonar

el mar y dirigirse a

la cercana Vera, que

se ha convertido en

centro gastronómi-

co provincial como

en seguida se verá.



Gurulos con conejo, restaurante El Building

La recuperación de la tradición

Que el desarrollismo y el turismo masivo de los años 60 y 70 propiciaron el abandono casi total de la cocina tradicional es algo sabido y conocido en toda España, singularmente en las zonas donde el turismo y/o el desarrollo económico fueron más rápidos. Aquí, además, la cosa se agrava por la existencia de un cierto «complejo de pobres». Una provincia que ha estado, hasta hace veinte años, en los dos o tres últimos puestos del ranking de la renta per cápita de España, es casi normal que lo padezca. ¿Cómo nos íbamos a creer que aquellos pucheros, aquellas verduras y aquellos pescados azules que componían nuestra dieta iban a resultar las comidas de moda? Ni hablar, hay que ofrecer al visitante carne a la brasa, productos lácteos y marisco, hijos que nosotros casi nunca nos podíamos permitir y nos parecen el colmo del confort alimenticio.

Esa tendencia ya cambió hace años, sobre todo en lugares como el País

Vasco —con su famoso grupo de los trece, formado en los años setenta del pasado siglo— o en Cataluña, pero esa es una historia bien conocida por los aficionados al buen comer. En Almería, como todo llega más tarde, según quedó explicado, el desarrollo económico empieza a finales de los setenta con los invernaderos, y el aprecio por la cocina autóctona aún no se ha generalizado. Y aquí es donde aparece y destaca una figura fundamental en la recuperación de nuestra cocina: Antonio Carmona y su restaurante Terraza Carmona. Durante años se empeñó en presentar en su carta las especialidades más

Reserva de ajiños

—Una se dice todo eso y muchas cosas más, pero la pasadeta viene ya sin la salsa de almendras y pimientos que majaba en el pilón y se abarbolaba al asperillo del vino y el regusto de la comida con un aliado tan completo de lo que en el mundo ocurre que luego le hace aversionarse.

(Juan González, Campos de Níjar.)

Uno sabe que cómo le debería ir Juan en aquellos años, pero la salsa debe de ser, sin duda, el ajillo sevillano, bien extendido por toda la provincia, incluidos bares de tapas. No se parece este ajillo a la que se hace por esas bandas con el nombre de «al ajillo». En el Vocabulario Andaluz de Alcalá Veneciana se describe una fórmula que es idéntica a la que seguimos haciendo por estos cantornos.

—Con el uno a tu para las patatas, verduras, carne, asado, etc., que con él se llaman «en ajillo» y que consiste en ajo machacado, pimiento molido, pan rallado o harina, aceite, vinagre y agua. La única diferencia con nuestra receta actual es que se sustituye la harina por almendras.



El castillo de Vélez Blanco, construido a principios del siglo XVI, perteneció al noble Luis Fajardo, marqués de Los Vélez.



atractivas de la cocina de la comarca del Bajo Almanzora: guisao de pelotas, garullos con conejo, arroz con boquerones, ajo colorao con bollos de maíz, olla de trigo, ensalá asá, bizcocho borracho, remojón, o la de nuevo popular tortica de avío, una pizza de harina de maíz cubierta de una fritadilla de pimiento, tomate y cebolla, boquerones y hier-

bas aromáticas. Junto a

esos platos, el pescado, el marisco, las buenas carnes y la extensa bodega, mantenían

la economía de la

empresa, porque la clientela local, ya digo, no pedía trigo ni pelotas, ni nada parecido –¡si era lo que habían tomado en casa, por obligación, toda la vida!– y las ollas iban a la basura casi enteras. Al día siguiente, contra la opinión de casi todos, las volvía a ordenar a la cocina y tornaban a aparecer en la carta. Y así hasta que, por fin, a principios de los noventa, se puso de moda la Terraza y en ello sigue. La afluencia de comensales de toda la provincia, de la vecina Murcia y de viajeros bien informados, ha hecho que la comarca se enriquezca con nuevos locales que siguen ese camino recuperador.

Los productos agrícolas de las huertas de la comarca son de calidad. Hay en Antas un magnífico aceite de arbequina, Soler, con aroma de manzana, que se vende casi todo en Cataluña, y otros aceites de calidad en Albos y Pulpi. Pero la fama y la gran producción se basa en millones de pequeñas lechugas, cultivadas en Pulpi, que han copado el mercado del cogollo español y parte del europeo.

La situación de Vera se ha vuelto aún más privilegiada desde que se abrió la autovía entre Murcia y Almería. El viajero se desliza por ella y se dirige a la comarca más norteña de la provincia, Los Vélez, antiguo señorío de los Fajardo. Un sobresalto le acude cuando ve el cartel de Comunidad de Murcia –¡ya me he equivocado de ruta!–, pero sólo es una consecuencia más de la compleja orografía almeriense: la autovía del Mediterráneo se cruza con el remate de la andaluza A-92N en el enclave murciano de Puerto Lambreras. Una vez enfilada la ruta andaluza con dirección a Granada, aparecen los primeros carteles con la distancia a **Vélez Rubio**, el pueblo más grande de la comarca, situado a la misma orilla de la autovía.

El viajero se toma un respiro, pasea por el cuidado casco antiguo y



se solaza con una de las iglesias más hermosas de Almería, el barroco templo de la Encarnación. Muy cerca se inicia el territorio de un popular mercadillo en el que se pueden comprar salazones y productos agrícolas de la comarca. Este casco antiguo de Vélez Rubio es pródigo en bares de tapas con una calidad media superior a lo habitual.

En Los Vélez abundan panaderías-pastelerías que ofrecen mas cuantas especialidades de las muchas que atesora el recetario tradicional

edificios son ejemplares) y una buena colección de casas rurales bastante bien equipadas y decoradas, en general. El viajero puede pedir consejo desinteresado y eficaz en la oficina del Consorcio de los Vélez (950 41 25 60). Como la comarca no es muy extensa y está bien comunicada, es buena idea hacer una estación de descanso en alguno de esos hoteles y tomarlo como base de provechosas excursiones. Gastronómicas, que es de lo que aquí se trata.

Además de los dulces ya citados,

En Los Vélez abundan panaderías-pastelerías que ofrecen unas cuantas especialidades de las muchas que atesora el recetario tradicional de esta comarca.

de esta comarca: tortas fritas, bollos bilbao, cordiales o alfajores de distintas composiciones. En Vélez Rubio hay dos de estas panaderías, otra en Vélez Blanco, otra en María y una prestigiosa industria en Chirivel, cuyos roscos se conocen incluso fuera de la provincia.

La oferta hostelera velezana ha avanzado bastante en los últimos años con la apertura de buenos hoteles en María y Vélez Blanco (algunas restauraciones de viejos

Los Vélez poseen una floreciente industria chacinera al amparo de su alta sierra de fríos y secos aires, ideales para la curación de jamones y embutidos. En los cuatro municipios hay carnicerías e industrias transformadoras más o menos artesanales, aunque es María, el más cercano a la sierra de su nombre, con frecuentes nieves, la que se lleva la palma y disfruta de más renombre. La materia prima es el cerdo blanco de la zona, el clima y una rica combinación de aliños que la chacinería popular ha desarrollado. Especialmente gustosos son los embutidos de la gamba que podríamos llamar «cocida», para distinguirlos de los curados por secado al aire: butifarras, relleno, blanquillo y morcón cocido. Se hacen con diferentes aliños y combinaciones de las distintas partes de la cabeza del cerdo, además de corazón, lengua y magra.

Otra carne de singular calidad en la comarca es la del cordero segureño, raza que comparte con las

Frita de calabaza con trupezones de manzana.
Restaurante Boahdil (Laujar).



vecinas sierras de Granada, Jaén y Murcia. Con ella se confecciona el asado de codillo, uno de los platos más apreciados de los restaurantes de la zona. Se hace al horno con

vino, ajo, perejil,

tomate y hierbas aromáticas; se suele

acompañar

con patatas fritas

cortadas

gruesas

que se remojan en la sabrosa

salsa. También

son frecuentes los guisos y arroces

con pavo, el conejo

en ajo cabañil o en la clásica

«fritá» de pimiento y tomate; y las perdices en escabeche.

Los pucheros suelen llevar abundancia de verduras, los de verano casi no llevan productos cárnicos; hay unas ancestrales ollas con nabos o con peras que le dan peculiar

sabor a los cocidos con productos de la matanza, y unos cuantos guisos en los que la harina sirve de base, que suelen llevar longaniza, setas o costillas; andrajos, ajo de

harina, masa rallá, gumipina... y las clásicas migas de harina, exten-

didas por toda Almería, desde La Alpujarra al Almanzora y desde

Sierra Nevada a la costa. En esta comarca, además de los habituales

acompañamientos de las migas

—ensaladas, pescado frito o asado, salazones, aceitunas aliñadas, asa-

dura frita con pimientos verdes, rábanos, etc.— tienen la costumbre

de tomarlas con un tazón de remojón, un sabroso caldo que marida

muy bien con la dorada masa, hecho con varios tipos de pimien-

tos: rojos y verdes, frescos y secos. En verano haremos bien en tomar

las migas con un gazpacho de ajo-

blanco y pepino, fresco, aromático y nutritivo. Y aliñado con uno de los renovados aceites almerienses, en

este caso elaborado con una variedad que data —dicen— de la época

Ajoblanco del Portón de la Bahía.

«fritá» de pimiento y tomate; y las perdices en escabeche.

Los pucheros suelen llevar abundancia de verduras, los de verano casi no llevan productos cárnicos; hay unas ancestrales ollas con nabos o con peras que le dan peculiar

Pastas morritas

Las gaviillas son un tipo de pasta artesanal hecha con harina de trigo duro, agua y sal. Una vez amasada, se hacen tiras como fideos gruesos, frótendolos entre las palmas de las manos. Luego se coge la tira con una mano y con el índice y el pulgar de la otra se van dando hábiles giros, de forma que salgan unos trozos como granos de trigo o algo más largos. Mi abuela los ponía a secar en el terrado de la casa sobre un mantel blanco. Imagínense mi sorpresa cuando lei hace unos años la siguiente descripción de las fideyas en la transcripción de un manuscrito de Ibn Hazm, que lo escribí hace unos cuantos años: «Se amasa un cuarto de libra de semola con agua salada; se deja la pasta, fresca, amasada y bien lavada en una cuerdita con tapadera, se toma un poco con la punta de los dedos, la suficiente para formar pastas que parezcan granos de trigo,

pero muy finos, 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 deja que se sequen al sol».

Esta pasta seca se usa en Almería para guisar liebre, perdiz o conejo con un rico caldo de pimentón. En la Plaza del Mercado de Almería se

puede comprar en varios puestos,

pero ojo a las imitaciones indus-

triales que se distinguen fácilmente porque las

gaviillas son todos igualitas y como muy gorditas y sin gracia.



Gaviillas

musulmana, la lechín. Resulta un zumo dulce y aromático, de gran calidad, que se está envasando desde hace pocos años con la marca «Castillo de Los Vélez».

Cruzando Sierras

El viajero sale de Los Vélez por Chirivel, retoma la autovía y se encuentra pronto una salida que le conduce, atravesando las estribaciones de la sierra, a la comarca del mármol de Macael vía **Oria**. Tras breve parada, para probar unos interesantes dulces locales, las esparteñas, reanuda la ruta hasta encontrar la redia del Almanzora, carretera que atraviesa la comarca del mármol siguiendo el curso del río homónimo. Ascendiendo por ella se llega de nuevo a la A-92N, aunque la ruta prevista se bifurcará antes, en Serón. Por el camino, además, hay donde hacer una compra interesante, una conserva de muy alta calidad que contiene uno



Varios tipos de hortalizas.

usar tal cual, como ensalada, añadiendo sal, aceite y tropezones variados: atún o mielva en conserva, aceitunas negras, huevo duro... Pero el uso más ancestral de esta fritada es el de guisar con ella carnes, sobre todo conejo y magras o asaduras de cerdo. Esta fritada también se hace con el pimiento y el tomate fritos y es una de las formas más extendidas de cocinar la carne en toda la provincia.

Tabernas, famosa en los setenta por los rodajes de spaghetti-western y hoy por sus productos gastronómicos.

de los platos más clásicos de la cocina almeriense: la «fritada». Ya hablamos de ella al paso por Los Vélez, pero es oriunda de esta comarca que ahora atravesamos y uno de sus pueblos, **Sufli**, le da nombre. Fritada de Sufli (así, más «fino») es la marca registrada por la primera fábrica que lo envasó, y que está radicada en dicho pueblo. Hoy existen varias envasadoras más en esa localidad y en otras limítrofes. Sólo lleva pimientos verdes asados en brasa de leña y pelados a mano, y tomates levemente cocidos y pelados. Seleccionan mucho la materia prima —muy buena por estas tierras— y no añaden aditivo alguno. Se puede

Unos kilómetros más y se llega a otro de los enclaves jamoneros almerienses: **Serón**, con productos chacineros bastante parecidos a los relatados en María, la anterior etapa del camino. Los jamones de Serón gozan de un antiguo y mantenido predicamento en Almería y la vecina Murcia.

El caso es que ya estamos otra vez en lo alto de una sierra, en este caso la de Los Filabres, que atesora caza mayor, incalculables canteras de mármol y muy poca agua, a pesar de lo cual algunas manchas de bosque viejo proporcionan, en años lluviosos, trisulcos y algún que otro boletus, aunque es difícil



Desierto de Tabernas, donde **todavía** quedan poblados «del Oeste».

encontrar setas en la cocina local. El viajero se dispone, pues, a cruzar otra sierra y lo hace por el lugar más escarpado, que constituye el trayecto más corto: por el camino recién arreglado que pasa por **Las Menas**, donde hay un bonito hotel rural que ha rehabilitado algunos edificios de un antiguo poblado minero. En lo alto de las cumbres deja a la izquierda otro antiguo enclave minero, Batares, y un poco más adelante, a la derecha, el observatorio astronómico hispano-alemán de Calar Alto. Al iniciar el descenso, entre laderas repobladas de pinos, pasa casi por la puerta de **Olula de Castro**, pequeño pueblecito donde, en los meses anteriores a Navidad, se puede encontrar un riquísimo turrón artesano de almendra y miel. Y aparece **Gérgal**, en donde se aborda la A-92 (en este caso la Sur), para dirigirse a **Tabernas**, famosa en los setenta por los rodajes de *spaghetti-western* y hoy por productos gastronómicos de los que en seguida se hablará. Quedan, desde luego, poblados «del Oeste» que todavía se utilizan para rodar pero, sobre todo, como atracción turísti-

ca de bastante éxito. El extenso desierto, además del interés paisajístico, insólito en Europa, tiene su aprovechamiento agrario.

En los pueblos que rodean este desierto, que, como comprueba el viajero, empieza a estar muy bien aprovechado, han surgido algunos restaurantes interesantes que recuperan platos tradicionales y utilizan con cariño los productos de la tierra. Los guisos más característicos son: gurullos con liebre o perdiz,

El desierto tiene su aprovechamiento agrario.





Canjáyar, es una puerta importante, cabeza de partido judicial y antiguo centro comercializador de uva de mesa, la otrora famosa uva «Oñaves».

migas, gachas —colorás» con pescado, o dulces con leche, llamadas tablinas— olla de trigo, escabeche de perdiz y carnes en ajillo.

Ya es hora de volver grupas en dirección a la capital, aunque no para regresar a ella, sino para afrontar la última etapa gastronómica de esta ruta por la provincia. Para ello, al entrar en el valle del Andarax, el viajero abandona la autovía y enfila la carretera que sube paralela al río hasta adentrarse en La Alpujarra, comarca de gran personalidad e historia, de dilatado territorio y caminos intrincados. Allí volverá a cruzar sierras, naturalmente, estamos en la Andalucía más alta: el Veleta y el Mulhacén estarán a la vista, a cuatro pasos.

Subida a Sierra Nevada

El camino que bordea el río Andarax es un agradable paseo entre vegas de naranjos, algunos frutales y antiguos parrales, algunos de los cuales se están reconvirtiendo en viñedos de interesante futuro. Al principio de la ruta, en **Alhama de Almería**, se encuentra un antiguo y bien res-



Licor de higos chumbos, Opuntia

taurado balneario, por si el viajero necesita recuperarse de algunos alifafes del cuerpo o del alma. También puede comprar un humilde pero sabroso producto, ya clásico en toda la provincia: las rosquillas de Alhama, unos «violines» de masa crujiente enriquecida con aceite de oliva y matalahúva. Otro producto singular de este pueblo,



pero mucho más reciente, es Opuntia, un licor elaborado con lúgos chumbos, tan abundantes como desaprovechados en la seca Almería. No están muy claras las fronteras de La Alpujarra. Las tradiciones y los nuevos programas europeos de ayudas rurales no acababan de coincidir. En cualquier caso, **Canjáyar** es una puerta importante, cabeza de partido judicial y antiguo centro comercializador de uva de mesa, la otrora



Entrada a las Bodegas Valle de Laujar, Laujar de Andarax.

famosa uva «Ohanes», nombre que recibe de un pueblecito cercano, encaramado en las estribaciones orientales de Sierra Nevada, a medio camino entre Canjáyar y Abla.

En este pueblo está también la almazara más moderna de la comarca, Santa Cruz, que elabora varios tipos de aceite. El más común es un compage a base de la variedad más extendida, la Leclú (llamada en la comarca «menúlla» para distinguirla de la voluminosa Picual, que también abunda ya por aquí), la propia picual y unas arbequinas muy bien aclimatadas. El varietal de esta última especie, que elaboran al principio de cada temporada, es de un peculiar aroma frutal con recuerdos de tomate verde.

Sigamos con el vino. Los banales aterrizados de los viejos parrales, en los que la uva «de embarque» colgaba del alambrado, cubren todavía muchas laderas de estos empinados territorios almerienses. Pero, como se decía más arriba, empiezan a destacar las plantaciones de viñedos, antes casi testimoniales salvo en la zona de Laujar, donde se ha hecho siempre —y se sigue haciendo— un clarete agreste muy

apreciado por los indígenas y por algunos nostálgicos de «lo artesanal» (?). Se están plantando cepas como Tempranillo, Cabernet, Syrah, o la ya «veterana» Macabeo, que es envasada con gran éxito comercial por dos bodegas de la comarca: Valle de Laujar en Laujar de Andarax, y Paco Ferré en Padules. Otras bodegas empiezan a surgir en un panorama halagüeño, dada la contrastada calidad que tienen para la viticultura las tierras y el clima de esta ladera sur de Sierra Nevada.

También hay una incipiente industria quesera. El queso alpujarreño, de leche de cabra y consumo inmediato, era una tradición de los pe-

Antonio Sánchez Martín, uno de los propietarios de la Bodega del Cura.



queños ganaderos, pero ahora están surgiendo queserías que, manteniendo el estilo artesanal, elaboran con todas las garantías higiénicas. Además de los quesos frescos, los más tradicionales en la zona, se hacen pinitos con quesos curados y semicurados con resultados muy esperanzadores. En **Fondón** se ha establecido a finales del pasado siglo una de estas industrias que, además, tiene abierta una tien-

Queso de la sierra de Fondón.

da en el pueblo en la que se pueden adquirir muchos de los productos de la zona: miel, hierbas aromáticas, dulcería, los citados vinos y aceites, y sus quesos, naturalmente. La cocina alpujarreña es rica en pucheros y potajes en los que la materia cárnica, naturalmente, la pone el cerdo y su matanza, como en todo el territorio español. Pero también destaca por el uso de hortalizas y verduras variadas, no tan habituales en los pucheros hispanos: calabaza, nabo, berenjena, judía verde, acelga, cardo o el perfumado hinojo, del que se utilizan sólo los brotes tiernos para aromatizar varios apreciados cocidos. Junto



Judías redonda.

al los universales garbanzos, judías y lentejas, usan (con vaina o sin ella, seco o fresco) una especie de pequeño frijol que recibe el nombre de cigüelo o frigüelo, habas –también con vaina o desgranadas, frescas y secas– y bastantes hortalizas secas; no sólo secan el clásico pimiento, sino también el tomate, la judía verde (llamada correa o cascarón), la berenjena o la calabaza. Además del cerdo, la carne más apreciada y utilizada en esta comarca es el cabrito, al que se le llama habitualmente choto en toda la comarca y en el resto de la provincia. Pollo, conejo y cordero aparecen bastante menos en las recetas antiguas, y no digamos la ternera, exótico animal en estas escarpadas sierras. La repoblación del jabalí ha posibilitado el consumo de esta rica carne, aunque sigue siendo testimonial; muy pocos restaurantes la ofrecen en su carta. El choto se hace de varias maneras, pero las que tienen más predicamento entre los naturales del país son el ajillo y el ajo cabañil, ambos con almendras, ajo y pimiento seco.





Almendros.

pero de diferente fórmula: el primero se cuece con un majado de ajo, almendras, pan y pimienta seco, todo frito previamente, y se añade a la sartén en la que se ha frito previamente la carne troceada. Es una receta muy extendida por

tratamientos parecidos que dan lugar a platos como las pajarillas. Junto con patatas y cebollas fritas, conforman un plato popular, que originalmente era propio de la época de la mataza. El ajillo (y su pariente el ajopollo) sirve también para aviar numerosas verduras y hortalizas: espárragos, patatas, berenjenas, hinojos...

Otra constante en la cocina local es el maíz. La endémica escasez de trigo en estas tierras favoreció la adopción del cereal americano hasta el extremo de que se le adjudicó el nombre de otro cereal europeo, panizo, y así se le sigue llamando hoy. Con maíz se hizo pan bajo pa-

Además del cerdo, la carne más apreciada y utilizada en esta comarca es el cabrito, al que se le llama habitualmente choto.

toda la provincia, como ya se dijo al pasar por Níjar. Por el contrario, el ajo cabaníl se basa en la cocción lenta de la carne, previamente salteada, con vino, cebolla en cascos, almendras enteras, ajo, pimienta seco y tomate seco. Las asaduras de este animal –y también las de cerdo, lógicamente– son objeto de

ra la gran mayoría de la población hasta hace pocos decenios; con maíz se elaboran sopas o umas ricas «gachas colorás» que se toman con un caliente y picante caldo hecho con pimentón, un poco de pescado barato (que era el único que llegaba aquí arriba) y pimientos verdes asados; y con maíz se hacían las



migas, aunque hoy casi todo el mundo las hace con sémola de trigo, mucho más fácil de trabajar.

En comarca de tan elevadas cumbres es natural que surgieran secaderos de jamones y así ocurre en los altos de Laujar y otros pueblos cercanos. Son jamones de cerdo blanco pero muy dulces, ya que el intenso frío permite restringir el uso de la sal. Aun más interés tienen las chacinas, especialmente la longaniza (una especie de chorizo con más

ña es de sangre y cebolla, con un poco de tocino, todo muy bien picado y cocido (casi parece un paté untable), y está aliñada con sabiduría y moderación, por lo que resulta muy digestiva.

Para rematar brevemente el variado y abundante recetario popular alpujarreño hay que reseñar la dulcería y una serie de ensaladas, renojones o pipirranas, que todos estos nombres recibe en los distintos pueblos, confeccionadas con

En comarca de tan elevadas cumbres es natural que surgieran secaderos de jamones y así ocurre en los altos de Laujar y otros pueblos cercanos.

ajo y embuido en tripa continua) y la morcilla. La primera se consume curada o fresca, en cuyo caso se pasa por la lumbre; también forma parte indispensable de ricos platos como el empedrao de arroz con habichuelas. La morcilla alpujarre-

naraja en gajos, bacalao seco desmigado o levemente asado, ajos y/o cebolletas (más veces crudos y otras asados), pimienta roja seca, pimienta verde asada seca y renojado, aceitunas negras, amén de otros ingredientes de aliño. Los postres al-

Los migas alpujarreños

Los migas de Almería se diferencian de las del resto de la península, salvo excepciones situadas en las zonas limítrofes de Murcia y Granada. Las migas se hacen aquí con harina en lugar de pan, y se confeccionan prácticamente del mismo modo en toda la provincia. Se utiliza harina de sémola de trigo duro, aunque en otros tiempos se han hecho con una mezcla de trigo y maíz. La receta básica es la siguiente:

En una sartén se sofríen ajos y pimientos. Se saca casi todo el aceite de la sartén, se pone una cucharada de harina en el aceite restante y, a continuación, agua caliente salada en proporción aproximada de una vez y media la cantidad de harina prevista. Cuando hierve el agua se le va agregando poco a poco la harina y se va

excitando hasta formar una masa granulosa. A partir de este momento se le va añadiendo aceite del que se había frito y se sigue removiendo incansablemente con la risera. El punto de aceite lo da la masa cuando no se queda pegada a la sartén ni a la risera. La cosa no acaba ahí, es preciso seguir echándole brasa al asunto hasta que las migas hagan honor a su nombre quedando en bolitas pequeñas, doradas y esponjosas. Ya lo dice el refrán:

«Las migas de pan a las dos vueltas ya están; las del pastor, cuantas más vueltas mejor.»

En las zonas costeras, además las altas temperaturas y el contenido calórico de las migas, era costumbre comerlas solo los días de lluvia.



Antiguos aperos de labranza.

pujarreños conforman un largo mosaico de indudable estirpe morisca y castellana vieja. Junto a una multitud de dulces, habituales en muchos lugares de España, como mantecados, merengues, roscos de muy variada composición, arropes y mermeladas, hay unos cuantos que se deben citar aquí por su originalidad y su universal consumo en la comarca, algunos de ellos elaborados ya de forma semi-industrial por pequeñas empresas de la zona. Ellos son: soplillos, merengue duro trufado de almendras y miel; queso de almendras, especie de alfajor recubierto de azúcar glaseado; potaje de castañas, cocidas en leche y canela, típico de Navidad; otros más difíciles de encontrar son las albóndigas de leche, las turbinas..., o el refinado «plato del paraíso», que es una crema de leche con poco huevo y almendra tostada y molida, que se vierte sobre una base de bizcocho borracho y se espolvorea con canela y/o almendras.

El viajero que se dispone a dejar atrás Laujar para internarse en la parte granadina de La Alpujarra tiene dos opciones: subir por la empinada carretera que conduce al puerto de La Ragua y bordear el otro lado del barranco hasta **Laroles**, o bien tomar el más sosegado y relativamente llano camino que lleva a **Ugijar** por la carretera general de La Alpujarra. En el primer caso podrá probar el pan de **Bayárcal**, sabrosa y redonda hogaza que se vende también en una panadería del centro de Laujar, pero sólo los fines de semana. Si elige la ruta suroeste, antes de tomar el cruce que le llevará hacia Cherín y Ugijar, se encontrará con **Alcolea**, el centro aceitero alpujarreño más reconocido desde hace decenios. Hay dos almazaras que venden mayormente a granel —aunque una de ellas, Alpuoliva, empezó recientemente a envasar— un dorado zumo de aceituna lechín, dulce y bien elaborado.



Alimentación estacional en Andalucía

Isabel Castro Latorre

Hasta hace, quizá, cuarenta años, la cocina andaluza era estacional y dependía de las grandes oscilaciones del mercado y de la despensa, porque estaba sometida a dos grandes ciclos alimenticios agrarios: el invernial, largo (desde julio hasta finales de febrero); y el veraniego, más breve (de marzo a junio).

En Andalucía, como en otras regiones, la alimentación y las técnicas culinarias han sufrido una profunda transformación en los últimos decenios. La refrigeración, el transporte, los conservantes, los nuevos utensilios, las recetas novedosas que aparecen en televisión o en las revistas femeninas, todo ello ha contribuido, junto con el ritmo apresurado de la vida moderna, a alterar profundamente los hábitos culinarios y alimenticios de los andaluces. El ciclo invernial coincidía con la recogida y almacenamiento de los tres clásicos productos mediterráneos: trigo, vino y aceite, y se caracte-

terizaba, además, por un aumento de la oferta de carne. Era la estación de las vacas gordas. Por el contrario, el periodo veraniego era de escasez y crisis, las vacas flacas.

Los datos antropométricos (peso y estatura) recogidos en los años cincuenta del pasado siglo demuestran que la mayoría de los andaluces consumían menos carne y pescado del aconsejable en una dieta sana y suficiente, especialmente en verano.

La dehesa es un invento ideal para las condiciones del Mediterráneo: un perfecto equilibrio entre la producción agrícola y ganadera y la conservación del medio ambiente. Valle de Los Peñoles (Córdoba).



Este déficit se intentaba remediar inconscientemente por medio de comidas comunitarias en ocasiones festivas o rituales que se justificaban en creencias religiosas y tradiciones. Estas comidas persisten actualmente, aunque disfrazadas y folclorizadas en la temporada alta de turismo (Semana Santa, verano y Navidad). Casi todas estas comidas rituales que suelen celebrarse con ocasión de festividades religiosas son, en realidad, pervivencia de tiempos precristianos. Algunas pertenecen al difuso marco mediterráneo en el que se inscribe nuestra cultura, también la culinaria; incluso las hay que están bien documentadas en el mundo romano. Es conocido que durante las fiestas Saturnales la gente se entregaba a toda clase de excesos alimenticios (también, por cierto, a los sexua-



Trigo.

les). En el ámbito andaluz, estas fiestas paganas se documentan hasta bien entrado el siglo XV.

El ciclo invernal coincidía con la recogida y almacenamiento de los tres clásicos productos mediterráneos: trigo, vino y aceite, y se caracterizaba, además, por un aumento de la oferta de carne.

Secadero de jamones.



Las formas antiguas han perdurado en la modernidad. Hoy el andaluz lo celebra todo comiendo, a veces sin medida, especialmente en los ritos de paso propios de la primavera por las razones sociológicas antes apuntadas: comuniones, confirmaciones, bodas, despedidas de soltero... La capacidad adquisitiva es mucho mayor ahora, y, por lo tanto, el tradicional despilfarro de alimentos se orienta hoy hacia la consumición de alimentos caros: marisco, jamón, bebidas exóticas...

**Ciclo otoño-invierno:
festines culinarios**

El ciclo otoñal-invernal se inicia con la muerte aparente de la natu-

raleza (antaño, estío-otoño) hasta el nacimiento del nuevo sol (solsticio de invierno). Comidas copiosas e intercambios de regalos rememoran en nuestros días estas celebraciones y representaciones de lo finito a lo infinito, simbolizando la unión entre la vida y la muerte.

En este sentido, el dicho popular: «de Todos los Santos a San Antón pascuas son» (del 1 de noviembre al 17 de enero), expresa el largo proceso festivo y ritual que caracteriza a este periodo. Resulta interesante explorar la cultura culinaria (religiosa y profana) generada por gremios y cofradías como la de las Ánimas de Granada, la fiesta de Locos de Écija, el Toro de Caña de Arjona, verdiales de Málaga, mascaradas callejeras de Cádiz, misas burlescas de Cádiz, danzas rituales de Huelva, candelas de San Antón de Jaén, aguinaldos de Almería, que junto con las fiestas del remate de las cosechas, son algunos de los ejemplos más representativos en Andalucía. Muchas primitivas cuadrillas agrarias, que posteriormente evolucionaron en agrupaciones gremiales y filantrópicas en defensa de posiciones espirituales o morales (las Ánimas, etc.), se especializaron en obtener alimentos a través de actos rituales como el baile de pujas y las subastas colectivas con el fin de acrecentar el patrimonio gremial o cofrade.

En este punto hay que destacar que, a diferencia de la exigua despensa veraniega, la despensa invernal se convierte



Cerdos ibéricos, comiendo bellotas.

en objeto de deseo para familias y grupos sociales, puesto que se encuentra colmada de alimentos y primicias. La familia previsora almacenaba en invierno un «fondo alimentario» compuesto básicamente por trigo, vino y aceite, panes y pasas; seguido de una buena oferta de hortalizas y verduras: rábanos, calabazas, berzas, espinacas, cardos, más las conservas veraniegas; variados frutos frescos combinados con frutos secos (grupo de alimentos muy importante en la dieta invernal de antaño: almendras, castañas, bellotas, higos, granadas, manzanas, plátanos, naranjas y limones).

Añadamos a todo ello la tradicional matanza de cerdo, gallinas, perdices, zorzales y algo de pescado y queso. Cabe resaltar de la dieta estacional otoñal-invernal una gran variedad de alimentos y cierto equilibrio proteico de origen animal y vegetal que no es posible en otras épocas del año.

Ante esta abundancia surgen diversas estrategias y rituales redistributivos, como los aguinaldos navideños, una práctica bastante común



en el Mediterráneo. Un villancico popular alude al tema.

¿De quién es esta casa grande
con tantísimos balcones?
Es la del señor alcalde,
que tiene muchos jamones
(o millones).

¡Al quiriquíquí,
al quiriquícuando,
de aquí no me voy
sin el aguinaldo!

El villancico resalta también la importancia de la matanza de cerdo en este periodo estacional. El benéfico animal constituía, en otro tiempo, la columna vertebral de la despensa andaluza a la que abaste-

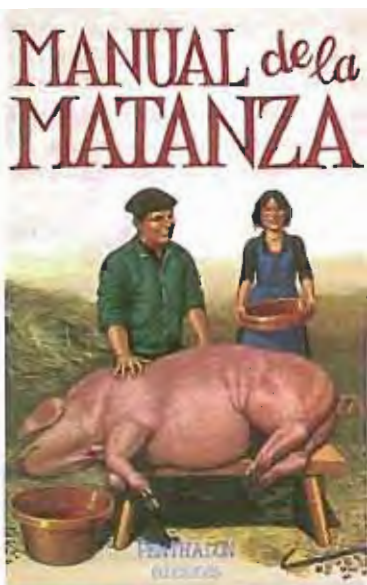


Secreto de paleta con jamón del Restaurante Biarritz en Fuenteheridos (Huelva).

ría de carne, embutido, e, incluso, de huesos y grasa, para sustanciar potajes y guisos, hasta bien entrada la primavera. Ello explica que

La carne y derivados procedentes de la matanza del cerdo se reservaban casi siempre a hombres y convidados, lo que explica que los alimentos también representen símbolos y valores.

Portada del libro *Manual de la matanza* de Penthalon ediciones.



los productos del cerdo sirvieran de regalo y cumplieran objetivos de intercambio social (nuevamente, costumbre de origen prerromano. En la antigua Roma se documenta que el padrino o señor regala ritualmente una esportilla de alimentos a sus clientes y protegidos.) Todavía persiste, en algunos lugares andaluces, la costumbre de regalar lotes de los productos de la matanza a parientes y vecinos: «Toma... para que pongas un puchero y pruebes la matanza de este año».

El refranero da también algunas pistas sobre la oferta alimenticia estacional asociada a los procesos de trabajo: «Por octubre, echa pan y cubre»; «Por San Lucas, tapa las cubas y para las yuntas»; «Por San Martín, muchas matanzas vi», o es-

Exquisita variedad
de dulces de la
pastelería
El Sevillano
de Bullullos del
Condado (Sevilla).



tos otros: «Santa Catalina es sementerina y olivina»; «Por San Antón, la gallina pon».

Cocinera y dispensera

En relación con los ritos de transformación de los alimentos estacionales, el círculo familiar ha confiado a la mujer la preparación de guisos y mezclas culinarias. Merece la pena destacar de la acción transformadora femenina en la cocina, desde el simple potaje y aderezo de las aceitunas, hasta la asombrosa variedad de dulces y postres elaborados bajo la impronta de un tiempo estacional donde el trabajo

se ralentiza, especialmente en días fríos y lluviosos. En este sentido, la andaluza se perfila durante el invierno como una magnífica recolectora, transformadora y gestora de alimentos para el sustento familiar. Sin embargo, mujeres y niños de escasos recursos apenas ingerían proteínas cárnicas en la dieta cotidiana. La carne y derivados procedentes de la matanza del cerdo se reservaban casi siempre a hombres y convidados, lo que explica que los alimentos también representen símbolos y valores: «Cuando seas padre, comerás huevos», se decía. Detrás de tan brutal declaración quizá lo que se manifiesta es el desamparo en que quedará la familia modesta si el padre, que es la única fuente de ingresos, cae enfermo. Por lo tanto hay que alimentarlo bien. Las mujeres tomaban bastantes sopas y gachas durante el invierno, así como morcilla, aceitunas, bellotas, queso, higos y chocolate, todo ello acompañado de pan. Carne, más bien poca. Quizá alguna que otra gallina después del parto, por considerarla alimento

Varios tipos de fruta y cerámica expuestos en la Frutería Flores de Galarzoza (Huelva).



reconstituyente, muy adecuado para parturientas. También, en este sentido, jamón, lo que se refleja en un dicho tremendamente revelador: «Cuando un pobre come jamón o está malo el jamón o está malo el pobre».

Cultos alimenticios y comidas rituales

Algunas comidas rituales asociadas al ciclo agrario han perdurado cambiadas o transformadas. No obstante, aún se percibe entre los platos festivos una cultura culinaria que va más allá de la mera producción agraria y consumo alimenticio. Conviene recordar las más significadas en clave festiva y estacional.

Comida ritual de difuntos

Se celebraba en el frío noviembre, cuando los días son cortos y oscuros, indicadores del reposo aparente de la naturaleza. Para el hombre contemporáneo es un mes melancólico y triste, en el que el recuerdo de la muerte, probablemente el accidente de la vida más cultural, se asoma al mundo de los vivos entre flores, castañas y visitas al cementerio. La evolución de los tiempos manifiesta con meridiana claridad la liquidación de la cultura agraria tradicional a la que asistimos. Hoy, además, cobran auge

entre los jóvenes fiestas centroeu-
ropeas y norteamericanas,

como
Hallow-
ween,

comple-

tamente ajenas
y hasta contra-

rias a nuestra tradi-
ción. No obstante, en

algunos lugares, se mantie-

nen vestigios de la tradición doméstica de ofrendar luces y frutos (crudos y cocidos) a dioses y antepasados (dispuestas en altares

y en nichos mortuorios). En su origen se hacía para favorecer la regularidad cíclica de las lluvias, la fertilidad de la tierra y la acción elemento y vivificante del sol. En este apartado destacan las ofrendas de harina, vino y aceite, frente a las de origen animal. En cualquier caso comenzaba, para vivos y muertos, una nueva y variada dieta estacional, con alternancia de



comidas calientes cocidas (o de cuchara) con otras frías y crudas, de «traer y llevar» durante el ciclo laboral.

El culto a los difuntos se iniciaba la tarde-noche del 31 de octubre, con la creencia de la llegada de las ánimas de familiares y allegados fallecidos a las casas y pueblos. En algunos lugares se observaba la costumbre de tapar las cerraduras de las casas con una masa de harina y agua (realizada ex profeso, o simplemente con las sobras de las gachas de la cena ritual) para impedir la entrada a espíritus malignos y a las almas en pena de los difuntos. La Cena de Animas (en la noche del día 1) era una comida ritual privada y familiar. Lo más característico de ese día eran los preparados de harina de trigo: de gachas, poleas y sopas dulces de harina endulzadas con miel, ofrenda tradicional a los difuntos desde época

romana. Tampoco faltaban en las cenas familiares batatas cocidas y castañas asadas junto a las tradicionales lamparillas de aceite (una por el alma de cada familiar fallecido). A la mesa llegaban copiosos y variados platos, entre ellos aceitunas frescas recién aliñadas (con ajos, pi-

y chorizos frescos. Un romance del siglo XVI orienta sobre las exigencias culinarias de las ánimas.

Con ofrecer por nosotras
por meses, o días enteros,
comidas satisfactorias
de lo que hicieren bueno.

La muerte del viejo sol y el nacimiento del nuevo se ha festejado desde la antigüedad con chanzas y jolgorio.

mentón, orégano, hinojo y tomillo) y las sopas de castañas o de almendras. En Arjona (Jaén), se comía la llamada Gallina de los Santos.

En ámbitos públicos (plazas, campanarios de las iglesias y cementerios) se celebraba una Comida de Ánimas, menos copiosa que la familiar, pero igualmente compuesta por los alimentos rituales, especialmente las gachas de harina o polcás, aunque, en esta ocasión, las preparaban los hombres en fogatas callejeras, mientras corría el vino. Tampoco faltaban castañas, batatas

Comida ritual de culto al sol

Diciembre es un mes rico en símbolos y ritos que aúna y carga de significado lo festivo, lo religioso y lo gastronómico más que ningún otro ciclo estacional. La muerte del viejo sol y el nacimiento del nuevo (solsticio de invierno) se ha festejado desde la antigüedad con chanzas y jolgorio amoroso y carnavalesco, además de ritos más solemnes. Desde la antigüedad coinciden por la misma fecha fiestas y cultos en honor a divinidades agrarias (Cronos, Dionisos, Saturno, Baal...). Estas fiestas eran propicias a los desenfrenos alimenticios y sexuales: los hombres se disfrazaban de mujeres o de animales, y las mujeres de hombres, se invertían los roles y el ciudadano se molaba del poder, dentro de un orden.

En las Saturnales, las Estrenas y las Quincatrias, los niños entregaban aguinaldos a sus maestros. Aquellos nutritivos aguinaldos, que comenzaron siendo un trozo de pan, unas aceitunas o un puñado de frutos secos han degenerado hasta el presente rito-chantaje de los regalos caros que hoy exigen los niños prematuramente consumistas, teniendo como fondo el nacimiento del Niño Jesús. El siguiente villancico, originario del siglo XIV, expresa

Vendedor de aceitunas, Cádiz.



una sencilla ofrenda alimenticia.

A Belén do el niño está,
llevaremos a Pascualillo,
hijo de Juan Rabadán.
Que lleve migas de pan
para que coma el chiquillo,
tocaré mi caramillo
y bailará, do el niño está.

La comida ritual más significada de este periodo festivo es la Cena de Nochebuena, seguida de cerca por la de Fin de Año. Grandes y pequeños ritos y fantasías culinarias antiguas persisten con fuerza en la actualidad. Carne, pescado, marisco, embutidos y una amplia variedad de frutos secos y dulcería industrial constituyen la base de ambas comidas rituales. Hasta hace unas décadas, el menú comenzaba con una sopa de almendras o de cocido, sustanciada con gallina, tocino fresco y verduras. A continuación se servía cordero en escabeche, o en su defecto, una gallina, cuidada expresamente durante el año para esta ocasión, hasta que tomó importancia creciente el pavo originario de América del Norte. Como postre, se servían frutos secos estacionales y los tradicionales dulces pascuales artesanales: roscos de

Variación de dulces.



vino y anís, mantecados, alajúes, perrunas, pestiños, mazapanes y nurrónes. Todo ello acompañado de vino y licores.

Los mayores recuerdan las comidas pascuales como las mejores y las más familiares del año, no sólo en su aspecto variado y nutritivo, sino en su función de reforzar los lazos familiares y sociales en el marco festivo. Hoy las Pascuas se han convertido en fiestas desafortunadamente consumistas, pero la antigua comen-



Chocolate Negro Artesano Caro, de Casa Moreno, Sevilla

salidad y la sobrealimentación persiste como si esta reacción contra pretéritas hambrunas estuviera indeleblemente marcada en la memoria genética del andaluz.

Comida ritual de culto al fuego

Esta comida se celebra en el mes de junio, durante la noche de San Juan Bautista, la noche mágica por excelencia, auguradora de amores, alimentos y salud para todo el año. Como ocurre con enero, junio es un mes liminar, cuyas esperanzas se centran en el nuevo ciclo recolector que comenzará durante el estío. El rigor estacional veraniego impone su impronta obligando a celebrar comensalias multitudinarias al aire libre, en las plazas de los pueblos, en los verdes prados del entorno o en propicias playas cercanas a núcleos urbanos. Muchos pueblos andaluces siguen practicando antiguos ritos de fecundidad y fertili-

dad asociados a la noche de San Juan.

La penuria alimenticia estacional de mayo y junio se hace patente si comparamos la abundancia de alimentos de origen animal, consumidos en las fogatas solsticiales invernales (noche de San Antón), con los alimentos de origen vegetal y marino ingeridos durante la noche de San Juan Bautista. Sin embargo, se practican acciones mágicas medicinales basadas en conocimientos empíricos de la fauna y de la flora, acompañadas de un código simbólico difícil de descifrar.

El pequeño rito de cada día

También las comidas diarias estaban precedidas de sencillos ritos



Obrador de la Confitería Rufino, en Aracena (Huelva).

fórmula de trazar una cruz sobre los alimentos dispuestos en la mesa familiar y una pequeña oración, cuya fórmula verbal apenas

El rigor estacional veraniego impone su impronta obligando a celebrar comensalías multitudinarias al aire libre en las plazas de los pueblos, en los verdes prados o en playas.

de ofrenda y agradecimiento a dioses y a protectores: libaciones, e incluso, ofrecimientos de la misma comida familiar ante el altar doméstico. El cristianismo adopta la

Puesto de mariscos del mercado de Cádiz.



ha variado a lo largo de los siglos:

Envía, Señor, mis bendiciones sobre estos alimentos que vamos a tomar, recibidos por tu largueza y generosidad. Amén.

Ciclo primavera-verano: mucha paja y poco grano

Acabado el ciclo invernal, el andaluz afrontaba un cambio profundo de su dieta cotidiana y festiva. El ciclo veraniego se caracteriza por la llegada de las frutas y verduras (especialmente albaricoques, cerezas, melón, sandía y melocotones) mientras que comienzan a escasear las frutas invernales preferidas por los jóvenes actuales durante todo el año (naranjas, manzanas y plátanos). Entre las verduras más apre-



Reuniones familiares.

ciadas destacan tomates, pimientos, pepínos, lechuga y cebolla.

Hace unos decenios, cuando las técnicas de conservación y refrigeración estaban menos desarrolladas, el periodo escaso del año comenzaba con el desabastecimiento y los desajustes alimenticios y nutricionales propios del calor y sus efectos sobre alimentos perecederos: fruta, verdura, huevos y pescado, que provocaban a menudo cólicos, diarreas e intoxi-

La providente Iglesia ideó la Bula, cuyo pago brindaba al consumidor la posibilidad de ingerir alimentos prohibidos a la gran mayoría en días de abstinencia.



caciones, especialmente en el marco de la comensalidad festiva colectiva (en romerías, bodas, bautizos y comuniones).

La cocina del litoral andaluz era especialmente escasa en este periodo, si nos atenemos a la insuficiente producción agraria de algunas zonas costeras y al reparo que tradicionalmente se tenía al consumo del pescado en los meses que no lleven erre (de mayo a agosto). A excepción de las populares caballas, sardinas, merluzas (pescada y pescadilla) y los caros atunes, salmones, moluscos y crustáceos ofertados a la clase privilegiada, no quedaba mucho para escoger a un nivel más humilde.

Centrándonos en el ciclo primavera-verano, el cristianismo implanta su lógica alimentaria y sensorial comenzando por la Cuaresma: periodo de tránsito que cierra un ciclo de abundantes comidas calientes, al que sucede otro de comidas escasas y frías. Haciendo de la necesidad virtud, la sociedad prohíbe y modera el consumo de alimentos de origen animal, a la vez que impone el gusto por los de origen vegetal, atemperando, de paso, los instintos vitales que tanto preo-

cupam a la jerarquía religiosa. Entre ayunos y penitencias el pueblo se queja amargamente de la dieta: «Come verdura y echa mala ventura». Los ayunos y abstinencias cuaresmales no eran sino un subterfugio para institucionalizar y sacralizar el hambre (o al menos la escasez) estacional en tiempos de

neros barridos y despensas exhaustas mientras se espera la madurez de las cosechas que comienzan a amarillear en el campo. El refranero ayudaba a templar gaitas a los estómagos desconsolados: «No hay hambre que cien años dure». La respuesta cultural del andaluz a esta escasez estacional eran las

Los ayunos y abstinencias cuaresmales no eran sino un subterfugio para institucionalizar y sacralizar el hambre (o al menos la escasez) estacional en tiempos de penuria.

penuria. No obstante, existía una minoría pudiente que no tenía por qué someterse a esta disciplina universal. Para ellos la providente Iglesia ideó la Bula, cuyo pago brindaba al consumidor la posibilidad de ingerir alimentos prohibidos a la gran mayoría en días de abstinencia.

Semana Santa

La Semana Santa constituye el mejor exponente de la moderna dieta mediterránea. Durante este periodo se consumen moderadamente alimentos y nutrientes variados: cereales, legumbres, pescados, lácteos, huevos y derivados, algo de carne y más aceite de oliva que en ninguna otra época del año. También presenta una exquisita y tradicional dulcería que rememora comidas rituales primaverales (el hornazo de Pascua, cuyo huevo, incrustado en la parte superior, simboliza la resurrección de la primavera o, en términos cristianos, el retorno de Cristo a la vida).

La escasez

El más grave periodo de escasez alimentaria llegaba en los meses de mayo y junio: un tiempo de gra-

comilonas festivas celebradas con los más diversos pretextos rituales: las romerías estivales, esas comidas camperas en las que la comida y el vino circulan en abundancia. Esos carros romeros bien abastecidos de cestas de pan, de pucheros, de orzas, de manjares de todo tipo. Toda una fauna de aprisco y corral subía a la ermita con los romeros para ser sacrificada, preparada y devorada comunalmente a la sombra de olivos y encinas: corderos, cabritos, gallinas, conejos... incluso ruchos (asnos jóvenes) que a veces tira-



Hornazo.

ban monte arriba del carro que trasladaba los enseres y alimentos ignorantes de que el suyo era un viaje sin retorno. En estas comilonas rituales se consumían las penúltimas reservas de la despensa familiar, las ristras de chorizos, los salchichones, los jamones, los filetes empanados, los adobos y adobillos, perrunas, buñuelos, los dulces de miel, todas las sabrosas y



Accituneros recogiendo aceitunas.

contundentes delicias con las que se agasajaba a los invitados, a los familiares y a los amigos e incluso a los simples transeúntes, aunque fueran desconocidos, obedeciendo a las antiguas leyes de la hospitali-

no andaluz, presentada por el doctor J. Damin en el Tercer Congreso Español de Nutrición, celebrado en 1942. En ella describe el conjunto de alimentos consumidos por pequeños propietarios agrico-

El ciclo festivo estacional y alimenticio sigue su curso con las fiestas que requieren estratégicos agrupamientos productivos y comerciales.

dad que este día obligan a ser generoso por encima de toda medida. A este despillarro redistributivo se sumaba, de muy buena gana, el peregrino pobre de pan, naranja y huevo duro.

El protagonista principal de la cocina veraniega andaluza eran los gazpachos: sabia combinación de vegetales frescos con agua, sal, vinagre y aceite de oliva, una mezcla sabrosa, estética, refrescante y nutritiva. Los gazpachos se caracterizan por sus vistosos colores vegetales que van desde el rojo intenso hasta el rosa palo, sin olvidar los arcaicos gazpachos blancos y verdes. A este respecto, resulta interesante la llamada dieta del campesini-

las cordobeses durante los meses comprendidos entre abril y septiembre. Cita pan, leche, aceite, queso, huevos, judías, lechuga, tomates, pepinos y cebolla. Del menú habitual destaca tres platos de cuchareo en frío: salmorejo, gazpacho y ensalada de lechuga, lo cual indica su adecuación a las condiciones climáticas y aborales del período estudiado. Era, por supuesto, una dieta austera en la que la carne y el pescado se susti-

Vino dulce
de naranja.



tuían por tocino curado, queso y algo de pescado fresco o en salazón. El estudio señala que en las festividades y fechas señaladas se consumían carne fresca de cordero, gallina y choto, el vino y dulcería casera.

La excusa festiva

¿Es la comida festiva andaluza una excusa social para suplementar dietéticamente una alimentación pobre y monótona? Desde el punto de vista nutricional quizá

se puede relacionar la concurrencia de tanta fiesta y celebración veraniega en Andalucía con una estrategia alimenticia inconsciente para que la población ingiera proteínas.

Solomillo al vino de Málaga del Restaurante Chinitas, Málaga.

El bajo consumo alimentario de esta estación tiene su cenit en la festividad del Corpus y de San Juan Bautista. Fiestas relacionadas con el



Empanadas. Pastelería Ávila. Málaga.

solsticio de verano y con el culto al pan (material y espiritual) o mundo cereris, ciclo cerealístico acabado en el calendario cristiano con la festividad de la Virgen de Agosto. Cultos y celebraciones semejantes se detectan en casi todo el Mediterráneo: se celebran comidas rituales cuya base es la fruta fresca, el pescado asado y la harina de trigo en forma de pasteles, de panes o roscas que anguran la buena cosecha en puertas y celebran anticipadamente el fin del hambre primavera.

Estas fiestas dan lugar a vigiliias y comilonas junto a fogatas purificantes y fecundantes situadas en campos, playas, plazas, humilladeros o ermitas, en plena noche, sin pena espiritual ni castigo corporal.

Comida en el campo.





Cabe resaltar la abundancia de vino y licores de graduación alcohólica consumidos durante estas fiestas y rituales, que incitan y/o favorecen cortejos y emparejamientos amorosos en núcleos rurales dispersos, bajo la mirada permisiva de la sociedad y de la celestidad, sabiamente

formatora y gestora de alimentos. La estrofa de una canción popular es bastante elocuente:

Ya viene mayo
por esas laderas
espigando trigos
y casando doncellas.

*Estas fiestas dan lugar a vigili-
as y comilonas junto a fogatas
purificantes y fecundantes situadas en campos, playas, pla-
zas, humilladeros o ermitas, en plena noche, sin pena espiri-
tual ni castigo corporal.*

orientada por el refranero: «Por octubre no le toques las ubres». O sea, que es el

Pavias de bacalao de
La Fábrica, Sevilla.

tiempo idóneo
para la repro-
ducción biológica
sin que
afecten
embarazos,
partos y crian-
zas a la
importan-
te mano de
obra femenina
colectora, trans-

El ciclo festivo estacional y alimenticio sigue su curso con las fiestas que requieren estratégicos agrupamientos productivos y comerciales. En la feria agroganadera de San Miguel (21 de septiembre) se finiquitan contratos, se pactan los nuevos, se compran y venden animales y utillaje agrario.

En estos encuentros se comparten entre los hombres migas y calderetas, así como tragos de mosto recién salido del lagar. Todavía en nuestros días se puede constatar en algunos pueblos rurales andaluces la costumbre de aliarse mas



cuantas familias con el fin de asegurar la mano de obra para recolectar el grano, la uva o aceituna y, de paso, echar una mano en la matanza, con el consiguiente disfrute de las viandas propias de la estación. Los más jóvenes optan en

práctica desaparición de muchos guisos antiguos. Ahora, con la concienciación nutricional y dietética que exalta la vieja cocina mediterránea, la población retorna a los menús tradicionales y estacionales.

El ciclo festivo estacional y alimenticio sigue su curso con las fiestas que requieren estratégicos agrupamientos productivos y comerciales.

su tiempo de ocio por enrolarse en las pandas que transitan por bares y tabernas, donde la música y la comensalidad son elementos importantes de integración y de sociabilidad: herencia resultante de la suma de un tiempo productivo y otro festivo, que coexistían hasta no hace mucho tiempo en campos y pueblos de Andalucía.

El desarrollismo de los años sesenta del pasado siglo desprestigió la cocina tradicional andaluza, considerada pobre y subdesarrollada, lo que acarreó el abandono y la

Como vemos, la cultura culinaria estacional está basada en sabores y saberes que no sólo son excelentes desde el punto de vista gastronómico, sino que están cargados de significaciones sociales y culturales. El hombre moderno, que ha comprendido que el fruto de la tierra le pertenece legítimamente, y que no sólo es cuestión de ofrendas y agradecimiento a dioses y ancestros, gusta todavía de celebrar acontecimientos cotidianos y festivos cocinando y compartiendo alimentos del modo que mejor le parece.

El Martinete. Ribera del Hueznar. San Nicolás del Puerto. Sevilla.



[2001]

Novitskiy, D. C. |

Journal of
Computational
Physics

direcciones de interés

SANTA ELENA

Mesón de Despeñaperros, Avenida de Andalucía, 91. Tfno.: 953 66 41 00. Fax: 953 66 42 42. Aún preparan la tortilla al gusto de Alfonso XIII, además de la típica carne de monte de la zona.

Restaurante Alfonso VIII, Ctra. N-IV, km. 259 (dirección a Madrid). Tfno.: 953 66 42 31. Fax: 953 66 42 42. Cocina mediterránea.

LA CARBOLINA

Unos kilómetros a las afueras, en dirección a Santa Elena por la Carretera Nacional IV, km 265, está el Restaurante Orellana-Perdiz. Tfno.: 953 66 12 51, con hotel, plaza de toros y amplios salones con sabor



manero. Puede degustarse su afamada perdiz en escabeche, o sus no menos conocidas habichuelas con perdiz, además de un exquisito paté de perdiz.

En las calles adyacentes a la Plaza del Ayuntamiento hay algunas tabernas y bares de tapas:

Taberna de Perucha, c/ Plaza, 6. Tfno.: 953 66 09 85. Ambiente y sabor taurino

Bar Imperial, Plaza del Ayuntamiento, 7. Tfno.: 953 66 09 26. Viejo café de tertulias.

Taberna del Rincón del Arte, c/ Real, 5, en dirección a la plaza de España.

Bar Martín, en dirección hacia la plaza de la Iglesia. Tfno.: 953 68 12 27.

Bar de la Campana, c/ Madrid, 7. Tfno.: 953 66 19 82. Además de tapas al medio día, sirve por las mañanas desayunos de tostadas con aceite de ajos y tomate «estrujaao».

Bar Popi y Bar Moraga, c/ Jacinto Muela.

Bar Alhambra, c/ Huertas, 3. Tfno.: 953 66 12 14. Tapas delicadas y bien presentadas, muchas de ellas bañadas en el buen aceite de oliva local.

Mesón Las Palomas, Plaza de las Delicias, 6. Tfno.: 653 68 03 29. Su especialidad son las ancas de rana y la carne de monte.

Restaurante de La Toja, Avda. de Juan Carlos I. Tfno.: 953 66 10 18. Buena cocina, casa pionera en la elaboración del afamado paté de perdiz.



José Rodríguez y Delfina Sánchez, innovadores del paté de perdiz del restaurante La Toja.

Restaurante Jorma, Autovía N-IV. Tfno.: 953 66 00 03. Buen besugo a la brasa.

Casa Salvador, c/ Álamos 10. Tfno.: 953 66 18 68. Cocina casera. Conejo al barrillo, guiso tradicional de los cazadores del lugar. Choto frito al estilo de la casa.

Restaurante El Tejar, c/ Pedro Munuera, s/n. Tfno.: 953 66 11 96. Chuletillas de cordero asadas a la brasa.

Pastelería Bermúdez, c/ Lucas Guillén, 1. Tfno.: 953 61 52 27. Genuinos pasteles de hojaldre. Conservan aún en funcionamiento el primitivo horno árabe.

Cafetería de Productos Mireno, Área de servicio de la Aldea de los Ríos. Tfno.: 953 51 50 71. Hojaldres artesanales y productos tradicionales de Navidad.

Restaurante La Mezquita, Avda. Andalucía, 111. Tfno.: 953 61 51 82. Lugar de cita de toreros, ganaderos y aficionados al mundo del toro. Buen horno de leña. Cordero lechal, toston de cochinillo y sopa de piñones que nos hace entrar en calor durante los días de invierno. En su comedor-rincón taurino se reúne cada mes de diciembre la Orden de Caballeros de la Cuchara de



Horno de leña.



El salón taurino de La Mezquita.

Palo, para almorzar y fallar los premios «Cuchara de Palo» a personas o instituciones distinguidas en la defensa de la Cultura del Olivo.

BARROS DE LA CUCINA

Hotel Baños, La Llaná, s/n. Tfno.: 953 61 40 68. Cocina de caza. Guisos de carne de monte (ciervo, jabalí, gamo), «venao a la bañuasca».

Hotel Bailén, Ctra. Madrid-Cádiz, km. 296. Tfno.: 953 67 01 04. Antiguo Parador Nacional en el que se formó una generación de buenos cocineros.

Hotel Zodiaco, Ctra. Madrid-Cádiz, km. 294. Tfno.: 953 67 10 58.

Motel Salvador, Ctra. Madrid-Cádiz, km. 296. Tfno.: 953 67 00 58.

Hostal El Paso, Ctra. Madrid-Cádiz, km. 294. Tfno.: 953 67 81 58.

Hotel Cuatro Caminos, c/ Sevilla, 80. Tfno.: 953 67 02 19.

Bar El Imperial, c/ Colón. Pescados y mariscos.

Mesón Andaluz, Plaza de Andalucía. Tapas de morro, manitas y criadillas de cerdo.

Bar de Saavedra, Plaza del Ayuntamiento. Caracoles aliñados (de mayo a julio).

Cooperativa de la Vid Santa Gertrudis, c/ Baeza. Tfno.: 953 67 12 56. Vinos. Venta del aceptable crianza Duque de Bailén.

ANQUEJAR

Bar Ana-Las Perlas. Casco antiguo de la ciudad. Cocina tradicional jienense.

Restaurante Madrid-Sevilla, Plaza del Sol, 4. Tfno.: 953 50 05 94. Flamenquin del Restaurante Madrid-Sevilla.





Manolo Gómez Sotoca, propietario y cocinero del Restaurante Madrid-Sevilla.

Cabrillas (caracoles medianos) en salsa, lomo de orza, perdiz, flamenquin (filete enrollado con queso y jamón, empanado y frito).

Restaurante El Churrasco, Corredera de Capuchinos, 24. Tfno.: 953 50 21 20. Buena selección de carnes y pescados.

Restaurante Los Narajjos, c/ Guadalupé, 4. Tfno.: 953 51 03 90.

Hotel del Val, c/ Hermanos del Val, 1. Tfno.: 953 50 00 55.

Hotel Lusasanti, c/ Dr. Fleming, 5. Tfno.: 953 50 05 00.

Restaurante Los Pinos, Ctra. del Santuario, km. 14,2.

Las Viñas. Tfno.: 953 54 90 93. Carne de monte.



Tabernas

Taberna de Lagartijo, c/ Pérez Galdós. Cuidado ambiente taurino. Museo taurino. Casi enfrente, en la misma calle, la tabernita

El Albero recrea el ambiente de una taberna minera.

Entre ambas, la Confitería de Félix de Amo, especialidad en chachepol, bizcocho fúlico de textura muy fina, bañado en almibar borracho.

Taberna Los Candiles, c/ Orfila (hoy bautizada Raphaël). Tortillas de ajetes, bacalao frito y ensaladillas.

Bar Don Jamón

Bar Los Jamones. Avenida de España, 63. Tfno.: 953 60 12 54. Tapas elaboradas con jamón; la gloria, el infierno, el purgatorio. Morcilla de caldera.

Casa Loren, c/ Arguelles. Ensalada de habas verdes, exquisitas paellas y la tradicional «takega minera» (pan, aceite, bacalao y habas verdes).

Ors Lagartijos

Mesón Campero, c/ Pozo Ancho, 5. Tfno.: 953 69 56 22. Cocina internacional en ambiente campero.

Portofino, c/ Santiago, 1, junto al Ayuntamiento. Tfno.: 953 60 03 59. Carnes y pastas italianas.

Horno Asador de Sebastián, Avenida Primero de Mayo, 2. Tfno.: 953 65 33 12. Carnes a la brasa.

Horno Río Chico, junto al anterior. Cochinito; magret de pato a la piedra.

Churrería de Casa Manolo, c/ Espartería, 7. Churros con chocolate.

Restaurante

Carmelitas Descalzas, c/ Carmelo de Santa Teresa. Rosquillos de anís, de huevo, magdalenas, sultanas, bizcochadas, mantecados hojaldrados y yemas. En Navidad, por encargo, tronco de Navidad, roscón de reyes y brazos de gitano. Punto de venta en Casa Cueto, junto al céntrico Parque de Santa Margarita.

Bar de los Caracoles. Caracoles en mayo y junio, con un aliño de cominos.

El Mercantil, en el comienzo de los Portales de Tundidores. Viejo café provinciano de Antonio Machado.

Restaurante Juanito, Paseo del Arca del Agua, s/n. Tfno.: 953 74 00 40. Regentado por Juan Salcedo y su



Juanito y familia, de Casa Juanito.

esposa Luisa. Ha elevado la cocina comarcal del aceite de oliva al rango de alta cocina.

Platos como el bacalao a la baezana rematado con piñones, o las muy famosas alcachofas Luisa, la ropa vieja, el paté de perdiz en espejo de

aceite. Postres tradicionales como las gachas dulces y la leche frita.

Restaurante Vandelvira, c/ San Francisco, 14. Tfno.: 953 74 81 72. Situado en un antiguo convento renacentista. Interpretación actual de platos tradicionales, como las manitas de cerdo, o variados postres de la repostería popular.

Restaurante Sali, Pasaje del Cardenal Benavides, 15. Tfno.: 953 74 13 65. Comida casera.

Escuela de Hostelería La Laguna, a cinco kilómetros de Baeza en dirección a Jaén, pasado el Puente del Obispo. Tfno.: 953 76 50 84. Antigua almazara del siglo XIX junto al Museo Andaluz del Olivo (953 65 51 21). Abierta sólo en los meses del periodo lectivo académico. Cierra sábados y domingos.

Pastelería Martínez, c/ San Pablo, 28. Tfno.: 953 74 82 19.

Pastelería Virolo, c/ Gracia, 20. Tfno.: 953 74 05 29. Virolos, tradicionales dulces baezanos de hojaldre muy fino.

Parador de Turismo, Plaza de Vázquez Molina. Tfno.: 953 75 03 45.

Hotel Ciudad de Úbeda, Ctra. de Circunvalación. Tfno.: 953 79 10 11.

Restaurante El Porche, c/ Jorge Manrique, 1. Tfno.: 953 75 72 87. Cocina tradicional.

Restaurante El Seco, c/ Corazón de Jesús, 8. Tfno.: 953 79 14 52. Cocina casera.

Mesón Gabinn, c/ Fuente Seca, en el seno abovedado de la antigua muralla. Potaje carmelitano.

Convento de las Carmelitas Descalzas, c/ Montiel. Perrunillas (pastas de manteca, azúcar y huevo); pastelillos de gloria (reellenos de almendras, azúcar y yema de huevo); productos navideños.

Real Monasterio de Santa Clara, Clarisas. Rosquillos de anís, rosco de vino, bizcochos, mantecadas de almendra, pastas de té, galletas de huevo y dulces de Navidad.



CONVENTO DE LAS MADRES DOMINICAS.

Mazapán, bizcochos de chocolate, roscos de vino hechos con la harina tostada y sin manteca, un poco de vino y anís; mantecados, roscos de las tres tazas, con sabor a ajonjolí y, solo por encargo, glorias. (bizcocho empapado en un almibar de azúcar y coñac, flan de huevo, huevos molés, almendra muy picada, clara a punto de nieve, horneado y decorado).

CASTELLAN DE SEGUERA

Restaurante El Rincón Andaluz.

CASTELLAN

Restaurante La Colegiata.
Piernas de choto al horno.

BIENOS

Casa Curro, poblado de Guadalén, c/ San Isidro, 2. Tfno.: 953 63 85 77. Cocina tradicional. Migas, carnes a la brasa, embutidos fritos y perdices en escabeche, irreprochables.

CASTELLAN

En la «Plaza del Huevo» (de la Corredera, o del Ayuntamiento), así llamada por su forma ovalada, hay varios bares que ofrecen un amplio surtido de exquisitas tapas.

Bar Trujillo (Casa Aurora). Escabeches, arenques en aceite, manilas de cerdo y «popeyes».

Restaurante La Sarga, Plaza del Mercado. Tfno.: 953 72 15 07. José Lorente y Rosa Sánchez recrean la cocina serrana y celebran jornadas de cocina serrana a mediados de diciembre, época idónea para degustarla.

SEGUERA DE LA SIERRA

Restaurante La Mesa Segureña, c/ Postigo, 13. Tfno.: 953 48 21 10.

Buena cocina serrana y agradable ambiente.

ALAS DE SEGUERA

Restaurante Casa Arturo, c/ Feria, 20. Tfno.: 953 42 42 78. Platos tradicionales de la cocina seguranosegureña.

CASTELLAN

Taberna

Taberna de Gorrión, c/ Arco del Consuelo, cerca de la Catedral. Vinos embocados manchegos con tapas frías, queso curado, lomo de orza en manteca, pescados en conserva y salazones. Posee una interesante reliquia gastronómica: un jamón petrificado que el dueño de la taberna indultó para celebrar el fin de la Primera Guerra Mundial.



Taberna La Manchega, c/ Bernardo López, 8. Amplia tabla de tapas calientes.

Casa Pepón, c/ Dr. Arroyo, 12,

El Sotaniño, Plaza del Pósito.

Malagón, c/ Muñoz de Balboa, 17.

Mesón Museo del Vino, c/ Tablerón, 4. Tfno.: 953 24 26 88. Buena selección de tapas.

La calle Nueva, estrecha, pequeña y peatonal, en la transición entre la ciudad vieja y la nueva, alberga media

docena de bares y restaurantes de larga tradición:

Restaurante Piedra. Cocina popular.



Mesón Río Chico.
Tfno.: 953 24 26
88. Manitas
rellenas.

Bar La Gamba de
Oro.

El Bodegón de
Pepe.

Marisquería
Montemar,
c/ Roldán y Marín.

El propietario
del Bar Piedra.

Cafetería Colón.

c/ Bailén. Desayunos o meriendas, con
sus afamados churros, aquí llamados
tallos.

Para comer

Casa Antonio, c/ Fermín Palma, 3.
Tfno.: 953 27 02 62. Coidada cocina
actual.

Casa Vicente, c/ Francisco Martín Mora,
1. Tfno.: 953 23 22 22. Buenos revueltos
y la tradicional pipirrana de Jaén.

Restaurante Santo Reino, c/ Santo
Reino, 6. Tfno.: 953 22 59 52. Cocina
tradicional del aceite de oliva.

Horno de Salvador, Ctra. de acceso al
Castillo de Santa Catalina.
Tfno.: 953 23 05 28. Platos como
cabrito o cochinito asado, y manitas de
cerdo en salsa.

Parador Nacional, Castillo de Santa
Catalina. Tfno.: 953 23 00 00.
Cocina típica de Jaén.

Dulces maravillosos

Convento de Las Ursulinas, junto a la
iglesia de la Magdalena. Yemas de
Santa Úrsula, cuya secretísima receta
contiene huevo, almendras y azúcar.

Franciscanas. Descalzas de «Las
Bernardas». Puerta del Ángel, 1, junto a
la plaza de toros. «Dulces de la
Puerta del Ángel»:

cortadillos,
empanadillas de
cabello de ángel,
pastas de té, hojaldres y
magdalenas. En Navidad,
rosquillos de vino,
cocadas, aifajores,
mantecados, conchas de
almendras y figuritas
de mazapán.



Cocadas de Las
Bernardas.

Carmelitas Descalzas, Carrera de Jesús.
Empanadillas de cabello de ángel y
magdalenas. En Navidad, «pelusos»
(mantecados emborrizados en canela y
azúcar), mazapán imperial, yemas,
pastelillos de gloria, pasteitillos del
paraíso, mantecados hojaldrados de
huevo y polvorones de almendra con
chocolate.

Convento de las Madres Dominicas,
c/ Francisco Coello, 35. Repostería
navideña: alfajores, suspiros de clara
de huevo y almendras tostadas (de tan
notable influencia morisca), trufas
de avellana y chocolate, empanadillas
de cabello de ángel, roscos de vino o de
anis. En diciembre preparan pavos o
pollos por encargo.

Para comprar aceite



La Tienda del Aceite,
c/ Millán de Priego, 76
(salida a la Ctra. de Martos-Alcalá la
Real). Tfno.: 953 25 29 12.
E-mail: tiendadelaceite@terra.es.
Página web: www.tiendadelaceite.com.
Envían aceite de extraordinaria calidad
a cualquier punto de España.

Restaurante Mori, en la Avenida.

Cafetería Roma, próxima al Parque.
Tapas variadas.

Dulces variados

Convento de la Trinidad,
c/ Real de San Fernando, 3. Bizcochos,
pestaños, mantecados manchegos
(hojaldrados), polvorones de almendra
con chocolate y costradas (capas
alternas de bizcocho y nata que se
pasan por el horno y se rematan, ya
frías, con azúcar en polvo).

RESTAURANTE DE BARRIO

Bar Monterrey. Gambas al ajillo.

RESTAURANTE CASAS

Bar Anabel, c/ Manuel Pancorbo.
Comida casera, anchoas en salazón con
aceite.

Bar Casa Vacas, Paseo de la Estación.
Cocina tradicional, migas.

Restaurante Casa Vacas, junto a la
ermita de Santa Ana. Paletillas de choto
asadas.

RESTAURANTE (MORCILLÓN)

Restaurante Regina,
Plaza del Ayuntamiento.

El Curro, junto al Cuartel de la Guardia
Civil. Cocina casera y tapas.

COTERA

Bodegas Herruzo,
c/ Doctor Fleming, 11.
Tfno.: 953 51 62 64. Para adquirir
los tradicionales vinos loperanos.

RESTAURANTE

Casino, próximo al Parque y a la
Casa de Piedra. Manitas de cerdo
en salsa, callos.

Una cada vez más acreditada industria
de dulces de Navidad,
Productos Campos (c/ Ramón y Cajal, 5,
tfno.: 953 52 30 35), entre los que
sobresalen sus **bollos** de coco bañados en
chocolate, los **turrónillos** de almendra o
los ya tradicionales hojascamos.

RESTAURANTE

Bar El Puente, barrio de la estación.
Cocina serrana en plena campiña.

RESTAURANTE

Almacén de alimentación Hijos de
Reyes Pérez, Ctra. de Espeluy, a la
salida del pueblo. Tfno.: 953 37 07 50.
Buen queso manchego, aceptables
jamones de bodega y cañas de lomo.

Restaurante Cruz, c/ Ladera, 3.
Tfno.: 953 49 02 31. Cocina comarcal.

RESTAURANTE

Restaurante La Cueva de los Majuelos,
situado a unos seiscientos metros del
pueblo en la Ctra. JV-3241, dirección a
Mancha Real. Tfno.: 953 36 03 09.
Cocina tradicional de Sierra Mágina.

RESTAURANTE

Planta envasadora de Congana,
Polígono Industrial de Los Llanos.
Tfno.: 953 76 04 40. Degustación
y compra de los extraordinarios espárragos
y pimientos del piquillo locales.

Restaurante El Paraíso,
Avenida Manuel Ardoy, 29. Tfno.: 953
76 03 10. Andrajos con bacalao.

RESTAURANTE DE LA MURCILLA

Almazara Técnicas Agrícolas
Ecológicas Integradas,
Ctra A-321, km. 92.
Tfno.: 953 39 40 50.
Aceite ecológico Verde Mágina.

HUELMA

Confitería Santa Teresa.
Turrón artesanal.

LOS BARTOLÉS

Embutidos de Cardelejo, Avenida de España, s/n. Tfno.: 953 30 20 55.

MONTECRO

José y Vicente Titos Bolívar,
c/ Montillana, 42. Tfno.: 953 30 62 14.
Embutidos.

LA REAL

Casa Canovaca, c/ Real.
Jamones de bodega.

Carnicería de la Tejuela, calle prolongación del Llanillo, Carrera de las Mercedes, frente al bar Pirco.
Embutidos de matanza tradicional.

Taberna de «Pepillo el aguardentero», frente al Ayuntamiento. Aguardientes artesanales, combinados con pasas,

Tfno.: 953 59 33 05 (confirmar que se encuentra abierto ese día). Cuidada y creativa cocina.

Rincón de Pérez, c/ de las Cruces, aldea de Santa Ana. Excelente revuelto de espárragos y habas, buena carne con patatas fritas.

PEPILLO

Bar La Cueva. El ambiente de una antigua y auténtica taberna de pueblo excavada en la roca, lo que hace que su temperatura se mantenga uniforme durante todo el año. En la sobremesa carajillo –café con coñac o aguardiente.



Parroquianos jugando a las cartas en el bar La Cueva.

ALCALÁ

Dos importantes empresas, los dulces nobles y chocolates de Doña Jimena (Ctra. de Alcalá la Real, s/n, tfno.: 953 56 02 33), que ya gozan de un reconocido prestigio internacional, y los Productos Mata (Ctra. de Alcalá la Real, s/n, tfno.: 953 56 00 75), que además de sus famosas hojaldrinas, enlata habitas fritas de excepcional calidad.

FRUTOS

Daniel Ortega, S.L.,
Ctra. de Alcalá la Real.
Tfno.: 953 70 80 90.

Frutos Secos Pérez Ruiz,
Polígono Industrial Los Pozuelos.
Tfno.: 953 56 00 40.

Agua de pepino y otros
aguardientes especiales de Pepillo,
el aguardentero.

guindas, hierbas y hasta con pepino. Al mediodía podemos tomar el famoso vino del terreno con una selección de embutidos alcalainos.

Taberna Casa Curro, c/ Ramón y Cajal.
Cocina casera.

Restaurante del Hotel Torrepalma,
c/ Conde de Torrepalma, 2.
Tfno.: 953 58 18 00.

Restaurante Rey de Copas, Aldea de Ribera Alta, Ctra. de Frailes.



Para Comer

ZONA HEZUOLINA Y JUDEAIA

Restaurantes

Almudaina, Campo Santo de los
Mártires, 1. Tfno.:
957 47 43 42.



Escalopes de
venado en
salsa de
romero del
restaurante
Almudaina.

Bandolero, c/ Torrijos, 6.

Tfno.: 957 47 64 91.

Bodegas Campos, c/ Los Lineros, 32.

Tfno.: 957 49 75 00.



Patio del restaurante Bodegas Campos.

**El Caballo Rojo, c/ Cardenal Herrero,
28. Tfno.: 957 47 53 75.**



Berenjenas
crujientes
con crema
de salmorejo
del
restaurante
El Churrasco.

El

Churrasco, c/ Romero, 16.

Tfno.: 957 29 08 19.

Pepe el de la Judería, c/ Romero, 1.

Tfno.: 957 20 07 44.

Puerta de Sevilla, c/ Postera, 51. Tfno.:

957 29 73 80.

Vallina, c/ Corregidor Luis de la Cerda,

83. Tfno.: 957 49 87 50.

Restaurantes

Casa Salinas, Puerta de Almodóvar, 2.

Casa Rubio, Puerta de Almodóvar.

Mesón Juan Peña, c/ Dr. Fleming, 1.

Santos, c/ Magistral González Frances, 3.

El Burlacro, Calleja de la Hoguera, 5.

Restaurante

Restaurantes

Pic-Nic,

Ronda de los

Tejares, 16.

Tfno.:

957 48 22 33.

El Blasón,

c/ José Zorrilla,

11. Tfno.:

957 48 06 25.



Cocina
y entrada al
restaurante
El Caballo
Rojo.



LA BEBIDA SERÁ SEGUN
ESTA LEY: QUE NADIE
CONSTRINA; SIRVASE EL
VINO CON REAL ABUNDA
CIA, CONFORME A LA V
LUNTAD DE CADA CUA
PERO A NADIE SE OBLIG
(ESTHER, I, 7-

Ciro's, Pasco de la Victoria, 19-21.
Tfno.: 957 29 04 64.

Tabernas

Carrasquin, c/ Málaga, 3.

El Figón, c/ Montemayor.

San Miguel y El Pisto, Plaza de
San Miguel, 1.

El Gallo, c/ María Cristina, 6.

Casa Paco Acedo, c/ Adarve, 28.



Pierna de cordero en hojaldré del
restaurante El Churrasco

Círculo Taurino, c/ Manuel María de
Arjona, 1.

Los Berengüeles, c/ Conde de Torres
Cabrera, 7. Tfno.: 957 47 28 28.

LINEA CORNUELAS

Tabernas

El Juramento, c/ Juramento, 6.

Casa Salinas, c/ Tundidores, 3.

La Cazuela de la Espartería,
c/ Rodríguez Marín.

La Corredera, Plaza de la Corredera.



MILLAR DE LA FRONTERA

Gran Bar, c/ Andalucía, 23.
Tfno.: 957 66 09 46.

BADILLOS

Mesón Casa del Monte, Plaza de la
Constitución, s/n. Tfno.: 957 67 16 75.

CABEZAS

Mesón del Vizeconde, c/ Martín Belda,
16. Tfno.: 957 52 17 02.

Hinojosa del Duque, Avda. Marques de
Santillana, 3. Tfno.: 957 14 21 52.

LA CAJALERA

Maestre, Ctra. Madrid-Cádiz, km. 425.
Tfno.: 957 30 61 33.

LAGUNAS

Araeli, Avda. Parque, 10.
Tfno.: 957 50 17 14.

Hotel Husa Santo Domingo, c/ Juan
Jiménez Cuenca, 12. Tfno.: 957 51 11 00.

Asador Los Bronces, Ctra. Córdoba-
Málaga, km. 74. Tfno.: 957 51 11 00.

La Manzana de Adán, Avda. de la
Guardia Civil, 7.

MONTENAYOR

Hotel Castillo de Montemayor,
Ctra. Córdoba-Málaga, km. 35.
Tfno.: 957 38 43 09.

MONTILLA

Las Camaeñas, Avda. Europa, 3.
Tfno.: 957 65 00 04.



Los Faroles, Ctra. Córdoba-Málaga,
km. 62. Tfno.: 957 53 57 49.

Capri, c/ Cronista Sepúlveda, 14.
Tfno.: 957 77 01 00.

Barbaoca Leo, c/ Ramón y Cajal, 65.
Tfno.: 957 54 05 08.

La Fuente de Zagrilla, c/ La Fuente, s/n
(Zagrilla Alta). Tfno.: 957 70 37 34.

Alfonso, c/ Jaén, 1. Tfno.: 957 60 54 55.

Hotel María Luisa, Ctra. Lucena-Loja,
km. 22. Tfno.: 957 53 80 96.

Las Columnas, c/ Real, 5. Tfno.: 957 58
90 77.

Confitería Serrano, c/ Concepción, 3.
Empanadas, cortadillos de cidra, tocinos
de cielo, alegrías, alemanes...

Los Sánchez, c/
Concepción, 6.
Pastel cordobés
con jamón.

**Hermanos
Roldán**,
c/ Doctor
Marañón, 9.
Regañás, panes
y dulces
variados.

**Anuncio Aceite
Extrafino de Oliva
Hilo de Oro.**

Bodegas Mezquita, c/ Corregidor Luis
de la Cerda, 73.
Selección de productos cordobeses.

La Tienda del Olivo,
c/ San Fernando, 124 b.
Selección de aceites.

COVAP
(Cooperativa del Valle de los
Pedroches),
c/ Barqueros, 2.
Jamones y embutidos.

Toro Albalá, Ctra. Córdoba-Málaga, s/n.
Vinos de Montilla-Moriles.

Confitería Pastelería Solano,
c/ Moralejo, 46.
Tocinos de cielo, mostachones, rizados,
merengas de café.



**Merengas de café de la Confitería
pastelería Solano.**

Núñez de Prado, c/ Cervantes, 15.
Aceite de oliva virgen sin filtrar.
Almazara del s. XVIII.

Madres Agustinas Reculetas,
Plaza de San Agustín.
Preparan las bizcotelas, también
llamadas bizcochos de soletilla o
espuma. Ningún visitante puede
marcharse de Cabra sin acercarse al
edificio conventual de la placita
de San Agustín para adquirir, a través
del torno, una convencional
cajita de blanquitas bizcotelas.



Celestino Gómez Parra, S.A., Polígono Industrial El Caño, 1.
Matadero industrial y fábrica de embutidos

UVA

Hermanos Granadns, Ctra. de Córdoba-Málaga, km. 75.
Cerámica popular.

Vinos de Montilla-Moriles

Aragón y Cia, S.A., c/ Ancha, 31-33.

Bodegas Mora Chacón, S.A., Ctra. Córdoba-Málaga, km. 476.

Bodegas Torres Burgos, Avda. José Solís, 2.

CONFITERÍA

Pastelería Aguilar, La Corredera, 29.
En la pastelería de Manuel Aguilar, con más de cien años de historia, se hacen alfajores de almendra, roscoos de Pedro Ximénez, cuajadas, delicados, hojaldres y pastelones de cabello de ángel. En Semana Santa, borrachuelos (dulces fritos de harina y almendras) y cangrejos (dulces de yema, también fritos, melados y ligeros). En dulcería casera, gauchas del día de los Santos, tortillas de Pascua, pestiños y hojaldres. Las monjas de Santa Clara elaboran mostachones, galletas, suspiros, magdalenas, tocinitos y brazos de gitano.

Escaparate de la pastelería Aguilar.



Alvear, Avda. María Auxiliadora, 1.



Bodegas Alvear.

Bodegas Navarro, Avda. Antonio y Miguel Navarro, 1.

Bodegas Robles, Ctra. Córdoba-Málaga, km. 47.

Gracia Hermanos, Avda. Marqués de la Vega de Armijo, 103.

Pérez Barquero, Avda. Andalucía, 27.

CONFITERÍA

Los Farnes, Ctra. Córdoba-Málaga, 62.
Productos de la Campiña y Subbética.

Membrillos El Quijote, Polígono Industrial San Pancracio.

La Membrillera Industrial, Linares, 23.

Destilerías Duende, Paseo del Fresno, 2.
Museo del Anís.

Productos Garrido,
c/ Cervantes, 34.
Turrone y dulces
de Navidad.





Ejemplo de ruta de bares distintos, cercanos entre sí y céntricos, es la zona de Arenal y Plaza Nueva, a un paso de la Catedral. Hemos buscado orden y variedad; número de tapas, que es lo mismo de copas que de sitios; la unidad es la convidá; no se aconseja sobrepasar ocho. Aunque en esto del tapeo no hay ley y lo mejor será hacer cada uno lo que más le plazca.

Bodeguita San José (fundada en 1890),
c/ Adriano, 10 (junto a la plaza de la Maestranza). Tfno.: 954 11 41 05.
Escabeche de atún.

Casa Morales (fundada en 1850),



c/ García de Vinuesa, 3. Tfno.: 954 22 12 42. Pringá.

El Toisón, c/ Fernández y González,
36-38. Tfno.: 954 21 21 11.
Bacalao gratinado.

Bodeguita Romero,



c/ Harinas, 10. Tfno.: 954 21 41 78.
Atún laminado con salsa de salmorejo.

Antonio Romero, c/ Gamazo, 16. Tfno.:
954 21 05 85. Espárragos trigueros.

Ultramarinos Casa Moreno, c/ Gamazo,
7. Tfno.: 954 22 83 15. Morcilla de
montellano

Enrique Becerra, c/ Gamazo, 2. Tfno.:
954 21 30 49. Guiso del día de pescado.

La flor de Toranzo (Trifón), c/ Jimios, 1.
Tfno.: 954 22 93 15. Rollito (jamón,
anchoa y foie).



Ultramarinos Casa Moreno

Casa Modesto, c/ Cano y Cueto, 5
Puerta de la Carne. Tfno.: 954 41 08 11



Casa Robles, c/ Alvarez Quintero, 58.
Tfno.: 954 56 32 72 - 954 21 31 50

Restaurante- Bar Enrique Becerra,
c/ Gamazo, 2.

Tfno. 954 21 30 49



Restaurante Egaña-
Oriza, c/ San
Fernando, 41.
Tfno.: 954 22 72 11 -
954 22 72 54

Restaurante Poncio,

c/ Victoria, 8
Tfno.: 954 34 00 10 - 954 33 41 43

Restaurante Portacoeli, c/ Eduardo
Dato, 49. Tfno.: 954 54 83 00

Taberna del Alabardero, c/ Zaragoza,
20. Tfno.: 954 50 27 21

Taberna Ox's, c/ Betis 61.
Tfno.: 954 27 95 85

FRÍDU

No es fácil encontrar una churrería o una freiduría de pescado donde se continúe friendo con buen aceite de oliva en lugar de grasas de dudosa composición. Valgan dos ejemplos de

establecimientos de confianza, respectivamente una churrería y una freiduría de pescado:

Calentitos Velarde y Burromco, c/ Leira
s/n (junto a c/ Evangelista, en Triana).
Tfno.: 954 33 75 08.

Por la noche hacen paviás de merluza y bacalao.

Freiduría Reina Victoria, c/ Rodrigo de
Triana, 51 (detrás de la escuela J. M. del
Campo).

LORA

El Álamo, Ctra. Carmona-Lora, km. 1.
Tfno.: 955 80 10 11. Menús caseros.

La Portuguesa, c/ Roda Arriba, 88.
Tfno.: 955 80 16 98. Revuelto de
espárragos. Riñones al Jerez.

VILLANUEVA DEL VIEJO Y MÉRIDA

Andalucía, Plaza de España, 1. Tfno.:
954 74 72 36. Comida casera.

CADIZANA

Guadalquivir, Avda. del Guadalquivir, 5.
Tfno.: 955 73 12 93. Pescados fritos.
Cordero a la brasa.

SEVILLA

El Bodegón, Ctra. Sevilla-Lora,
km. 19,3. Tfno.: 955 95 32 21.
Parrilladas de pescados. Carne de caza,

Asador El Tropezón, c/ José Fernández
Vega, 47. Tfno.: 954 79 73 72. Pulpo a
la gallega. Bacalao a la vizcaína.

SEVILLA DEL SUR

La Quinta Buena, Avda. de la Paz, 8.
Tfno.: 955 65 08 21.

El Anela, Plaza Pescadores, 1. Tfno.: 955
65 02 18.

LOS BARRIOS DE SAN PABLO

Bodegón Tendido 12, c/ Francisco

García de la Fuente, 12. Tfno.: 955 79 70 45. Chacinas, mariscos, pescados y carnes ibéricas.

La Cazuela, Ctra. Sevilla-Cazalla, km. 10,8. Tfno.: 955 79 70 30. Cocina casera. Carnes a la brasa.

Horno de Curro, Ctra. Sevilla-Cazalla, km. 5,5. Tfno.: 954 37 11 22. Espacioso comedor-terraza. Pescados y carnes a la plancha.

ISLA DE CANTANARIA

Los Arcos, Ctra. Sevilla-Lora, km. 12. Tfno.: 955 79 10 53. Jamón y chacinas. Pescados y mariscos (de Isla Cristina).

LA ALBUERA

Venta La Pringá, Ctra. de Lora, km. 132. Tfno.: 955 78 77 51. El famoso «manolito», el de la «pringá», por algo será.

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Ventorrillo Canario, Avda. de Extremadura, 56. Tfno.: 955 99 67 00. Chuletones a la brasa y ensaladas.

La Caseta de Antonio, c/ Rocio Vega, 10. Tfno.: 955 99 63 06.

Ventorrillo Romano, Ctra. Extremadura, km. 469. Tfno.: 955 99 73 37. Papas en laurel.

VALENCIA

Restaurante Venta Curro, Bda. Santa Cruz, 15. Tfno.: 954 39 10 27.

VILLAVIEJA

Casa Márquez, Avda. de Andalucía, 101. Tfno.: 954 77 01 46. Mariscos y pescados, tanto de río como de mar.

VILLAVIEJA DEL ALBIZ

Asador de La Puebla, c/ Maladero, 12. Tfno.: 955 77 25 62. Pescados y carnes a la parrilla.

Taberna El Vclero, Plaza de Blas Infante, 1. Tfno.: 955 77 05 11. Arroz con pato. Carne a la barqueta.

VILLAFRANCA DE LA SIERRA

El Estero, c/ Rafael Baca Belmonte, s/n. Tfno.: 954 77 73 89. Enrique Santoyo es el pinero de la cocina tipo citada. Arroces con cangrejos, aliño de camarones, albur plancha.

LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA

Casa Manolo, Avda. de Sevilla, 29. Tfno.: 955 81 10 86. Cocina creativa de gran calidad.



Salón comedor del restaurante Casa Manolo.

Casa Moral, c/ Real de Villafranca, 29. Tfno.: 955 81 62 16. Cocina tradicional local.

SIERRA DE SAN JUAN

Las Cuatro Ventas en «El cruce de Las Cabezass», N-IV con la A-371.

TERUEL

Venta Santa Luisa, Ctra. N-IV enlazando con un tramo de la SE-692. Tfno.: 955 89 80 41.

Pepe Carmona, el mejor de la zona, en un local rústico pero muy bien ambientado, ofrece la «berza gitana» y el «cocido serrano» a más de chacinas, chicharrones, carnes guisadas... A destacar un buen pan, del propio horno de leña de hace dos siglos.

Asador Navarro, Plaza del Santísimo Sacramento, 3. Tfno.: 955 72 71 54. Carnes a la brasa y «pan de pueblo» (lleva pimientos y jamón).

Casa Pepe Luis, c/ Manuel Altolaguirre, 2. Tfno.: 955 72 82 82. Patatas ronderas y bacalao estilo de la casa.

SEVILLA

La Era, Camino viejo de Sevilla, s/n. Tfno.: 955 70 76 00. Tabla ibérica variada.

Mesón La Bodega, c/ Las Moreras, 10. Tfno.: 955 70 78 08. Brasa para todo tipo de carnes.

La Resolana, c/ Santa María de Pasión, s/n. Tfno.: 955 70 76 16. Merluza a la crema de espárragos y lomo a la andaluza (como originalidad en el Aljarafe, digamos que aquí no hay brasa).

El Poli, Plaza de España, 10. No hay teléfono ni cobertura de móviles pesados (sic). Antigua bodega no transformada, gracias a Dios. Gambas o chipirones plancha y chuletitas de cordero.

HUELVA

Mesón La Brasa, c/ Virgen de los Dolores, 23. Tfno.: 954 11 04 86. Brasa de carnes y alternativo de revuelto de bacalao.

La Portada, c/ Antonio Mairena, 10. Tfno.: 955 71 81 51. Garbanzos con bacalao y otros guisos caseros.

HUÉLVA MARIN

La Alquería, c/ Virgen de las Nieves, s/n. Tfno.: 955 70 33 44. Magnífico restaurante encajado en la conocida Hacienda de Benazuza, impresionante conjunto de origen árabe enriquecido por sucesivos aportes arquitectónicos de buen gusto y sobriedad, cercado por

campos y jardines. Es lugar preferido para las celebraciones de la capital. El restaurante está dirigido por Ferrán Adrià y su oferta es creativa. Cambio temporero de las especialidades.

Mesón Tony, Plaza de los Alamillos, 13. Tfno.: 955 70 00 70. Habichuelas con jamón, alcachofas saltadas, pescados.

La Coquina, c/ Juan Carlos I, 15. Tfno.: 955 70 06 89. Mariscos y pescados de gran calidad, entre ellos la gamba y la corvina.

Venta Pazo, Ctra. Sevilla-Huelva, s/n (a la entrada de la población). Tfno.: 955 70 01 10. Conocidísima venta de reuniones y contratos del mundo del toro, decoradas sus paredes con fotografías y carteles taurinos que hicieron historia. Lugar emblemático del Aljarafe con un cordialísimo Antonio Pazo que atiende a todas las mesas y echa mano a la prolongada barra. Paella, espinacas y (no podría faltar) la cola de toro.

HUÉLVA DEL ARRIAL

El Cañaveral, c/ Concepción, s/n. Tfno.: 955 71 31 08. Entre bodega típica y mesón taurino, buen ambiente para platos tradicionales andaluces bien elaborados. Pringá, perdiz con arroz, conejo en salsa y «poleá» de postre.

El Mellizo, c/ Nueva, 4



HUÉLVA MARIN

La Posada, Avda. Alcaldesa Regla Jiménez, 34. Tfno.: 955 71 30 77. Buena chacina y buen horno de leña.

Bodega Rociera, c/ Capitán Cortés, 2. Tfno.: 955 71 02 01. También conocida por «casa Antonio Moreno». Bien decorada y patio frondoso. Cocina de mercado que varía al día.

Arturo, c/ Constitución, 15. Tfno.: 954 71 43 03. Croquetas fenomenales y bacalao dorado.

El Barco, c/ Narciso Mora Cano, 2. Tfno.: 954 71 71 08. Guisos y planchas de pescados de calidad y frescura.

Asador Almansa, Ctra. Sevilla-Huelva, km. 558 (en la salida hacia Huelva). Tfno.: 954 71 34 51. Especialidad en caanes. También guisos familiares.



Antigua prensa de uva. Esta pertenece al bar El Mellizo de Vva. del Ariscal.

La Almazara, c/ Real, 190. Tfno.: 954 16 92 90. Restaurante ubicado en la Hacienda de San Ignacio, de ambiente rústico andaluz. Cocina creativa: lubina al aneldo y zanahoria, «tournedó» ibérico.

Robles Aljarafe, Ctra. Bormujos, km. 2. Tfno.: 954 16 92 62. De la acreditada cadena del Robles sevillano. Lugar amplio, propio para celebraciones, buen aparcamiento en cercanía con Sevilla y comedores de alto tono. Cocina tradicional alternada con creaciones propias.

El Embrujo, c/ Real, 1. Tfno.: 954 16 07 07. Asador ambivalente para terraza y salón-comedor. Está a la misma entrada de la población y se distingue por su jardín. Carnes brasa, bacalao ahumado a la naranja y otras acertadas invenciones.

Las Conehas, c/ Real, 20. Tfno.: 954 16 22 64. Calidad de mariscos y pescados y la mejor fabada en Andalucía.

Los Navarros, c/ Convento, 12. Tfno.: 954 16 20 53. Cocina navarra: verduras, pochas y cordero.

Casa Esteban, c/ Colón, 8. Tfno.: 954 15 15 30. Local muy concurrido por gente conocida (y con apetito). Platos tradicionales recreados. Guisos de la abuela.

Saira, Ctra. Tomares-Bormujos, km. 2. Tfno.: 954 76 35 25. Terraza amplia, barra y salón. Barbacoa y sidra.

Los Gauchos, c/ Pablo Coso Calero, 93. Tfno.: 955 72 45 34. Alternancia de pescados con carnes argentinas.

Bodega Pepe Girón, c/ Clemencia Escobar, 21. Tfno.: 955 72 40 42. Mosto, tomate aliñado y garbanzos con bacalao.

Bodega de El Mateto, c/ Daoiz, 37. Tfno.: 955 72 35 10. Vieja bodega, bien guardada, increíblemente modesta y auténtica. Mosto propio. Guisos del día, sopas y horno para todo.

Casa Marcelino, Ctra. Bollullos-Umbrete, s/n. Tfno.: 955 76 59 91. Bodega de mosto donde se comen arroces caldosos, menudo y demás.

Casa Rufino, c/ Traspalacio, 1. Tfno.: 955 71 62 72. Comida muy variada y apetitosa. Arroz con perdiz, croquetas rotundas.

Mesón de Emilio, c/ Ruperto Escobar, 8. Tfno.: 955 71 58 71. Parrillada criolla, empanadillas succulentas también de Argentina.

Bodega La Sacristía, c/ Calvario, 16.

Tfno.: 955 76 63 41. Templo del mosto. Decoración rociera sin perder la identidad bodeguera. Migas, caracoles, guisos..., alegría.

SAINTEA DEL ACARATE

Coimbra, c/ Cerro de la Campana, 109 (Ciudad Expo). Tfno.: 954 17 10 01. Bacalao cocinado de muchas formas, especialidad en el dorado.

La Bota, Avda. Libertad, 25. Tfno.: 954 17 56 57. Bodegón con elementos decorativos agrícolas, taurinos y rocieros. Pescados y carnes, destacando las de caza.

La Tanzana, c/ Pozo Nuevo, 25. Tfno.: 955 60 96 06. Bodega-Bar, fundada en 1917, metida en la nueva cocina.

SAN JUAN DE AZNARABACU

Simeón, c/ 28 de Febrero, 1. Tfno.: 954 76 04 25. Terraza y salón para churrascos, brochetas y serranitos.

RIEVAR

Bodeguita El Pechi, c/ Almirante Laffon, s/n. Tfno.: 954 75 64 95. Vino local. Chacinería y brasas (churrasco y lomo).

CARRIÓN DE LOS ESTUPEDES

El Chaparral, Polígono La Mantilla (salida de la Autopista, km. 28). Tfno.: 954 75 55 00. Platos de cocina casera; albóndigas, croquetas y, naturalmente, la caldereta.

PILAS

El Cortijo, Ctra. Pilas-Villamanrique, Polígono Los Ventolines. Tfno.: 954 75 00 32. Guisos caseros, en ambiente rociero.

EL AMARRADO DE LA CORRESA

Mesón del Gato, c/ Verdilla de Gato, s/n. Tfno.: 955 75 54 00. Cocina local y muy variada, guisos y estofados.

EL PEDROSO

La Dehesa, Ctra. de Cazalla, km. 11. Tfno.: 954 88 94 23. Patés artesanales, bacalao dorado, carnes de caza excelentes.

PUERTASTANTA

Restaurante Tena, c/ Alcolea, 5. Tfno.: 955 88 10 82. Especialidad en caza.

Mesón La Piedra, Ctra. Cazalla, km. 2. Tfno.: 955 88 01 11. Chacinas y parrillada.

PUEBLO DE LOS INFANTES

Restaurante Bar Agredano, Plaza del Ayuntamiento. Comida casera y tapas creativas.



Restaurante Las Palomas (a 4 kilómetros del pueblo, por la carretera de Lora del Río). Carne de monte y asado de pimientos.

GUILLENA

El Cortijo Doñana, Ctra. Guillena, km. 7. Tfno.: 955 78 01 88. Cocina andaluza bien elaborada.

BORREROLES

El Fogón de Segovia, Avda. Cruz de la Ermita, 96. Tfno.: 955 73 82 65. El mejor cordero y cochinito asado de Sevilla y su provincia.

La Alquería, c/ Cañada Real, 11.
Tfno.: 955 73 89 81. El jefe de cocina es
un artista de las verduras y las setas.

EL AGUARDIENTE DE LOS ZEBIBOS

Venta El Coto, Ctra. Almadén, s/n.
Tfno.: 955 73 40 36. La caza es la
estrella de su carta.

Bar Los Cazadores, c/ Antonio
Machado, 100. Tfno.: 955 73 47 68.
Animado desde el aguardiente del
amanecer, luego llega la caza.

Ferrer, Plaza de España, 10. Tfno.: 954 13
10 45. Platos serranos y conejo en salsa.

Bndegón Sierra Norte, Avda. de
Andalucía, 75. Tfno.: 954 13 10 86.
Conejo al ajillo, Caldereta de venado.

ARRIVO DE LA PLATA

Caserío Serrano, Ctra. Sevilla-Lisboa,
km. 48. Tfno.: 954 13 06 21. Cocina
basada en los productos de esta sierra,
empezando por la chacinería. Destacan
en la temporada los derivados de la
matanza, como la gandinga, el ehorizo,
las castañuelas o los chicharrones.

Venta del Alto, Ctra. Nacional Gijón-
Sevilla, km. 780. Tfno.: 954 13 00 28.
Está en la literatura costumbrista como
parada de arrieros y viajeros y punto
de tratos y trajines. Muy ampliada y
mejorada, hoy se come bien con una
oferta serrana copiosa.

Cortijo El Esparragal. Tfno.: 955 78 27
83. Hotel para banquetes y finca para
actividades ecuestres. Comedor de alto
tono rural, estilo cortijero, donde
presentan platos también de altura con
productos propios.

AVISO DE GUADALUPE

Pinichi, c/ Orellana, 35. Tfno.: 955 68
20 24. Muy elogiado su «arroz con
perdiz», entre otras suculencias
populares.

El Rincón de Bernardo, c/ Silos, 39.
Tfno.: 955 68 06 91. Alternancia de
guisos tradicionales con platos
creativos. Cáceres.

Mario, Avda. Antonio Mairena, 8.
Chef creativo y consecuente.
Carta selecta.

INSPIRADO DEL ALICUR

Venta Los Conejos, Camino Gandul, s/n.
Tfno.: 955 74 59 85.
Ambiente simpático, flamenco y
taurino, del buen talante de Curro,
el de los conejos. Ya está dicho el plato.

Restaurante El Cine, c/ Cantarito, 2.
Tfno.: 955 74 54 58. Gazpachos, paellas,
cocido andaluz.

VINO DEL A

Mnreno, c/ Corredera, 10. Tfno.: 955 94
45 39. Pan y picos.

La Viña, c/ San Marcos, 6. Tfno.: 955 94
57 20. Mariscos y pescados y carnes a
la brasa.

ARRIVO

San Fernando, c/ Sacramento, 3 (con
vista a la plaza). Tfno.: 954 14 35 66.
Nueva cocina bien interpretada. Pisto,
pescados, caza.

Mesón La Almazara, c/ Santa Ana, 33.
Tfno.: 954 19 00 76. Platos locales
dignificados con toque de elegancia.
Asados de cordero.

Casa de Carmona, Plaza de Lasso, 1.
Tfno.: 954 19 10 00. Cocina señorial de
tradicón a tono con los salones.

En Ca Carmela, Patio porticado del
mercado. Tfno.: 954 14 21 06.
Auténtica cocina popular de esta zona.
Verduras temporeras. Calabacines,
berenjenas, alcauciles, brócoles...,
también bacalao y carnes en guisos.

Oficina de Turismo de Carmona, Arco de
Puerta de Sevilla. Tfno.: 954 19 09 55.

El Genil, Avda. de Genil.
Tfno.: 954 83 53 56. Gazpacho y
calidad en sus pescados y vacunos.

Buenavista, Ctra. Madrid-Cádiz, km.
456. Tfno.: 954 83 15 06. En las
afueras, en colina que domina el paisaje
urbano. Mollete con jamón, pescados
fritos y carnes a la plancha.

Casa Pirula, Avda. de Genil, 8.
Tfno.: 954 83 03 00. Sopa de gato,
arroz, fritos y planchas (es el decano de
Écija).

Bodegón El Gallego, c/ Arcipreste
Aparicio, 3. Tfno.: 954 83 26 18.
Ersaladas, mariscos, pescados y carnes de
Galicia.

Oficina de Turismo, Palacio de
Benameji. Tfno.: 955 90 29 33.

ESTEPA

Balcón de Andalucía, Avda. de
Andalucía, 23. Tfno.: 955 91 28 34.
Salmorejo, cocido, bacalao y choto al
horno.

Cala D'Or, c/ La Senda, 2.
Tfno.: 955 91 32 45. Mariscos y
pescados (atención al rape con
carabineros).

Turismo Municipal de Estepa,
Centro de Información.
Tfno.: 955 91 40 00.

GUADALUPE

Doña Guadalupe, Plaza de Guadalupe,
6-8. Tfno.: 954 81 05 58.
Buena relación precio-calidad.
Cocina local con los inevitables
revueltos.

La Casa del Marqués, c/ San Pedro, 20.
Tfno.: 954 81 22 23. Correctos asados.

Oficina de Turismo,
Plaza Mayor, s/n.
Tfno.: 955 82 14 00.

JEREZ

Casa Carrillo, c/ Las Torres, 39. Tfno.:
954 84 31 98. Carne casera en la que
destacan las espinacas.

Casa Manolo (El Mmo), c/ San
Sebastián, s/n. Cocina a la vez
tradicional e innovadora.

Restaurante Papillon, Ctra. al Palmar
de Troya, km. 81. Tfno.: 954 87 34 61.
Fenomenal cocina francesa que ha ido
derivando hacia una acertada
recreación de nuestros platos. Hay que
reservar mesa.

Los Quintero, Ctra. Écija-Jerez, km. 76.
Tfno.: 954 86 02 78. Recibe al día los
mariscos de Sanlúcar y las carnes de
Ávila.

Lebri, Avda. de San Juan Bosco, 88.
Tfno.: 954 86 00 05. Arroces caldosos
de caza y cordero lechal.

LOS BAYULOS

Casa Curro, c/ San Sebastián, 35. Tfno.:
955 83 05 19. Nunca ha sido más
enaltecida la popular y humilde cocina
andaluza. Aroma de cocina añeja para
las verduras y los lomos.

Victoria, Avda. de Andalucía, 15. Tfno.:
955 83 01 39. Platos caseros y
sobresaliente redondillo de ternera.

LOS BAYULOS

Deli, Plaza de Andalucía, 10. Tfno.: 954
87 51 10. Cocina tradicional de la casa
del delineante «Deli», prelujiada por el
jamón serrano y rematada por carnes
varias.

LOS BAYULOS

Restaurante La Campiña, c/ Luis Daoiz,
17. Tfno.: 954 85 27 71. Cocina casera.

Bar Miguel, c/ Pozo Nuevo, 26. Tfno.: 955
85 32 01. Cocina casera y convencional.

RESTAURANTES Y TABERNAS

RESTAURANTE (A) (A)

Las Meigas, Avda. Guatemala, 44. Tfno.: 959 27 19 58. Productos onubenses, maneras gallegas en la cocina y perfecto maridaje en el plato.

El Estero, Avda. Martín Alonso Pizón, 13. Tfno.: 959 25 06 17. Ubicado en el céntrico Hotel Tartessos. Comidas de negocios y celebraciones. También de alegres tertulias.

Restaurante de El Corte Inglés, Avda. Alcalde Federico Molina, 1 (Centro Costa Luz). Tfno.: 959 28 20 00. La extraordinaria calidad de los productos de Huelva (del mar y la sierra) facilitan la composición del menú.

Blanco y Negro, c/ Velarde, 1, Santa Fe. Alúñ con champiñones.

Bar Onuba, c/ Palacios, 15. Lágrima de pollo.

La Cazuela de Momi, Avda. Miss Whitney, 93. Boquerones rellenos de jamón

La Traña, Avda. de la Ría, s/n. Gazpacho de culantro.

Nacho Martínez preparando un arroz con bogavante.
Restaurante El Paraíso.



El Rincón de Pablo, c/ Pablo Rada, 2. Lomo con salsa de almendras.

Los Serranitos, c/ Pablo Rada, 7. Castañas.

Cafetería Lys, c/ Méndez Núñez, 3. Mero en salsa del piquillo.

El Paraíso, Ctra. Huelva-El Portil,

km. 15,5. Tfno.: 959 31 27 56. Fenomenal. Pescados y mariscos en su cocina y su punto óptimo.

La Plazuela, c/ La Fuente, 40 (Aljaraque, a 16 km. de Huelva).

Tfno.: 959 31 88 31.



Juan Antonio Domínguez Camacho con su equipo.

Es el restaurante de moda en esta zona; con veteranía en lo tradicional y paso seguro en lo imaginativo.

Bañuelos.
Restaurante La Plazuela.

Las Candelas. Un clásico y un orgullo de Huelva. Carta con oferta marinera en la que entran de rondón unas excelentes carnes.



Restaurante Las Candelas.

La Parrala, Plaza de las Monjas, 22. Tfno.: 959 37 04 52. Gambas, pescados y fina mousse de canela.

Las Durmas, Avda. de los Conquistadores, 178 (en la playa). Tfno.: 959 37 78 11. Mariscos, pescados a la sal



Juan Blanco. Restaurante Las Dimas.

El Remo, Avda. de los Conquistadores, 124. Tfno.: 959 53 61 38. Gambas, lubinas rellenas de espárragos.

Torre del Loro. Pescados.

METALCENizas

Da Pino, Caño Guerrero. Tfno.: 959 44 04 37.

Hotel El Cortijo. Sector E, parcela 16. Tfno.: 959 44 87 00.

Para bares, la zona de Las Adelfas, con pescados en todos, guisos en La Montería, chacinas en Manolo León y arroces maríneros en Manolo Vázquez.



Miguel Mateos, Manolo Cano y Úrsula Portillo en su restaurante La Montería.



Paco Vázquez en el comedor que regenta, propiedad de su hermano Manolo.



Juan, uno de los cocineros, en la cocina del Restaurante Manolo Vázquez.

Confitería Vendedoras, c/ Vendedoras, 26. Tfno.: 959 37 05 60. Destacan las típicas quesadillas.



La dueña de la confitería nos muestra las quesadillas de Santa Clara.

PUNTA LIMBAJA

Hotel Ayamontino, Avda. de Andalucía, 35. Tfno.: 959 31 14 50.

Ubicación del restaurante Carmen, de buena línea tradicional, como sus chocos con habas.

Perdigones, Avda. del Océano, s/n. Tfno.: 959 31 12 40.

Los Conductores, c/ Rodaballo, 24. Tfno.: 959 31 08 11.

Esperanza, Plaza Pérez Pastor, 5. Tfno.: 959 31 10 45. Un clásico de la cocina casera.

Continuando la playa tres kilómetros, hacia poniente, llegamos a El Portil, parada afortunada en La Cigüeña

(Tfno.: 959 52 82 58). Antes nos



Lonja de Punta Umbria.

topamos con El Bosque, entre la carretera y el mar, con una espectacular terraza y vista de atardeceres majestuosos.

MPIDI

Rincón de Pescadores, c/ Virgen del Carmen, 12. Tfno.: 959 39 05 76.

Las Brisas, Puerto, 2.
Tfno.: 959 39 90 41.

El Caribe, c/ Virgen del Carmen, 7.
Tfno.: 959 39 90 27.

Todos con el mismo estilo de cocina marinera y mariscos recién salidos del coccero, con su intenso sabor salino intacto.

SAHIAZ

Consolación, Ctra. Consolación, 50.
Tfno.: 959 39 02 98.
Famosos langostinos en su punto. Acabamos de entrar en la zona del trió del sibarita: gambas, cigalas y langostinos, y de los cocineros avezados en su cochura, no siempre fácil.

La Bella, Puerto del Terrón, s/n.
Tfno.: 959 38 02 61.

El Ancla o La Ermita, en el mismo lugar y con el mismo estilo.



Puntillitas.

El viajero encontrará atención, sencillez y confianza, en la docena larga de bares o restaurantes instalados en el mariscódromo de la Avenida de Castilla, con sus frituras y sus planchas. Entre ellos, destacan:

Feria, en el nº 19. Tfno.: 959 48 00 30.

Lino, en el nº 6. Tfno.: 959 48 07 65.

Serafin, en s/n. Tfno.: 959 48 14 82.

La Langosta (Rodri).
Tfno.: 959 48 01 71.

Fortuna, Barriada P. del Caíman.
Tfno.: 959 33 04 84.

Casa Rufino, Avda. de la Playa, s/n.
Tfno.: 959 33 08 10. Comida al tonteo.

El Nido de Rodri, c/ José Antonio, 2.
Tfno.: 959 33 18 22.

Acosta, Plaza del Caudillo, 13.
Tfno.: 959 33 14 20.

El Timón, Avda. de las Gaviotas, s/n.
Tfno.: 959 32 08 43.

El coqueo y el tapco (no dejen de probar las coquinas) están en el entramado urbano del centro, y a lo lejos, tranquilos, en Punta del Moral, a 10 kilómetros, bares famosos como El Contrabando y El Simón.

Casa Luciano, c/ La Palma, 1.
Tfno.: 959 47 10 71.

La Casona, c/ Lusitania, 2.
Tfno.: 959 32 03 02.

Barbieri, Paseo de la Ribera, 13.
Tfno.: 959 47 02 89.

El Oasis, Ctra. Gibralfón, km. 11.
Tfno.: 959 38 60 82.

Andévalo, Puerta de Andévalo, s/n.
Tfno.: 959 38 63 11.

LAGUNA

Portichuelo, Ctra San Bartolomé-Alosno. Tfno.: 959 39 62 85.

Tharsis.

Lanchares..

PUEBLO DE GUZMÁN

Rincón del Andévalo,
Avda. Queipo de Llano, s/n.
Tfno.: 959 38 92 21.

Avenida, Avda. Queipo de Llano, s/n.
Tfno.: 959 38 91 95.

SANTA BARBARA DE LA CASA

La Farola, Ctra. Cabezas Rubias, s/n.
Tfno.: 959 57 02 04.

TALANAS

El Sombrero Calañés, c/ Ramón Regajo,
4. Tfno.: 959 39 62 85.

Las Lomas, Avda. Villanueva de las
Cruces, s/n. Tfno.: 959 56 57 74.

La corta Atalaya con impresionantes
bancales.

Cerro Colorado. Arqueología y
procesado del "gossan".

Barriada de Bella Vista. Típica
victoriana. Hospital. Capilla.
Club social y Primer campo de fútbol
en España.

MINAS DE BODÓN

Los Cantos, Barrio de los cantos.
Tfno.: 959 59 16 89.

Galán, Bda. Los Cantos, s/n.
Tfno.: 959 59 18 52.

EL CAMPILLO

El Pantano. Tfno.: 959 58 80 50.

NERVA

El Goro, Plaza Reina Victoria, s/n.
Tfno.: 959 58 03 29.

Vázquez Díaz, c/ Cañadilla, 51.
Tfno.: 959 58 09 27.

Bodegón El Sótano, Avda. Andalucía,
40. Tfno.: 959 58 00 50.

ZALAMA LA BLANCA

El Banda, c/ Las Fuentes, s/n.

Marsal, Ctra. San Juan-Cáceres.

Compra de aguardiente Arenas (a la
entrada de la población).
La tradicional clientela minera ha
replanteado otra comercialización. El
aguardiente se vende embotellado,
dulce o seco. Es la oferta local
industrial.

WUELA

Museo, Plaza de Santa María, s/n.
Tfno.: 959 36 22 70.

Parada, c/ Héroes de Toledo, 68.
Tfno.: 959 36 31 62.



VALVERDE DEL CAMINO

Casa Elvira, C/
Bella Kaesmacher,
16. Tfno.: 959 55
04 01.

Trocadero,
c/ Toledo, 20.
Tfno.: 959 55 06
98.

Venta Vaquero,
Ctra. Huelva-
Cáceres, s/n.

Visitas interesantes en Cuenca Minera

Museo Minero (con el vagón del
Maharajah).

Tren Minero Turístico.

Casa Ramos, Avda. de Andalucía, 1.

ALMONTE

Oficina de Turismo. Tfno.: 959 45 04 19.

Mesón El Tamborilero.

Ctra. El Rocío, km. 226.

Tfno.: 959 45 01 61.

El Pastoreito, Ctra. El Rocío, km. 4.

Tfno.: 959 40 67 30.

Venta La Piedra.

Ctra. Almonte-El Rocío, km. 4.

Tfno.: 959 45 02 53.

ALDEA DE EL ROCÍO

La Choza (aires de Doñana).

Avda. Canaliega, 1.

Tfno.: 959 44 27 19.

La Cantina de los Mimbrales.

Ctra. El Rocío, km. 3,5.

Tfno.: 959 44 22 11.

La Rocina, Plaza Doñana, 8.

Tfno.: 959 44 20 30.

BOVEDILLOS SAN DIEGO CONUADO

El Reñiego, c/ Cruz de Matalascañas, 6.

Tfno.: 959 41 08 75.

El Postigo, c/ Rosario, 2.

Tfno.: 959 41 11 40.

Asadores en Avda. Constitución:

Curro, Roldán, El Abuelo.

HINOJOS

La Choza, Ctra. Hinojos-Almonte.

Tfno.: 959 45 90 36.

Casa Wupertal, Ctra. Hinojos-Almonte.

Tfno.: 959 42 71 06.

LA PALMA DEL CIRCUITO

La Viña, Ctra. Circunvalación, km. 601.

Tfno.: 959 40 12 00.

La Palma, c/ Pilar, 10. Tfno.: 959 40 02 23.



Eulogio Castaño.

CHACINAS Y JAMONES

ALBUERA

HUELVA

Eulogio Castaño,

c/ Tendeleras, 18.

Productos de

Cumbres Mayores.

Los Ángeles,

c/ Concepción, 17.

Chacinas de la

Sierra.



Chacinas y jamones
Los Ángeles, Huelva.

ARACEN

Tienda de José Vicente. Además vende

setas.

CORTIÑANA

Lazo, c/ Portugal, 6.

Los Perlabanes, c/ Alfarería, 16.

JABUGO

Bodega Jabugo.

Cooperativa Sánchez

Romero Carvajal.

Casa Irene, Plaza

Mayor.

EL REPILADO

Hijos de Sánchez Martín, Estación, s/n.



JABUGO S.A. DESDE 1879

LOS RÓMPENCAJAS

Romero Delgado, c/ Canalejas, 8.

Pescaaderías

BILBAO

En el propio puerto, en los tinglados y cocederos de mariscos.

Pasteleñas

BILBAO

Guillén,
Avda. Alcalde F. Molina.
Tarta de San Marcos.



Obrador de la Confeitería Rufino.

Mayo y Herrer.

BILBAO

Tierra Nueva, c/ Fernando el
Católico, 34.

ALMONASTER LA REAL

Aguardiente La Hormiga.



Dioni,
c/ Palacios. Bollería.

La Victoria,
c/ Palacios, 9.
Milhojas.

ARACENA

Rufino,
c/ Constitución, 3.
Tfno.: 959 12 81 21.

Productos
de bollería Dioni.

Vista panorámica de Almonaster la Real.



CÁDIZ

El Faro, c/ San Félix, 15. Tfno.: 956 21 10 68. El número uno local, sin salirse de una fidelidad a los pescados de la zona y perfeccionando los viejos recetarios. Está en la nota más alta. Ensaladas originales, pescados en su fórmula más óptima y pocas carnes pero excelentes; por ejemplo muslo de pato en cofit.

El Aljibe, c/ Plocia, 25. Tfno.: 956 26 66 56. **Bonito y amplio** establecimiento.

Oferta muy variada de productos temporeros: **rubio** a la brasa; bacalao con champiñones; torre de hojaldre.

Achuri, c/ Plocia, 15. Tfno.: 956 25 36 13. El local más antiguo de la ciudad, con aspecto de noble tasca. Bacalao al pil-pil y merluza al achuri.

Escuela de Hostelería, c/ Alameda M. De Comillas, 2. Tfno.: 956 80 80 02. El mejor servicio de Cádiz y Provincia. Cocina creativa sustentada en los productos gaditanos: judías con almejas, merluza al aceite de oliva. Postres múltiples imaginativos.

Doña Pepa, c/ General M. Arenillas, 1. Tfno.: 956 27 09 69. María, no Pepa, hace unos arroces y guisos fenomenales. Los apunta ya en la barra.

San Antonio, Plaza de San Antonio, 9. Tfno.: 956 21 22 39. Platos tradicionales de la ciudad. Bueno, sin mas pretensiones.

Ventorrillo El Chato, Vía Augusta s/n Crta Cádiz-San Fernando. Tfno.: 956 25 00 25. Pescados frescos

del día convertidos en atractivos y elegantes platos por la magia de José Manuel Córdoba, además de típicos guisos y arroces. Originales postres.

SAN FERNANDO

En el paseo por el entramado urbano pueden encontrarse agradables tabernas y sitios donde picar y comer; pero los dos ases de la cocina pública están al principio y a la salida hacia el resto de la bahía.

Venta Los Tarantos, Cuesta de la Ardilla, 63. Tfno.: 956 88 12 72. Construcción típica andaluza con cal, fuentes, patios y flores. Marco ideal para la tertulia y el cante. Ensaladas de mariscos y paraíso del pescado de estero.

Venta de Vargas, Plaza de Juan Vargas, s/n. Tfno.: 956 88 16 22. Venta tan famosa por el flamenco como por los guisos tradicionales; por delante van las tortillitas de camarones y al final los caseros tocínillos de cielo.

PIENSA REBI

La Marina, Ribera del Muelle, 12. Tfno.: 956 83 47 54. Más que concurrido,



rebosante. La fama de sus pescados frescos y mariscos en recetario simple es justificada.

El jardín de Canalejas,
c/ Vaqueros, 67. Tfno.: 956 83 00 67.



Las mesas en un patio-jardín alegran el menú que, fiel al mar, está compuesto por langostinos, almejas y lenguado.

Dorada a la espalda.

PUERTO DE SANTA MARÍA

El Faro del Puerto, Ctra. de Fuentebravía (a 500 mtrs.). Tfno.: 956 87 09 52. Chalet tranquilo por aislar del tráfico viario. Para la gran calidad de los pescados, excelentes platos

creativos de Fernando Córroba. No perdersé el rape saltado de verduras. Gran bodega.



Terrina de Queso y Pistachos caramelizados al Jerez Pedro Ximénez.

Materia prima superior, que ya se aprecia en la barra: jamón, mariscos, pescado de la bahía y carnes de Galicia.

Los Portales, Ribera del Río, 13 (popularmente ribera del marisco). Tfno.: 956 54 21 16. Barra y mesas para los mismos platos: patatas con langostinos y corvina a la crema de langosta. Cmedores privados también.

El Guadalete, Avda. Bejamar, s/n. Tfno.: 956 87 02 98. La última de las clásicas tabernas portuarias.

Cocina casera de los pescadores sin mixturas y sin redondos de los euros. Muy bien.

Romericjo, Ribera del río s/n. Tfno.: 956 54 1254.



Mesas y veladores repletos. Esta casa propietaria de cocideros de mariscos ofrece un autoservicio de mariscos en largas vitrinas (al peso), freiduría y servicio de bebidas. Ideal para la juventud y su bolsillo.



TRABUJENA

Hay ventas que la rodean y bares en su interior. En ellos se sirven berzas y conejos en varias fórmulas; así como las angulas que dan al Restaurante de Pepe el Litri justa fama.

Litri, c/ Larga, 27. Tfno.: 956 39 51 34.

SANLUCA DE BARRAMEDA

El Veranillo, c/ Carro Falón, 4. Tfno.: 956 36 42 05.

Balbino, Plaza del Cabildo, 11. Tfno.: 956 36 05 13



En Bajo de Guía hay un servicio lineal de restauración local. Soportales para la sombra o veladores al sol y la brisa, salina, refrescante, frente al paisaje del



anchuroso río haciéndose mar y el borde de arenas y pinos del Parque de Doñana. Dotados para el panorama con terrazas y plantas altas de comedor, desde el Club Náutico y el embarcadero tomamos el itinerario de la vetusta fábrica de hielo. La oferta para comer o picotear es común con ligeros retoques: langostinos y demás acreditados mariscos y pescados fritos o en guisos propios.

Mirador de Doñana.

Tfno.: 956 36 42 05.

Sopas de marisco y acedias.

Avante Claro.

Tfno.: 956 38 09 15.
Huevos de choco.

Poma. Coquinas.

La Lunja. Acedias.



La taberna de Casa Bigote.

Casa Bigote.

Tfno.: 956 36 26 96.

Primero está su

taberna típica

marinera y contiguo, el

restaurant. Marrajito plancha y salsa y corvina en amarillo.

Secundino. El más clásico. Salmonete, lenguado.

Virgen del Carmen. Tfno.: 956 38 22 72. Cazuela de mariscos y pescados.

Casa Juan. Tfno.: 956 36 26 95.

El más amigo. Arroz con langostinos. Huevo a la marinera.

Joselito Huerta. Tfno.: 956 36 26 94.

Frituras de pescado.

CHILICLANA



La Pañoleta, c/ Isaac Peral, 4.
Tfno.: 956 37 01 13.

Paco. Puerto deportivo.

Tfno.: 956 37 46 64.

La Barca, avenida de Huelva. Pescados plancha y fritos.

El Galo. Junto al Santuario de Regla. Picoteo acreditado.

Las Canteras. Playa de las Canteras. Pescado barato.

CHICLANA

El Embarcadero, c/ Gravina, 2.
Tfno.: 956 84 60 20. Está encajado dentro del Hotel Duque de Najera.

CHICLANA

En el paseo por la Chiclaná progenitora de tantas urbanizaciones, se pueden encontrar lugares para degustar lo

citado: Los Naranjos, El Santuario, Mayte, Cachito, La Señal Paca, Popeye, etc., todos en la línea local citada.

CONIL DE LA FRONTERA

La Fontanilla, Playa de la Fontanilla, s/n. Tfno.: 956 44 07 79.

Francisco, Playa de la Fontanilla, s/n. Tfno.: 956 44 08 02.

Iguales en todo, su ubicación, su terraza, servicio y su oferta atractiva para el piscivoro, viajero o turista.

VEJER DE LA FRONTERA

El refectorio, La Plazuela, s/n. Tfno.: 956 45 10 01 (en el antiguo Convento de San Francisco)

La venta Pinto, junto al río, en el paraje llamado la Barca de Vejer. Tfno.: 956 45 00 69

BARBATEÑA

Primeros platos

La Barbateña, avda. Generalísimo, 10. Tfno.: 956 43 12 54.

El rey de oros, avda. José Antonio, 25. Tfno.: 956 43 00 01.

La tienda del campero, avda. de la Constitución, s/n. Tfno.: 956 43 23 00.

RESTAURANTES

El campero, avda. de la Constitución, s/n. Tfno.: 956 43 23 00.

Casa Torres, c/ Ruiz de Alda, 1. Tfno.: 956 43 09 85.

Mar de leva. Típico local en el puerto

ZAHARA DE LOS A

Antonio, ctra. Atlanterra, Km. 1. Tfno.: 956 43 91 41.

Marisquería Porfirio, Plaza Mayor. Tfno.: 956 43 91 30.

TARIFA

Casa Juan Luis, c/ San Francisco, 15. Tfno.: 956 68 48 03.



Hurricane, ctra. N-431, km. 76. Tfno.: 956 68 49 19.

La Codorniz, ctra. N-431, km. 77,5. Tfno.: 956 68 47 44.

Mesón de Sauecho, ctra. N-431, km. 94. Tfno.: 956 68 49 00.

ARCOS DE LA FRONTERA

El convento, c/ Marques de Torresto, 7. Tfno.: 956 70 32 33.

Parador Nacional de Turismo, Plaza del Cabildo (sobre el Tajo). Tfno.: 956 70 05 00.

El sombrero de tres picos. Lago de Arcos, avda. Tres picos, s/n. Tfno.: 956 70 80 17.

Para adquirir pastas y bollos hay que dirigirse al convento de las Monjas Mercedarias.

ZAHARA DE LA SIERRA

En las tiendas del pueblo se pueden comprar mermeladas naturales.

ALCÁZAR

Las barcas, Urbanización Villa Rosa. Tfno.: 956 60 02 58.

Pepe Clavijo, a 2 kms. entrada a Algeciras. Tfno.: 956 67 91 38.

El Copo, dirección Málaga, en Palmones (a 6 kms.). Tfno.: 956 67 77 10.
Un clásico de pescados en la bahía.

SAN PEDRO

Marchando hacia La Linea, en Campamento, está Villa Victoria que acoge en un magnífico palacio victoriano un restaurante citado a menudo en la cima de la restauración andaluza.

Los Remos. Tfno.: 956 69 84 12. Todas las maravillas citadas del mar, pero sublimadas con su adecuado guiso o aderezo. Magnífico servicio.

Kama-Kura. Tfno.: 956 61 30 30.
Encantador restaurante-jardín japonés de creciente aceptación.

LINEA DE LA ANTONIACION

La Marina. En el barrio pescador de La atunara. Tfno.: 956 17 15 31.

El higuero y Linares, en el paseo urbano.

CASTELLAR DE LA FRONTERA

Casa-convento La Almoraima.
Tfno.: 956 69 30 02.

El molino del Conde. Tfno.: 956 23 60 63. En las cartas notamos la diferencia de los productos y los modos de cocinar; los contrapuestos bodegones que dibujan el mar y la montaña.

LINEA DE LA FRONTERA

Rancho Los lobos,
c/ Estación, s/n.
Tfno.: 956 64 94 29.

El anón, c/ Consuelo, 34.
Tfno.: 956 64 01 13.

MEDINA SIDONIA

Cádiz, Plaza de España, 13.
Tfno.: 956 41 02 50.

Venta El Molino,
avda. Al-andalus, 1.
Tfno.: 956 41 03 00.

El Duque,
ctra. Medina-
Chiclana, s/n.
Tfno.: 956 41 00 40.

MEDINA DE CÁDIZ

Casa Pizarro,
c/ La Playa, 9.
Tfno.: 956 42 01 03.

La Parada,
c/ La Playa, s/n. Comidas de caza y
venta de productos serranos típicos.

LOS BARRIOS

Hay dos magníficos restaurantes en sus cercanías, los dos justificados por la frescura de sus pescados de la bahía;

El Copo, c/ Trasmayo, 2,
ctra. Cádiz-Málaga, km. 111 (Palmones).
Tfno.: 956 67 77 10.

Eneajuan, c/ Los Claveles, 2
(Guadacorte). Tfno.: 956 67 79 08.

JEREZ

Restaurante de vinos

González Byass, c/ Manuel González,
s/n. Tfno.: 956 35 70 00.

Pedro Domecq, c/ San Idelfonso, 3.
Tfno.: 956 15 15 00.

Casa del Vino, Jerez.



Williams Et Humbert, c/ Aluño de cañas, 1. Tfno.: 956 34 65 39.

Pastelerías

Convento de las Clarisas, c/ Borja, 2.

Convento de las Agustinas Ermitañas, c/ Sta. Maria de Gracia, 2.

Convento de las Dominicás, c/ Espiritu Santo, 9.

Restaurantes

El Bosque, Avda. Alvaro Domecq, 26 (en el parque). Tfno.: 956 30 70 30.

La mesa redonda, c/ Manuel de la Quintana, 3. Tfno.: 956 34 00 69.

Gaitán, c/ Gaitán, 3. Tfno.: 956 34 58 59.

Tendido, c/ Circo, 10-14 (frente a Plaza de toros). Tfno.: 956 33 03 74.



Juanito, c/ Pescadería Vieja, 8-10. Tfno.: 956 33 48 38.



Mil hojas de Rape con salsa de Hortiguillas, del Restaurante el Bosque.

Barcas en el río Guadalquivir en Sanlúcar.



MÁLAGA

Los restaurantes de Málaga capital pueden ser clasificados en dos grupos perfectamente diferenciados. En uno se comprenden los tradicionales que, aunque no cuenten con demasiada antigüedad en algunos casos, dedican atención a los platos de la tierra intentando conservarlos y cultivando un tipo de cocina sencilla y con escasa creatividad. En otro grupo, en el que destacan los acreedores a una más alta puntuación, se encuentran los restaurantes que estén regidos por cocineros llenos de ambición y no escasos de talento.

Café de París, c/ Vélez de Málaga, 8.
Tfno.: 952 22 50 43. Cierra lunes noche, domingos y segunda quincena de Julio.



Desde hace años, José Carlos García viene esforzándose, con imaginación y talento, por colocar a la cocina malagueña en buen lugar. Su

establecimiento, decorado con amable buen gusto, se sitúa cerca de la Plaza de Toros y en él se ofrecen interesantes creaciones en las que no se olvidan las raíces malagueñas. La coca de sardina y helado de ajo blanco, el lomo de cordero en «papillote» de papa y la ventresca de atún con cuscús pueden componer un menú que se sitúa alrededor de los 50 euros.

Adolfo, Paseo Marítimo Pablo Ruiz Picasso, 12. Tfno.: 952 60 19 14. Cierra domingos.

Frente al Mediterráneo aunque sin vistas a él, en este local, muy grato y confortable, oficia Adolfo Jaime Carrasco, quien se esfuerza, y lo consigue, por ofrecer una cocina que ha elevado de categoría la gastronomía malagueña. Con buenos productos de la zona, Adolfo crea platos como los raviolis de mollejas de pato en salsa de trufa, el pargo a la roteña, el ajo blanco o el cabrito lechal a la miel romera. Precio medio de 40 euros.

El Chinitas, c/ Moreno Monroy, 4-6.
Tfno.: 952 21 09 72.

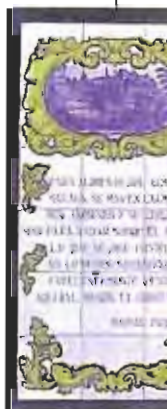


Marcos Manuel Gonzalez Milla, jefe de cocina del Restaurante Chinitas.

Se encuentra en el mismo centro de Málaga, casi en la calle de Larios que es el salón de la ciudad. Tiene terraza y la alegría de una decoración netamente malagueña, propia de su nombre. Además de buenos «platos de cuchara», ofrece tortillitas de camarones con miel de caña, solomillo de cerdo al vino de Málaga y tocino de cielo con crema de frambuesa. Precio medio de 39 euros.

Frutos, Ctra. de Cádiz, km. 228,5 (Torremolinos). Tfno.: 952 38 14 50.

Aunque no se encuentra propiamente en el municipio de Málaga, su cercanía



a la capital –apenas unos kilómetros– hace que esta antigua casa, fundada por Frutos Herranz Sanz, sea una de las preferidas. Su honradez, la calidad escogida de sus mariscos, pescados y carnes, destacan sobre todo. Amplia y luminosa terraza, siempre llena, jamón y gambas frescas, alternan con el cochinillo y el cordero lechal asado. Para postre, si lo hay, debe pedirse las millojas de crema pastelera. Precio medio de 35 euros.

ANTEQUERA

El Angelote, Plaza Coso Viejo, s/n.
Tfno.: 952 70 34 65. Cierra domingos noche y lunes.



Se encuentra a dos pasos del Museo Municipal que, desde luego, debe visitarse. «El Angelote» rinde culto a la muy interesante cocina antequerana. La

típica porra, parecida al salmorejo, la perdiz a la hortelana y el obligado final del bienmesabe, postre que puede adquirirse, como recuerdo –un buen recuerdo– en un convento cercano, puede ser un menú de minoría. Precio medio de 25 euros.

Porra antequerana.

RONDA

Tragabuches, c/ José Aparicio, 1.
Tfno.: 952 19 02 91. Cierra domingos noche y lunes.

Ni su nombre, el de un famoso bandido, ni su cercanía a la Plaza de Toros, que algunos dicen es la más antigua de

España, ni su decoración, responden a la ambiciosa cocina que dirige Sergio, ya famoso por la recreación de algunos platos tradicionales como el ajo blanco malagueño o el cochinillo lechón confitado. A veces, sus combinaciones arriesgadas no llegan a seducir, como el helado de azafrán con croquetas líquidas. Precio medio de 45 euros.



Pedro Romero, c/ Virgen de la Paz, 18. Tfno.: 952 87 11 10.

Frente a la Plaza de Toros y lleno de turistas, hace gala a su vecindad y a su nombre; es casi un museo taurino, en el que puede comerse chorizo a la rondeña, perdiz a la cazuela, riñones en salsa con cebolletas y vino blanco, y también rabo de toro. Precio medio de 35 euros.



Carlos May, copropietario del Restaurante Pedro Romero.

COSTA DEL SUR

Sin olvidar el emporio del «pescado frito» que es el Paseo Marítimo de La Carihuela, algo decaído con las restricciones del chanquete y del pequeño boquerón, en Marbella es donde se encuentran los grandes de la gastronomía malagueña.

La Hacienda, Urbanización Hacienda Las Chapas, Ctra. de Cádiz, km. 193. Tfno.: 952 83 11 16. Cierra al mediodía en verano, lunes y martes, excepto julio y agosto y del 15 de noviembre al 15 de diciembre.

En esta casa, bajo la égida de Paul Schiff, cuya familia sigue rigiendo el negocio, se inició la renovación de la aletargada cocina malagueña. Precioso chalé y precioso jardín. Todo exquisito. La cocina franco-belga aprovecha los productos de la tierra y da a luz platos como la ensalada de viciras e hígado de pato con vinagreta de moscatel; la ensalada de pato crujiente con hierbalimón, jengibre y cebolleta; las trenzas de lenguado y salmón con ravioli de calabaza, o los solomillos de corderito envueltos en hojaldre con berenjenas confitadas. Precio medio de 50 euros.



Santiago, Paseo Marítimo, 5. Tfno.: 952 77 08 78. Cierra en noviembre.

Es el clásico de Marbella, de inevitable visita para comer buenos y frescos

pescados venidos de muchas costas. Su bodega es espléndida. Frente por frente al



Santiago Domínguez en la bodega de su restaurante.

siempre animado Paseo Marítimo, sus salones son acogedores y más aún su propietario, Santiago Domínguez, un ejemplo a seguir. El gazpacho de guisantes con langosta o coquinas es una feliz creación que puede hacerse seguir de cualquier pescado o carne, siempre honestos. Precio medio de 40 euros.



Boletus con marinitas de cerdo y habas del Restaurante Santiago.

El Portalón, Crta. N 340, Km 178 (Marbella) Tel.: 952 82 78 80.

Ambiente rústico, con excelente cocina tradicional. Especialidades: rape con salsa de hígado, pichón con anís estrellado, foie gras de naranja.

Cipriano, Avda. Playas del Duque. Ed. Sevilla (Puerto Banús). Telf.: 952 81 10 77.

Excelente pescado y marisco. Especialidades: fritura malagueña, boquerones y salmonetitos.

3 Olivos, Urb. Villaparra, 61 (Marbella). Telf.: 952 86 75 99

Divina Gula, Plaza Las Orquideas (Nueva Andalucía). Telf.: 952 81 87 00

Marisquería la Pesquera, Plaza de la Victoria, s/n. Casco Antiguo (Marbella). Telf.: 952 77 53 02

Bodega la Sacristía, Nuestra Señora de Gracia, 5 (Marbella). Telf.: 952 82 32 86

El Encuadernador, San Lázaro, 3 (Marbella). Telf.: 952 86 58 92

La Venencia, Plaza de los Olivos (Marbella). Telf.: 952 77 99 63

Cuadros Cuadrados

Málaga capital

Antigua Casa de Guardia,
c/ Alameda, 18.



en suministrador de bodas y bautizos.
Tiene mesas en la calle. Pastelería y
bollería de alta calidad.

Gorky, c/ Strachia, 34.



Antonio Garijo al timón de Antigua Casa de Guardia.

Es, probablemente, la taberna más antigua y tradicional de Málaga. Conserva todo su sabor y encanto. Muy diversos vinos de la región: Málaga, Pedro Ximénez, Pajarete, etc. Gambas y Mejillones.

Casa Mira, c/ Marqués de Larios, 5.



En el corazón del llamado «salón de Málaga», en trance de ser transformado en peatonal. Helados y turrónes. En el verano es estación obligada de los paseantes.



Son famosos los helados de turrón y crema tostada.

Lepanto, c/ Marqués de Larios, 7.
En los últimos años se ha transformado



Veladores del Restaurante Gorky

En el centro histórico. Patés, salmónes, conservas y embutidos. Todo de calidad. Buenos vinos. Mesas para comida informal.

La Canasta, Avenida de la Aurora, 1.

Amplísimo surtido muy variado de pastelería y bollería. No falta la dulcería popular malagueña. Atienden banquetes, bodas y bautizos.

Convento de Santa Ana, c/ Cister, 1.

Aquí profesaron las hijas del escultor Pedro de Mena. Puede visitarse su pequeño y exquisito Museo. Roscos de vino, pestiños, etc.

Confitería Anglada, Puerta del Mar.



Erizos de Casa Gorky.





Los «Carlitos» son su especialidad.

Pastelería reconocida y apreciada desde siempre. Mesas en la calle peatonal, con palmeras. Animadísima siempre. Los «carlitos» son su especialidad.

Antigua tienda Juan de Dios Barba, c/ Martínez, esquina Comisaría. Charcutería. Especialidad en bacalao, que se considera el mejor de Málaga.

Café Central, Plaza de la Constitución. Con entrada también independiente. En el café pueden tomarse churros con chocolate. Muy buenos productos de Málaga. Jamón excelente. Pasas típicas. Cestos de higos.

Ávila, Pasaje de Larios, 3. Tiene su obrador en la Avda. Velázquez, 37. Sus hojaldres y la nata son muy apreciados. Empanadas que denotan el origen gallego del dueño. Las llamadas «lenguas de obispo» son una exquisitez, doy fe.



Lenguas de Obispo.

Orellana, c/ Moreno Monroy, 5. Cerca de la Catedral y del Palacio del Obispo. Es quizás la taberna que sirve las mejores tapas de Málaga. Por ello siempre está llena de público.



El bar de tapas Orellana.

ANTEQUERA

Grupo Hojiblanca, Ctra. de Córdoba, s/n.



Con la asociación de 10.000 productores y 80.000 hectáreas de oliva se confecciona un aceite de tanta calidad que ya ha recibido varios premios. Llevarse unos litros es asegurarse un placer futuro.

Convento de San José, Plaza de las Descalzas, 3.

Estupendo tocino de cielo y yemas de Santa Teresa, amén de las magdalenas y bollos variados.

Monasterio de Madre de Dios, c/ Ramón y Cajal, 2.

Deliciosos Molletes de Antequera.

Aunque existen otras dulcerías, si los hay no dejen de llevarse los bienmesabes, el más justamente renombrado dulce de Antequera.

Monasterio de Santa Clara de Belén, c/ Belén, 6.

Son famosos sus «huevo moles», tan originales como buenos de tomar.



Confitería Harillo, Carrera Espinel, 42.



Como en Sevilla, como en Ávila y como en otros muchos sitios, aquí, con su peculiaridad, hacen las yemas que llaman «del Tajo». Además de muy buenas para comer, son muy apropiadas

para regalo de recuerdo. Hay también buenos pasteles.

Almazara, Ctra. El Burgo, s/n.



Aceite excelente, «Guadalevin», en el que destacan su aroma y sabor. Pan con este aceite es un recomendado desayuno.

Quesería rondeña, Ctra. Campillo, km. 3.

Queso puro de cabra, tierno, curado y en aceite; queso mezcla de cabra y de vaca. Larga tradición.



Veladores de una céntrica calle de la ciudad de Ronda.

Granada

CÁDIAR

Alquería de Morayma, Ctra. de Cádjar, a tres kilómetros del pueblo.

Finca agroforestal que engloba un conjunto de casas, con hermosas vistas. Sirven los guisos propios de la tierra: habas con jamón, papas con costillas, queso en aceite y pasteles alpujarreños, hechos a la antigua usanza.

Confitería Servando, Plaza Cuarteles. Pasteles de obrador artesanal: sopillos, galletas, bollos de miel, cuajada de huevo, almendras y azúcar, queso de almendras, etc.

UGUJAY

Restaurante Vidaña. Arroz, choto con ajos, vino del país y unas magníficas natillas de postre. Para tapear: jamón, queso en aceite o los embudidos de la zona, muy especialmente el chorizo.

Confitería de Pedro. Pan de bizcocho, yemas, turrón de miel, roscos, calabaza y boniatos confitados.



TRÉVELZ

Mesón de Joaquín. Platos alpujarreños, jamón, pierna de cordero al horno, crema de almendras. Vino del lugar.

Plato alpujarreño.



Restaurante La Fragua. Es también un buen lugar para degustar los productos de la tierra.

CAPILLERA

Casa Luisa. Horno de leña para degustar en invierno las tortas de chicharrones y mantecados caseros.

Para comer podrá elegir entre varios mesones y restaurantes como el Mesón Panjulla, el Mesón Alpujarreño o el Mesón Paqueira, sin olvidar la Finca los Llanos.

PAMPANILLA



Restaurante Alfnnsn.

BUBIQUÉ

Villa Turística. Restaurante El Teide.

OLIGIVA

La Tahona. Regentada por la familia Galindo, que desde hace varias generaciones elabora panes y dulces típicos de la zona.

Restaurante Alpujarra Grill. Platos típicos y variedad de carnes a la brasa.

LA TIJARONA

Confitería de Juan Chaves.

Juan Chaves
«Lobico» pastelero.



BILBAO

Biodúreal. Pasteles industriales sin ingredientes químicos. El pueblo destaca por sus conservas de frutas, mermeladas, licores y aguardientes. Galletas de pasas, sésamo o almendras, hojaldres y tartaletas.



MOTRIL

Restaurante Paquilo, c/ Julio Moreno, 88.

Restaurante Tropical, Avda. Rodríguez Acosta, 23.

Pastelería Casa Videras. Famosa por su Tarta Real (mantiene su elaboración tradicional). Son también conocidas otras especialidades como la cazuela de San Juan o la torta Al-hajú.

Confitería La Costa del Sol de Motril. Sus especialidades, además de la torta real, son los besos de novia o la cazuela de San Juan. Monjas nazarenas: dulces y huesos de santo. Ron San Juan, gran reserva fabricado por Francisco Montero.

SANTOPIÑA

Restaurante El Peñón, sobre una roca.



ALMUÑIGAR

Restaurante Antonio, c/ Bajos del Paseo, 12.

Restaurante Cotobro Jacquy, Edificio Río Playa de Cotobro. La mejor oferta de la costa.

Restaurante Mar de Plata.

Restaurante Los Geranios.

Restaurante La Última Ola, Poerla del Mar, 4-6.



GRANADA

Restaurante

Ruta del Veleta, Ctra. Sierra Nevada, 136 (Km. 5,400). Cenes de la Vega.

Ensalada de Jamón de Pato Azulón, a la vinagreta de Cebollino y crujiente Queso de Oveja. Restaurante Ruta del Veleta

Chikito, Plaza del Campillo, 9.



Horno de Santiago, Plaza de los Campos, 8.

La Gaviota, Avda. Andalucía, 2.

Las Tinajas, c/ Martínez Campos, 17.

Cunini, Plaza de la Pescadería, 14. Especializado en pescados y mariscos.

El Carmen de San Miguel, Plaza de Torres Bermejas.

Jardines Alberto, Alxares del Generalife, s/n.



Mirador de Murayma, c/ Pianista García Carrillo, 2.



Rincón de Lorca, c/ Tablas, 4.

Lomos de bacalao, restaurante Rincón de Lorca. El Huerto de Juan Ranas, Atarazana Vieja, 6-8 (Mirador de San Nicolás). La Ermita, Avda. Doctor Oloriz, 25.

Los Santanderinos, c/ Albahaca, 1.

Mariquilla, c/ Lope de Vega, 2.

Restaurante San Nicolás, Plaza de San Nicolás (Albacín).



El Cenador, Avda. Doctor Oloriz.

Tapas

Albacín

Callejeando por este barrio el visitante se encontrará algunos bares, generalmente en **placitas** como la de San Miguel, Plaza Larga o Las Cuatro Esquinas, con tapas de **pescadito** frito, fondues, tablas de **quesos**, **flamenquines**, **rosquillas**, habas con jamón, papas a lo pobre, chorizo o morcilla.

Destacan Casa Yanguas, Aben Humeya, el Aixa, el Aliatar, El Tragaluz, El Yunque, La Porróna, La Tabernilla, Las Cuevas, la Peña Platería y Kiki.

Campo del Príncipe

Es uno de los rincones más típicos de la ciudad, que se transforma cuando llega la hora del tapeo y sobre todo en las noches de verano por sus bien ventiladas y espaciosas terrazas. Destacan el Corral del Príncipe, La Esquinita, Ocaña, El Sota y Braserito I y II.



Una terraza del Campo del Príncipe.



Bar La Cueva.

Centro

La zona más surtida de bares es la calle Navas, junto al Ayuntamiento. Además, la antigua Bodega Castañeda, el bar Las Copas, las Bodegas Espadafor, el Café Central, la Gran Taberna, los Manueles, los Mariscos, el Mesón Alegria, el Mesón El Duende, El Pilar del Toro, La Taberna Arquera de Elvira, la Casa Enrique, Los Diamantes o San Remo. Heladería Los Italianos, en Gran Vía (especialmente la cassata).



Taberna Las Copas.

Cuevas del Sacromonte

Algunas cuevas vueltas a la vida vuelven a atraer visitantes con zamora y cante, sangría, limoná, pisto montes, chuletillas chimenea, sardinas, embutidos y por supuesto la tortilla del sacromonte: Casa Juanillo, Cueva La Fragua, Cueva La Zingara, Los Tarantos, El Camborio, El Zorongo y La Zambra de María la Canastera.

Palacio de Congresos

En la zona más moderna de Granada, junto al encauzado río Genil: Bar Belmonte, Casa Manolo Hita, Mesón Gregorio, Taberna Juan, El Gran Tapeo o El Rincón Andaluz.

Paseo de los Tristes

Al pie de la Alhambra y el Albaicín, junto al río Darro, el visitante encontrará lugares para tapear o tomar una copa. Al pie de La Vela, Carrera del Darro, Amadeus o Sol.

Plaza de Toros

En la propia plaza de toros hay algunos bares de tapas: Tendido 1, Tercer Aviso, o el bar de cocina marinera FM, situado en la Avda. de Madrid.

Dulces

Comendadoras de Santiago, c/ Santiago, 20. Famosos almibares de melocotón, albaricoque, cereza, sandía, naranja y polvo de batata. En Navidad, roscos y polvorones.

Convento de la Encarnación, Plaza de la Encarnación. Higos de mazapán y las tomasas.



Convento de la Magdalena, c/ Gracia, 7. Pastelillos, magdalenas y bizcochos de San Carlos.

Convento de San Bernardo del Cister, Carrera del Darro. Empanadillas de Semana Santa y San José, glorias.

Convento de Santa Catalina de Zafra, Carrera del Darro, 43. Tarta de Zafra y el huevo homo.



Madres Jerónimas, c/ Rector López Argueta. Mostachones, dulces de coco, membrillos, tocino de cielo y mermelada.

Bernina, c/ Reyes Católicos, 8. Pastelillos.

Alminares de La Alhambra, c/ Poeta Manuel de Góngora, 2. Pasteles de miniatura.

El Sol, Puerta Real, s/n. Cuajada de carnaval.

Flor y Nata, Avda. de la Constitución. Todo tipo de pasteles.



López Mezquita.

La pastelería más antigua de Granada,
fundada en 1860. Ricos dulces de la

Guisos caseros, gurullos con perdiz,
carnes a la brasa...

Venta del Sol, Ctra. de Murcia, s/n.
Lomo de orza, potaje de garbanzos y
habichuelas, cordero al horno.

Pastelería La Victoria.

Calatravas (pasteles a base de huevos,
bizcocho y azúcar); Ponche Imperial
(bizcocho calado con huevos que se
elabora en las fiestas de la Piedad).

MINI-RECETAS

Casa Bienvenido.

Platos caseros. Embutidos. Olla de San
Antón (en enero).

Los Cerezos.

Carnes a la brasa (en verano). Cordero.

RESTAURANTES

zona. Meriendas para tardes de toros.
Mantecados navideños, «Felipes»,
«Apperley». Pastela Moruna.

Confitería La Oriental, Plaza Accitana.
Tocinos de cielo, roscos tontos de vino,
alegrías, Pericos...

Restaurante Cnmercio,
c/ Mira de Amezcuea.
Cocina tradicional. Salteado de habas
con jamón, cordero al horno con pasas
y piñones. Tocino de cielo.

Mesón Restaurante Los Cántaros,
c/ Arcipreste Juan Hernández.
Carnes de cordero y cerdo a la piedra,
al horno y a la brasa.

Restaurante La Parra,
Ctra. de Caniles, 33.
Perdiz escabechada y carnes a la brasa.

Restaurante La Curva, c/ Corredera, 13.
Marisco y pescado traído a diario de la
costa granadina.

Restaurante El Romeral,
Autovía A-92, km. 320.
Carne de avestruz, de cordero y de
ternera blanca traída de Ávila.

Restaurante Los Hermanos,
Ctra. de Murcia, km. 176.

**Bares El Guerra, La Estrella, Los
Miguelés,** todos ellos con buena cocina
casera y embutidos de elaboración
propia.



**Yemas de espárragos con jamón de Trevélez
y salsa holandesa.**

OTROS PUESTOS

Restaurantes en la carretera y en los
márgenes del río Genil:
Los Castaños, Maitena o El Chiquito.

Tascas donde degustar el vino del país
en torno a un plato de morcilla:
El Loro, Montoya, Parada...

DIAR

Merenderos dominicales.
Papas con chorizo, conejo con ajos,
arroz y embutidos caseros.

SANTA T. E.

Casa Isla.

Antigua repostería en la que se inventó el dulce pionono.



Venta Marineto.

Bacalao frito o ancas de rana.

ALHAMA DE GRANADA

Convento de la Inmaculada Concepción.

Gran variedad de dulces, roscos de canela, pastas, bizcochos, bienmesabe y tocinos de cielo. En Cuaresma, torrijas y alfajores rellenos de alajú (nuez, almendras, miel, naranja y molluelo).

En Navidad, polvorones, mantecados y mazapanes.

Confitería Santa Teresa.

Roscas de Loja, pastelillos de almendras, glorias, milhojas o pasta Flora.

La Finca, Finca la Bobadilla, Ctra. Granada-Loja, A-92 a Sevilla, km. 175 [desvío Las Salinas].

Alcachofas fritas con jamón de pato casero y ensalada a la vinagreta de Pedro Ximénez. Milhojas de membrillo y queso fresco con miel de tomillo y helado de yogur.

Hostal Riofrio, Autovía A-92, Málaga-Granada, km. 185.

Trucha con almendras y jamón. Esturión ahumado.

Mesón San Isidro, Autovía A-92, km. 185,200.

Truchas en diferentes variedades. Arroz caldoso con esturión de Riofrio. Roscos de Loja.

Cultivo bajo plástico cerca del mar en la costa tropical de Granada.





Bonillo, c/ Granada, 14. Las mejores bravas de Almería y parte del extranjero.

Peña El Taranto, c/ Tenor Iribarne, 20. Tapas de cocina en la terraza de unos aljibes milenarios. Flamenco entre octubre y mayo.

Bahía de Palma, c/ Mariana, esquina a la plaza de la Administración Vieja. Cocina marinera, salazones y ambiente flamenco.

Casa Puga, c/ Jovellanos, 7. Local centenario y muy concurrido, pescados de primera y larga carta de vinos.

Taberna Torreluz, Plaza Flores, 7. Buen jamón, tapas de cocina y selección de vinos.

Tasca Torreluz, c/ Concepción Arenal, 16. Buena oferta de vinos y tapas de cocina almeriense.

El Quinto Toro, c/ Juan Leal, 6. Guardián de las tradiciones locales, la mejor colección de tapas de cocina y

buenos vinos jerezanos. Ambiente taurino.

Espronceda, c/ Solis, 9. Barra del restaurante del mismo nombre, en la que se pueden tomar tapas de alta cocina procedentes de la propia carta. Selección de vinos por copas.

Taberna Guzmán, c/ Trajano, 21. Cocina casera, buenos fritos, algo de brasa y buenos vinos por copas.

Casa Joaquín, Calle Real, 111. Espectacular selección de vinos, pescados y mariscos para raciones. Buenas tapas de cocina casera.

Nevada, c/ Aráez Pacheco, 17. Concurrido bar de barrio con estupendas chachinas alpujarreñas, ensaladas, escabeches y muy buen pescado frito o a la plancha.

La Dorada, Avda. Cabo de Gata, 146. Estrecha barra cercana a la playa en la que se pueden tomar por tapas magníficos pescados fritos, gambas a la plancha y algunos guisos caseros de no menor calidad.

El Bello Rincón, Ctra. de Málaga, 436. Tfno.: 950 23 84 27. 70 plazas. Cierra los lunes. Vacaciones: julio y agosto.

La Gruta, Ctra. de Málaga, 436. Tfno.: 950 23 93 35. Varios comedores con un total de 200 plazas y salón de 100. Cierra los domingos. Vacaciones: del 15 de octubre al 15 de noviembre.

Manolo y Nicolás son dos hermanos que regentan sendos locales complementarios (hasta en las vacaciones) y contiguos, herederos de una antigua venta que fundó su padre a mediados del pasado siglo. Están en la antigua carretera de Málaga, muy cerca de la capital. Manolo ofrece una estupenda gama de pescados y mariscos, una buena vista al mar y abre a mediodía; mientras La Gruta, que abre por las noches, es un buen asador instalado en una cueva natural muy agradable. Ambos tienen una buena relación calidad-precio.

Bocacho, c/ Córdoba, 1 (El Parador de las Horlichuelas).

Tfno.: 950 34 13 90 y 34 28 05. 50 plazas y salón para banquetes. Cierra lunes y domingo por la noche. Vacaciones: agosto.



Cocina de altos vuelos a cargo de un jovencísimo chef, Alex Sánchez, hijo de los propietarios de la empresa a la que se ha incorporado hace tres años. Cuida las materias primas autóctonas y hace interesantes versiones de platos clásicos como las migas (con gambas de Garrucha), el cordero con ajopollo o el pan de higo con helado de moscatel. Bodega amplia y bien elegida, sumiller entendido y servicio impecable. Precios contenidos.

Building, Paseo Marítimo, 117 (Zapillo). Tfno.: 950 26 12 04. 45 plazas. Cierra los lunes. Vacaciones en octubre



Maria Molina, dueña y cocinera del Building.

Veterano local que fue pionero en la oferta diaria de platos tradicionales almerienses, que ejecuta Maria, a la vista del público, con un punto muy casero: pimentón, cocido, gurullos con conejo, olla de trigo, revoltillo de tomate, berenjenas rebozadas..., y pescado fresco en preparaciones sencillas. Servicio atento y vistas a la playa.

Espronceda, c/ Salis, 5.

Tfno.: 950 24 21 76, 62 plazas. Cierra lunes y domingo por la noche. Vacaciones: segunda quincena de febrero, segunda semana de octubre y Navidades.

Inaugurado en abril de 2002, es el nuevo local de Peuro Berrogüi, que ya triunfó en Almería con el Iruña a pesar de lo

inadecuado de aquel local. Ahora está en Anchoas en salazón, una casa del s. XVII, bien restaurada y decorada. Cocina de autor, muy enraizada en los sabores y las recetas clásicas de Almería y de su tierra, Navarra, más un toque cosmopolita, fruto de su larga estancia profesional en Barcelona. Bodega con más de cien referencias, muy bien elegidas. Bar aparte, donde tapear con versiones reducidas de los platos de la carta.



Bellavista, Urbanización Bellavista (Llanos del Alquíán).

Tfno.: 950 28 71 56. Cierra los lunes y las

noches de domingos y festivos.
Vacaciones: segunda quincena de octubre.

En un cuarto de siglo largo de ejecutoria, la familia Freniche ha atesorado una **bodega con más de catorce mil botellas**. Algunas de las más emblemáticas han pasado a ser la decoración de un **comedor privado para doce comensales, que complementa la amplia oferta de salones**. **Pescado y mariscos frescos de la costa cercana son el fuerte de esta casa; algunos arroces, platos caseros y las hortalizas almerienses destacan también en la consolidada carta.**

LAGOS

La Gallineta, Ctra. de San José, s/n (El Pozo de los Frailes). Tfno.: 950 38 05 01. 26 plazas más terraza. En verano abre todo el fin de semana y las noches de miércoles, jueves y viernes. El resto del año, fines de semana y festivos. Vacaciones: del 15 de enero al 28 de febrero.

Abierto en los noventa, se ha asentado ya como una de las referencias del Parque. El local es una casa popular del centro **del pueblo**, magníficamente restaurada y ambientada con sencillez y gusto por la esposa de Carlos Iniesta, el chef. La carta, que **cambia con frecuencia**, recoge los **productos almerienses más apreciados en preparaciones de buena factura clásica**, no exentas de modernidad, como el gazpacho de aguacates con gamba roja.

Ajillo, Ctra. de Rodalquilar a Las Negras (Rodalquilar). Tfno.: 950 38 97 20. 25 plazas. Abre fines de semana en invierno. En verano no cierra ningún día.

Joaquín y Antonia mantienen un estilo muy almeriense de cocinar, con sus cuajaderas de pescado, las carnes en ajillo y algunos guisos, además de guisos mestizos como los ahumados acompañados por la salsa de ajoblanco. Acaban de terminar una reforma que no ha servido para aumentar plazas,

sino para mejorar todos los servicios y comodidades. Precios amables.

MILANARÍA

La Chumbera, Los Ventorrillos, Ctra. de Aguamarga a Carboneras. Tfno.: 950 16 83 21. 28 plazas y terraza en verano. Cierra lunes y martes. Del 1 de julio al 30 de septiembre, sólo cenas y cierre los lunes. Vacaciones: febrero y segunda quincena de noviembre



Stephan Streifinger, cocinero del Restaurante las Chumberas.

Stephan Streifinger, aventajado discípulo de Winkler, ha conseguido en poco más de diez años colocar su restaurante –ubicado en una loma con hermosas vistas– en la cumbre de la restauración almeriense. Maneja con soltura la **despensa local de pescados, verduras y hierbas aromáticas**, y los combina con talento y técnica. La carta **cambia con mucha frecuencia, al compás del mercado**. Servicio eficaz, **bodega suficiente y con referencias siempre renovadas**, y buena relación calidad-precio.

MUTACAR

Parador de Mojácar, playa de Mojácar, s/n. Tfno.: 950 47 82 50. 160 plazas en el comedor principal y salón para



convenciones con 280 plazas.
No cierra ningún día.

Bajo la dirección experta de Antonio Pérez –veterano chef de la red de Paradores– la cocina ha experimentado un alza en la última década, con la incorporación de platos autóctonos de buena factura. En la carta conviven con nuevas recetas inspiradas en los productos locales y con platos internacionales, pues atienden a una clientela numerosa y variopinta. Bonito comedor con amplios ventanales al mar, y servicio profesional.

BOQUETAS DE MAR

Clarín, c/ La Bumanilla, 16.

En el centro del pueblo, un matrimonio veterano ofrece pescados secados por ellos mismos y muy buenos guisos marineros.

Vera Hotel, Ctra. Vera-Garrucha, km. 2.
Tfno.: 950 39 03 82. Comedor con 50 plazas y dos salones de 150 y 750. No cierra ningún día.



Miguel Moreno,
Juan Moreno
y Antonio Alba.



Más de diez años hace ya que Juan Moreno (cocina), Antonio Alba (sala) y Miguel Moreno (sumiller) se hicieron cargo de este restaurante –y del hotel anexo–, que han llevado a lo más alto, manteniendo la cocina tradicional de la comarca y completando la oferta con productos de calidad. En 2002 ha culminado una formidable reforma que ha más que duplicado la superficie de cocinas y comedores. Desde hace ocho

años celebran unas famosas Jornadas de Caza, a primeros de febrero, a las que concurren conocidos restaurantes y público, que llega hasta el *overtaking*.

Terraza Carmona, c/ Manuel Giménez,
1. Tfno.: 950 39 01 88. Cuatro comedores con un total de 550 plazas.
Cierra los lunes.



Antonio Carmona.

El restaurante emblema de la cocina tradicional almeriense, presente en todos los foros, locales o internacionales. Toda

una familia ejemplar: la tercera generación ya lleva la cocina (Antonio) y la sala (José y Ginés, que también cuida la bodega), y los benjamines están a punto de incorporarse. Bodega, por cierto, que dispone desde 2001 de un espectacular



espacio propio, anexo al restaurante, climatizado, visitable y repleto de cientos de referencias. Además de sus platos clásicos (ver el texto), Antonio hijo crea con frecuencia nuevos platos o hace versiones, como la del remojón con bacalao o la tarta borracho con chocolate. A finales de febrero celebran unas muy concurridas jornadas con el toro de lidia como base.

Surtido de la
comida típica
almeriense.
Terraza
Carmona.

EL BRUJO

El Brujo, Plaza de la Encarnación,
s/n. Tfno.: 950 41 12 61. 50 plazas. No cierra durante la semana. Vacaciones: Primera quincena de septiembre.

Abierto a finales del 99 en un antiguo local junto a la Iglesia, que han redecorado con gusto y aire taurino. Manolo y Ascensión hacen cocina tradicional y nuevas versiones como el trigo con perdiz en escabeche o las lentejas con marisco. Buena selección de productos y mejor aún de vinos, muchos de los cuales se pueden tomar por copas.

MARIA

Sierramaría, Paraje La Moratilla (Hotel). Tfno.: 950 41 71 26. 60 plazas. Cierra los lunes. Vacaciones: de 22 de diciembre a 7 de enero.

Pertenece al hotel del mismo nombre, un cuqueto establecimiento rural cercano a las nieves de la sierra que le da nombre. Charo Ullate lleva la cocina (y todo lo demás, a medias con su marido Manuel Linares) en la que se mezclan las tradiciones velezanas y las originarias de su Álava natal. Es decir, biren bacalao, gurullos, merluza a la vasca, olla de trigo, alubias de Tolosa, masa rallá, porusalda. El comedor es cómodo y bien vestido, y el servicio es muy personal y amable. La bodega, corta pero climatizada, tiene referencias interesantes. Precios suaves.

LAS MENAS DEL SERÓN

Las Menas, Ctra. A-339, km. 16. Tfno.: 950 52 61 00 y 52 62 00. Comedor principal de 45 plazas y tres privados de 10-12 plazas cada uno. No cierra, pero hay que avisar para cenar de domingo a jueves.

Pertenece a un hotel rural instalado a más de 1.500 metros sobre el nivel del mar— en varios edificios del antiguo poblado minero del mismo nombre. La restauración y la decoración son muy buenas, y los comedores resultan elegantes y agradables. La cocina recoge algunos platos locales, como la ensalá asá o el cordero al horno, y preparaciones con los buenos embudidos de Serón. La bodega no es muy larga, pero dispone de unas

cuantas referencias de las más en boga y está muy bien acondicionada en el sótano.

INTERMEDIO

Las Eras, Ctra. de Murcia, s/n. Tfno.: 950 36 52 69 y 36 50 63. Cuatro comedores con un total de 1.500 plazas, más terraza de verano. Cierra los sábados.

Antonio Gázquez mantiene una

frenética actividad, desde la cocina hasta la dirección de un local tan amplio —muy frecuentado por los almerienses y por grupos nutridos—, pasando por sus funciones docentes, sus frecuentes participaciones en eventos y, en verano, sus espectaculares paellas para miles y miles de criaturas. La cocina de diario en Las Eras ofrece platos populares, verduras, carnes y aceites de la zona. Dos de sus platos estrella son la paletilla de cordero rellena y el arroz con langosta, que conviene encargar con antelación.



Antonio Gázquez.

Los Albardinales, Ctra. N-340, km. 474. Tfno.: 950 61 17 07. Cierra jueves. Vacaciones: febrero.

Forma parte de un complejo que incluye una moderna almazara que elabora aceite ecológico con la marca Oro del Desierto, la almazara vieja que es visitable como museo y una tienda con productos de la tierra. Es de reciente apertura y dispone de un bonito comedor con todos los muebles realizados en madera de olivo y una carta interesante, tanto por sus elaboraciones tradicionales como por los productos de calidad y la corta pero interesante selección de vinos.

LOS SIENOS DE LAS TIERRAS

El Museo, c/ Maestro Paco, s/n.

Tfno.: 950 36 42 00. Cierra lunes.
Vacaciones: segunda quincena de junio.

El nombre es adecuado, porque se encuentra ubicado en una amplia casa, bien restaurada y decorada con múltiples utensilios y muebles recuperados de casas y cortijos antiguos. La cocina responde a la misma idea: platos tradicionales retocados lo justo para dotarlos de una buena presentación, como el deshuesado de las carnes que acompañan a los gurullos o el trigo; o el pelauó y troceado de las hortalizas. El mejor día para disfrutarlo es el sábado, porque hay más variedad en la carta que durante la semana y mucha menos aglomeración de clientela que los domingos.

JORBAY

El Rincón, Plaza de la Constitución, s/n.
Tfno.: 950 36 47 15. 50 plazas. Cierra lunes. Vacaciones: una semana después de las fiestas de agosto (segunda quincena aprox.).



Interior de los salones del restaurante El Rincón.

Es una adquisición reciente (inaugurado en junio de 2000) de la zona, muy despoblada gastronómicamente. Mantienen una carta con algunos guisos populares, más verduras, ensaladas y carnes, a la brasa o en preparaciones tradicionales. Los fines de semana, especialmente los domingos, conviene reservar con antelación, por las mismas razones que las apuntadas a propósito de El Museo.

La Tahà, c/ Emilio Esteban Hanza, 1.
Tfno.: 950 51 08 00. 115 plazas.
No cierra ningún día.

Es una reciente adquisición de la comarca, que presenta una bonita decoración, un equipamiento por encima de la media comarcal y un servicio profesional. Está en el centro de la población. En la carta conviven un buen número de guisos y preparaciones tradicionales de la zona –ensalada asada, gurullos, berza, trigo, migas, hinojos de Canjáyar, caracoles, leche frita–, con carnes asadas a la brasa de carbón de encina y otros condumios clásicos de nuestra restauración. Carta de vinos también por encima de la media de la zona, con alguna que otra agradable sorpresa.

En la confitería del centro del pueblo hacen uno de los dulces más prestigiosos de La Alpujarra, unos tiernos merengues cocidos en horno alimentado con sarmientos.

LAUJAR DE ANDALUZ

Boabdil, Villa Turística de Laujar.
Tfno.: 950 51 30 27. Tres comedores de 90, 40 y 20 plazas. No cierra ningún día.

La Villa de Laujar abrió en 1998 y ha cambiado de empresa en 2001. La cocina se mantiene similar, porque la dirige Felipe González, que era el segundo del anterior chef. El comedor principal es amplio, luminoso, decorado con gusto. Las mesas están muy bien vestidas y el servicio es de alta escuela, dirigido

Buñuelos de bacalao con piñones y salsa de hortalizas.



por Ramón Matilla. Elaboran platos autóctonos como remojón de bacalao, fritada de calabaza, buñuelos de bacalao con salsa de pimiento rojo, migas, sopa de almendras, cocido de hinojos, cabrito al ajo cabañil y surtido de pastelería morisca. También hacen nuevas versiones con productos de la tierra. Correcta carta de vinos. Uno de los mejores restaurantes de toda La Alpujarra.

COMPRAS

Almería capital

Mercado Central, situado entre el Paseo y la Rambla del Obispo Orberá, muy cerca de la Puerta de Purchena.

Instalaciones de finales del XIX bien conservadas. Embutidos de las distintas comarcas, quesos, gurullos, tomate y pimiento seco. Espléndida oferta de pescados, mariscos y verduras.

Museo del Aceite, Calle Real, 115.

Instalado recientemente, en pleno casco antiguo, por la empresa productora del aceite Castillo de Tabernas. Además de sus aceites venden vinos y productos de varias zonas de la provincia.

La Dulce Alianza, Paseo de Almería, 8.

Casa fundada en 1888, que elabora la gama más larga y mejor acabada de pastelería fina local: glaseados, capuchinas, anamarias, merengues, cañones... En la feria de agosto preparan onas afamadas meriendas para los toros, con pastelillos de tamaño mini.

Los Vélez

Panadería Jordil, Puertas de Lorca, s/n (Vélez Rubio).

Extensa lista de dulcería tradicional, cada producto en su época típica. Tortas de pimentón, empanadas y tortas fritas.

Panadería Cari, c/ D. Pedro Motos, s/n (María).

Dulcería tradicional: tortas de almendra y de Pascua, roscos de viento, alfajor de miel; y nuevas especialidades como crespillos de garbanzos y de pipas de girasol.

La Despensa de la Abuela, c/ Mártires de Turón, 73 (María).

Embutidos de elaboración propia, quesos, aceite y otros productos de Los Vélez. Tienen tienda y bar para degustaciones.

Almanzora

Confitería La Polaca, c/ Oria.

Esparteñas, bizcotelas, roscos de viento que, si coincide con las fiestas locales, alrededor del 3 de febrero, pueden ser de un enorme tamaño, rondando el kilo de peso.

Industrias Alimentarias Sufli, c/ Eras, s/n (Sofli).

Fritada, pisto, pimiento rojo y mermeladas de calabaza, albaricoque, naranja y melocotón.

Peña, c/ Gadil, 4 (Serón).

Jamones y embutidos de elaboración propia

Filabres-Alhamilla

Bodegas Agrosol, Los Rubiales, Ctra. N-340, km. 488 (Lucainena de las Torres).

Vinos, carne de membrillo, vinagre.

Los Albardinales,

Ctra. N-340, km. 474 (Tabernas).

Tfno.: 950 61 17 07.

Vinos, conservas, miel y sus propios aceites de oliva ecológicos de cuatro variedades.

La Alpujarra

Dicel, Ctra. Gádor-Laujar (Alhama de Almería).

Rosquillas de Alhama, dulcería

tradicional y panadería. Tienen también despacho en el centro del pueblo.

Confitería Francisco Pastor, Plaza de la Constitución (Canjáyar).
Tfn.: 950 51 02 32.

Los mejores merengues de la provincia. Salvo en fiestas y ferias, es mejor encargarlos con antelación.

Bodegas Paco Ferre, c/ La Rueda, s/n (Padules).

Vinos propios, dulces alpujarreños, jamones, chacinas, pan de bigo.



Quesería Sierra de Fondón (Fondón).

Quesos propios, vino, aceite, hierbas aromáticas, miel, dulces, jabón.

Dulce Andarax. Escuela de empresas (Laujar de Andarax).

Elaboración y venta de dulces típicos alpujarreños.

Bodegas Valle de Laujar, Ctra. de

Órgiva, km. 2 (Laujar de Andarax).
Vinos propios, mistela, queso, miel, repostería alpujarreña, aceite y jamones.



MOZALQUIÁN

La Tasquilla.

Cocina vasco-andaluza por tapas en una casa almeriense restaurada con gusto. Vinos y cavas por copas. Ambiente noctámbulo en verano.

SAN JOSÉ

Casa Sebastián, c/ La Calilla, 36.

Lleva medio siglo ofreciendo pescados frescos (antes, capturados por ellos mismos) y una cocina autóctona hecha con esmero.

LUBRÍN

El Molino.

Las mejores tapas tradicionales de la provincia, servidas con categoría; también productos de alto nivel como foie, ibéricos o perdiz, y grandes vinos, bien cuidados y bien servidos.

VELLZ RIBIO

El Embrujo, Plaza de la Encarnación.

Tapas modernas de alto nivel (cobradas aparte, a diferencia de la costumbre local) y buenos vinos, bien conservados, servidos por copas.

HUIRCAL OVEÑA

La Marquesina, Estación, 1.

Embutidos de elaboración propia, buen jamón, y gran surtido de productos, desde ancas de rana y magret hasta migas o paella. Surtido en vinos andaluces y tintos de Rioja y Ribera del Duero.



[254] Nuova casa della giustizia romana

[256] *Aviasdelagastironomija*

Títulos publicados:

Las rutas del olivo en Andalucía.

Juan Eslava Galán

Las rutas de la gastronomía en Andalucía.

Juan Eslava Galán (ed.)

En preparación:

Las rutas del toro en Andalucía.

José Enrique Moreno y Ángel Cervantes

Suma de culturas diversas y antiguas, Andalucía ha atesorado con el pasar de los siglos una gastronomía repleta de sabores y aromas en la que se pueden rastrear desde las legendarias costumbres de los marineros fenicios hasta el cabalgar de las huestes castellanas del Medievo. Pero a que una explosión turística de décadas pasadas propició una gastronomía pobre basada en los fritos de baja calidad, en los últimos tiempos hemos presenciado una recuperación y reelaboración de las ricas formas tradicionales de la cocina andaluza en sus tres principales áreas geográficas: la sierra, la costa y el valle del Guadalquivir.

Un equipo de expertos coordinados por Juan Esteban Galán ha elaborado esta exhaustiva guía sobre el arte de cocinar y comer en una tierra donde la búsqueda de la sensualidad de los sabores es señera de identidad.



ISBN 84-601995-3-2



9 788493 199531