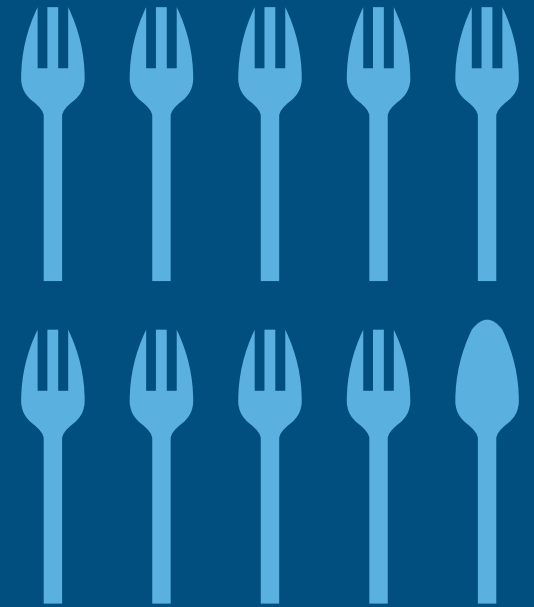




 **Diputación
de Granada**
Red de municipios



TURISMO DE GRANADA
Patronato Provincial

www.turismodegranada.org
www.turgranada.com

PAPEL
ECOLÓGICO

www.difantur.com



IBERIA



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE TURISMO COMERCIO Y DEPORTE

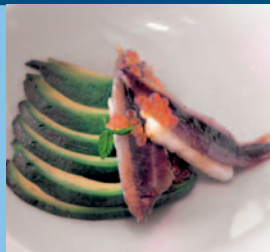


Andalucía



TURISMO DE GRANADA
Patronato Provincial

*“en **Granada**,
lo que tú quieras”*



Gastronomía

Gastronomía

ndice

TURISMO DE GRANADA PATRONATO PROVINCIAL

Plaza Mariana Pineda, 10, 2ª
18009 - Granada

Teléfonos: 958/ 24 71 46
Fax: 958/ 24 71 29

e-mail: turismo@dipgra.es
www.turismodegranada.org
www.turgranada.com

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

Teléfono: 958/ 24 71 28
Fax: 958/ 24 71 27
e-mail: infotur@dipgra.es

Granada en el mundo



- 4 El Sabor de la Historia
- 12 Encuentro de Culturas
Granada y entorno
17 Receta: Habas con Jamón
- 18 Con carácter propio
La Alpujarra
23 Receta: Plato Alpujarreño
- 24 Cocina de contrastes
Baza-Huéscar: El Altiplano
29 Receta: Asado de Cordero Segureño
- 30 Mar y Trópico
Costa Tropical
35 Receta: Arroz Marinero
- 36 De la tierra, el cordero
Guadix y Marquesado
39 Receta: Migas de Guadix
- 40 De la huerta y el río
Poniente Granadino
45 Receta: Trucha a la Brasa
- 46 Entre fogones
Sierra Nevada
49 Receta: Gachas Picantes
- 50 Mapa provincial

Agradecemos la colaboración prestada en la realización del material fotográfico a los siguientes establecimientos:

Restaurante Mirador de Morayma, Restaurante Carmen de San Miguel, Mesón El Chikito, Restaurante Horno de Santiago, Bar Felipe (Huéscar), Restaurante El Parador (Galera), Hotel Comercio, Restaurante (Guadix), Natura Morisca (dulces árabes) y Pastelería López Mezquita.

El Sabor de la Historia



No se puede hablar de gastronomía en la provincia de Granada sin hacer referencia a su legado cultural e histórico, a las tradiciones heredadas de otras civilizaciones, a su clima y la fertilidad de sus tierras, a la calidad de sus productos, e incluso a sus cambiantes valores religiosos e ideológicos. La

cocina granadina no es sino el fruto de este mestizaje perfectamente asimilado al que, además, los diversos pobladores han ido aportando su carácter propio, para acabar ofreciendo al visitante una singular fusión de sabores, colores y aromas.



El legado culinario

La situación de encrucijada entre Europa y África, el Atlántico y el Mediterráneo de la región andaluza, y por ende de sus provincias, condicionaron desde la Antigüedad la recepción de nuevas costumbres, tendencias y productos culinarios. Así, en las

costas granadinas desembarcarían los **fenicios**, pioneros en el desarrollo de las técnicas de tratamiento y conservación de pescados, es decir, los **salazones** que los romanos alabarían.

También en el litoral se asentarían los **griegos**, que además de introducir el **cultivo del olivo** y el uso del aceite, harían de sus comidas auténticos actos de placer. No es difícil imaginar, tal y como narra Platón en su obra *El Banquete*, asados de carne de **cabra y cordero**, acompañados de enormes



fuentes de frutos de todo tipo como **uvas, cerezas, granadas o higos**. Un ritual que el Imperio de los Césares potenciaría si cabe aún más.

El arte de la *cibaria* o cocina romana encontraría una gran imitadora en la **Bética** y en el próspero municipio de **Iliberis**, que se extendía por los actuales barrios de la Alcazaba y el Albaicín. El pan y el **vino** en abundancia, la **miel** (con la que confitaban tallos de cardos y de apio, frutas y membrillos), la sal, los **pescados**, quesos y hortalizas constituían los productos básicos de la dieta de este pueblo. Todos los platos eran acompañados por variadas salsas, como el famoso **garum** (hecho con las vísceras del pescado), y condimentados con especias.

Granada en el Medievo

Tras el breve período histórico en el que los visigodos reinaron en la Península Ibérica, la gastronomía, que había experimentado un ocaso en su esplendor, volvería a renacer con fuerza de la mano de los **musulmanes**. Junto a **judíos y cristianos**, con los que convivirían durante la Edad Media, fueron los grandes artífices de la famosa e internacionalmente conocida **cocina de Al-Andalus** o **andalusí**, que en Granada tuvo una importante fuente de inspiración.

La cultura musulmana, que construyó norias y acequias, revolucionó los **sistemas de cultivo** ya existentes, adaptando al secano los **cereales** y consiguiendo el crecimiento de **frutales** como el cerezo, el peral y el manzano, las vides, higueras y almendros.

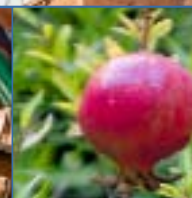


Especial relevancia alcanzó, no obstante, la producción de **caña de azúcar** en las plantaciones que los árabes establecieron en el litoral granadino; gracias a ellas en España se comenzó a utilizar este valioso ingre-

diente, que generó un espléndido arte de la **dulcería**, mucho antes que en el resto de Europa. En Granada capital, siglos después, los **conventos** de monjas centrarían su sabiduría culinaria en la elaboración de unos postres que le darían una fama que aún perdura.

De las **almazaras** musulmanas salieron innumerables tinajas de **aceite de oliva**, un producto demandado

Para los musulmanes el acto de comer es todo un ritual con una estética propia: los manjares son ordenados y presentados de forma cuidadosa, siguiendo las normas de educación estipuladas.



por su excelente calidad desde todas partes del

mundo, que se convertiría en un importante motor económico. Base de la llamada dieta mediterránea, con él se cocinaban **hortalizas**, pescados y carnes aderezadas con **hierbas aromáticas** y **especias** importadas de Oriente como el comino, la canela, el clavo, el perejil, la hierbabuena y el azafrán, que se utilizaba como colorante.

AYUNOS, ABSTINENCIAS Y CELEBRACIONES

La vinculación entre **gastronomía y religión** tuvo un fiel reflejo en la Granada medieval, ejemplo de fusión de culturas. El Día del Perdón judío o **Yom Kipur** no permitía la ingesta de productos que fermentaran durante este período, siendo el **Sabat** y la **Pascua Judía** sus festividades más relevantes. Los cristianos debían prescindir de la carne durante la **Cuaresma**. Y, los musulmanes, además de la prohibición permanente de ingerir alcohol, debían cumplir de forma estricta el ayuno y la abstinencia (de alimentos, bebidas y prácticas sexuales) durante el mes del **Ramadán**, desde el amanecer hasta la puesta del sol; esta tradición religiosa culminaba con una jornada festiva y culinaria repleta de dulces, postres y golosinas.



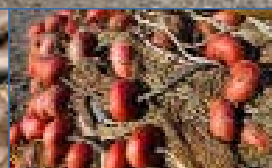
En todas las ciudades, y Granada no fue una excepción, había **zocos y mercados** que ocupaban varias calles y en los que se podían encontrar todo tipos de alimentos. La **harina de trigo** y el **pan**, base de las populares migas o gachas, junto con **carnes** como el cordero, conejos y liebres y las **especias**, eran los productos más solicitados. Existían carnicerías especiales en las que se sacrificaba a los animales de acuerdo a las normas del Corán y de la ley judía.



MIEL Y AZÚCAR

En las fiestas judías no faltaban los postres elaborados con azúcar y miel. En las aljamas se preparaban bizcochos con pasas, hojuelas fritas o almibares. Muchas de estas recetas, conservadas en las comunidades sefardíes y otras, de tradición mozárabe y mudéjar, se perpetuarían llegando hasta la comunidad cristiana. En el s. XIII, el azúcar era de uso común en las cocinas de la aristocracia y burguesía mercantil, aunque sin desplazar a la miel.

las tradiciones alimenticias en la provincia de Granada. Eran fundamentalmente gentes del norte del país (**castellanos, navarros y levantinos**) que introdujeron la sabrosa **carne de cerdo** (prohibida a judíos y musulmanes) a los platos que hasta entonces se preparaban.



ventos y monasterios, mientras que en las mesas de las clases más pudientes el tubérculo sería en principio despreciado.

Otra de las novedades del menú andaluz tendría como origen el **continente americano**, ya que desde él y a partir del s. XVI, llegarían al país productos nunca vistos hasta entonces como el **maíz, los pimientos, tomates y las patatas**. Estas últimas serían especialmente empleadas en las comidas de con-

Este dilatado legado, unido a la diversa climatología y relieve de la provincia, elementos que condicionan las costum-

El fruto del granado, la granada, considerada por los judíos sagrada, servía de acompañamiento a todo tipo de recetas, desde el pollo hasta la trucha o berenjena.

De la Vega a la Sierra

Granada sería el último bastión conquistado por los Reyes Católicos a finales del s. XV, unos monarcas que no demostraron demasiada tolerancia con la cultura y los hábitos de los vencidos, de los que la gastronomía era parte fundamental.

Tras ocho siglos de presencia en la Península



la, los musulmanes habían dejado una huella difícil de borrar, incluida su elaborada cocina. Pero, tras la masiva marcha de judíos y andalusíes, los **re pobladores** de las zonas rurales y urbanas, que quedaron prácticamente desiertas, incorporaron a esta herencia gastronómica su impronta, modificando, en parte,





bres alimenticias de las diferentes poblaciones, han ido configurando un **universo gastronómico** con peculiaridades en cada una de las comarcas.

Así, mientras que la **Vega de Granada** provee de tiernas y frescas habas, pimientos u hortalizas con las que poder preparar **ensaladas y sopas frías**, en el **interior** las inclemencias del tiempo y las bajas temperaturas aconsejan el calor de la lumbre y platos consistentes y reconfortantes. Se preparan **pucheros, guisos y potajes** utilizando princi-



palmente carne, legumbres y especias o hierbas aromáticas.

La **Alpujarra** muestra al visitante también su particular cocina. La tradición que caracteriza a la cocina alpujarreña, rica en productos derivados del cerdo (siendo la estrella el Jamón de Trevélez) y en buenos vinos, contrasta con el exotismo de la **Costa**, tierra de productos tropicales pero también de pescados y mariscos de una calidad excepcional.

EL TAPEO

Esta costumbre tan extendida en el país, consistente en saborear pequeñas muestras de la cocina local, cuenta en Granada con un atractivo más, que no es otro que su gratuidad. Al pedir una caña o chato de vino en un bar se obsesquía al cliente con una tapa, casi siempre elegida por el tabernero.



"Con Denominación"

Si bien resulta imposible obviar el papel que en la gastronomía de la provincia han jugado los artífices de recetas y platos, no lo es menos otorgar la importancia que se merecen a los productos de la tierra sin los que jamás

podrían haberse elaborado exquisitos manjares. Así, algunos de ellos han sido "premiados" con su **Denominación de Origen**, un nombre vinculado a un lugar concreto (región o país) que identifica o designa un producto agrícola o alimenticio, autenticando y certificando su calidad.



Granada cuenta, en la actualidad, con cinco Denominaciones de Origen y una Denominación Específica (Jamón de Trevélez). Son las siguientes:

- **Aceite "Montes de Granada"**, en las comarcas de Granada y Guadix-Marquesado.

- **"Miel de Granada"**. Abarca todo los municipios de la provincia.

- **Aceite "Poniente de Granada"**, en las localidades de dicha comarca.



- **"Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga"**, en las poblaciones de ambas zonas andaluzas.

- **"Espárrago de Huétortájar"**, en algunos municipios del Poniente Granadino.

- **"Jamón de Trevélez"**, localidades de la Alpujarra situadas a más de 1.200 metros de altitud.



Encuentro de culturas

Granada y entorno



La monumental y turística **Ciudad de La Alhambra** fue, y aún lo es, referente cultural, artístico y gastronómico del mundo Occidental. Los musulmanes, asentados en Granada

durante los ocho siglos que permanecieron en la Península Ibérica, aprovecharon el clima y la fertilidad de esta comarca para cultivar los productos que harían las delicias, primero, de califas y emires, para después cautivar a los reyes cristianos.

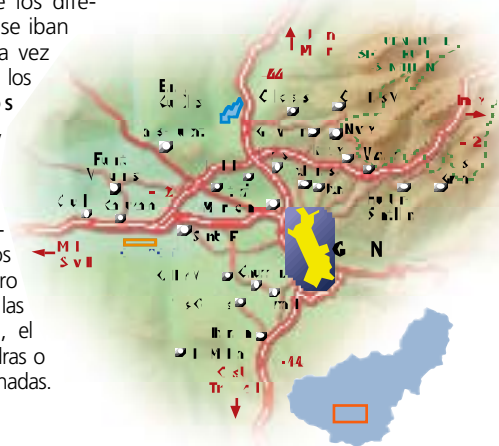
La verde y amplia **Vega**, regada por aguas cristalinas conducidas a través de las **canalizaciones y acequias** que la cultura andalusí mandó construir, es la primera imagen que el visitante puede contemplar al aproximarse a la capital. Una estampa enmarcada por las cumbres de Sierra Nevada, que también contemplarían los agricultores y arrieros que durante la Edad Media atravesaban las murallas de la medina, en dirección al **zoco o mercado**, para comerciar con sus alimentos y productos. Por el Barrio de la Alhambra



Tras la caída del Imperio romano, los musulmanes controlarían el mercado de las especias procedentes de Oriente. Además de convertirse en un próspero negocio, éstas pasarían a formar parte indispensable de sus platos.

circulaban también numerosos vendedores ambulantes.

Las creaciones y recetas tradicionales de los diferentes pueblos se iban fusionando, a la vez que proliferaban los **matrimonios mixtos**. Así, miel, especias y frutos pasaron a acompañar a carnes y pescados, configurando platos como el cordero con manzanas, las gachas con miel, el pollo con almendras o la trucha con granadas.



Una cocina multicultural



Este vasto **legado culinario heredado de culturas** tan dispares en costumbres y hábitos como son la judía, árabe y cristiana, tuvo y tiene su más fiel reflejo en la **comarca de Granada**, conformada, además de la capital, por unas poblaciones que comparten con ésta guisos, postres, ensaladas y, sobre todo, los frescos productos de las huertas de la Vega, impresionables en almuerzos y cenas.

Granada y entorno

Las jugosas habas tiernas protagonizan multitud de platos, de los que destaca el que tiene como ingredientes básicos el jamón y el aceite de oliva virgen. En **Atarfe** se cocinan en tortilla mientras que en otras localidades como **Churrriana de la Vega** se comen secas. Los **espárragos** (con los que se elabora la sopa de maimones de **Pulianas**), las **setas**, **berenjenas** y **alcachofas** rellenas de **Armillilla** o las **"papas" a lo pobre**, con huevo y pimientos fritos, integran también el recetario popular granadino.



ORIENTE Y OCCIDENTE

A la cocina más tradicional se suma otra alternativa e internacional, conformada por restaurantes marroquíes, libaneses y japoneses, entre otros, que se concentran en la Granada más moderna, la de las grandes avenidas y zonas de moda.



Tapas y Platos

Todas estas especialidades pueden ser degustadas tanto en castizas tabernas y acogedores bares de barrio como en los restaurantes de tronio que han escogido como privilegiada ubicación los hermosos cármenes del Albaicín. Granada capital ejemplifica a la perfección esta variedad restauradora, concentrándose estos "templos" de la cocina en: **Cuesta del Chapiz** y la **Puerta de Fajalauza**, los alrededores de la Catedral o plazas y calles tan representativas como la **Plaza Nueva**, **Bib-Rambla**, **Pescadería**, la **Plaza Isabel la Católica**; la **Avenida Dr. Olóriz**, junto a la **Plaza de Toros**; la **Antequeruela Baja**; y, en direc-



Las **ensaladas** y **sopas frías** son otra de las especialidades de la zona, unas comidas muy acordes con las agradables temperaturas de las que se disfruta en este rincón andaluz con carácter propio. Hay muestras para todos los gustos: **gazpachos**, **pipirranas**, **ajo blanco** (realizado aquí con harina de habas), **ensaladas de puerros** y **judías blancas**...

Y, para los amantes de la **carne**, existe una amplia oferta de platos que tienen en común su toque **"al ajillo"** y la variada condimentación empleada para guisar **chotos**, **coqueos**, **pollos** o **liebres**.



ción al **Genil**, la **calle Navas** y la **Plaza Mariana de Pineda**.

Algunas de estas zonas y otras más específicas (el **Albaicín**, **Campo del Principe**, el **Centro** o el **Sacromonte**) se erigen además como lugar obligado si se quiere conocer **"el tapeo granadino"**, un tradicional arte que lleva consigo un

Granada y entorno

silencioso entendimiento entre el tabernero, que a menudo escoge la tapa con la que obsequia al cliente que solicita una caña o chato de vino, y este último que acepta su elección con sumo respeto.

Si el visitante opta por finalizar este suculento itinerario por la ciudad en el barrio del **Sacromonte**, no debe perder la oportunidad de probar la **tortilla** que lleva su nombre, cocinada entre los peroles de cobre de sus casas cueva desde antaño. No dejará indiferente ni por sus ingredientes (sesos, criadillas y huevos ligados y cuajados) ni por su cuerpo, sabor y textura finales.



La dulcería conventual



"MIEL DE GRANADA"

Esta **Denominación de Origen** que afecta a toda la provincia, tiene especial incidencia en la comarca de Granada, ya que su producción se remonta muchos siglos atrás. Ibn Al-Jatib habla de ella en su *Descripción del Reino de Granada* (1313-1375) y en el Libro de Oficios de la ciudad de Granada (1752) figuraba el de "criador de colmena". La flora existente le confiere a la miel sus peculiares características.

La Vega de Granada, junto con la Costa, fue uno de los enclaves de la actual Andalucía en el que los musulmanes, en el s. VIII, introdujeron el **cultivo de la caña de azúcar**, empleándose en el país mucho antes que en el resto de Europa.

Habas con Jamón

Ingredientes :

- 1kg. de habas tiernas
- Cebolletas o cebolla
- 250 gr. de Jamón serrano con tocino
- Aceite de oliva virgen

Preparación:

Mientras se calienta el aceite en una cazuela o sartén honda, cortar las cebolletas finamente y reservar. Listo el aceite, sin llegar a hervir, añadir las cebolletas y las habas, tapando el recipiente. Se deja cocer lentamente, con el fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando para que las habas se fríen y cuezan. Cuando las habas estén ya tiernas, se añade el jamón que previamente se habrá cortado en finas lonchas, una parte, y la otra en taquitos. Remover y tapar la sartén, dejando las habas en el fuego otros 5 minutos. Servir.



Combinada con la miel, que llevaba siglos siendo utilizada para endulzar platos y postres, pasó a formar parte de recetas que llegaron a manos de los **cristianos** a través de **mozárabes** y **mudéjares**. Y, de esta forma, se fue forjando, en conventos y monasterios, uno de los mayores atractivos gastronómicos que posee Granada: su dulcería.

Los populares Piononos de Santa Fe, pequeños pasteles elaborados con deliciosa crema pastelera y bizcocho, reciben su nombre, al parecer, del Papa Pío IX.



Especialidades existen tantas como **conventos** y órdenes, siendo especialmente demandadas algunas de ellas: los **huevos moles** del Convento de San Antón, las **tortas de almendras** de las Tomasas, **mojicones** y **mazapanes** de la Encarnación, **hojarascas** de Isabel la Real, las **cocas yemadas** de San Bernardo del Cister, **huesos de santo** de Santa Catalina de Zafra, **mantecados** de la Magdalena y, por supuesto, los **almibares** de las Comendadoras de Santiago y del Monasterio de San Jerónimo.

Con carácter propio

La Alpujarra

Esta pintoresca comarca que se extiende entre las cumbres de Sierra Nevada y el mar, con coquetos y luminosos pueblos blancos escalonados en las laderas y rodeados de unos hermosos espacios naturales idóneos para el turismo activo, puede presumir de poseer una gastronomía con mucha personalidad, tanto por sus peculiaridades como por la fama de alguno de sus productos.



La riqueza de la cocina alpujarreña debe mucho a la

convivencia y superposición de las culturas árabe y cristiana, unas costumbres culinarias autóctonas que se han conservado fielmente gracias al peculiar enclave geográfico de esta zona de economía agrícola, bajas temperaturas, y de difícil acceso.



PIMIENTOS AL SOL

Para la conservación de hortalizas y frutos durante todo el año, se utiliza el método del oreo; de ahí, la típica estampa de los pimientos secos en ristras colgadas de las fachadas de las casas.



Recetas autóctonas

Durante el extenso período de **dominación musulmana**, las zonas más altas fueron convertidas en huertas atarrizadas y en bancales para el cultivo de cereales, olivos, frutales o almendros. Ellos iniciaron la elaboración de algunos de los platos con los que siglos después se identificará a la comarca: las **populares migas y gachas**, los **gurullos** que acompañarán perdices y liebres, tar-



bladas por **castellanos, navarros y manchegos**. Con ellos tuvo lugar un profundo cambio en el recetario local, por las nuevas materias primas utilizadas en sus creaciones.

binas (gachas con leche) y toda una variedad de **ensaladas** y comidas condimentadas con **hierbas aromáticas** como el tomillo o el hinojo.

Tras la expulsión de los moriscos, muchas zonas de la comarca quedaron prácticamente desiertas, siendo repo-

Eran más conocedores de los **cultivos de secano** que del manejo de la huerta, por lo que siguieron trabajando los campos de cereales andalusíes. Las hortalizas, verduras, hierbas y especias continuaron participando de unos

La Alpujarra



platos que adquirían cada vez más consistencia, convirtiéndose en **elaborados guisos**.

Fue entonces también cuando hizo su triunfal aparición el que acabaría convirtiéndose en el protagonista inequívoco de la gastronomía alpujarreña: **el cerdo**. Podía ser criado en los corrales y aportaba las necesarias calorías



que requerían las duras labores del campo que, por entonces, eran uno de los pilares económicos de la zona.

De la **tradicional "matanza"**, todo un ritual de carácter casi

festivo que congrega a la familia y amigos, se obtienen los productos del cerdo que más tarde se saborearán solos (**embutidos, adobos, lomos en orza...**) o como ingredientes de reconfortantes **pucheros, potajes y ollas**: olla de San Antón, plato alpujarreño y la olla gitana, entre otros.



UN PUEBLO, UN PLATO

De Lanjarón, la sopa de ajo con jamón; las gachas pimentonas de Pampaneira; las truchas con jamón de Soportújar; en Capileira, el potaje de castañas; el estofado de conejo de Busquístar; las gachas de ajo quemao de Mecina Bombarón; de Válor, la perdiz en escabeche; y el conejo picante de Rubite. Esta es sólo una somera muestra.

El **Jamón alpujarreño** merece una mención especial, además de por su demostrada calidad, por la fama que ha llegado a alcanzar dentro y fuera de la Península. Su **proceso de salado y curación**, puramente artesanal, es muy singular en la comarca. Se cubre la carne con sal marina en una proporción de un kilo de sal por cada kilo de la pata del animal, durante varios días, tras los cuales se lava y cuelga para que se ventile durante los



Las grandes extensiones forestales de la zona favorecen la existencia de abundante carne de caza, ingrediente de platos como el típico arroz "liberal" de Ugijar, con perdiz, conejo, liebre, zorzal y paloma.

tres meses más fríos del año. Comienza entonces la maduración, en la época de calor, cuando la grasa va impregnando la carne. Tras unos seis meses es el turno del envejecimiento, la última parte del proceso y se produce durante los siguientes meses de otoño e invierno.



El resultado es un manjar exquisito que presenta una **peculiaridad** frente a los que se encuentran en el mercado: **es menos salado**. La razón natural no es otra que la flora microbiótica que se desarrolla a ciertas alturas, incidiendo en el proceso de fermentación del jamón.

"JAMÓN DE TREVÉLEZ"

En 1862 se celebró un concurso nacional de productos alimenticios del que salió vencedor el Jamón de Trevélez, confiéndole por ello la **Reina Isabel II** a la villa granadina el privilegio de estampar en estos sabrosos perniles el sello de su corona. En la actualidad, estos mismos jamones se incluyen dentro de la **Denominación Específica de Calidad** del "Jamón de Trevélez" que implica el cumplimiento de una serie de requisitos.



La Alpujarra

Deben ser jamones procedentes sólo de las razas Landrace, Large-White y Duroc-Jersey o sus cruces; curados en un área natural con **factores determinados de altitud** (más de 1.200 metros), **temperatura y humedad**. Las localidades

que se acogen a esta denominación son Trevélez, Juviles, Busquístar, Pórtugos, La Tahá, Bubión, Capileira y Bérchules.



La ilustre granadina Eugenia de Montijo llevó este jamón a la corte francesa, siendo incorporado pronto a los menús imperiales.

Vinos "Costa"

El mejor acompañante tanto del jamón y las carnes, como del artesanal **queso de leche de cabra y oveja** de la tierra, es su **vino "Costa"**, cuyo calificativo se debe a la situación de la mayor parte de los viñedos alpujarreños, que están enclavados en las laderas de la **Sierra de la Contraviesa**, muy cerca del litoral costero. Pueden ser comercializados con esta denominación los caldos elaborados en los términos municipales de Albondón, Almegíjar, Cádiar, Cástaras, Lobras, Murtas, Sorvilán, Torvizcón, Turón, Ugíjar y Rubite.



MIGAS CON ENGAÑIFA

Los agricultores solían comerlas muy temprano antes de empezar sus labores, consolando que no reconfortando su estómago. Para añadir consistencia al plato se podían acompañar de ensaladas, bacalao, pescado, chocolate, pimientos fritos, longaniza, morcilla...a todo lo cual se daba el calificativo de "engañifa".



Se trata de un vino de tonalidad rosada (por la mezcla de variedades blancas y tintas) y con un alto contenido alcohólico, por la altitud a la que se cultiva la uva, la abundancia de sol y la escasez de lluvias de la zona.



Plato Alpujarreño

Ingredientes:

- Patatas
- Pimientos y cebollas
- Morcilla, chorizo y jamón
- Huevos
- Sal y aceite de oliva virgen



Preparación:

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas, freirlas en abundante aceite, junto con la cebolla y los pimientos en tiras sazonando al gusto. Cuando las patatas estén cocidas, retirarlas del fuego y freír los huevos (1 ó 2 por persona). En otra sartén freír el chorizo y la morcilla cortados en trozos medianos. Servir todos los ingredientes, además del jamón en lonchas, en un plato llano grande.

Delicias moriscas



mero genuinos postres, teniendo cada localidad alguno que le es muy propio: los ma-



La **dulcería alpujarreña** se configura también como un capítulo importante a la hora de hablar de la gastronomía de esta comarca granadina. Es una repostería de indudable **raíz musulmana**, que los repobladores cristianos no dudaron en incorporar a su ya extenso recetario.

Siempre está presente la almendra, no falta el huevo y se combinan ambos con **harina, azúcar y miel**. Con estos y otros ingredientes (frutas y frutos secos) se elaboran con es-

jaos de Murtas, el pan de higo de Turón, los borra-chillos de Pampaneira, buñuelos de chocolate de Lanjarón, los peñascos de Bérchules o la bizcochada y calabaza endulzada de Cádiar, Ugíjar y Válór.



Cocina de contrastes

Baza-Huésca: El Altiplano

Los platos más típicos y tradicionales de esta montañosa y singular zona de Granada reflejan con gran fidelidad cuál es la verdadera esencia de su cocina. El cuscús se da la mano con la olla de "segaores", mientras que las fritas de pimientos y las ensaladas son acompañadas de los más suculentos embu-

tidos y recios vinos de la tierra. La **fusión de las culturas árabe y cristiana** resulta pues más que patente.



LAS CONSERVAS

La antigua costumbre de elaborar conservas para preservar durante todo el año los alimentos que se han ido cosechando y obteniendo de los campos aún se halla muy extendida en El Altiplano.

Tierra fronteriza

Hasta el s. XVI, una vez que el último reducto nazarí cayó en manos de los Reyes Católicos, los moriscos y convivieron con los cristianos perpetuaron las **costumbres y tradiciones culinarias andaluzes** con los cereales, los productos de la huerta y la dulcería como protagonistas indiscutibles. Pero, al igual que pasaría en otras comarcas, los nuevos habitantes del norte del país que vinieron a repoblar los pueblos y áreas donde habían vivido los moriscos expulsados, llegaron y dejaron su huella.

Los municipios que más notaron la impronta culinaria de navarros, levantinos, manchegos, castellanos y aragoneses fueron los situados más al norte y el centro de la co-



Situada al Norte de la provincia de Granada, entre Jaén y Almería, la comarca de **Baza-Huésca: El Altiplano** ha sido desde la más remota Antigüedad enclave fronterizo, recibiendo y asimilando las influencias de

todas las culturas que en ella se han asentado. Y su gastronomía no fue una excepción.

Tierra de fríos inviernos que traen la nieve a las cotas más altas, su oferta turística abarca desde valiosos **restos arqueológicos** y **espléndidos monumentos** (la necrópolis íbera de Tútu-gi, en Galera, *Basti* y los Baños Árabes de la Marzueta, ambos en Baza, o la Casa de los Penalva, en Huésca) hasta tradicionales **casas cueva**, sin olvidar los espléndidos **espacios naturales** en los que se cría el cordero segureño o los **embalses y ríos** como el Castril, con truchas.



marca: Puebla de Don Fadrique, Huéscar, Orce, Galera, Castellívar y Cuevas del Campo.

Se configuró así una cocina caracterizada por platos de un alto valor calórico (debido al clima y las labores del campo), que utiliza como productos básicos las **legumbres, hortalizas, cereales** y carnes como la del **cerdo** (prohibida por el Islam), el **conejo**, el **pollo de corral** y, por supuesto, el **cordero**.

Siempre utilizando el aceite de oliva virgen extra, se elaboran recetas como el **remojo de San Antón** (hecho con patatas, huevos cocidos, migas de bacalao, aceitunas negras, cebolleta, pimientos rojos secos, dientes de ajo, aceite de oliva y sal), las migas de matanza, el **ajo de aserradores** típico de la Puebla de Don Fadrique (preparado con pan, chorizo, bacalao desmigado, pimientos rojos secos, pimienta molida, ajo, tomate y aceite), la perdiz en escabeche, **choto al ajillo**, pimentón de patatas, la tortilla de collejas o la "fritá" de calabazas y el **potaje de Huéscar**.



Embutidos y cordero

En toda celebración que se preste, almuerzo o cena, no deben faltar los **embutidos caseros**, elaborados de forma artesanal en las tradicionales matanzas. Son un bocado exquisito el chorizo, lomo embuchado, morcón, salchichón y morcilla, o el **relleno**. Este último está compuesto de magro de cerdo, panceta salada, paletilla seca, po-



LOMO DE ORZA

Existe en el Altiplano la costumbre de adobar algunas partes del cerdo (lomos y costillares casi siempre) para ser utilizados posteriormente en dosis controladas a lo largo del año. El hecho de ser las "orzas" los recipientes donde se guardan estas carnes adobadas, ha dado nombre a varios platos como el lomo en orza, que se suele servir acompañado de patatas fritas o alguna ensalada.



llo, pavo, conejo, azafrán, pimienta, clavo, canela, molla de pan, sal, huevos en abundancia, zumo de limón y ajo.

Otro gran protagonista de la gastronomía del Altiplano es, sin duda, el afamado **cordero segureño**, raza autóctona de la zona que se ha adaptado a la perfección a las duras con-

diciones de vida de su hábitat (clima extremo, sequía, pastos escasos).

Son muchas las formas en las que esta carne ovina de excelente calidad puede cocinarse y presentarse ante el comensal, tantas casi como gustos: a la brasa, "en lata" (al horno, acompañado de patatas, tomate, ajo y laurel), frito con salsa, con alioli...



Vinos, licores y postres

Los vinos de Galera, bienpreciado desde hace siglos que se sigue produciendo de forma familiar, son rosados, blancos jóvenes y afrutados, obtenidos a partir de uvas Gordal y Garnacha Tintorera. Su transformación se produce en el interior de tinajas de barro centenarias que se cuidan con detalle en las decenas de

bodegas subterráneas excavadas bajo las casas del pueblo. Huéscar y su vino "pícoso", son también muestra de la riqueza vinatera de la comarca.

Los licores artesanos (mistela, chumichurri, cuerva, licor de gloria, licor de café o churrimpampli) son el perfecto acompañamiento de los dulces de su repostería tradicional como los hojaldres, las tortas de aceite, tortas de manteca y de mosto, empanadillas de cabello de ángel o roscos de vino.

En Castellár, cada año en la Fiesta de la Candelaria, se celebra un concurso en el que cada participante presenta su vino para que sea degustado por todos los asistentes, con bastante fama y aceptación en la comarca.



Las truchas del río Castril

La riqueza hidrográfica que posee esta comarca granadina norteña, repleta de ríos y grandes embalses como el de San Clemente, Portillo o Negrátin también se deja notar en su cocina. Así, una de las especialidades de la zona, y en especial de la localidad de Castril, por donde discurre el río de su mismo nombre, paraíso para los amantes de la pesca deportiva, es la trucha.



Asado de Cordero Segureño

Ingredientes:

- 1 pierna de cordero lechal
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco joven
- Aceite de oliva virgen, pimienta y romero molidos

Preparación:

Embadurnar con aceite de oliva la pierna de cordero, sazonar y hacer tres cortes en la carne (por ambas caras), en los que se introducen los ajos. Colocar en una fuente refractaria, previamente untada de aceite, e introducir en el horno a 220 °C. La pieza se debe regar a menudo con el vino blanco, en el que se ha disuelto la pimienta y el romero. Tras una hora y media, aproximadamente, se puede sacar del horno y servir en la misma fuente, regando con el jugo los trozos que se vayan cortando. Se puede acompañar con patatas fritas.

Mar y Tráfico

Costa Tropical

El litoral de la actual **Costa Tropical** granadina, comarca con una milenaria historia, ha contemplado desde la Antigüedad el desembarco en sus idílicas playas, convertidas hoy en uno de sus principales reclamos turísticos, de numerosas civilizaciones que han dejado su impronta. De ella dan fe los **restos arqueológicos** hallados, necrópolis fenicias, numerosas torres vigía, castillos desde los que se contemplan las huertas y los cultivos en ban-

LA CAÑA DE AZÚCAR

Almuñécar, Motril y Salobreña fueron tres de los enclaves privilegiados en los que los árabes introdujeron, en el s. VIII, la caña de azúcar, que pasó muy pronto a engrosar numerosas recetas sobre todo de repostería. Se convertiría, además, en un importante motor económico para estas poblaciones durante siglos, perdurando aún su producción. En Motril existe un interesante Museo Preindustrial del Azúcar, en el que se traza una fiel trayectoria a la historia, singularidad y evolución de este cultivo.

Las técnicas de elaboración de salazones fueron introducidas en las zonas costeras granadinas por la **civilización fenicio-púnica** y perfeccionadas por los **romanos**. El pescado

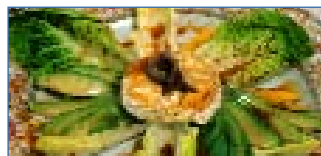
tenía que ser conservado perfectamente para su transporte fuera y dentro de la Península y su consumo en épocas en las que no podía comerse fresco.

En la **Factoría de Salazones de Sexi** (la Almuñécar romana) se elaboraba una de las salsas más utilizadas por los cocineros del Imperio:

el **garum**, una pasta hecha con las vísceras de pescados, en salmuera y vinagre, y secada al sol.



Los **musulmanes** heredaron muchas de las costumbres y preferencias culinarias que los griegos desarrollaron en la comarca: su amor por la huerta y los vegetales, el aceite de oliva, frutos como la granada, higos y cerezas, las especias y condimentos... Los ingredientes de la popular **sopa salamandroña** (sardinas, calabaza, pimiento verde, pimiento colorado asado, cebolla, tomate, pimienta negra, sal, ajos, comino) son una buena muestra del mestizaje cultural que ha configurado esta sabrosa gastronomía.



cales. Todo ello dominado por la visión azulada de las cristalinas aguas del **Mediterráneo**, paraíso de los amantes de los deportes náuticos.





Mangos y aguacates

Desde América, junto a alimentos como la patata, el pimiento o el tomate (fundamentales en la preparación de los arroces caldosos y guisos marineros de la comarca) llegaron también, de la mano de los primeros exploradores españoles, las primeras especies de **frutos tropicales**.

Se tiene constancia de la introducción del árbol del **chirimoyo** en el litoral granadino, gracias al constante trasvase de población hacia el nuevo continente, en el s. XVI. Su cultivo, como



tal, sin embargo, no comenzaría hasta finales del s. XIX-principios del s. XX. Se iniciaría en huertos familiares, plantándose árboles aislados o en pequeños grupos en la zona del Jete.

CHIRIMOYA DE LA COSTA TROPICAL DE GRANADA-MÁLAGA

La Chirimoya de la Costa Tropical comparte con el litoral malagueño su Denominación de Origen, una certificación de calidad a la que se acogen los municipios de Motril, Vélez de Benaudalla, Los Guájares, Molvízar, Itrabo, Salobreña, Otívar, Lenteji, Jete y Almuñécar. Se cultivan dos variedades de este fruto originario de los altos valles subtropicales de Sudamérica, siendo la mayoritaria (90% de la producción) la de fino de Jete, selección local de la zona de Jete. Es de color claro, oscilando su peso medio en torno a los 250 gr.



El benigno clima de la comarca, de temperaturas suaves y escasas precipitaciones, parecido al de las islas del Pacífico, han hecho que en la Costa Tropical fructifiquen pintorescas

plantaciones de mango, níspero, guayaba, aguacate y chirimoya. Sus sabores son mezclados al capricho de los cocineros en los bares y restaurantes de la zona, creando pla-



El desarrollo de los cultivos subtropicales en Almuñécar y su importancia en la economía local propició el origen del Patronato de Cultivos Subtropicales, con el objetivo de promover la investigación de nuevas variedades de frutas. Con ese fin el organismo puso en funcionamiento la finca Experimental "El Zahorí", donde cultivan diferentes variedades de chirimoyo, aguacate, mango y litchis.

tos llenos de fantasía, aptos para cualquier época del año y ocasión. Con recetas como el pollo al horno con hojas de aguacate, la ensalada refrescante de mangos con



langostinos, la salsa picante de mango, la tarta de chirimoya y el helado de chirimoyas con coulis de arándanos, el mejor de los gourmets quedará satisfecho del banquete dispensado.



La mar de buena

La cocina de esta comarca debe mucho a la nutrida gama de **pecados y mariscos frescos** con los que, siglo tras siglo, ha provisto el Mediterráneo a sus diferentes localidades. En sus populosos mercados se pueden encontrar desde pescadillas, meros, corvinas, sargos, pargos y besugos hasta



otros ejemplares más desconocidos como las brótolas, gallinetas, congrios, cabrachos, morenas y rayas, protagonista esta última de recetas como la **raya guisada de Motril** o la **raya al limón de Sallobreña**. Sin olvidar sus famosas **quisquillas, gambas blancas y cigalas**.

Con esta materia prima de calidad se deleita al visitante

ESPETOS DE SARDINAS

Las lumbres que durante todo el verano iluminan las playas de la Costa Tropical no pretenden alumbrar a los marinos extraviados. Forman el fuego con el que se cocinan los espetos de sardinas asadas con maderas, una especialidad de la tierra que requiere su ciencia. Tras cortar las cañas afilando un extremo y eliminando las briznas, los espetos se deben insertar por debajo de la raspa del animal, para que la carne asada no se desmorone.



Arroz Marinero

Ingredientes :

- 300 gr. de arroz
- 1 kg. de mejillones y 1/2 kg. de almejas
- 4 cigalas , 1/2 kg. de gambas y 1/2 kg. de calamares.
- 1 limón, 1 cebolla, 2 tomates, 3 dientes de ajo, sal, azafrán y aceite.

Preparación:

En una cazuela de barro se calienta el aceite de oliva virgen, y se echa la cebolla, el tomate (ambos picados) y los dientes de ajo para hacer un refrito. Cuando esté dorado, añadir el arroz, removiendo con suavidad y, a continuación, un litro de agua caliente. Incorporar un poco de azafrán y los calamares para que se vayan haciendo. Se deja cocer 20 minutos, sin que se consuma todo el caldo. Rectificar de sal e incorporar las gambas, almejas y mejillones. Los moluscos previamente han sido cocidos al vapor. Servir bien caliente. Decorar con las langostas cocidas.



Los restaurantes, terrazas y bares situados en los paseos marítimos son el escenario idóneo para probar la cocina local contemplando el mar.

con preparaciones culinarias tan tradicionales como los variados tipos de **arroses marineros**, las sopas de verduras con pescados blancos, los **escabeches** de pescados azules, los encebollaos de atún, los guisos de papas con cazón, las populares **moragas de sardinas, la zarzuela**, las sardinas a la teja de Motril o las migas con boqueroncillos secados al sol que se cocinan en Gualchos.

Vinos y rones

En Albuñol se produce también el vino "costa", mientras que la pequeña Bodega Horacio Calvente, situada en Jete aunque con sus viñedos en la Sierra de Cázulas, está elaborando tintos y blancos de gran calidad.

El **ron de caña** que se elabora en poblacio-



nes como **Motril** es elegido por los grandes entendidos culinarios para una buena sobremesa.



De la tierra, el cordero

Guadix y Marquesado



En el corazón de la Andalucía interior se encuentra la comarca granadina de Guadix y Marquesado,

formada por una inmensa altiplanicie y sierras que la acogen desde tiempos inmemoriales. Historia y naturaleza se dan la mano en este territorio poblado desde la Antigüedad, tal y como



demuestra su valioso Conjunto Dolménico de Gorafe o sus primitivas casas cueva. La ciudad de Guadix o el Castillo renacentista de



La Calahorra son un buen reflejo de su monumentalidad.

Su gastronomía, influenciada por las costumbres culinarias de las culturas árabe y cristiana, además de por el clima de la zona (con temperaturas bajas), es muy característica. Es una **cocina sabrosa y sencilla**, conformada por productos autóctonos que se mezclan y combinan en unas recetas de gran tradición, legadas de generación en generación.



En el Valle de Zalabí



Con **legumbres** como las lentejas y los garbanzos, hortalizas y verduras (como la lenguaza, una planta silvestre parecida a la espinaca, típica de Píñar), **cereales**, aves de corral, productos del **cerdo** y el **cordero**, todo ello acompañado de abundante aceite de oliva virgen (de gran calidad en Diezma), se preparan tradicionales guisos, **potajes**, **sopas colorás** y asados.

Gran protagonismo poseen las comidas realizadas con los

cereales que los musulmanes cultivaron en extensos campos de secano. Así, entre los platos más populares y extendidos de las comarca se hallan las **migas** (llamadas cortijeras en muchas poblaciones, ya que era la primera comida que se hacía en el día antes de comenzar la jornada de trabajo en el campo), los **hormigos** (cuyos ingredientes son el tomate, pimiento verde, cebolla, ajo, agua, sal, harina, habas y chorizo o bacalao), los **andrajos** (que se diferencian de los anterio-

GACHAS "IMPERIALES"

La base de la alimentación de los romanos primitivos era una papilla de harina de cebada o trigo con la que estos guerreros preparaban durante sus campañas militares una especie de tortas de harina. Era muy similares a las gachas que actualmente se toman en las frías comarcas serranas.





ACEITE "MONTES DE GRANADA"

Desde el s. XVI existen referencias escritas al aceite producido en la comarca natural de la que toma su nombre esta Denominación de Origen, situada sobre la Subbética granadina, limitando al Norte con las provincias de Jaén y Córdoba, y al Sur, con la Vega de Granada. Este aceite de oliva virgen extra posee un aroma y sabor afrutado, ligeramente amargo y cuerpo en boca.

res en la carne de liebre y conejo y el colorante), tallarines, **guruillos** (masa de harina y agua en forma de granos de arroz), **tarbinas** o **gachas**. Pueden ir acompañados de productos tan diversos como la carne de liebre y de conejo al ajillo, uvas, miel, tomates y pimientos, patatas, pimentón...

En el **Valle del Zalabí** se crían algunos de los mejores **cerdos** de la provincia, protagonistas involuntarios de la típica "matanza" de la que saldrán deliciosos **embutidos** como la morcilla,



el chorizo, la longaniza, salchichón, butifarra, relleno o chicharrones, que se convertirán en ingredientes de las **tortas de prinque** o la **olla matancera**. Completan el recetario local el cordero (en asado, al estilo mozárbé y a la



TIERRA DE QUESOS. Son muchos y muy famosos los quesos que se elaboran de forma artesanal en las localidades de la comarca granadina: los quesos ecológicos del cortijo El Manzano, en Campotéjar, el queso de Ferreira conocido como "La cabaña del queso" o el de Diezma, entre otros.

brasa); sopas como la de Guadix, la sopa de almendras y de ajo de Ferreira; y creaciones locales como el **encebollado** de Albuñán y Alicún de Ortega, los "**sustentos**" de Lanteira y Cogollos de Guadix (un estofado de patatas, costilla y chorizo al que se añade harina) y las empanadillas de garbanzos de Beas de Guadix.



Tocinillos y melocotones

En el apartado más dulce de la gastronomía de la comarca, hay que destacar las frutas como las **cerezas** de Torrecaradela y el **melocotón** de Fernelas y Purullena, localidad esta última que incluso tiene una fiesta dedicada a esta

fruta con la que se elaboran exquisitos postres y bebidas.

Entre otras golosas creaciones locales se encuentran el popular **tocinillo de Guadix**, los huevos nevaos y rascos de vino de Cortes y Graena, los panecillos de Cogollos de Guadix, el piñonate y las tortas de almendras de Dólar y la leche frita y los borrachuelos de Campotéjar.



Migas de Guadix

Ingredientes :

- 1 hogaza de pan del día anterior
- Ajos y pimientos verdes
- Panceta y longaniza
- Aceite de oliva, agua y sal

Preparación:

Se pone el pan a remojar en abundante agua durante 15 minutos y se pica después en pequeños trozos. Se frien en una sartén de hierro y por tandas, primero los ajos, luego los pimientos, la panceta y finalmente la longaniza. Se junta todo en un plato que reservaremos. Sobre el aceite que queda en la sartén ponemos el pan picado muy menudo y le damos vueltas constantemente hasta que estén bien hechas las migas, comprobando finalmente el punto de sal. Las servimos junto con los ingredientes que teníamos fritos y reservados.



De la huerta y el río

Poniente Granadino



En el extremo occidental de Granada, junto a las provincias de Málaga y Córdoba, se extiende el **Poniente Granadino**; una tierra repleta de sierras, valles, vegas y campiñas que actúan de frontera con los Montes Occidentales y con las Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama.

Cuna de ancestrales culturas como la megalítica, de la que se conservan restos en el valioso yacimiento arqueológico de la **Peña de los Gitanos**, la huella islámica se halla muy marcada tanto en el urbanismo de sus localidades como en las espectaculares **fortalezas** de Illora, Montefrío y Moclín. En la comarca se dan la mano **monumentales poblaciones** como Loja y Alhama de Granada con pequeños pueblos llenos de encanto y tipismo.



Una variedad que se refleja también en el saber culinario de la zona que se nutre de una **materia prima** de excelente **calidad**.

ESPÁRRAGOS ROMANOS

Gracias a obras como *La Materia Médica* de Dioscórides, sabemos que los romanos ya consumían espárragos verdes silvestres. Introducidos en la Península Ibérica por los musulmanes, que los consideraban un auténtico manjar, aparecen en numerosos libros de cocina andalusí.

Así, las hortalizas y vegetales que se cultivan en las huertas del llano de Zafarraya, protagonistas junto a las legumbres de tradicionales guisos y potajes, se pueden acompañar del artesanal queso de cabra de Montefrío o Játar, las frescas truchas o esturiones de Riofrío, carnes de caza y productos derivados del cerdo.



Esturiones, truchas y caviar

La extremada pureza de las aguas de Riofrío trajo a esta localidad en 1958 a dos empresarios del norte del país, que habían abierto en su Navarra natal una de las primeras piscifactorías de España. Así comenzó el despegue de la **Piscifactoría de Riofrío** que pasó a ser gestionada en 1985 por la **empresa Sierra Nevada**, propiedad de la familia Domezain, una de las partes asociadas tras romperse el vínculo mercantil existente entre los socios originarios.





Tras décadas de investigación y ensayos, se ha convertido en todo un referente para la **producción ecológica** mediante piscicultura, siendo la única que desarrolla este selectivo proceso al cien por cien en todos sus productos.

Su oferta abarca desde ejemplares de **trucha** y **esturión** frescos, congelados o ahumados en caliente hasta **cremas** y **patés** de los mismos. Aunque, sin duda, el gran protagonista es el **caviar ecológico**, cuyas primeras partidas se comercializaron en 2001 para deleite de los mejores gourmets. Este caviar de esturión, actualmente el único español, posee la calidad de beluga reconocida por el CITES.

ACEITE "PONIENTE DE GRANADA"

En los ss. XVI y XVII ya se tiene constancia de una gran tradición olivarera en las localidades de Loja, Montefrío e Illora. Una producción que irá en aumento con el tiempo y cuya calidad le ha valido su propia Denominación de Origen (concedida en 2003). Son aceites de oliva virgen extra, con aromas y sabor a fruta fresca o madura, elaborados en los siguientes municipios: Algarinejo, Alhama de Granada, Arenas del Rey, Cacín, Huétor Tájar, Illora, Jayena, Loja, Montefrío, Moraleda de Zafayona, Salar, Santa Cruz del Comercio, Villanueva de Mesía, Zafarraya, Zagra y Moclín.



En 2003 el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, concedió a la Piscifactoría de Riofrío el Premio a la Mejor Empresa Alimentaria Española en su modalidad de Innovación Tecnológica.



Con mucho sabor



Riofrío es un punto de referencia importante de la gastronomía granadina. Los doce restaurantes con los que cuenta, en los que se elaboran suculentos platos trucheros, atraen a numerosos amantes de la buena cocina. Esta comarca granadina posee también **recetas tradicionales**, fruto de la herencia y de la fusión de alimentos y culturas, ejemplificada a la perfección en sus guisos y potajes: su **puchero** (que es una especie de cocido), la olla de San Antón, el **potaje de bolones**, la **sopa de almendras** y la **sopa granadina**, entre muchos otros. Las papas a lo pobre (fritada de patatas, pimientos y cebollas), así como las **gachas** y **migas** son también todo un clásico en estos municipios granadinos.

ESPÁRRAGOS DE HUÉTOR-TÁJAR

En el Oeste de la comarca natural de la Vega de Granada crece, a partir de turiones verdes-morados, tiernos, sanos y limpios, un es-

párrago similar al espárrago triguero silvestre. Es el espárrago de Huétor-Tajar, con su propia Denominación de Origen. Procede de variedades autóctonas seleccionadas en la zona del Poniente Granadino desde hace siglos y se cultiva, además de en Huétor Tájar, en las localidades de Loja, Salar, Villanueva de Mesía, Moraleda de Zafayona e Illora.





El apartado dedicado a las **verduras y hortalizas** se halla repleto de sabrosas creaciones, muy sanas y que son preparadas con primor. Muestra de ellos son, por ejemplo, las dos especialidades locales de Moraleda de Zafayona, el **ajo blanco** con morcilla y el pisto de verano, las **setas de Alhama de Granada** y los espárragos de Huétor-Tajar, preparados en tortilla, revuelto, guiso, olla...

Con respecto a las **carnes**, en pocos lugares se puede elegir entre una mayor variedad. Así, es posible degustar desde el estofado de perdiz o el conejo a la labradora, hasta el chivo al ajillo, el cordero cabañés, los embutidos caseros, las collejas en tortilla o el crujiente **cochifrito**. Todo ello, regado con unos buenos "vinos del terreno".



QUESO MONTEFRIÑO

Con esta denominación se conoce a la firma granadina y empresa familiar de Montefriño que cosecha, año tras año, numerosos galardones gracias a su queso. Se trata de un exquisito producto artesanal, elaborado con receta tradicional. Así, el llenado y el prensado son manuales, a pesar de que la leche sea pasteurizada. La leche de la que procede el queso es obtenida por los ganaderos de la zona de la cabra autóctona de raza murciano-granadina, muy abundante en la comarca natural de los Montes Occidentales.



Trucha a la Brasa



Ingredientes (para 4 personas):

- 4 Truchas (1 por persona)
- 100 gr. de Jamón serrano y 100 gr. de almendra
- Aceite de oliva virgen y Vinagre de Jerez o Montilla
- 1 cabeza de ajos, tomillo, sal y perejil

Preparación:

Limpiar las truchas, quitándoles la espina y cortar el jamón en virutas. Freír las almendras en una sartén hasta que estén doradas, picarlas en un mortero, dejándolas en un grano medio. En una sartén amplia o plancha con un fondo de aceite, ponemos las truchas abiertas con la piel hacia abajo, esparciéndoles por encima el ajo y el perejil picados finamente. Dar la vuelta a las truchas y añadir una pizca de tomillo, el jamón y las almendras fritas. Un momento antes de retirar, dar un toque de vinagre al pescado, sirviéndolo bien caliente. Se puede acompañar de verduras u hortalizas a la plancha.



Pequeñas delicias

En la repostería del Poniente Granadino es donde quizás más haya perdurado la **influencia musulmana** y su predilección por el uso del azúcar, la almendra y la miel. Cada localidad puede presumir de unos postres propios destacando cómo no alguno de ellos



por la popularidad que han ido adquiriendo. Prueba de ellos son los **roscos** y **huesos de santo** de Loja o las "celestiales" delicias elaboradas por las **Hermanas Clarisas** de Alhama de Granada (bienmesabe, tocinillos de cielo, roscos de vinos, alfajores, tortas...).



Entre fogones

Sierra Nevada

Muy próxima a la ciudad de La Alhambra, y lindando con la romántica Alpujarra y el antiguo Marquesado del Zenete, se extiende la comarca de **Sierra Nevada**, todo un paraíso alpino, que alberga las cumbres más altas de la Península, en el corazón de Andalucía.



EN CONSERVA

En Sierra Nevada no es difícil encontrar pequeñas tiendas o establecimientos, en muchos casos familiares, donde se pueden adquirir todo tipo de conservas, desde mermeladas y frutas hasta tomates triturados.



que le han otorgado su personalidad.

Así, la sabrosa y contundente cocina de Sierra Nevada, caracterizada por haberse mantenido fiel a los ingredientes y recetas más tradicionales, es un reclamo turístico más. Sus protagonistas son los embutidos caseros y productos del cerdo, las almendras, el

históricamente a la ciudad de Granada pero que han sabido conservar las peculiaridades, incluidas las gastronómicas,

aceite, los cereales, los productos de la huerta, el choto, los vinos y la repostería de honda tradición morisca.

Sopas con propiedad

Las bajas temperaturas de la comarca en invierno, las tradicionales labores agrícolas y ganaderas preponderantes en la zona, así como el complicado acceso a alguno de estos serranos municipios han sido factores determinantes en la configuración de su recetario. Ello ha determinado, en primer lugar, la utilización de las materias primas de la tierra en platos de gran poder calórico.



Así, podemos definirla como una cocina fundamentalmente de **guisos, potajes y sopas**, en las que la carne juega también un papel preponderante.

Punto de encuentro de los amantes del **turismo activo**, esta zona de la provincia posee, además de los hermosos paisajes que enamoraron a los musulmanes durante siglos, todo un abanico de **poblaciones serranas** integradas a la perfección en su medio natural, ligadas



La típica olla de San Antón es un rico puchero guisado principalmente en invierno que cuenta entre sus ingredientes fundamentales con los productos procedentes de la matanza del cerdo (morcilla, tocino, costillas, rabo...) además de habas y habichuelas.



Una buena muestra es la que estaría formada por las sopas granadina y de almendras, el guiso de habas y espinacas, la **sopa de maimones** (con ajos fritos, pan y huevo cuajado) y la **sopa de pimentón** (con sardinas y pimentón rojo seco, hervido, rascado y majado), ambas típicas de Cájar, las migas y gachas y el **potaje de garbanzos y trigo**.

Gachas Picantes

Ingredientes:

- 250 gr. de harina de trigo
- Unos granitos de matalahúva, agua, sal y aceite.
- Para la salsa: longaniza, pimientos, ajo, tocino, chorizo y un pimiento picante

Preparación:

En una sartén honda con aceite se rehoga la harina con la matalahúva, sazonando y removiendo continuamente. Se añade agua (un litro aproximadamente), evitando que la mezcla forme grumos y se pegue al fondo. Se hierve a fuego medio, siempre removiendo en el mismo sentido, hasta que la harina esté cocida y la pasta quede ligeramente espesa. Se aparta la sartén del fuego y se deja enfriar en un lugar fresco. El punto ideal de consumo se detecta cuando al empezar a enfriar, y moviendo un poco la sartén, se forman unas pequeñas grietas superficiales. El toque especial de estas gachas picantes se lo aporta al plato la salsa colorá que se verterá sobre ellas, con longaniza frita y pimientos asados, con un caldo de ajo "quemao", refrito de tocino y chorizo y un pimiento picante.



Carnes y vinos

Ensaladas, purés de hortalizas y verduras salteadas o fritas, como las **habitas tiernas** que se cultivan en la Vega del río Monachil, son el mejor acompañamiento de las variadas carnes de la comarca, destacando, cómo no, los **embutidos caseros** del cerdo (longaniza, chorizo, morcilla que



en Cenes de la Vega se cocina con arroz, chicharrones...) y su magnífico jamón. Precisamente con este último, en lonchas de **jamón**, más lomo de cerdo se elabora la conocida **salchicha de Cájar**.

El visitante también podrá disfrutar con el sabor de unas exquisitas chuletitas de



LA REPOSTERÍA

Entre los dulces más populares de la comarca se hallan los pestiños y roscos de Cájar, los papaviejos de Cenes de la Vega, las tortas de aceite, roscos de anís y leche frita con miel de Güéjar Sierra, los alfajores y mantecados de La Zubia y los huesos de santo de Monachil.



cerdero, unas manitas de cerdo o ternerillo en ajopollo y el **choto al ajillo**. En las localidades de Dílar, Monachil y Huétor Vega se produce un **vino mosto** que acompaña a la perfección a estos platos. El colofón a una buena comida, además de un delicioso postre artesano, lo puede poner una copita de **pacharán de Monachil**, hecho con el fruto de las endrinas de Sierra Nevada.

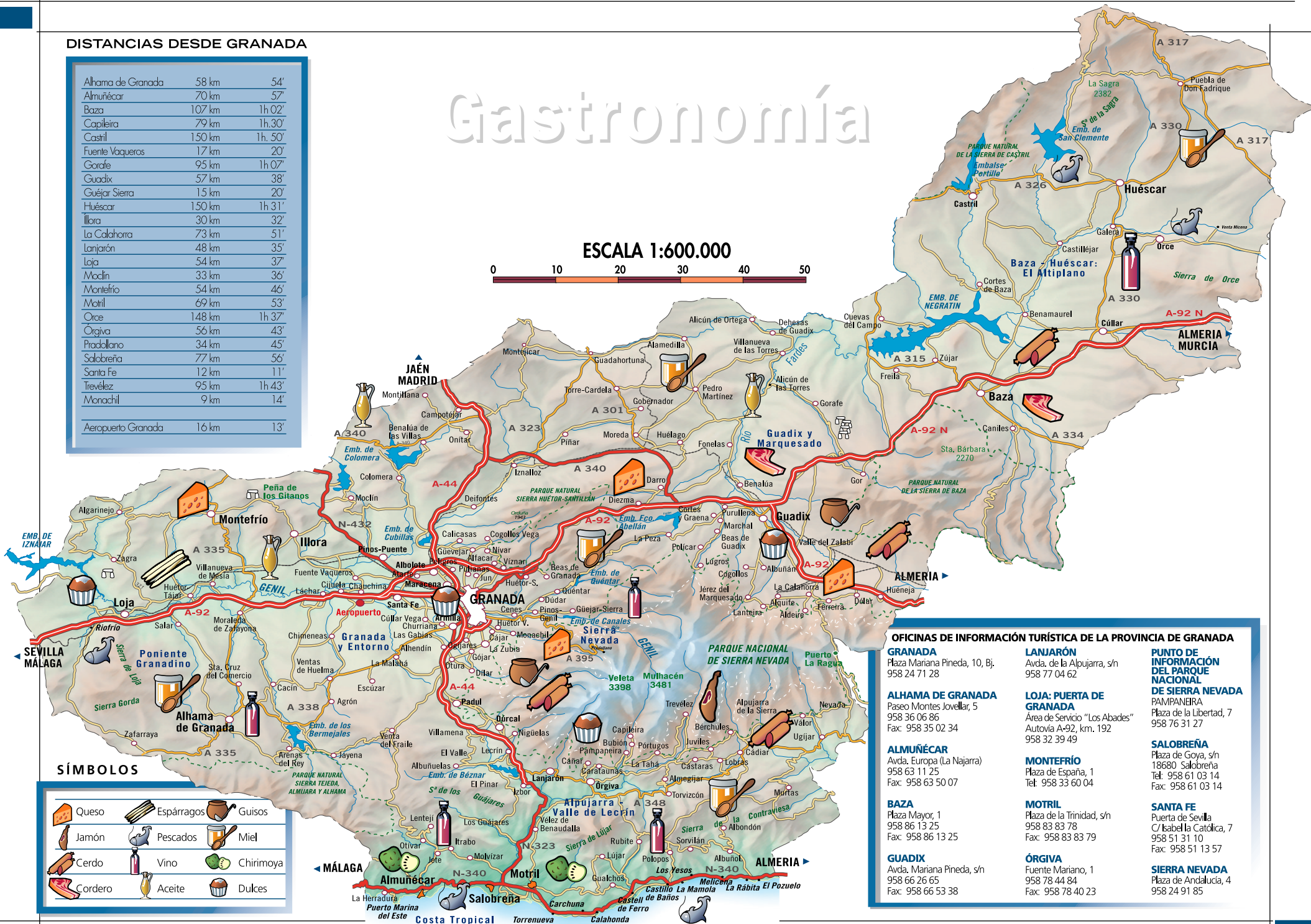


DISTANCIAS DESDE GRANADA

Alhama de Granada	58 km	54'
Almuñécar	70 km	57'
Baza	107 km	1h 02'
Capileira	79 km	1h 30'
Castriñ	150 km	1h 50'
Fuente Vaqueros	17 km	20'
Gorafe	95 km	1h 02'
Guadix	57 km	38'
Guéjar Sierra	15 km	20'
Huésкар	150 km	1h 31'
Illora	30 km	32'
La Calahorra	73 km	51'
Lanjarón	48 km	35'
Loja	54 km	37'
Moclin	33 km	36'
Montefrío	54 km	46'
Motril	69 km	53'
Orce	148 km	1h 37'
Órgiva	56 km	43'
Pradollano	34 km	45'
Salobreña	77 km	56'
Santa Fe	12 km	11'
Trevélez	95 km	1h 43'
Monachil	9 km	14'
Aeropuerto Granada	16 km	13'

Gastronomía

ESCALA 1:600.000



SÍMBOLOS

OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE LA PROVINCIA DE GRANADA

GRANADA

Paseo Montes Jovellar, 10, Bj.
958 24 71 28

ALHAMA DE GRANADA

Paseo Montes Jovellar, 5
958 36 06 86
Fax: 958 35 02 34

ALMUÑÉCAR

Avda. Europa (La Najarra)
958 63 11 25
Fax: 958 63 50 07

BAZA

Plaza Mayor, 1
958 86 13 25
Fax: 958 86 13 25

GUADIX

Avda. Mariana Pineda, s/n
958 66 26 65
Fax: 958 66 53 38

LANJARÓN

Avda. de la Alpujarra, s/n
958 77 04 62

LOJA: PUERTA DE GRANADA

Área de Servicio "Los Abades"
Autovía A-92, km. 192
958 32 39 49

MONTEFRÍO

Plaza de España, 1
Tel: 958 33 60 04

MOTRIL

Plaza de la Trinidad, s/n
958 83 83 78
Fax: 958 83 83 79

ÓRGIVA

Fuente Mariano, 1
958 78 44 84
Fax: 958 78 40 23

PUNTO DE INFORMACIÓN DEL PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA

PAMPANEIRA
Plaza de la Libertad, 7
958 76 31 27

SALOBREÑA

Plaza de Goya, s/n
18680 Salobreña
Tel: 958 61 03 14
Fax: 958 61 03 14

SANTA FE

Puerta de Sevilla
C/ Isabel la Católica, 7
958 51 31 10
Fax: 958 51 13 57

SIERRA NEVADA

Plaza de Andalucía, 4
958 24 91 85