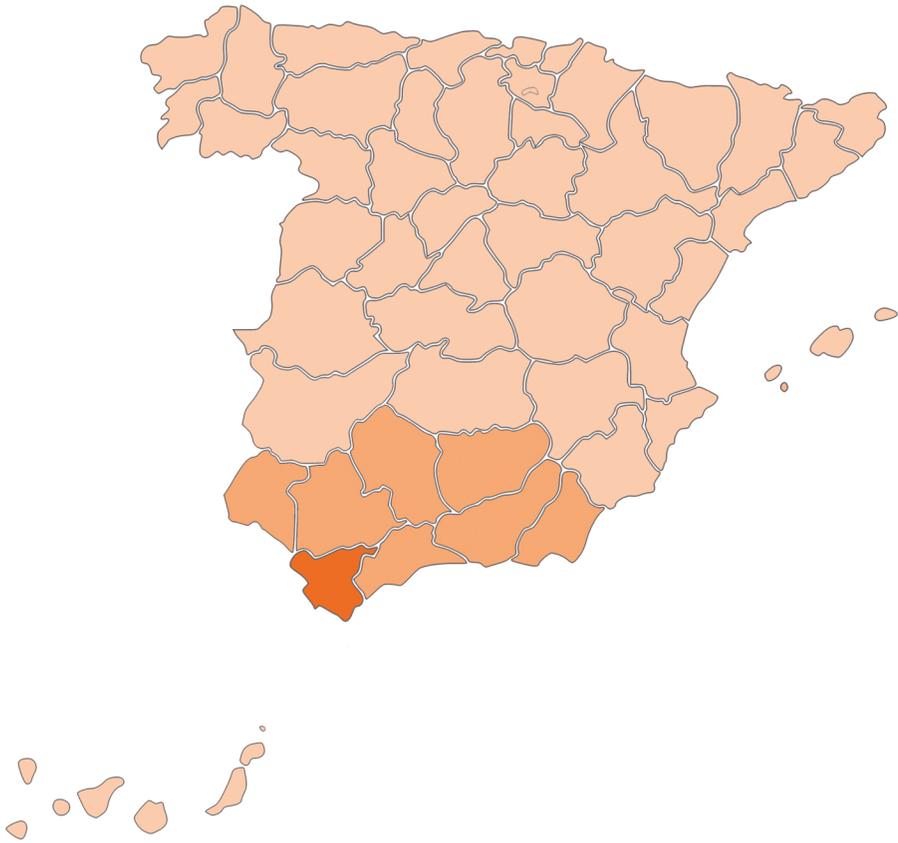




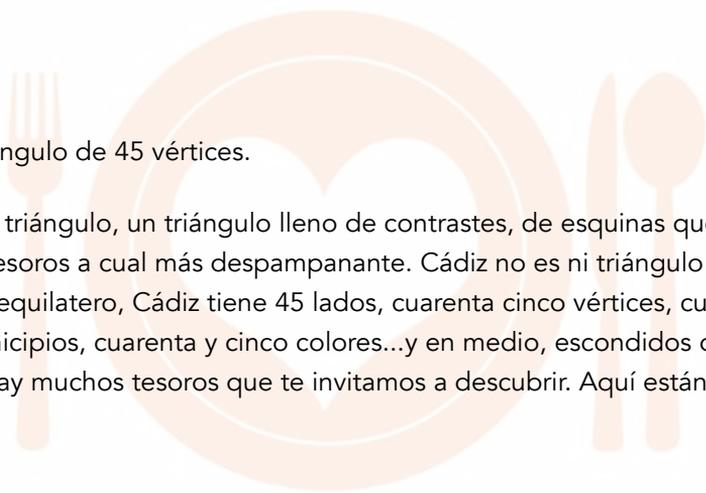
Estrellas de la gastronomía gaditana





Estrellas de la gastronomía gaditana





Un triángulo de 45 vértices.

Cádiz es un triángulo, un triángulo lleno de contrastes, de esquinas que esconden tesoros a cual más despampanante. Cádiz no es ni triángulo isósceles, ni equilátero, Cádiz tiene 45 lados, cuarenta cinco vértices, cuarenta y cinco municipios, cuarenta y cinco colores...y en medio, escondidos o sin esconder, hay muchos tesoros que te invitamos a descubrir. Aquí están.



Pescado de estero

Los esteros son una especie de lagos pequeños que se construyen en torno a las salinas. Su función es alimentar de agua a los espacios donde se cultiva la sal. En ellos, gracias a un sistema de compuertas, entra el pescado y el marisco que luego no puede salir.

Ahí, entre otros, crecen lubinas, doradas, lenguados, camarones, lisas o langostinos que se alimentan de algas, plancton y microcrustaceos, lo que les da un alto valor gastronómico. Se suelen comer simplemente asados a la parrilla o fritos.

Algunos esteros son visitables durante todo el año y aproximadamente en noviembre tienen lugar "los despesques", en los que se extrae el pescado y luego se come asado.



Tortillitas de camarones

El plato estrella de la gastronomía gaditana. Es una torta muy fina de harina, camarones, cebolleta, sal y agua. Esta se frie en aceite. El mérito está en lograr que la masa quede muy fina y crujiente. La historia de este plato, según las últimas investigaciones realizadas por historiadores locales, puede tener ya 500 años. Suelen encontrarse versiones muy logradas en restaurantes de la provincia.





Los ostiones u ostras rizadas de Cadiz

Crecen en la costa gaditana y también se están cultivando ahora en los esteros. Son muy parecidos a las ostras. Ostión es su nombre local pero fuera de la provincia se están empezando a conocer como ostras rizadas. Se suelen comer crudos,

recién abierta su concha y de un solo bocado o también rebozados en harina y fritos. Está exquisita la carne, pero también "el agua" que la rodea. Se pueden encontrar cada día más fácilmente en bares y restaurantes.





El bocinegro y otros pescados de roca

El pescado de roca es muy apreciado. Son animales que se alimentan de pequeños animales y algas que crecen en el fondo del mar. El bocinegro es especialmente famoso. La mayoría se exporta a otros países europeos donde es más apreciado. Dentro de la misma familia, las urtas, los pargos o las doradas.

Especialmente apreciado el pescado de roca que se coge por la zona de Conil de la Frontera, cuya cofradía de pescadores tiene también una marca para que el producto sea reconocido fácilmente por los consumidores. Están especialmente ricos hechos al horno o a la sal, solamente "adornados" con un poco de aceite de oliva.





Los langostinos de Sanlúcar

Es uno de los mariscos de más prestigio en España. Ahora son una marca registrada que los protege frente a las falsificaciones. Crecen en la costa cercana a esta ciudad y se suelen comer cocidos. No sólo se come el cuerpo sino también el jugo de sus cabezas, que es uno de sus "valores añadidos". Son la pareja perfecta para la manzanilla de Sanlúcar.



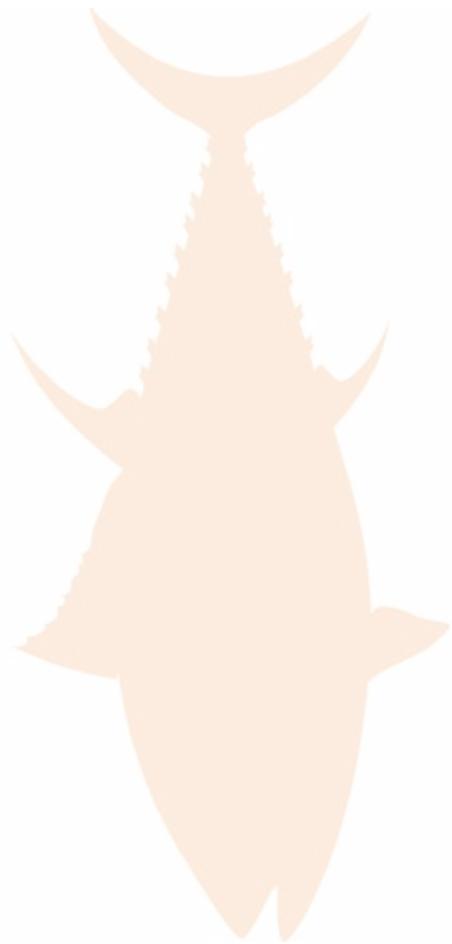
El atún rojo

Uno de los reyes de la gastronomía gaditana. En la actualidad se pescan, en torno al mes de mayo, en cuatro almadrabas situadas en Conil de la Frontera, Barbate, Zahara de los Atunes y Tarifa, a la que habrá que unir próximamente una quinta en Chiclana de la frontera.

El atún rojo que se coge en las almadrabas es especialmente apreciado porque su carne es más jugosa, al venir el animal "sobrealimentado" para resistir un largo viaje que le lleva del Atlántico al Mediterráneo. Los restaurantes de la costa gaditana tienen un gran prestigio en su cocinado. Tres preparaciones tienen especial fama: el "vuelta y vuelta" (atún a la plancha), el encebollado (un guiso con cebolla) y el tartar, (unos pequeños trozos de atún que se comen crudos y aliñados).

Hoy en día, con técnicas de congelación que permiten mantenerlo a 60 grados bajo cero, el atún rojo de almadraba se puede consumir todo el año. De todos modos en mayo suele haber rutas gastronómicas para probarlo en las poblaciones con almadraba.





La mojama de Barbate

Desde 2015 este producto tiene una Indicación Geográfica Protegida. Esto hace que la verdadera mojama de Barbate lleve un sello que permite distinguirla de otros productos. Se la conoce como el jamón del mar ya que su método de curación, sumergida en sal, es similar a lo que se hace con las patas del cerdo.

Lo mejor es comerla cortada en lonchas finas, que también se pueden acompañar con un poco de aceite de oliva virgen extra. En Barbate hay varias tiendas que la tienen a la venta.



Las ortiguillas

Aunque pueden parecer una especie de alga, es una anémona que vive agarrada a las rocas.

En ellas todo es singular. Se suelen comer, una vez limpias, pasadas por harina y fritas, aunque están surgiendo nuevas formas de cocinarlas como los revueltos o incluso como ingredientes de un arroz. Su sabor es a mar y su textura algo gelatinosa.





Algas y salicornia

Es uno de los “tesoros” más jóvenes de la provincia y se ha comenzado a comercializarlas en la última década. Las más conocidas son la lechuga de mar, el ogonori, el aonori y el codium o ramallo de mar. Se comercializan frescas o secas y sirven para ensaladas o para salsas, en ambos casos le dan al plato aromas muy agradables. De la misma familia, la salicornia, una planta que crece junto a los esteros y cuyo sabor recuerda al espárrago, aunque con un toque salino. Un revuelto con estos espárragos es un auténtico placer.





El calamar de potera

Son calamares que se cogen con un arte de pesca, un anzuelo, que permite capturarlos cuando están nadando. Esto hace que el cuerpo del cefalópodo no tenga arena y que llegue al comensal en mejores condiciones. Se capturan en la costa gaditana y se aprecia especialmente su sabor hechos a la plancha o fritos. También se hacen “a la cochambrosa” que es cuando no se limpian previamente para guisarlos.



La melva y la caballa

Son dos pescados azules con los que se hacen en la provincia de Cádiz, sobre todo en Tarifa, unas conservas de gran calidad. Sus lomos se cuecen y luego se les quita la piel y las espinas a mano, hasta dejar solo su carne para meterlos en las latas y cubrirlos de aceite.

Hay dos platos especialmente famosos con estos productos: las papas aliñás con melva, y un bocadillo: el dobladillo, que se hace con caballa, mayonesa y tomate.

La melva y la caballa que se produce en Tarifa pertenecen a la Indicación Geográfica Protegida Melva y Caballa de Andalucía. La fábrica que las elabora tiene tienda al público.





Concha fina y corrucos del Campo de Gibraltar

La concha fina es un molusco parecido a la almeja, aunque de mayor tamaño. Se suele comer cruda, aderezada si acaso con un toque de limón. No es fácil de encontrar en los restaurantes, pero si las encuentra vale la pena probarlas. Son jugosas y con un gran sabor a mar. También hay en la zona otro marisco conocido como "corrucos", bastante parecido a los berberechos.



El Besugo de la Pinta

También conocido con el nombre de voraz, es una marca registrada. Este besugo, que se captura en el Campo de Gibraltar, se caracteriza, y de ahí su nombre, por una mancha negra que tiene en el lomo. Son peces que se alimentan de pequeños crustáceos y animales marinos, de ahí su sobrenombre de voraz. La forma más habitual de disfrutarlo es entero al horno o también hecho a la brasa. En el Campo de Gibraltar es fácil encontrarlo en los restaurantes.



La sal

La bahía de Cádiz es una zona donde las salinas tuvieron gran protagonismo. Hoy en día su presencia es menor pero siguen funcionando empresas productoras dedicadas, sobre todo, al sector gourmet. Un producto gaditano que está captando en los últimos años el interés de los paladares exquisitos es la flor de sal: unas láminas que se producen en la superficie de las salinas.

Otro toque peculiar es el de las salinas romanas de Iptuci, en la Sierra de Cádiz, una de las pocas de "tierra adentro" que quedan en Andalucía. Las salinas son visitables y algunas ofrecen también catas de sus productos.



Los freidores

Son un tipo de establecimiento característico de la provincia y en particular de la Bahía de Cádiz. Son despachos de pescado frito que se sirve en cartuchos de papel. La nueva generación de estos establecimientos suele tener asociado un bar donde poder consumir el pescado.

Las especialidades de estos locales son el cazón, un tipo de marrajo, aliñado y frito (adobo), las tiras de sepia (llamada choco en la provincia) fritas o las gambas fritas con su piel. En algunos se puede encontrar otro plato característico de la provincia: la morena (una especie de serpiente de mar) en adobo.





Queso de cabra payoya

Los quesos han adquirido gran fama en la provincia de Cádiz, hasta el punto de que se superan ya las 20 queserías artesanales en la zona. Las dos razas características son la cabra payoya y la oveja merina grazalemeña. Con su leche se elaboran quesos que van desde el fresco a los curados. En este último campo han adquirido gran fama, incluso con premios internacionales, quesos que se curan embadurnados con manteca de cerdo. La mayoría de las queserías tienen tiendas abiertas al público. En El Bosque hay un museo del queso y otro en Villaluenga del Rosario.





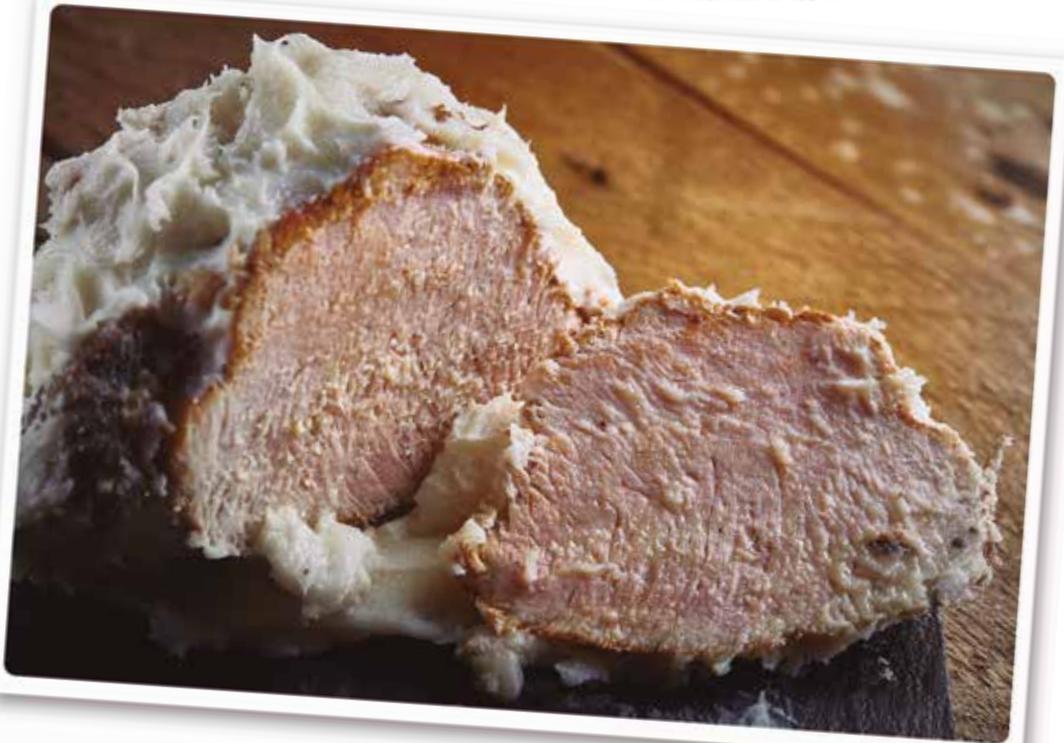
El retinto y la ternera de La Janda

La carne de vacuno es muy habitual en los campos de la provincia. La raza más característica es la retinta, que aunque no es exclusiva de la zona si se ha desarrollado mucho en ella. Además también ha adquirido mucha popularidad la ternera de La Janda, que suele ser cruce de retinto con otras razas de vacuno. Lo mejor es comerla a la parrilla, aunque también proliferan por la zona los guisos en los que esta carne es la principal protagonista. Durante el año hay varias rutas gastronómicas como la de Tarifa o Conil de la Frontera donde esta carne es la protagonista.



El lomo en manteca de Vejer

Su popularidad es tal que en los últimos años se celebra en octubre con gran éxito el día internacional del lomo en manteca, en el que se reivindica este guiso con al menos un siglo de historia. Se trata de una carne frita, en grandes trozos, en manteca de cerdo. Luego se come, especialmente en bocadillos, cortada en lonchas finas y con la manteca untada en el pan. En las ventas (bares de carretera) que rodean Vejer de la Frontera es muy habitual desayunar los bocadillos de este tipo.



Chantarellas

Crece especialmente en el parque de Los Alcornocales y en la Sierra de Cádiz. Aunque crecen muchas especies, la más popular es la chantarela que se suele dar en los últimos meses del año. Jimena goza de especial fama con este producto que preparan con maestría en algunos de sus restaurantes. Muy relacionado con este producto es también la cocina de caza mayor y menor. Fundamentalmente venados, conejos salvajes y perdices son las carnes más habituales. En otoño hay varias rutas gastronómicas e incluso excursiones para recoger setas, organizadas por empresas de turismo activo.





El aceite de la Sierra de Cádiz

Amparado por una Denominación de Origen, el aceite de la Sierra de Cádiz cada día conquista más paladares.

Aunque el cultivo de la aceituna se ha extendido ya también por la campiña de Jerez y zonas de La Janda, el olivo más característico es el de la Sierra, ya que crece en zona montañosa. Se producen aceites de oliva virgen extra, algunos de ellos con el sello de ecológicos. La aceituna más utilizada es la lechín, aunque también hay otras variedades. Varias almazaras de la Sierra envasan sus propios aceites que se pueden comprar allí en sus instalaciones.



Las ventas

Los restaurantes de carretera han tenido un desarrollo peculiar en la provincia de Cádiz y han dado origen a una red de "ventas" que tienen varios rasgos en común: ofrecen unos desayunos muy interesantes basados en pan y "mantecas" para untar, se pueden comprar productos gastronómicos y, por último, ofrecen una cocina tradicional muy lograda especialmente basada en la carne de caza y los potajes de legumbres. El rabo de toro guisado también es una de las estrellas de estos establecimientos



La morcilla de hígado

Uno de los embutidos más singulares de la provincia de Cádiz. Se produce fundamentalmente en dos poblaciones de la Sierra, Olvera y El Bosque. En el primero se vende muy poco curada, casi se puede untar, mientras que en el segundo se comercializa más curada. Se realiza con hígado de cerdo, tocino y especias y con pan "cateto", un pan que se produce en la Sierra de Cádiz hacen una perfecta pareja "de hecho".

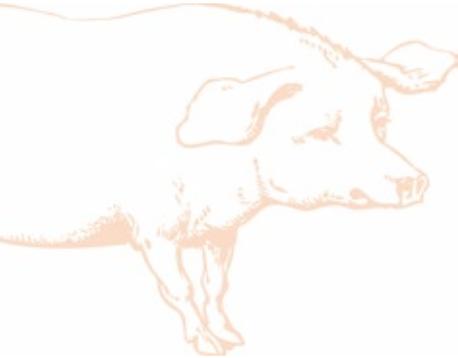


Los chicharrones de Chiclana

El chicharrón es un trozo de carne de cerdo "entreverá", es decir, que alterna carne con tocino. Estos trozos se fríen en manteca hasta que están crujientes en su parte externa, pero jugosos por dentro. Se pueden comer calientes o fríos. No es un plato exclusivo de Chiclana de la Frontera, pero es cierto que en esta población han adquirido un alto grado de exquisitez.



Existe también un segundo tipo de chicharrones que se hace con piezas más grandes y que luego se cortan en lonchas muy finas, como la carne mechada. Es un producto típico de las tabernas que hay en la provincia.



Las "zopas" de la Sierra de Cádiz

Las "zopas" de la Sierra de Cádiz: Dependiendo de cada población el plato recibe nombres diferentes, pero la receta es muy parecida en todos los casos, una sopa con mucho pan, agua, tomate y otras verduras, especialmente el espárrago, cuando es temporada. Aunque se le conoce como "sopa" su aspecto recuerda al de una tortilla, sólo que ni lleva patatas, ni huevo. Su sabor recuerda al ajo caliente, también muy popular en la zona de Jerez. Los ingredientes son muy parecidos al gazpacho, sólo que más denso.





Las verduras.

Las verduras siempre han tenido un papel secundario pero localidades como Sanlúcar de Barrameda, Chipiona, Conil de la Frontera o La Línea de la Concepción han tenido siempre fama por la calidad de sus verduras. La papa y el tomate son las más conocidas, además de otros tesoros verdes de la provincia como el espárrago de Alcalá del Valle o las naranjas de San Martín del Tesorillo. En los mercados de abastos de estas ciudades se pueden encontrar amplias muestras de los productos.



Los Jereces

Uno de los vinos más famosos del mundo, con denominación de origen y de los más valorados en la actualidad. Su método de crianza, por soleras y criaderas, garantiza siempre la misma calidad.

El catálogo de matices abarca el fino, el amontillado, el oloroso, el cream, el Pedro Ximénez, el palo cortao... Son vinos para disfrutarlos desde la historia, desde el olfato, desde la vista y finalmente desde el paladar.

Además en la provincia se ha desarrollado en los últimos años una importante actividad en torno a los vinos tintos y blancos. Especialmente en Jerez de la Frontera y en El Puerto de Santa María se pueden visitar muchas bodegas, algunas con catas y espectáculo incluido. En septiembre tienen lugar las fiestas de la Vendimia con una gran cantidad de actos en torno al vino.





El Brandy de Jerez

Dicen de él que es un licor “de meditación” para saborearlo sentado frente al mar, después de una buena comida. Se realiza con uvas airen y palomino.

En el proceso de elaboración, amparado por su denominación de origen, se le añade alcohol para lograr un licor, que además de beberse, sólo o en cócteles tiene otro destacado uso como ingrediente de cocina. Además del brandy en la provincia se pueden encontrar otros licores con mucho valor como el cacao Pico, un licor obtenido de granos de cacao y que tiene ya casi 200 años de historia. En Grazalema también se elaboran unos curiosos licores con hierbas de la zona. Es posible visitar varias de las bodegas productoras de brandy.





La manzanilla

Es el vino característico de Sanlúcar de Barrameda. Protegida por una Denominación de Origen es muy parecida al vino fino. Es un vino seco perfecto para el tapeo. Se elabora mediante el método de soleras y criaderas que garantiza que el vino tenga características muy similares todos los años. Especialmente recomendable tomarlo en las tabernas que hay en el casco antiguo de Sanlúcar.



Vinagre de Jerez

El vinagre es un producto que se obtiene del vino. En este caso de los jereces. Es uno de los condimentos más característicos de la cocina mediterránea. Está muy presente en ensaladas y en platos tan característicos de la cocina gaditana como las papas aliñás o el adobo, un aliño de pescado que se hace previo a su fritura.

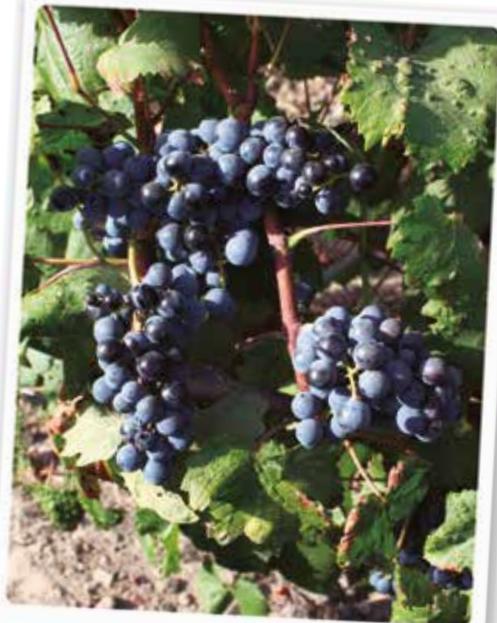
También se utiliza en los postres, con unos toques muy sutiles que dan a los platos una gran personalidad. El vinagre de Jerez está amparado por su Denominación de Origen. Algunas de las bodegas productoras se pueden visitar y permiten comprar sus productos.



El tintilla de Rota

Es un vino característico de la ciudad de Rota. Los primeros datos sobre su existencia se remontan a los siglos XVII y XVIII. Llegó a convertirse en un vino de gran prestigio en Europa, aunque luego decayó.

Se obtiene de una uva muy pequeña de color tinto, de ahí su nombre. Ahora varias bodegas de la provincia están recuperando su elaboración, en dos versiones: seco y con un toque dulce.



El moscatel de Chipiona

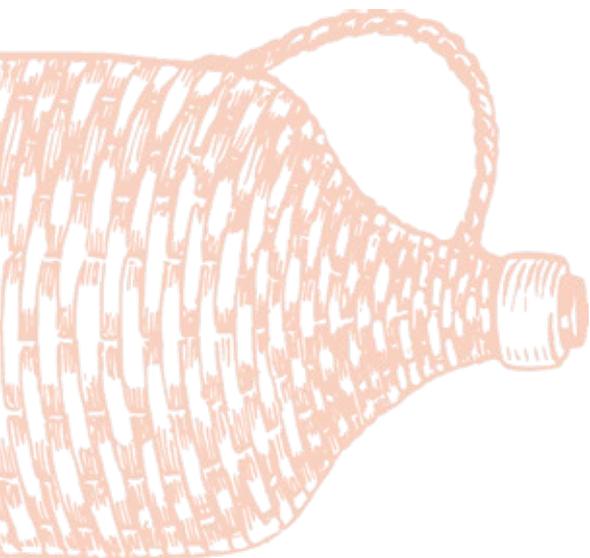
Otro de los vinos característicos de la provincia y también vinculado a una localidad: Chipiona.

Se elabora con uvas tipo moscatel y son vinos dulces. Especialmente aclamado es el moscatel de pasas que se obtiene del "soleo" (extenderlas en el suelo para que les de el sol después de su recolección) de las uvas moscatel.

Es un vino muy parecido al Pedro Ximénez y se emplea sobre todo para acompañar postres. En la ciudad hay un museo dedicado a este vino. Existe también otro moscatel muy conocido en la provincia, el de Chiclana de la frontera, que es de color blanco. En esta población se realiza un "maridaje" singular: el de este vino dulce con la butifarra, un embutido característico de la localidad que se aromatiza con canela.

El mosto de Trebujena

Un vino singular. Se toma en torno a noviembre, cuando empieza el frío. Es un vino, habitualmente realizado con uva palomino, que aún no ha terminado de fermentar y no está "hecho". Está, por decirlo de alguna manera gráfica, salvaje, con partículas en suspensión y turbio. Para tomarlo, hay tabernas y en otras poblaciones como Jerez, lo que se conoce como "mostos", restaurantes rurales que abren de noviembre a marzo, cuando hay mosto y que sirven el vino, habitualmente en jarras, sin embotellar, acompañado de guisos, embutidos y el ajo caliente. El mosto también se da mucho en Sanlúcar de Barrameda.





Los tabancos

Es la versión jerezana de la taberna. Su origen parece estar en torno al siglo XVII y eran unos sitios donde se vendía tabaco, aceite y vino. Su esplendor se produce a principios del siglo XX, cuando eran espacios dedicados al vino. Ahora viven una nueva fase gloriosa convertidos en tabernas donde se venden jereces por copas, acompañados con tapas calientes y frías. Los hay incluso con espectáculo flamenco. No se puede pedir más.







Los alfajores de Medina

Es un dulce muy singular de origen árabe y está amparado por una Denominación Geográfica Protegida. Con forma de cilindro alargado, recubierto de azúcar glas con un toque de canela; su relleno se realiza con miel, frutos secos, harina, pan rallado y una mezcla de especias que le dan su personalidad. Aunque su consumo se multiplica en Navidades, se elaboran ya durante todo el año.

En Medina Sidonia también se elaboran otros dos dulces muy famosos: las tortas pardas, una masa de almendras rellena de cabello de ángel, y los amarguillos, unos pequeños mazapanes de almendra. También se puede encontrar el turrón de Cádiz, un dulce característico de toda la provincia, un mazapán relleno de capas de fruta confitada.



El tocino de cielo de Jerez

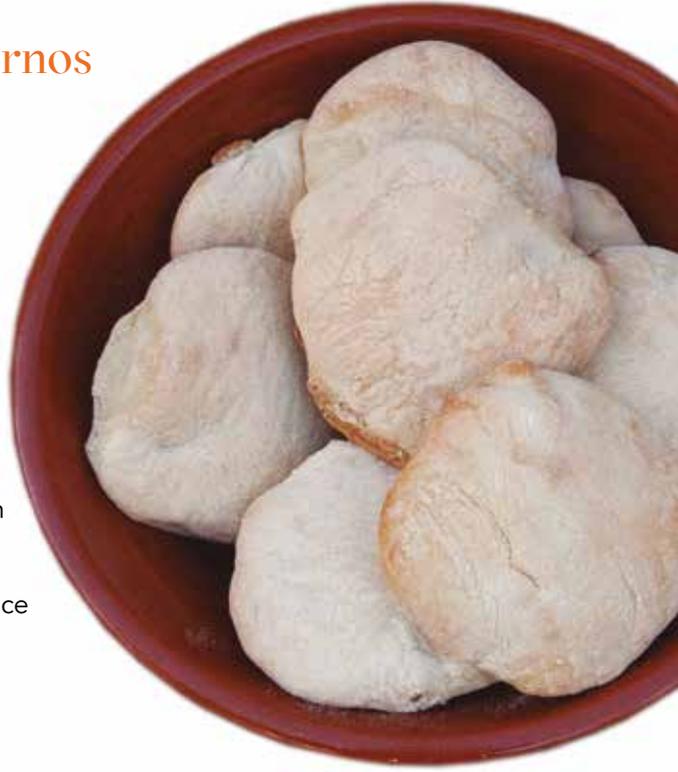
Una de las teorías más extendidas sobre el origen de este dulce sitúan su invención en Jerez de la Frontera, en el siglo XIV y en el seno de un convento de monjas. Su auge en la zona también está unido a las bodegas, ya que estas solían utilizar claras de huevo para quitar las impurezas de la superficie de los vinos.

Con azúcar y las yemas que sobraban se elaboraba este postre de textura parecida al flan, aunque más sólido. Comparte también con éste, el baño con caramelo en la parte superior. Es un postre habitual en los restaurantes, especialmente en Jerez y en las pastelerías de la provincia.



Los ablandaos de Bornos

El pan alcanza decenas de formas en la provincia, desde el pan "cateto" realizado con harina de molino de piedra, de miga contundente, hasta el "cundi" o "la viena". Otro producto que alcanza gran calidad son los picos, pequeños trozos de pan crujiente. El mollete también tiene versiones sobresalientes en la provincia, como los que se hacen en varias poblaciones de la Sierra. La versión más singular es el ablandao, un mollete un poquito más gordo y esponjoso de lo habitual que se hace en Bornos.



Las japonesas de El Campo de Gibraltar

Son una especie de berlinas, una masa esponjosa que va normalmente rellena de crema y que luego se fríe en aceite. El proceso final es bañarlas en un almíbar realizado con miel. Es habitual encontrarlas en las pastelerías de la zona.

Edita

Patronato Provincial de Turismo
Diputación de Cádiz
Plaza de Madrid s/n
Estadio Ramón de Carranza
Fondo Sur 4ª planta
11011. Cádiz
Tlf: +34 956 807 061
info@cadizturismo.com
www.cadizturismo.com

Fotografías

Textos

José Monforte

Producción

Olga Martín Rellán

Diseño y maquetación

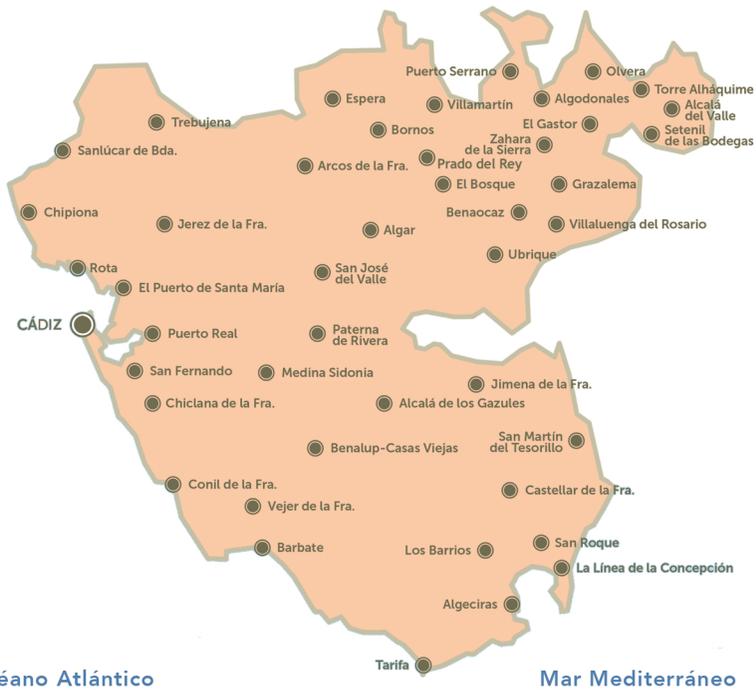
José González Cabello

Imprime

Santa Teresa, Industrias Gráficas

Depósito Legal

CA 405-2019



Océano Atlántico

Mar Mediterráneo

cádiz
*A pedir de
Boca.*



Diputación
de Cádiz

PATRONATO
PROVINCIAL
DE TURISMO

Andalucía

www.cadizturismo.com



@CadizTurismo