



HISTORIA

Pag.1



HISTORIA de las Rutas Gastronómicas

El conocimiento de la cocina de un lugar ayuda a entender su historia, las ocupaciones tradicionales de sus habitantes y su forma de vida. La cocina de Cádiz, como no podría ser de otro modo, viene determinada por las influencias de las diferentes culturas que aquí se sucedieron desde la Antigüedad. Los modos culinarios y los sabores aportados en cada momento por fenicios, griegos, cartagineses, romanos, árabes y cristianos llegaron a definir una alimentación típicamente mediterránea basada en una rica y variada despensa natural que se ampliaría considerablemente al adoptarse como propios los productos del Nuevo Mundo.

La actual gastronomía gaditana, resultado de tan dilatada historia y de un cúmulo de tradiciones y costumbres, es tan variada como diversos son los espacios físicos, con sus particularidades climatológicas, que definen la geografía de esta provincia. Tanto la costa, como la campiña, o la sierra de Cádiz, tienen en sus cocinas una de sus más claras manifestaciones y señas de identidad cuya principal característica quizás sea el haber sabido aprovechar, como pocas, sus productos naturales. Restaurantes, bares, cervecerías, tabancos, tabernas, mesones, asadores, freidurías, chiringuitos y ventas conforman en la provincia de Cádiz una excepcional y variada nómina hostelera de atmósferas y ofertas bien diferenciadas, desde la alta cocina clásica a las más sencillas elaboraciones domésticas de mayor tradición, capaz de satisfacer cualquier exigencia.





RUTAS



Rutas de la Provincia de Cádiz

nº1

La Cocina Marinera

"Productos del Mar de la cocina
marinera"
Costa de Cádiz



La amplitud de la costa de Cádiz propició que buena parte de su despensa se abasteciera de los productos procedentes de la actividad pesquera. Desde la desembocadura del Guadalquivir a los confines mediterráneos del Campo de Gibraltar, la tradicional alimentación de sus habitantes ha estado fundamentada en una gran selección de pescados cuyas preparaciones, complementadas con los excepcionales productos procedentes de una huerta fértil y variada, dió origen a un amplio recetario cuya acomodación a los gustos renovados y los sutiles toques locales definen la actual gastronomía marinera gaditana. Trebujena, en el límite de la costa Noroeste, participa de la cocina del Bajo Guadalquivir a la que aporta la singularidad de unas angulas que las embarcaciones camaroneras capturan en la ría Guadalquivireña. En Sanlúcar de Barrameda son famosos sus langostinos y una rica variedad de guisos marineros -cazón, corvina, rape, chocos, cuyos orígenes habría que indagarlos en la tradicional dieta de sus pescadores y cuya mejor compañía es la "manzanilla", el genuino vino que se elabora exclusivamente en esta localidad.

El pescado de roca, procedente de sus ancestrales "corrales de pesquería", es el típico de Chipiona y también de la vecina Rota donde uno de sus platos, la "urta a la roteña", hace tiempo se incorporó en el recetario de la cocina clásica andaluza y española.

La cocina de El Puerto de Santa María, donde se ubican algunos de los más famosos cocederos de mariscos del Sur de España, está alentada por la variedad de pescados -herrera, rape, corvina, pargo, que aporta la costa suratlántica. Junto al recetario de toda la vida, El Puerto tiene a gala haber sabido adaptar la tradición a los nuevos tiempos, ampliando su carta con la incorporación de platos de alta cocina marinera que hoy se ofrecen en restaurantes de reconocida solvencia. También en la capital, Cádiz, cuyos efluvios culinarios marcan la pauta de la prestigiosa "cocina de la Bahía", se ha sabido adecuar, con gran talento y fortuna, los tradicionales guisos de pescado y mariscos a los nuevos gustos, aunque sin desechar en absoluto platos que, como el "caldillo de perros", las "sopas de gato", las "tortillas de camarones" o los "fritos variados", forman parte indisoluble de su recetario más arraigado. San Fernando y Chiclana amplían las posibilidades de la cocina pescadora con las capturas obtenidas en los "despesques" de caños, esteros y salinas -dorada, robalo, lubina, lisa, lenguado, anguila, cuyas elaboraciones "a la sal" o "a la teja" diversifican los gustos. Por Conil y Barbate es el atún de sus históricas almadrabas, con sus variadas preparaciones, el pescado que aporta el toque localista más determinante.

La costa del Campo de Gibraltar -Tarifa, Algeciras, La Línea, , también se distingue por la diversidad culinaria aplicada a sus capturas marineras. La "moruna de caballa", los "abajados", los "espetos de sardina", los "fideos con coquinas o caballa", la "jibia con garbanzos", los guisos de atún, de corvina, mero o besugo de pinta, ... y, en fin, una gran diversidad de pescados asados, fritos o a la plancha configuran el recetario tradicional de su cocina pescadora. En la repostería campogibraltareña son de destacar por su tradición los "Piñonates de Jimena" y las "Cajillas de Almedra" de Tarifa.





+ INFORMACIÓN

Pag.3



Rutas de la Provincia de Cádiz

nº2

La Campiña y el Interior

"Cocina del Estrecho" con productos de la Campiña y del Interior



Tierra adentro, la "cocina del Estrecho" se enriquece con los productos del campo y la abundante caza, plasmándose en elaboraciones de gran genuidad como las "sopas barreñas", una variante de la popular y extendida sopa de tomate gaditana que es típica de Los Barrios; el "pollo a la sanroqueña" y los guisos de chivo, cabrito, venado, perdiz y conejo que son propios de Jimena y Castellar de la Frontera.

De Jerez de la Frontera siempre se ha dicho que es una de las ciudades españolas donde mejor se guisa. La amplia gama de vinos que aquí se elaboran permite que exista un tipo de "jerez" para cada ocasión y para acompañar los más variados alimentos. Gracias a su vino, también utilizado como ingrediente cocinero de lujo, Jerez ha aportado un amplísimo recetario de platos que forman parte de la cocina española e internacional. Tanto los mariscos y pescados, como la carne o la caza, llegan a sublimarse en sus elaboraciones "al jerez" o "a la jerezana", en las que el añadido de unas gotas de "fino", "amontillado", "oloroso" o "Pedro Ximénez" realza los sabores y dota de personalidad a estos preparados culinarios. "Riñones al jerez", "tímbal de langostinos al jerez", "solomillo al oloroso", "pato al solera", "cola de toro a la jerezana", ... son meros ejemplos de la dilatada nómina de genuinos platos jerezanos.

La Campiña y La Janda se abastecen tanto de los productos aportados por su campo como por la abundante caza de pelo y pluma. San José del Valle, cuya cocina se ha distinguido por magnificar los guisos de venado y por incorporar al recetario gaditano unos excelentes "huevos empanados", es rica en productos hortícolas con los que se elaboran "gazpachos fríos" y "ajos calientes". Medina Sidonia, capital repostera de la provincia por sus "alfajores", "tortas pardas", "amarguillos" y "piñonates" fue cuna del erudito polígrafo Mariano Pardo de Figueroa, famoso por su seudónimo Doctor Thebussem con el que daría a conocer importantes trabajos gastronómicos. La cocina asidonense cuenta con uno de los más interesantes y antiguos recetarios domésticos andaluces en el que el cabrito, el cerdo, el conejo, la liebre y el venado son la base de una amplísima selección de platos en los que también están muy bien representadas unas exquisitas preparaciones con productos silvestres tales como los espárragos, las tagarninas, los caracoles o las cabrillas en recetas que forman parte de una arraigada culinaria repleta de ruralidad: "berza de tagarninas", "cabrillas estofadas", "caracoles con hinojo", "refritos de espárragos",... Común a la generalidad de los pueblos gaditanos es la diversidad de cocidos, berzas y potajes que han sido la base de la cocina doméstica de mayor tradición. Entre estos platos, tan representativos de la cocina de la ebullición, hemos de destacar la "olla carbonera", de Paterna de Rivera; la "berza de coles y tagarninas", de Alcalá de los Gazules y el "cocido de tagarninas", de Benalup, como brillantes ejemplos de estas populares elaboraciones.





+ INFORMACIÓN

Pag.4



Rutas de la Provincia de Cádiz

nº3

La Sierra de Cádiz

El conocimiento de la cocina de un lugar ayuda a entender su historia...



El recetario de la cocina de la Sierra de Cádiz nos sugiere caza, corral, matanza, campo y huerta en la acepción más rigurosamente natural de estos términos. Veamos algunos ejemplos: "loma de jabalí, con piñones", al estilo de Algar; "sangre encebollada", de Bornos; "conejo almendrado" y "migas cocidas", de Ubrique; "cabrito guisado" y "sopa de tomate", de Grazalema; "alboronía de calabazas, tomates y garbanzos" y "ensalada de col, con nueces y granada", de Arcos; y alcauciles, espárragos trigueros, tagarminas, gachas y ajos molineros, en sus diversas preparaciones, que son propios de todos y cada uno de estos pueblos.

Rara es la localidad serrana que no enarbole con orgullo un plato genuino: "sopas pegás" y "revoltillo relleno", de Olvera; "olla traqueá", de Torre Alháquime; "boronía" y "sopas hervías" o "tostás", de Algodonales; "caracoles con hinojos", de Puerto Serrano; "quemones", de Zahara de la Sierra; ... Y podemos ampliar despensa y carta con las truchas del río Majaceite, que aquí se preparan con el jamón curtido de El Bosque y Benaocaz, y con los quesos de oveja, cilíndricos y de pasta dura, curados durante tres o cuatro meses o conservados en aceite, que se elaboran en Grazalema y se comercializan amparados por la garantía de "Quesos de Cádiz". Entre los postres domésticos son de gran tradición los "buñuelos de tosantos", de Setenil; la "meloja", de Villaluenga; los "gañotes", de Algodonales; los "roscos blancos" de El Gastor; las "tortas de chicharrones", de Prado del Rey; las "gachas" de Torre Alháquime; y la "torta de lunes", de Olvera.





+ INFORMACIÓN

Pag.5



+ INFORMACIÓN

nº1

El aceite de la sierra

"El aceite de oliva"
de la Provincia de Cádiz



El olivar de montaña reafirma la mediterraneidad del paisaje de la Sierra de Cádiz. De la cosecha olivarera serrana se obtienen unos aceites cuyo creciente prestigio viene determinado en buena parte por la progresiva implantación del cultivo ecológico que se aplica en sus variedades "lechín", "manzanilla", "hojiblanco", "verdial", y "picual". De esta producción aceitera, el "Consejo Regulador de la Denominación de Origen Sierra de Cádiz"(en trámite) (<http://www.dosieradecadiz.com>) protege exclusivamente los aceites de excepcional calidad cuyas características responden al tipo de "oliva virgen extra" y cuya carta de cata descubre sus excelencias de olor y sabor irreprochables, aroma frutado recordando a la aceituna sana ya frutas silvestres, ligeramente amargo y picante, resultando equilibrado al paladar.

Las más de 18.000 hectáreas de superficie de olivar de la Sierra de Cádiz, así como las principales almazaras, se distribuyen por los términos municipales de Algodonales, Olvera, El Gastor, Setenil de las Bodegas, Torrealháquime, Zahara de la Sierra y Alcalá del Valle.

nº2

Las Tapas

"La Tapa"
El arte de "tapear"



El olivar de montaña reafirma la mediterraneidad del paisaje de la Sierra de Cádiz. De la cosecha olivarera serrana se obtienen unos aceites cuyo creciente prestigio viene determinado en buena parte por la progresiva implantación del cultivo ecológico que se aplica en sus variedades "lechín", "manzanilla", "hojiblanco", "verdial", y "picual". De esta producción aceitera, el "Consejo Regulador de la Denominación de Origen Sierra de Cádiz"(en trámite) (<http://www.dosieradecadiz.com>) protege exclusivamente los aceites de excepcional calidad cuyas características responden al tipo de "oliva virgen extra" y cuya carta de cata descubre sus excelencias de olor y sabor irreprochables, aroma frutado recordando a la aceituna sana ya frutas silvestres, ligeramente amargo y picante, resultando equilibrado al paladar.

Las más de 18.000 hectáreas de superficie de olivar de la Sierra de Cádiz, así como las principales almazaras, se distribuyen por los términos municipales de Algodonales, Olvera, El Gastor, Setenil de las Bodegas, Torrealháquime, Zahara de la Sierra y Alcalá del Valle.





+ INFORMACIÓN

Pag.6



+ INFORMACIÓN

nº3

Fiestas y muestras gastronómicas

"Erizos de Mar"
Popular manjar de "La erizá" de Cádiz



El amplísimo calendario de fiestas, ferias y romerías que se celebran en la provincia de Cádiz, en las que la gastronomía ocupa un lugar determinante, ofrece una oportunidad excepcional para conocer la particular cocina de los diferentes pueblos y ciudades.

Dedicadas a productos específicos se celebran fiestas y muestras gastronómicas, destacando entre ellas, por su creciente trascendencia, las siguientes clasificadas por meses y localidades.

Fiestas y Muestras de ENERO

PESTIÑADA EN LA PLAZA DE SAN FRANCISCO

Localidad: Cádiz

Ubicación: Plaza de San Francisco

ERIZADA EN EL BARRIO DE LA VIÑA

Localidad: Cádiz

Ubicación: Barrio de la Viña

OSTIONADA EN LA PLAZA DE SAN ANTONIO

Localidad: Cádiz

Ubicación: Plaza de San Antonio

Fiestas y Muestras de FEBRERO

TAGARNINADA POPULAR

Localidad: Los Barrios

Fiestas y Muestras de MARZO

FERIA MONOGRÁFICA DEL OLIVO Y EL ACEITE DE LA SIERRA "SIERRAOLIVA"

Localidad: Olvera





+ INFORMACIÓN

Pag.7



+ INFORMACIÓN

nº3 Centros y Sociedades con Actividades Ecuéstras

Fiestas y Muestras de AGOSTO

GRAN SARDINADA Y SEMANA DEL MAR AZUL

Localidad: Barbate

FIESTA DE LA URTA (DECLARADA DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL DE ANDALUCÍA)

Localidad: Rota

Ubicación: En el Recinto Ferial

Fiestas y Muestras de NOVIEMBRE

SALÓN DE LA ALIMENTACIÓN/ FIESTA DE LA TAPA

Localidad: Jerez de la Frontera

Fiestas y Muestras de DICIEMBRE

FIESTA CONCURSO DE COCINA Y MOSTO

(Dedicado al plato local "Garbanzos con conejo" y al vino nuevo)

Localidad: Trebujena

FIESTA DEL AJO - CENTRO CULTURAL "LA VICTORIA"

Localidad: Sanlúcar de Barrameda

MUESTRA GASTRONÓMICA DE PRODUCTOS DE LOS CONVENTOS DE CLAUSURA DE LA PROVINCIA DE CÁDIZ

Localidad: Cádiz

Ubicación: Palacio de la Diputación de Cádiz





+ INFORMACIÓN

Pag.8



+ INFORMACIÓN

nº4

Los Tosantos

"Rica y variada despensa natural"



Es una tradicional fiesta de los mercados en la que se ofrecen frutos y otros productos de temporada, se celebran de forma especial en:

CÁDIZ

Última semana de octubre

BARBATE

28 al 31 de octubre

CHIPIONA

1 de noviembre

LOS BARRIOS

1 de noviembre

SANLÚCAR DE BARRAMEDA

31 de octubre y 1 de noviembre

ALGECIRAS

Donde los "Tosantos" también gozan de amplia popularidad, los grupos de rondallas amenizan los mercados con el estreno de villancicos como prólogo a las cercanas fiestas navideñas.

De más reciente institución son las llamadas "Ferias de la Tapa" que se celebran en los meses de otoño en diversas localidades: Sanlúcar de Barrameda, Rota, Chipiona,...





Ruta de la Gastronomía

Provincia de Cádiz



+ INFORMACIÓN

Pag.9



MAPA DE LA RUTA DE LA GASTRONOMÍA



Municipios de La Cocina Marinera ●

Municipios de la Campiña y el Interior ○

Municipios de la Sierra de Cádiz ●

