

E

Gastronomía



Guía Turística de Gastronomía

granada

100%
sensación

Andalucía

Granada, una historia con sabor

La gastronomía es el reclamo para conocer zonas con gran valor cultural.

Las tradiciones heredadas, el clima y la fertilidad de sus tierras, unido a los productos otorgados por el mar han ido fraguando la sabrosa gastronomía que hoy día ofrece la provincia granadina.

Productos autóctonos, reconocidos con Denominación de Origen, Denominación Específica de Calidad e Indicación Geográfica Protegida, son valorados internacionalmente.

Cada rincón de la provincia ha sabido adaptarse a sus recursos propios ofreciendo con el paso de los años variadas recetas de siempre y que difieren claramente según el entorno: sierra, vega o mar, clima e incluso estación climática.

Esta guía mostrará al visitante las excelencias culinarias de la provincia a través de la historia, las denominaciones de origen y las zonas que la pueblan. Un seleccionado recetario mostrará algunos ejemplos de la gastronomía autóctona.



Desde el Mediterráneo oriental

El Mare Nostrum fue desde la antigüedad el vínculo de unión de sus pueblos ribereños. Por él navegaron a lo largo de los años fenicios, griegos, romanos....

Las aguas siempre cálidas de nuestro Mediterráneo fueron un trasiego de culturas desde la orilla africana

a la europea, desde las tierras del Edén hasta el "Finis terrae".

Sobre el s.VII a.C. **los fenicios** arribaron a tierras granadinas en su afán de comercio con la mítica *Tartessos*. Ellos fueron los primeros en introducir en estas tierras las técnicas del salazón de pescado, que desde muy antiguo ya practicaba el pueblo mesopotámico al igual que el egipcio. El pescado era cortado en tiras a las que le hacían incisiones oblicuas que llenaban de sal y secaban al sol para almacenar; por último, en ánforas

Más tarde fueron **los griegos** los que descubrieron estas tierras privilegiadas. Trajeron el olivo y el uso del aceite de oliva, la gastronomía del sur comenzó a ganar en sabor. Grandes asados de carne de cabra y cordero, acompañados de enormes fuentes de frutos como las granadas, cerezas, uvas o higos adornarían la mesa de los grandes señores del comercio. Suculentas comidas como la descrita por Platón en su obra *El Banquete*.

Los griegos, siguiendo lo iniciado por los fenicios, fueron los primeros en comercializar en factorías las salazones "el garo" griego, que posteriormente los romanos adoptarían como "garum". Nuestra sabrosa "caballa" pasó a formar parte de estas antiguas culturas."



una historia con sabor

La mesa romana



Hacia el 212 a.C., durante la Tercera Guerra Púnica, los romanos llegaron en tropel a nuestras tierras, pronto se aferraron a las riquezas que contenían y se afanaron en su explotación. El litoral no fue una excepción y gracias a ellos se elaboraron los mejores "garum" con la pesca del preciado atún y su captura en almadras.

Con la romanización, la gastronomía granadina ganó en sabor y pronto prendió entre los paladares locales. El próspero municipio de *Iliberis*, que albergaba los barrios de la Alcazaba y el Albaicín, comenzó a disfrutar de una enriquecida gastronomía donde la base eran quesos y hortalizas. El pan y vino abundaban y el pescado formaba parte de la alimentación. **El Garum** era una salsa que mezclaba vísceras de pescado con vino, vinagre, pimienta, aceite o agua y servía para aliñar otros manjares.

Roma también trajo normas gastronómicas. Ellos introdujeron tres comidas al día, un desayuno (de 7 a 9 de la mañana), un almuerzo ligero en torno a las 12 y la cena o comida fuerte al finalizar la jornada de trabajo.

La influencia musulmana y judía

A comienzos del s. VIII los árabes desembarcaron en tierras granadinas. Pronto apreciaron la falta de recursos y la pobreza gastronómica de la zona. Los cereales, la carne y la vid eran casi la única base alimentaria y el consumo de fruta era casi inexistente.

Con los musulmanes las verduras adquirieron gran importancia. A veces eran cocinadas a modo de purés, como el de guisantes y habas o bien se utilizaban como ensaladas (lechugas, berros y otras plantas silvestres) que sazonaban y aderezaban con aceite de oliva. Ya en esa época las aceitunas se maceraban en salmuera, se le añadían especias y se tomaban para abrir el apetito. Las legumbres: garbanzos, judías, soja y lentejas eran consideradas de alto valor nutritivo.

Numerosas frutas entraron a formar parte de la dieta de al-Andalus, muchas de ellas traídas de oriente, la sandía de Persia y Yemen, el melón de Jorasán (provincia iraní) o la granada de Siria, que dio nombre a esta provincia. Ibn al-Awwán ya decía en su Libro de Agricultura en el s. XII "Cuidad del granado; comed la granada, pues ella desvanece todo rencor y envidia".



Las corrientes sociales que fluían en ambos sentidos en el Mediterráneo aportaron numerosas especias traídas de China, ganando en sabor y enriqueciendo la gastronomía andalusí hasta niveles desconocidos, llegando a superar en calidad a la cocina persa y bizantina. Las carnes más utilizadas eran la de cabrito, cordero, conejo y vaca. Los principios de la religión islámica evitaban el uso de la carne porcina y el alcohol.



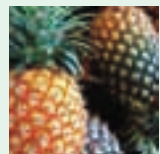
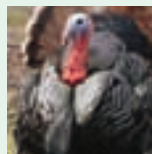
Son curiosos algunos vocablos heredados de los andalusíes como el *xarab* (el jarabe actual), cóctel de frutas, flores, especias y hierbas. Otro ejemplo es el *sherbet*, donde esencias de flores y frutos mezclados con agua fría o hielo servían para mitigar el calor veraniego. Hoy día los conocemos como sorbetes. Para disponer de hielo excavaban pozos de 10 a 20 m de profundidad donde introducían la nieve de *Sulayr* (Sierra Nevada) que les duraba hasta julio e incluso, todo el año, en los más profundos.

Ziryab -poeta y músico procedente de la corte de Bagdad- fue el que estableció en al-Andalus el arte de la buena mesa tal y como lo conocemos hoy: primero sopas y caldos, después entremeses, a continuación pescados y carnes y por último los postres. Incluso introdujo el uso de la cuchara y las copas de mesa.

La cocina judía convivió con la árabe y le hizo grandes aportaciones. Algunas recetas de carne como las albóndigas son típicas de la comida *sefardí*. Los alimentos se supeditaban a principios religiosos e incluso algunos se preparaban pensando en su conservación para su posterior consumo en el *shabat* (durante el que estaba prohibido cocinar).

Nuevos sabores

Casi coincidiendo en el tiempo con la toma de Granada, Cristóbal Colón arribó a América en su afán de encontrar un camino más corto hacia las especias de las Indias. Sus expediciones y otras posteriores trajeron productos desconocidos hasta entonces en la Europa medieval y que poco a poco se fueron incorporando desde la Península Ibérica hasta el resto del mundo. Este mestizaje culinario se produce desde el primer momento en que los españoles pisan tierras americanas, de forma recíproca. Nuevos sabores, nuevas especias y otra manera de condimentar; se sumaron a desconocidos alimentos: **cacao, judías, maíz, patata, pavo, pimiento, piña, tomate** o **vainilla**. Todos ellos forman parte casi indispen-



una historia con sabor

1492, encuentro de gastronomía y religión

Tras la rendición del Reino de Granada, el hasta entonces al-Andalus sufrió grandes cambios más o menos convulsos. La gastronomía y su influencia religiosa no fue ajena a ello. El más llamativo desencuentro culinario vino representado por el cerdo y el cordero.

Esta Granada medieval de fusión de culturas y costumbres a veces contrapuestas convivió a duras penas con el binomio gastronomía y religión. Durante la **Cuaresma**, los cristianos debían prescindir de la carne, cuando se celebraba el **Yom Kipur** (Día del Perdón judío) los productos que fermentaran estaban vetados al consumo, siendo el Sabat y la Pascua Judía sus festividades más relevantes. Por último los musulmanes unían a su prohibición permanente de alcohol y cerdo las impuestas durante el mes del **Ramadán**

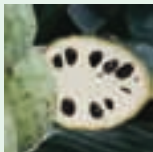
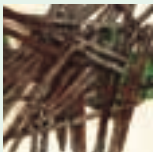
Poco a poco las diferentes gastronomías fueron conviviendo, mezclándose y adaptándose. Muchos de los platos que han llegado hasta nuestros días provienen de esa época, donde moriscos, sefardíes y cristianos fundieron sus respectivas cocinas en algunos casos o se mantuvieron tal cual en otros, llegando a sumar cada vez más conocimientos hasta conseguir la riqueza gastronómica de nuestra cocina actual.



venidos de América

sable de nuestra cocina, pero no fue hasta ese momento cuando se suma con la gastronomía tal y como la conocemos en la actualidad. Algunos como la patata tuvo una buena acogida en las comidas de conventos y monasterios, aunque en principio fue despreciada por la clase más pudiente. Otros como el pimiento tuvo buena aclimatación y una gran difusión.

También llegaron frutos como la **chirimoya**, el **aguacate**, la **papaya** y el **mango**, que gracias a su buen desarrollo en el clima subtropical de la costa granadina, entraron a formar parte de sus sabores y a incorporarse a la gastronomía, dando un toque de exotismo a la cocina granadina.



A la longevidad a través de la comida sana

Ya para los andalusíes la alimentación era un medio de conservar y recuperar la salud. El "Tratado sobre los alimentos" de al-Arbuli se dedicaba a analizar las propiedades curativas de los alimentos, cosa que los hispano-musulmanes consiguieron, pues fue reconocida su fuerza física y la longevidad que alcanzaban.

Los granadinos, herederos directos de esta filosofía de vida, practican desde siempre una alimentación saludable y equilibrada que con el tiempo se ha demostrado como la mejor receta para vivir más años y con un envejecimiento de calidad. La dieta mediterránea tan arraigada en esta tierra, ha sido incluida recientemente en la **Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**. Este premio reconoce las prácticas y tradiciones de los alimentos de nuestra cuenca mediterránea y el buen uso que se hace de ellos. El aceite de oliva, las frutas y verduras frescas, los cereales y un consumo moderado de carnes, pescados y lácteos son la mejor receta para vivir más y mejor.

La Asociación Americana de Neurología ha confirmado recientemente los beneficios de esta dieta para la memoria, el pensamiento y prevención de infarto cerebral. La revista *British Medical Journal* en 2008 ya reconocía las ventajas de esta alimentación como protección de enfermedades tan conocidas como el cáncer, Alzheimer, Parkinson o cardiopatías.



mediterránea



La dieta mediterránea, “diaita” griega que significa “modo de vida”, es asimismo una interacción social que se ha anclado con el paso de los siglos en el pueblo granadino, llegando a formar parte natural de su ser.

A la dieta sana con productos naturales hay que sumarle otros como los que concurren en general en la Alpujarra y concretamente en Lanjarón. El clima, el contacto con la naturaleza, la tranquilidad (con total ausencia de estrés) y sobre todo su **agua**, lo han llevado a que la **Organización Mundial de la Salud** lo haya reconocido como uno de los lugares de mayor longevidad del mundo. Un buen porcentaje de su población supera los noventa años. Este reconocimiento despertó gran interés entre los medios de comunicación de España, Alemania, Inglaterra, Francia e incluso de Corea del Sur y provocaron su desplazamiento a este bello pueblo serrano sinónimo de vida, de salud y de eterna juventud.

Su agua de alta montaña brota del manantial que existe en la población, su extrema pureza y las especiales características (mineralización débil, indicada en dietas pobres en sodio), la hacen especialmente indicada para su consumo y para la preparación de alimentos infantiles.

La comercialización de “**Aguas de Lanjarón**” la ha llevado a un gran reconocimiento de calidad y a ocupar un puesto prominente en las cuotas de mercado.



La provincia granadina dispone en la actualidad de varios productos de Calidad excepcional dotados con diferentes denominaciones de Origen y Calidad.

Denominación de Origen Aceite de Oliva de los Montes de Granada



Las primeras referencias de este aceite de oliva virgen extra, afrutado y ligeramente amargo, se remontan al s. XVI. Su cultivo se localiza en la Subbética granadina.

Su clima mediterráneo continental extremo determina en general unos aceites muy aromáticos, ligeramente amargos y con altos niveles en ácido oleico, aportando un gran valor nutricional dentro de la dieta mediterránea.

10

Denominación de Origen Aceite de Oliva del Poniente de Granada.

Gracias a la influencia del medio natural de la tierra, con excelentes condiciones mediterráneas para el cultivo del olivar, esta zona del oeste granadino, produce su oro líquido desde los siglos V al VI d.C.



Esta categoría de aceite virgen extra presenta aromas y sabor de fruta fresca o madura, pudiendo ser amargo y picante o dulce dependiendo de la fecha de su recolecta.



Caviar Ecológico de Riofrío.

La extrema pureza de las aguas de Riofrío trajo en 1958 a dos empresarios del norte que vieron en este el lugar ideal para la creación de una piscifactoría.

diferenciada

Varias décadas de investigación y ensayos lo han convertido en todo un referente para la producción ecológica mediante piscifactoría. Es uno de los **caviars beluga** más preciados del mundo.

Denominación Específica de Calidad Espárrago de Huétor Tájar



Originario del sotobosque del río Genil donde crecía como especie silvestre, sus semillas son recolectadas y plantadas en la Vega Granadina desde principios del s. XX.

El clima mediterráneo continental extremo es el ideal para la producción de este espárrago triguero. Su color blanco antes de salir de la tierra se pigmenta de verde cuando sale y se produce la función clorofílica.

Denominación de Origen Chirimoya de la Costa Tropical

Procedente de América pronto encontró su acomodo en el clima subtropical de la costa granadina.

Es una fruta muy apreciada por su aroma exótico y su sabor dulce. Aunque su consumo habitual es en fresco, es usual igualmente degustarlo en forma de sorbete. Gracias a su alto contenido en fibras está especialmente indicado para hacer una buena digestión.

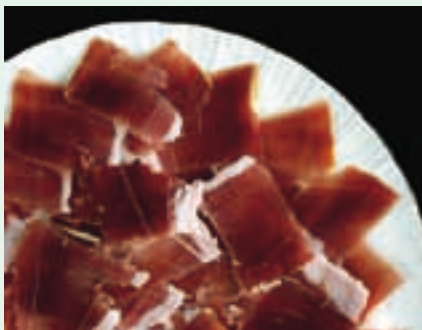


Cordero Segureño



Autóctono de las Sierras de Segura y la Sagra, su cría se produce en un singular ecosistema ideal para el desarrollo precoz que determina unas especiales características diferenciales de su calidad.

La carne es tierna, rosada y jugosa, de gran calidad y muy apreciada por la ausencia de sabor a pasto.

Denominación Específica de Calidad Jamón de Trevélez

Está curado en el pueblo más alto de España, a 1.476 m. de altitud y a los pies del pico Mulhacén. Los vientos cierzos provenientes de la sierra crean el microclima especial que precisa para su secado y maduración, ello unido al escaso grado de salazón, hacen de este embutido un jamón dulce, muy agradable al paladar.

Mango y Aguacate de la Costa Tropical.

Tras la chirimoya, los mangos y aguacates son las frutas con mayor producción y calidad de la costa, extendiéndose su cultivo a más de diez mil hectáreas.

Además del benigno microclima de suaves temperaturas y escasas precipitaciones, su calidad radica en el estado óptimo de maduración y desarrollo en el momento de su recogida.

Denominación de Origen Miel de Granada.

Con su abundancia de plantas aromáticas, valles y sierras son el paraíso ideal para unas 40.000 colmenas. La incansable labor de las abejas mediante la polinización no solo produce una miel de delicioso sabor; sino que a la vez contribuye al mantenimiento de la biodiversidad.

Existen diferentes tipos de miel según las plantas polinizadas: Cantueso (lavanda), azahar, aguacate, romero, tomillo, mil flores, de la Sierra y castaño.



diferenciada

Pan de Alfacar.

Siguiendo los mismos métodos antiguos, los hornos alimentados con leña de Alfacar siguen colocando la masa sobre ladrillos refractarios, lo que confiere su su particular y suave aroma ahumado. Este suculento pan artesanal de leña, surge a gran parte del Área Metropolitana de Granada.



Quisquilla de Motril.



Es un marisco autóctono de la costa granadina donde vive en madrigueras excavada en el fango. Suelen prepararse cocidas o a la plancha sobre un lecho de sal para filtrar el sabor. Su delicada carne y la escasez de su captura la hacen muy apreciada y cotizada por los restaurantes de la zona.

Denominación de Origen Vino de Calidad de Granada.

En las últimas décadas los viticultores de la Provincia de Granada han realizado un gran esfuerzo para mejorar la excelencia de los vinos de la zona. Para ello se adaptaron a las nuevas técnicas de vinificación e implantaron en sus viñedos, variedades nobles de uva a la vez que aumentaron los cuidados en las plantaciones de vid.

Todo ello ha posibilitado un notable salto cualitativo de los vinos granadinos.

Vinos blancos frescos, tintos sabrosos de gran complejidad y espumosos de elegante acidez cubren un amplio abanico de necesidades para acompañar cualquier tipo de plato.



Cocina multicultural

Granada es una ciudad afortunada, desde hace muchos siglos ha sido la heredera directa no sólo de un vasto patrimonio monumental sino también gastronómico. La falta de antiguos prejuicios religiosos nos hacen disfrutar en la actualidad de la combinación de productos de la huerta como las habas, con derivados del cerdo como el jamón, dando como resultado una receta tan granadina como las **habas fritas con jamón**.



A la cocina heredada, que con el tiempo se transformó en tradicional, se le fueron sumando en el último tercio del siglo XX una gran variedad de gastronomías venidas de todas las partes del mundo. A la buena mesa europea, se le unieron otras mucho más exóticas provenientes de Marruecos, el Líbano e incluso mucho más orientales. De las últimas llegadas de la "ruta de la seda" cabe destacar a la japonesa, que ha sabido romper todos los moldes y hacernos partícipe poco a poco de su dietética cocina.

Con el siglo XXI, la cocina española se ha puesto a la vanguardia del mundo. La cocina de autor trata de dar un sentido real a sus platos utilizando productos de la zona y haciendo uso de una esmerada técnica, a la vez que de grandes dosis de investigación en constante evolución. Granada no es ajena a esta corriente y en sus principales restaurantes es posible degustar estos nuevos sabores sin olvidar la cocina tradicional con recetas de toda la vida transmitida de generación en generación.

Teterías

Las teterías árabes tienen gran arraigo en Granada. Sin duda es uno más de los legados culturales recibidos de al-Andalus. Su exótica decoración recoge el ambiente de sosiego y relax de la época que, al igual que entonces, invita al diálogo y la comunicación.

Numerosos tipos de **tés** (marroquíes, saharauis, libios turcos, egipcios, iraquíes, iraníes ...), son servidos por personal experto en elegantes teteras. Otros productos como la **gastronomía árabe, hindú y de Oriente Medio, dulces, crepes, café** e incluso **pipas de agua**, son demandados en estos establecimientos.

Las teterías se reparten por diferentes lugares de la ciudad aunque es en la calle Calderería Nueva, que parte desde la calle Elvira hacia el Albaicín, donde se concentran gran parte de ellas.



Granada

Moverse por la ciudad

De todos los consejos recibidos al visitar la ciudad de la Alhambra, uno de los más recomendable es callejear por el casco antiguo contemplando su escenario de historia viva e irrepetible a la vez que se toma un aperitivo en alguno de sus numerosos bares, se degusta un succulento plato en un restaurante, se disfruta del ambiente relajado de una tetería o se saborea la rica repostería de la ciudad.



Dulces de Conventos

Casi todos los conventos de la capital y de la provincia, hornean su sabrosa repostería que hace las delicias de un público que demandan cada vez más su limitada producción artesanal. Especialidades existen tantas como conventos y órdenes, siendo especialmente solicitadas algunas como: los **huevos moles** del Convento de San Antón, las **tortas de almendras** de las Tomasas, **mojicones** (magdalena) y **mazapanes** de la Encarnación, **hojarascas** de Isabel la Real, las **cocas yemadas** de San Bernardo del Císter; **huesos de santo** de Santa Catalina de Zafra, **mantecados** de la Magdalena, así como los **almibares** de las Comendadoras de Santiago y del Monasterio de San Jerónimo.



Ruta de tapas

Ir de tapas es una de las costumbres más arraigadas en la capital granadina. El gran número de universitarios y estudiantes extranjeros, ha rejuvenecido el ambiente nocturno granadino. La consumición de una caña de cerveza "Alhambra" o un chato de vino conlleva la degustación gratis de una tapa (muestra de la cocina del lugar) servida a criterio del tabernero. Se pueden disfrutar desde porciones de **queso, embutidos o jamón serrano** hasta platos calientes típicos de la cocina tradicional granadina:

migas con tropezones, callos, habas con jamón, papas a lo pobre (patatas cortadas en rodajas gruesas, fritas lentamente junto con pimienta), etc.

La **tortilla sacromonte** está igualmente muy vinculada al tapeo granadino. Tiene su origen en el agasajo que con ella se le hacían a las autoridades que visitaban Abadía del Sacromonte en el día de la festividad del Patrón. Entre sus ingredientes tiene, además de patatas y huevo, sesadas y criadillas de cordero, pimientos morrones, guisantes, chorizo y jamón serrano.

En general los lugares donde tomar una bebida con su tapa se encuentran en cualquier parte de la ciudad, al igual que es una práctica habitual en los bares del resto de la provincia. No obstante en la capital hay zonas más aconsejable para practicar "el tapeo" debido a la densidad de bares cercanos y a la calidad de sus tapas. Esta especie de ruta podríamos comenzarla por los alrededores del Campo del Príncipe en el Realejo para bajar hacia la zona de la Catedral. La plaza de la Romanilla y la de la Pescadería son dos buenos puntos donde hacer un alto. Cerca, junto al Ayuntamiento, la calle Navas y sus cercanías también ofrece muchos lugares donde tapear.



Zona de tapas



Granada



Se puede continuar hasta la plaza Nueva y sus alrededores, para seguir a todo lo largo de la Carrera del Darro hasta el Paseo de los Tristes. A la calidad de las tapas de sus veladores habría que sumarle la bella vista de la Alhambra. Desde aquí se accede al Albaicín donde al pla-

cer de perderse por sus laberínticas calles hay que sumarle el de la gran calidad de su hostelería.



 Zona de restaurantes

Productos de la Vega,

Infraestructuras heredadas

Con anterioridad se hizo mención del ruinoso estado de los campos y a la falta de explotación de sus recursos agrarios hasta el s.VIII. También se indicó como las rápidas reformas que se pusieron en marcha lo dotaron de numerosas infraestructuras hídricas como acequias, pozos, canales, etc.

En la actualidad, gracias a esas infraestructuras la verde y amplia Vega, regada por las aguas del Genil son conducidas a través de estas canalizaciones y acequias que la cultura andalusí mandó

construir. Esta 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.

Gracias a estas infraestructuras heredadas son muchos pueblos de la Vega de Granada los que viven de los bienes que les otorga esta fértil tierra, atravesada por un complejo entramado de estrechas líneas rectas, que albergan cientos de kilómetros de canalizaciones y acequias que riegan multitud de huertos. Aún se conservan antiguas almunias o alquerías donde residían estos labriegos.



Entorno de Granada

La despensa granadina



La Vega de Granada no se entiende sin el río Genil y sus diferentes afluentes que forman a su alrededor suelos aluviales de excelente fertilidad agrícola. Junto a ellos integrados en el paisaje existen masas arbóreas muy diversas, en especial las choperas.

Desde el medievo la vega se ha convertido en la despensa granadina, abasteciendo a la capital y a numerosas poblaciones de verduras, hortalizas y legumbres. En los pueblos de la zona abundan recetas como: ensaladas de judías blancas, de puerros y el puré de cebollas, junto con los potajes de garbanzos y trigo, espárragos, las gachas picantes, la olla de San Antón y los pimientos rellenos entre otras.

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. 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.

El pan de Alfacar

Antiguamente la mujer tenía la tarea de amasar una cantidad de harina suficiente para el pan diario. Después dejaba reposar la masa, donde se le había hecho la marca familiar; cubriéndola con un paño para más tarde cocerla en el horno.

Alfacar; donde abundaban los molinos de harina, mantuvo esa tradición y en la actualidad su pan artesano es de gran calidad y sabor dándole fama al pueblo y abasteciendo a una gran parte del área metropolitana de la capital.



Productos de la Vega,

Gastronomía sana de la huerta

En esta zona el recetario de guisos, ensaladas con productos de la huerta y postres es más que generoso.

Las grandes protagonistas son las jugosas habas tiernas, base de multitud de platos. Destaca el preparado con jamón y aceite de oliva virgen, mientras en Atarfe se cocinan en tortilla de habas y en otras localidades como Churriana de la Vega se cocina una vez que están secas. Los espárragos verdes también son de gran calidad. Con ellos se elabora la **sopa de maimones** (parecida a la sopa de ajos pero sin pimentón) de Pulianas. Pero no hay que olvidar las setas, berenjenas, las alcachofas



con harina de habas), ensaladas de puerros y judías blancas...

Y, para los amantes de la carne,



rellenas de Armilla o las "**papas**" a lo pobre, con huevo y pimientos fritos, integrantes también del recetario popular granadino.

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. Hay muestras para todos los gustos: **gazpachos**, **pipirranas**, **ajoblanco** (realizado aquí

existe una amplia oferta de platos que tienen en común su toque "al ajillo" y la variada condimentación empleada para guisar chotos, conejos, pollos o liebres. Algunas muestras son las **costillas de cerdo con setas**, las **chuletas de cordero**, las **granadinas de vaca** (filete hecho con carne picada), los **rodillos de ternera** o el **arroz con conejo**.

Entorno de Granada

Con miel o azúcar



Por toda la Vega se pueden degustar delicias como: **roscos**, **huevos moles**, **flores en dulce**, **torrijas**, **roscos**, **pestiños** y **leche frita** como en Churriana o los llamados **tirabuzones rellenos de natillas** y las "flores" (masa frita con forma de flor y espolvoreada con azúcar), como las ofrecidas en Atarfe.

Los postres elaborados con azúcar y miel han sido siempre protagonistas, así como los bizcochos con pasas, hojuelas fritas o almíbares. Hasta nuestros días han llegado muchas de estas recetas, pero fue con la aparición de la caña de azúcar cuando se hicieron numerosos postres con azúcar para la aristocracia y burguesía del s. XIII, aunque sin desplazar a la miel.



Los piononos de Santa Fe



El pionono es un pastelillo de tamaño pequeño compuesto de una fina lámina de bizcocho enrollado relleno de crema pastelera formando un cilindro y calado con almíbar y coronado con crema carammelada.

Aunque es confusa la procedencia se cree que proviene de la época musulmana por los ingredientes que lo componen, entre ellos la canela. La mayor tradición es la de "Casa Isla", aunque se dice que a mediados del s. XIX, tres hermanas viudas que operaban en la conocida pastelería "La Blanquita" recataron la antigua receta, le otorgaron el aspecto cilíndrico de la tiara papal y le dieron el nombre actual que rememora al papa Pío Noveno.

La producción del pionono está estrechamente ligada a Santa Fe, llegando a formar parte de su identidad común.

Hoy día son muchos los obradores de esta población que amasan este exquisito bocado y que saben guardar el secreto de su receta.

Venciendo el desnivel

La Alpujarra es una pintoresca zona que se extiende en las laderas orientadas al sur de Sierra Nevada, mirando a un luminoso Mediterráneo del que la separa la Sierra de la Contraviesa.

Sus coquetos y blancos pueblos están escalonados en las laderas y se hallan rodeados de unos hermosos espacios naturales idóneos para el turismo rural. Sin duda pueden presumir de poseer una gastronomía con mucha personalidad, tanto por sus peculiaridades como por la fama de alguno de sus productos.



Este paraíso llamó la atención desde la antigüedad, pero fue en época andalusí cuando alcanzó su máximo apogeo. Pronto los musulmanes encontraron soluciones técnicas a la explotación agrícola de la abrupta zona. Gracias al cultivo en terrazas, convertidas en huertas y en bancales para el cultivo de cereales, olivos, frutales o almendros, y a la domesticación mediante acequias de las bravas aguas del deshielo, acabaron a la vez con el problema del desnivel y con la degradación de los cultivos por escorrentías.

Fueron ellos quienes se encontraron en el Valle de Lecrín, maravilloso vergel plagado de naranjos y limoneros situado en la bajada natural desde Granada hacia la costa. Aún perviven en esta zona varios molinos árabes de los utilizados para moler el trigo por los antiguos andalusíes.

Los antiguos andalusíes 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** (masa de trigo, agua y azafrán) que acompañarán perdices y liebres, **tarbinas** (gachas con leche) y toda una variedad de ensaladas y comidas condimentadas con hierbas aromáticas como el tomillo o el hinojo.



La Alpujarra y El Valle de Lecrín

La repoblación, enriquecimiento gastronómico

Las costumbres culinarias autóctonas se han conservado fielmente gracias al peculiar enclave geográfico de esta zona de economía agrícola, bajas temperaturas, y de dificultoso acceso. Dos grandes tribus bereberes tuvieron una gran influencia en la cocina Alpujarreña: Los *Sinhaya* y Los *Zanata*, aunque fue la fusión de todas las diferentes cocinas la que dio recetas como: las **albóndigas de apio sefardí/mudéjar**", el **capón relleno mozarabe/sefardí**", el **cordero con espinacas 'morisco** y el **cordero o choto con almendras 'mudéjar'**

Tras la expulsión de los moriscos, muchas zonas de la comarca quedaron prácticamente desiertas, siendo repobladas por castellanos, navarros y manchegos. Con su llegada el recetario local sufrió un profundo cambio, sobre todo por las nuevas materias primas utilizadas en sus creaciones.

Eran más conocedores de los cultivos de secano que del manejo de la huerta, por lo que siguieron trabajando los campos de cereales andaluces. Las hortalizas, verduras, hierbas y especias continuaron participando de unos platos que adquirían cada vez más consistencia, convirtiéndose en elaborados guisos.

También fue el momento de la incorporación del que acabaría convirtiéndose en el protagonista inequívoco de la gastronomía alpujarreña: **el cerdo**.



A la ventaja de ser criado en corrales se sumaba la aportación de las necesarias calorías que requerían las duras labores del campo. De la tradicional "matanza", se obtienen los productos que más tarde se saborearán solos- **lomos en orza** (lomo adobado frito y conservado en orzas de barro), **embutidos, adobos** ..., o como ingredientes de reconfortantes pu-

cheros, potajes y ollas: **olla de San Antón** (Judías blancas, habas secas, espinazo, rabo, careta, oreja, patas, hueso de jamón añejo, morcilla, patatas, hinojos, arroz, sal) , **plato alpujarreño** (huevos fritos con patatas a lo pobre, pimientos, morcilla, chorizo y jamón) y la **olla gitana** (garbanzos con judías, calabaza, pan y almendras), entre otros.



Herencia andalusí en

Cocina autóctona, suma de tradiciones

El recetario alpujarreño es amplio y variado: 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. Otra de las recetas típicas es el **choto capilurrio** (cocido de choto reogado en vino blanco) y el **puchero de hinojos**.

En un horno árabe de Capileira se siguen cociendo magníficas hogazas de pan, ideales para mojar y acompañar el tradicional **plato alpujarreño**, compuesto de patatas a lo pobre, huevo frito, jamón, chorizo y morcilla.

Los agricultores solían comer "**migas con engañifa**" muy temprano antes de empezar sus labores. 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"

La caza menor siempre está presente en la dieta local, ingrediente de platos como el típico **arroz "liberal"** de Ugíjar, con perdiz, conejo, liebre, zorzal y paloma.



Jamón de Trevélez

La **Denominación Específica de Calidad** reconoce las excelencias del **Jamón de Trevélez**, que implica el cumplimiento de una serie de requisitos.

Su proceso de salado y curación, puramente artesanal, es muy singular en la comarca. Gracias a la altura y a los aires serranos provenientes de Sierra Nevada, su curación se realiza en un microclima especial que da como resultado un jamón exquisito. Las localidades que se acogen a esta denominación son Trevélez, Juviles, Busquístar, Pórtugos, La Tahá, Bubión, Capileira y Bérchules.

Ya en 1862 se celebró un concurso nacional de productos alimenticios del que salió vencedor el Jamón de Trevélez, confiriéndole por ello la Reina Isabel II, a la villa granadina, el privilegio de estampar en estos sabrosos perniles el sello de su corona.



La Alpujarra y El Valle de Lecrín

Delicias moriscas



En esta zona existe una gran tradición en asimilar recetas de la repostería del pasado que se conservan en la actualidad y que, en algunos casos, han evolucionado en nuevas creaciones.. Nigüelas muestra un ejemplo con sus **roscos**, **pestiños** y **leche frita**. 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 esmero genuinos postres, teniendo cada localidad alguno que le es muy propio: los **cuajidos** de Murtas (almendras batidas con huevo y azúcar y horneadas), el **pan de higo** de Turón, los **borrachillos** (roscos trenzados,



hechos con harina de trigo, azúcar, aceite de oliva, vino tinto, anís seco, matalahva, limón canela y levadura. Una vez fritos se rehogan en una mezcla de azúcar y

canela) y la **torta de lata**, de Pampaneira (hechas con huevo, harina, ralladuras de limón, y mantequilla. Al final se espolvorean con azúcar glass), al igual que los **buñuelos de chocolate** de Lanjarón, los **peñascos** de Bérchules o la **bizcochada** y **calabaza endulzada** de Cádiar, Ugíjar y Válor.



La frontera oriental

En el límite nororiental de la provincia de Granada se localiza la zona del “**Altiplano: comarcas de Baza y Huéscar**”, formando frontera con Jaén al norte y Almería al sur:

Es tierra de fríos inviernos que traen la nieve a las cotas más altas e incluso a las restantes. Como no podía ser de otra manera, su gastronomía refleja la verdadera esencia de esta tierra, dando como resultado una cocina de alto valor calórico.

Pasado y presente se dan la mano en recetas como el **cuscús** con la **olla de “segaores”** (cocido a base de garbanzos, patatas, hueso rancio, hueso de jamón, tocino morcilla y medio pollo) y las “fritás” de **pimientos** con ensaladas que acompañan los más suculentos **embutidos** y **vinos** de la tierra.



Gastronomía para

La cocina del Altiplano granadino utiliza siempre el aceite de oliva virgen extra para la elaboración de sus recetas: el **remoión 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 manzana**, el **ajo de aserradores** típico de la Puebla de Don Fadrique (preparado con pan, chorizo, bacalao desmigado, pimientos rojos secos, pimiento molido, ajo, tomate y aceite) la **perdiz en escabeche**, **choto al ajillo**, **pimentón de patatas**, la **tortilla de collejas** o la “fritá” de **calabazas** así como el **potaje** de Huéscar:



Los embutidos caseros, elaborados de forma artesanal en las tradicionales manzanas no pueden faltar en las mesas. El chorizo, lomo embuchado, morcón, salchichón y morcilla, o el relleno, son bocados exquisitos para el paladar y el mejor remedio para combatir el termómetro. Este último está compu-

esto de magro de cerdo, panceta salada, paletilla seca, pollo, pavo, conejo, azafrán, pimienta, clavo, canela, molla de pan, sal, huevos en abundancia, zumo

El Altiplano: comarcas de Baza y Huéscar

Fusión culinaria arábigo-cristiana



Los municipios situados más al norte, como Puebla de Don Fadrique, Huéscar, Orce, Galera, Castelléjar y Cuevas del Campo, fueron los que notaron mayores cambios en su gastronomía influenciados por la impronta culinaria de levantinos, navarros, castellanos manchegos y aragoneses.

A los productos básicos como las legumbres, hortalizas y cereales se le sumaron carnes como la del cerdo (prohibida por el Islam), el conejo, el pollo de corral y el cordero.

combatir el frío

de limón y ajo. En el Altiplano existe la costumbre de adobar algunas partes del cerdo (lomos y costillares casi siempre) para poder servirse de ellos el resto del año. Estas porciones son guardadas en recipientes denominados "orzas".

Esto ha llevado a dar nombre a varios platos como el **lomo en orza**, que se suele servir acompañado de patatas fritas o alguna ensalada.



Otras recetas destacables son las típicas **gachas tortas** (guiso de conejo y cerdo cocinado con verduras), la **gurupina** (bacalao con patatas), los **gurullos con perdiz** o **liebre** en Baza; las **migas con remojo**, los **maimones** (champiñones y setas cocinados con patatas, cebolla, ajo, pimentón, tomate, aceite e incluso con migas de bacalao si se quiere), los **tallarines** con liebre o con **perdiz**, los **bollos con conejo** o los distintos platos elaborados con **trucha** en Castril o la **vianda** (patatas a lo pobre con pimientos, tocino entreverado y carne magra, mezclado con una masa hecha con harina, aceite de oliva y sal), receta que introdujeron los colonos navarros en la Puebla de Don Fadrique.

La tradición de las conservas

En tiempos pasados, la necesidad de conservar los alimentos todo el año llevó a guardar en conserva todos aquellos que no se consumían en el momento de su recolección. Esta antigua costumbre perduró con el paso de los años y aún hoy es práctica habitual en muchos pueblos de la zona, con legumbres, hortalizas y algunos frutos como el melocotón.



El Cordero Segureño

El gran protagonista de la gastronomía del Altiplano es, sin duda, el reconocido **cordero segureño** (que aspira a obtener la Indicación Geográfica Protegida), raza autóctona de la zona que se ha adaptado a la perfección a las duras condiciones de vida de su hábitat (clima extremo, sequía, pastos escasos).

28

La carne ovina, de gran calidad, tiene muchas formas de cocinarse y presentarse ante el comensal: a la brasa, "en lata" (al horno, acompañado de patatas, tomate, ajo y laurel), frito, con salsa, con alioli...

Las principales características diferenciales que definen este cordero segureño como único son su carne rosada, tierna y jugosa, sin el olor y sabor del sebo que suele caracterizar a los óvidos de otras zonas. A esto contribuye de forma clara la incrustación grasa en el músculo provocada por factores raciales y agro ambientales.

Mil quinientas ganaderías agrupan a 265.000 cabezas de ganado en la zona granadina.



El Altiplano: comarcas de Baza y Huéscar

Las truchas del río Castril



La zona del Altiplano es una tierra de contrastes, que junto a sus bellos paisajes semidesérticos recoge una gran riqueza hidrológica.

Ríos y grandes embalses como el de San Clemente, Portillo o Negratín, hacen de este un paraíso para los amantes de la pesca deportiva. En las frías

aguas del Río Castril, la reina es la trucha. Alrededor de este pez, la gastronomía del lugar ha reunido con el tiempo, numerosos platos en los que la protagonista es la trucha

Licores y postres

Para acompañar los sabrosos dulces de su repostería tradicional, nada mejor que los licores artesanos: **mistela**, **chimichurri** (mosto de vino con granos de café y azúcar), **licor de café** o **churripampli** (mezcla de orujo de aguardiente con jugo de membrillo, corteza de naranja y granos de café).

Los **hojaldres**, las **tortas de aceite**, **tortas de manteca** y de mosto, **empanadillas de cabello de ángel** o **roscos de vino**, así como las **torrijas**, **croquetas de chocolate**, el '**bienmesabe**' (hecho con huevo, almendras, azúcar y limón rallado) o los dulces navideños son sólo algunos ejemplos de este maridaje. Otros postres caseros como: arroz con



leche, natillas, leche frita y **huevos a la nieve** (a base de huevos, leche fresca, leche evaporada vainilla, canela y azúcar), forman parte del rico y sabroso repertorio del Altiplano.

Legado de Roma

Las técnicas de elaboración de salazones fueron introducidas en las zonas costeras granadinas por la civilización fenicio-púnica, estas técnicas de salazón de pescado fueron desarrolladas 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

De la "sopa salamandroña"

El amor por la huerta y los vegetales, el aceite de oliva, frutos como la granadas, higos y cerezas, las especias y condimentos... El mejor ejemplo de este mestizaje lo tenemos en los ingredientes de la popular **sopa salamandroña** (sardinas, calabaza, pimiento verde, pimiento colorado asado, cebolla, tomate, pimienta negra, sal, ajos, comino).

Como toda franja costera que se precie, la cocina de esta comarca debe mucho a la nutrida gama de pescados y mariscos frescos que el Mediterráneo ha otorgado al pueblo pescador que, a lo largo de los siglos, ha habitado su litoral. 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 Salobreña.

Con semejante materia prima no es de extrañar el grado de satisfacción del visitante al degustar sabrosos platos como: el **arroz marinero**, **sopas de verduras con pescados blancos**, **escabeches de pescados azules**, "encebollaos" de atún, **guisos de "papas" con cazón**, **moragas de sardinas** (sardinas hechas a fuego muy lento, con ajo picado, vino y zumo de limón) "**espichás**" (boquerones secos, fritos con ajos y huevos), **pulpo seco** acompañado con ensalada de col, **zarzuelas de pescado**, **sardinas a la teja** de Motril (cocinadas al horno sobre aceite de oliva con pimiento, cebolla y tomate y sazonadas con vinagre, orégano, sal y pimienta) o **migas con boqueroncillos** secados al sol que se cocinan en Gualchos.

Al horno o cocinadas a la sal las **doradas, lubinas, pargos, sargos** y otros pesca-



Tropical

secada al sol. Desde Sexi se exportaba al Imperio y lo comían las legiones de Roma. En "El Majuelo" aún quedan vestigios de aquella fábrica.



a la comida marinera



dos de roca son preparados en los restaurantes de la costa, así como las exquisitas **quisquillas**, **gambas blancas** y **cigalas** cocinadas con un ligero golpe de plancha o cocidas, las "piedras" (venus verrucosa), almejas que se comen crudas

Por la vega motrileña los cultivos predominantes son tomates cherry, pepino, pimiento y otras se extienden cultivos propios de invernadero (patatas, judías, pimientos, tomates, y otras hortalizas); de secano (cereales y almendros). De ahí que en la mesa de la costa se puedan degustar exquisitos platos preparados con jugosas hortalizas. como las **migas con melón** o la **calabaza con longaniza** de Almuñécar.

Espetos de sardinas

En las noches estivales de la Costa tropical, es usual contemplar el resplandor de los fuegos con el que se cocinan los **espetos de sardinas** asadas con maderas, una especialidad de la tierra que requiere de gran oficio.

Afiladas cañas ensartan los espetos por debajo de la raspa del animal, para que la carne asada no se desmorone y son situados junto a las brasas para que se asen poco a poco y hagan las delicias de propios y extraños. Este mismo método es usado para asar otros pescados grandes (lubina, dorada, pargo) y el pulpo.



De la caña de azúcar a

Chirimoya,

Tras el descubrimiento del Nuevo Mundo, 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 andaluces, las primeras especies de frutos tropicales.



Ya en el s. XVI se tienen las primeras referencias sobre la introducción del árbol del chirimoyo en el litoral granadino, gracias al constante trasvase de población hacia el nuevo continente. No obstante, Su cultivo como tal, no comenzaría hasta finales del s. XIX en pequeños grupos aislados en la zona del Jete y en huertos familiares.

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, Ítrabo, Salobreña, Otívar, Lentej, Jete y Almuñécar.

Gracias al clima templado de la comarca, de temperaturas suaves y escasas precipitaciones, han hecho que en la Costa Tropical fructifiquen pintorescas plantaciones de **mango, níspero, guayaba, aguacate y chirimoya.**

La caña de azúcar

Procedente de Asia la caña de azúcar es introducida en Europa a través de la expansión musulmana. 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. La industria de la caña de azúcar fue el motor que movió a Motril durante siglos, llegando a existir hasta 7 instalaciones distintas entre fábricas e ingenios.

Combinaciones de azúcar y fruta en forma de mermeladas, jaleas y refrescos recibieron curiosos nombres como arropes, siropes y sorbetes.

El **Museo Preindustrial del Azúcar de Motril**, marca una fiel trayectoria sobre la historia, singularidad y evolución de este cultivo.

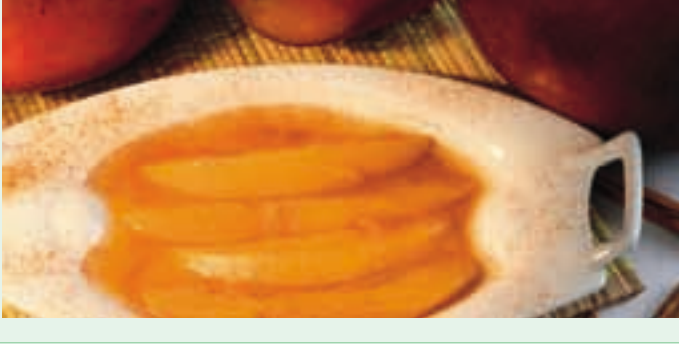


los frutos tropicales

mangos y aguacates



Por toda la costa e incluso por el interior los restaurantes dan rienda suelta a su imaginación en la composición de recetas tan singulares como: el pollo al horno con hojas de aguacate, la ensalada refrescante de mangos con langostinos, la salsa picante de mango, ensalada de aguacate con vinagreta al orégano, aguacate con salmorejo, bacalao con aguacate, ensalada de caquis, la tarta de chirimoya, el helado de chirimoyas con coulis de arándanos y una lista interminable de combinaciones.



El ron de caña y la repostería de la costa

El **ron de caña** se elabora a partir del jugo extraído de la caña de azúcar; una vez destilado. Su implantación en Motril vino a través de la iniciativa de Francisco Montero Martín que en el año 1963, se propuso elaborar un ron de máxi-

ma calidad. Hoy día, Ron Montero es elegido por los grandes entendidos.

Los **roscos** y **pestiños** de Vélez de Benaudalla, la **torta real** de Motril o el **pan de higo** de Rubite pueden servir para acompañarlo.



En el corazón de la provincia

La zona de por Guadix y El Marquesado se asienta sobre una inmensa planicie en el centro/este de la provincia y al norte de Sierra Nevada.

Su gastronomía, al igual que en otros lugares de Granada, es producto de las costumbres culinarias heredadas de al-Andalus y su posterior fusión con la cristiana. La altitud de la altiplanicie y su situación al norte de Sierra Nevada, no le permite beneficiarse de los cálidos vientos del sur, por lo que su clima en invierno es frío. Todo esto ha ido condicionando la gastronomía de la zona. 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.



El cordero en la historia gastronómica del lugar

Hasta la introducción del cerdo, una de las principales fuentes de alimentos cárnicos era el cordero. Algunas recetas actuales como el **cordero a la miel** o el **cordero con ciruelas** tienen grandes reminiscencias andalusíes.

La proximidad de Guadix y El Marquesado a la zona de influencia del **cordero seguroño** ha facilitado su inclusión en el recetario popular.



Gachas Imperiales



Los ejércitos de la Roma Imperial tenían en la base de su alimentación una papilla de harina de cebada o trigo con la que estos guerreros preparaban una especie de tortas de harina durante sus campañas militares. Eran muy similares a las gachas que actualmente se toman en las frías comarcas serranas acompañadas de pan frito y almendras.

Guadix y el Marquesado

Los derivados del cerdo



En el Valle de Zalabí, en la zona de Guadix y El Marquesado, se crían algunos de los mejores cerdos de la provincia, de los que se obtienen embutidos como la **morcilla**, el **chorizo**, la **longaniza**, **salchichón**, **butifarra**, **relleno** o **chicharrones**, que se convertirán en ingredientes de las **tortas de pringue** o la **olla matancera** (cocido de habichuelas con hueso de jamón, gallina, y patatas troceadas).

Tierra de miel, leche y quesos

El Reino de Granada ya concedió gran importancia a la producción de miel con la que endulzar sus alimentos y preparar los exquisitos dulces. Aún en nuestros días la miel goza de una gran demanda gracias a su calidad, estando protegida por la **Denominación de Origen Miel de Granada**.

El queso tierno y la miel gozaban también de gran estima. La forma usual de tomarlo era como **cuajada**, lo cual se conseguía, como ex-



plicaba Ibn Razi, agregándole cuajo de cabra. Se servía fresca.

Son muchos y muy famosos los quesos que se elaboran de forma artesanal en las localidades de esta zona 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 gozan de gran prestigio.



Aceite de los 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.



Es un ingrediente indispensable en la comida popular granadina, de forma que no se entiende cualquier receta sin el uso de tan preciado líquido. Platos como el **rin ran** (patatas, pimientos rojos, bacalao, aceitunas machacadas, cebolla, huevo duro y aceite de oliva extra) o los **caracoles en su salsa** son sólo un ejemplo.

Potajes y sopas para combatir el frío

En los fríos días de invierno en el Valle de Zalabí no hay nada mejor para combatir el termómetro que disfrutar de una buena sopa o un guiso contundente al calor de la lumbre acompañado de **pan de Alcudia de Guadix**. 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.

Los cereales cultivados en los extensos campos del valle, son los grandes protagonistas en muchos de los platos de la zona. Entre los platos más populares y extendidos de la zona 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**

Guadix y el Marquesado

Tocinillos y melocotones



Las alta calidad de las frutas cultivadas en la zona tienen gran importancia en los postres y en el recetario de su repostería. Cabe destacar las cerezas de Torrecardela y el melocotón de Fonelas y Purullena, localidad esta última que

incluso tiene una fiesta dedicada a esta fruta con la que se elaboran exquisitos postres como los melocotones escalfados con limón y bebidas.

Las almendras forman también parte de numerosos platos tanto en la cocina popular como en la elaboración de sus postres.

Entre otras golosas creaciones locales se encuentran el popular tocinillo de Guadix, los huevos nevas y roscos de vino de Cortes y Graena y los panecillos de Cogollos de Guadix, El piñonate y las tortas de almendras de Dólar así como la leche frita y los borrachuelos de Campotéjar sirven igualmente para endulzar las frías tardes de invierno

en el Valle de Zalabí

(cuyos ingredientes son el tomate, pimiento verde, cebolla, ajo, agua, sal, harina, habas y chorizo o bacalao), los **andrajos** (que se diferencian de los anteriores en la carne de liebre y conejo y el colorante), **tallarines**, **gurullos** (masa de harina y agua en forma de granos de arroz), **tarbinas** (gachas



con matalahúva y taquitos de pan frito) 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...

Como ya se ha referido en el recetario local el cordero (en asado, al estilo mozárabe y a la brasa) gozan de gran estima.

Sopas como la **de Guadix**, la **sopa de almendras** (hecha con caldo de gallina, garbanzos zanahorias, pan tostado y un majado de almendras, ajos azafrán, comino y perejil) y **de ajo de Ferreira**; y creaciones locales como el **encebollado** de Albuñán y Alicún de Ortega son también platos a que probar. Igualmente 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.

La gastronomía en la

Tierra de frontera



Su historia se refleja también en el saber culinario de la zona, que se nutre de una materia prima de excelente calidad. Las hortalizas y vegetales que se cultivan en las huertas del llano de Zafarraya son protagonistas junto a las legumbres de tradicionales guisos y potajes.

Los **espárragos de Huétor Tájar**, los **quesos artesanales de cabra de Montefrío o Játar**, las frescas **truchas o esturiones** de Riofrío, **carnes de caza** y productos derivados del **cerdo** dan una idea del potencial gastronómico de la última frontera de al-Andalus

Esturiones, truchas y caviar

38

En 1958, dos empresarios llegados de Navarra, atraídos por la pureza de las aguas de Riofrío, decidieron montar en este lugar una piscifactoría que pasó a ser una de las primeras del país. Tras décadas de investigación y ensayos, la Piscifactoría de Riofrío se ha convertido en la actualidad en todo un referente en la producción ecológica mediante piscicultura, siendo la única que desarrolla este selectivo proceso al cien por cien en todos sus productos.



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. Su oferta también abarca desde ejemplares de trucha y esturión frescos o ahumados en caliente hasta cremas y patés de los mismos.



última frontera de Al-andalus

La cocina tradicional

Las recetas tradicionales de esta zona granadina son igualmente fruto de la herencia y de la fusión de culturas y alimentos. El mejor ejemplo lo tenemos en sus **guisos y potajes**: la **olla jameña**, plato contundente de Alhama de Granada a base de garbanzos, tocino, rabo de cerdo espinazo y patatas, la **sopa cachorreña** (de patatas, pan y huevos) de sitios tan distantes como Zafarraya y Moclín, el **puchero** (que es una especie de cocido), la **olla de San Antón**, el **potaje de bolones**, la **sopa de almendras** y la **sopa granadina** (a base de tomates, pimientos, aceite de oliva, caldo, ajos asados y pan del día anterior), 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.



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** (cocido de sofrito de conejo con ajos, con limón y laurel), hasta el **chivo al ajillo**, el **cerdero cabañés**, las **collejas en tortilla** o el crujiente **cochifrito** (cochinillo frito con ajos y patatas). En Zafarraya se prepara **choto al ajillo**, **chuletas de cordero** o **lomo de orza**.

Riofrío es un punto de referencia importante de la gastronomía granadina. La quincena de restaurantes con los que cuenta, en los que se elaboran succulentos **platos trucheros**, atraen a numerosos amantes de la buena cocina.

El apartado dedicado a las **verduras y hortalizas** se halla repleto de sabrosas creaciones, muy sanas y que son preparadas con gran maestría. 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**... También hay que tener en cuenta las sabrosas hortalizas de Villanueva Mesía que dan lugar a platos como el **remoión de patatas y naranja**, la **pipirrana**, la **porra malena** y el **aliño de espárragos**. Loja con la **sobrehúsa de habas** (cocido de habas con morcilla, almendras, tomate, lechuga, cebolletas y ajos), **remoión de naranja**, **porra**, **gazpacho** y Montefrío con sus **tortillas de espárragos** y **collejas** o el **remoión** y los **hornazos** también hacen las delicias del comensal.



Los embutidos se obtienen de la tradicional "matanza", celebración de carácter casi festivo que suele congregarse a familiares y amigos y cuyo remate es la degustación conjunta de los productos derivados: **chorizo**, **morcilla**, **salchichón**, **morcón**, y **lomo en orza**.

Variedad gastronómica

Aceite del Poniente de Granada

En los siglos XVI y XVII ya se tenía constancia de una gran tradición olivarera en las localidades de Loja, Montefrío e Íllora. Una producción que fue en aumento con el tiempo y cuya calidad le valió su propia Denominación de Origen, concedida en 2003.



Son aceites de oliva virgen extra, con aromas y sabor a fruta fresca y madura, elaborados con variedades de aceituna de gran tradición en la comarca.

De la repostería musulmana a las delicias de los conventos

40

En el Poniente Granadino la sabrosa repostería morisca quizás tenga su máximo exponente



y posiblemente donde 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 alguno de ellos por la popularidad que han ido adquiriendo. Prueba de ellos son los **roscos y huesos de santo** de Loja; las “**celestiales**” delicias elaboradas por las Hermanas Clarisas de Alhama de Granada; los **rosquillos** de Moclín; los **bollos de manteca**, de **aceite con pasas, roscos de sartén, borrachuelos, cuajaos y pestiños** de Montefrío; los **palillos**, la **arropía** (dulce de miel espumada), el **papabeotes** o los **roscos de San Marcos** de Zafarraya.

Montefrío y su queso

El Queso de Montefrío es la denominación con la que se conoce a un queso artesanal, elaborado por la empresa familiar del mismo nombre, y cuyo sabor le reporta, año tras año, numerosos galardones. El llenado y el prensado del producto son manuales y la leche, procedente de la cabra autóctona de raza murciano-granadina, es pasteurizada.



en el Poniente Granadino

Espárragos de Huétor Tájar



Las primeras referencias del espárrago en Huétor-Tájar nos llegan de principios del s. XX, aunque la conexión histórica con la Vega del Genil proviene de la Edad Media.

Estas primeras plantaciones de los años treinta del pasado siglo hacen mención a pequeñas explotaciones familiares. No fue hasta diez años después cuando se inició su comercialización.

En la actualidad, al oeste de la vega granadina se cultiva un espárrago verde-morado de características similar al silvestre. Su procedencia es de variedades autóctonas del Poniente, y además de en Huétor Tájar, se cultiva en otras poblaciones de la zona como Loja, Salar, Villanueva Mesía, Moraleda de Zafayona e Íllora. Se comercializa tanto fresco como en conserva, bajo la **Denominación Específica de Calidad Espárrago de Huétor Tájar**.

El listado de las distintas formas para su preparación necesitaría de un recetario completo, pero entre otras podemos nombrar algunas: **escaldados**, a la **plancha revueltos**, **ajo blanco con berberechos y espárragos de Huétor-Tájar**, **arroz con espárragos y queso**, **arroz con salmón y espárragos verdes**, **ataditos de espárragos con salsa**, **brocheta de espárragos y gambas**, **budín de espárragos y tomate**, **cerdo con espárragos**, **carpaccio de espárragos y jamón**, **canapé de espárragos y nueces...**



Gastronomía serrana

Junto a la ciudad de La Alhambra, y entre 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 Ibérica. 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 de la comarca.



42

Su cocina varía en función de la situación de sus poblaciones así como por altitud a la que se encuentran. Por ejemplo, la comida en Güéjar Sierra, situada en la ladera norte de Sierra Nevada a 1100 m de altitud, tiene que tener más aporte calórico para combatir el frío que la de La Zubia, situada a 740 m de altitud al sur de Granada. No obstante, en general, esta zona es de inviernos fríos y por lógica su gastronomía debe ser contundente para combatirlos.

Entre otros, los protagonistas son los embutidos caseros y los productos del cerdo, así como las almendras, el aceite, los cereales, los productos de la huerta, el choto, los vinos y la repostería, de honda tradición morisca.

En Cenes de la Vega, en el norte de Sierra Nevada, es típica la **morcilla**, la **longaniza** o los **chicharrones**, claro ejemplo de la sabrosa y contundente cocina de la zona.



Sierra Nevada

Merenderos

Apenas a 10 min. en coche de Granada, en los pueblos de Huétor Vega, Cájar, Monachil, Pinos Genil ..., hay decenas de merenderos donde los granadinos suelen acudir los fines de semana a degustar la cocina tradicional de la zona.

Son muy populares para una comida informal, familiar y a buen precio.



Comida casera



En esta zona serrana destacan los productos derivados de la matanza del cerdo. Embutidos caseros como: longaniza, chorizo, morcilla, chicharrones... y su magnífico jamón.

El visitante puede disfrutar con el sabor de unas exquisitas **chuletitas de cordero**, unas **manitas de cerdo** o **ternerillo en ajopollo** y el **choto al ajillo**.

Ensaladas 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. Cájar elabora una conocida salchicha a base de lonchas de jamón más lomo de cerdo. En Quéntar las carnes se preparan en recetas con productos de matanza, que muchas veces se acompañan de los frutos secos del lugar.



Sopas y pucheros para combatir el termómetro

Podemos definirla como una cocina fundamentalmente de **guisos, potajes y sopas**, en las que la carne juega también un papel preponderante. 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 Cájjar; al igual que las **manitas de cerdo en "ajopollo"**; las **migas y gachas** y el **potaje de garbanzos y trigo** son platos que se preparan en muchos lugares. Las **papas a lo pobre** están muy extendidas por toda la zona como acompañamiento de numerosos platos.



44

La **olla de San Antón** en Monachil se elabora con habas secas, arroz, garbanzos, hinojos y diversas partes de cerdo, de las que no escapan ni las manitas ni el rabo. Durante las fiesta de la asadura matancera, los habitantes de Güéjar Sierra tienen la costumbre de preparar las **asaduras de cerdo al estilo güejereño**. Un rico **arroz caldoso**, el **choto al ajillo** o el **cordero segureño al horno** son especialidades de las que disfrutaban los habitantes de La Zubia, mientras que en Quéntar las almendras, ciruelas, castañas, aceitunas y cerezas son ingredientes que identifica su gastronomía como es el caso de el **lomo con castañas y ciruelas**.



Sierra Nevada

Mosto y pacharán



El colofón a una buena comida, además de uno de los variados y deliciosos postres artesanos de la comarca, lo puede poner una copita de pacharán de Monachil, hecho con el fruto de las endrinas de Sierra Nevada.

Para endulzar las tardes

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 o con azúcar y canela** de Güéjar Sierra, las **tortas de almendra**, los **roscos**, las **magdalenas** y los **alfajores** de La Zubia y los **huesos de santo** de Monachil.



Entre fogones



Arroz marinero

Ingredientes:

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

Preparación:

En una cazuela de barro se calienta el aceite de oliva virgen extra 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, rectificando de sal e incorporando en los últimos cinco minutos las gambas, cigalas, almejas y mejillones.

Aguacates con salmorejo

Ingredientes:

2 aguacates, 1 vaso de salmorejo, un cuarto de cebolla pequeña, 12 langostinos cocidos y troceados, 20 bolitas de melón y 50 gr. de melón serrano

Preparación:

Los aguacates maduros, pareros y sin manchas en la piel, se limpian, se cortan al centro y se vacía su pulpa reservando las cáscaras. Se trocea la pulpa a daditos añadiéndole la cebolla picada muy fina o rallada, mezclándolo con cuchara de madera para evitar la oxidación y se le añade los langostinos troceados y se vuelve a mezclar.

Se rellena con esta masa las cáscaras de los aguacates, cubriendo el relleno con salmorejo. Por último se decora con bolitas de melón y tiras finas de jamón serrano.

Berenjenas rellenas de la Contraviesa

Ingredientes (4 personas):

4 berenjenas medianas y de igual tamaño, 3 lonchas de jamón serrano, 2 huevos, perejil, ajo, pan rallado, harina, sal y aceite de oliva.

Preparación:

Una vez lavadas las berenjenas, se cortan por el centro a lo largo. Se cuecen con sal hasta su punto y tras escurrirlas se les quita la pulpa, reservando la piel. Junto con esta, el jamón, el ajo el perejil y los huevos cocidos, se hace un picadillo finito y se mezcla con pan rallado.

Rellenar la piel con el picadillo, enharinarlo bien todo y freírlo con aceite de oliva, procurando que el relleno no se salga.

Servir junto con unas rodajas de tomate con sal y aceite.

Castañas con anís

Ingredientes:

1 kg. de castañas peladas, azúcar, 1 cucharada sopera de matalahúva, 1 palo de canela, 1 cáscara de limón, 1 cáscara de naranja, 1 copa de anís seco 2 cucharadas soperas de miel.

Preparación:

Se ponen a cocer en tres litros de agua, las castañas peladas (crudas o tostadas), junto con azúcar, la matalahúva y la canela. Cuando estén casi cocidas, se les añade las cáscaras de limón y naranja y se dejan terminar de cocer. Una vez cocidas se les añade la miel y el anís y se dejan a fuego lento 5 min. más.

Choto al ajillo

Ingredientes:

Choto, aceite de oliva virgen extra, ajos, vino blanco y sal

Preparación:

En una sartén con aceite se añade el choto troceado hasta dorarlo. Más tarde se le agregan los ajos enteros sin pelar y una vez fritos, se le añade un chorro de vino blanco que se deja cocer hasta evaporar.



Recetario

Conejo con hortalizas de la vega del río Monachil

Ingredientes:

2 conejos, 1 cebolla grande, 1 pimiento rojo, 1 zanahoria grande, 1 tomate maduro, 1 puerro, 3 ramas de hierbabuena, sal, 1 vaso grande de vino blanco y medio vaso de aceite de oliva.

Preparación:

Se cortan los conejos en trozos pequeños y se sofríen agregándoles tiras de cebolla, las zanahorias también a tiras, el puerro y el pimiento. Se corta en trozos pequeños el tomate y se añade para que se sofría.

Cuando el sofrito está en su punto, se rocía con abundante vino, se le pone la hierbabuena y se deja que hierva hasta que quede una salsa no muy espesa.

Cordero segureño al ajillo

Ingredientes (4 personas):

1 pierna de cordero deshuesada, pimientos choriceros secos, 1 cabeza de ajos, laurel, 1 vaso de vino blanco, 1 copa de brandy, pimienta blanca, aceite de oliva y sal.

Preparación:

Se ponen a cocer en una olla los pimientos choriceros, los ajos y el laurel y se le añade vino blanco y se deja hervir 1 hora. Se le saca la carne a los pimientos y se vierte en un mortero junto con los ajos cocidos y la copa de brandy. Se maja y se reserva.

Se trocea el cordero a tacos y tras salpimentarlo se fríe y se le añade el majado del mortero junto con un poco de agua de la cocción (añadir los huesos del cordero para dar más sabor). Se deja que hierva 1 hora y media y tras reposar ya está listo para servir.

Dorada al ajo colorao motrileño

Ingredientes:

1 dorada de ración, 4 dientes de ajos grandes, 1 pimiento choricero, unas hebras de azafrán, 2 ramos de perejil, la punta de una cuchara de pimentón, u poco de comino, sal, 2 cucharadas de vinagre y 4 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación:

Sacar los lomos a la dorada y poner en una fuente de barro, reservar.

Pelar los ajos, escaldar los pimientos choriceros y separar la pulpa. En mortero hacer un majado con la pulpa, los ajos, el azafrán, el perejil, el pimentón, el comino y la sal. Añadir medio vaso de agua junto con el vinagre y el aceite y verter todo en la fuente con el pescado. Hornear 10 minutos a 160°.

Ensalada de queso fresco e higos secos

Ingredientes: (2 personas)

1 tomate grande de ensalada, 2 puñados de canónigos, un trozo de queso fresco, 4 higos secos, hojas frescas de albahaca, sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva

Preparación:

Se prepara una vinagreta con el aceite, la sal, el vinagre y las hojas de albahaca cortadas muy finas y se deja todo macerar.

Se escurren los canónigos y los tomates. Una vez escurridos los canónigos, se colocan en el fondo de una fuente plana. Los tomates cortados a rodaja se colocan sobre el lecho de canónigos.

Se cortan las lonchas de queso fresco y se disponen sobre la rodajas de tomate.

Se trocean los higos al centro y se distribuyen sobre el queso.

Por último se aliña todo con la vinagreta y se espolvorea con pimienta recién cascada.

Entre fogones



Espárragos en ajillo con gambas

Ingredientes (6 personas):

2 kg. de espárragos, 300 gr. de gambas, 2 pimientos cornicabra, 2 ajos, 2 rebanadas de pan, sal y aceite de oliva

Preparación:

Se ponen en la batidora los pimientos limpios de semilla, los ajos y el pan con medio vaso de agua y se dejan 3 o 4 horas en reposo. Se pelan las gambas.

Se frien los espárragos sazónándolos con sal. Se quita algo de aceite y se le añaden las gambas removiéndolas despacio durante un par de minutos. Se tritura fino lo que estaba en la batidora completando con algo de agua si es necesario.

Se vierte todo en la sartén y se rehoga durante 5 minutos removiéndolo suavemente.

Listo para servir

Guisado de collejas

Ingredientes:

Collejas, cebollas, ajos, tomates, pimientos verdes, patatas, pan, pimiento molido, laurel, colorante amarillo, comino, sal y aceite de oliva.

Preparación:

Limpiar las collejas quitando las raíces, lavándolas muy bien. Se les da un hervor con algo de sal y se reservan. A continuación se hace un sofrito de cebolla, ajo, tomate y pimiento verde. Pelar algunas patatas en proporción a las collejas y marearlas en el sofrito, añadiéndoles pimiento molido, agua, las collejas, una hoja de laurel y una pizca de colorante.

Picar en el mortero una rebanada de pan frito, 2 dientes de ajo asados y cominos al gusto. Retirar del fuego el guiso y añadir el majado. Servir

Habas con jamón

Ingredientes:

1kg. de habas tiernas, cebolletas o cebolla, 250 gr. de jamón serrano con tocino y aceite de oliva virgen extra

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, removiéndolo de vez en cuando para que las habas se frían 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

Olla de San Antón

Ingredientes:

Judías blancas, habas secas, espinazo, rabo, careta, oreja, patatas, hueso de jamón añejo, morcilla, patatas, hinojos, arroz, sal

Preparación:

La noche anterior se ponen en remojo las habas secas junto con un puñado de habichuelas secas. Al día siguiente se ponen en la olla en agua fría, junto con tocino fresco, tocino añejo o hueso de jamón para dar sabor, oreja y rabo de cerdo, costillas y carne de cerdo. Todo ello se deja cocer cubierto de agua, con un poco de sal, durante una hora aproximadamente, a fuego lento. Después se le añade la morcilla, una o dos patatas troceadas y un puñado de arroz, que se deja cocer 15 o 20 minutos más y está listo para comer. Se sirve muy caliente y debe estar caldoso.

Plato alpujarreño

Ingredientes:

Patatas, pimientos, cebollas, morcilla, chorizo, jamón, huevos, sal y aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas. Freírlas 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 perso-



Recetario

na). 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.

Pollo a la miel con almendras

Ingredientes:

1 pollo tierno, 250 gr. de miel, 1 vaso de agua de rosas, 2 tazones de almendras, pimienta blanca, sal, aceite de oliva y azúcar (opcional)

Preparación:

Se trocea el pollo y se coloca en una cacerola cubierto con agua. Se vierte la miel previamente disuelta en agua de rosas, las almendras sin piel, la sal, la pimienta y un chorro abundante de aceite. Cocinar hasta que el caldo comience a espesar.

Los trozos de pollo se pueden servir espolvoreándolos por encima con un poco de azúcar.

Nota: Esta receta es una adaptación de una recogida de un tratado de cocina del Magred y al-Andalus.

Potaje de Rin - ran

Ingredientes:

400 gr. de bacalao, 1 cebolla, 5 pimientos coloraos secos, 2 dientes de ajos, medio manojo de perejil, 1 vaso de vino blanco y 3 cucharadas de aceite

Preparación:

Limpiar el bacalao y quitar las raspas. Cocer durante 20 min. junto con un vaso de agua y otro de vino blanco. A continuación escurrir el bacalao guardando su jugo. Verter en una sartén la cebolla cortada en juliana y 4 pimientos coloraos. Picar el otro pimiento, 2 dientes de ajo y el perejil y añadir este picadillo junto con el jugo que se había reservado. Agregar también el bacalao y 3 cucharadas de aceite removiendo hasta formar una masa.

Servir templado.

Sopa de almendras

Ingredientes (4 personas):

1 puñado de almendras, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, 4 huevos, sal, 1 vaso de caldo de pollo y 8 cucharadas de aceite de oliva frito.

Preparación:

Freír las almendras con piel en aceite y verter en la batidora junto con el ajo previamente asado y el perejil y triturar. Poner a calentar en una cacerola 3 vasos de agua, el aceite sobrante de las almendras, sal, el vaso de caldo de pollo y el contenido de la batidora. Dejar hervir a fuego lento y, en caliente, añadir un huevo crudo por persona apartando la olla cuando se cuajen.

Añadir cuadradillos de pan frito en el momento de servir.

Trucha a la manera de Riofrío

Ingredientes (4 personas):

4 truchas, 100 gr. de jamón de Trevélez y 100 gr. de almendras, aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, 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.

Granada



Aeropuerto	11
Alhama de Granada	50
Almuñécar	75
Baza	101
Calahorra, La	75
Castril	143
Fuente Vaqueros	15
Gorafe	77
Guadix	55
Huéscar	149
Íllora	29
Lanjarón	37
Loja	47
Moclín	29
Montefrío	55
Motril	60
Orce	141
Órgiva	46
Salobreña	58
Santa Fe	11
Trevélez	81

Distancias en kilómetros desde Granada a las principales poblaciones

