

PATRIMONIO OLEÍCOLA

Oro Verde en el Arte Culinario

Guía Gastronómica de las comarcas oleícolas participantes en la ACC

"Patrimonio oleícola y puesta en valor de aceites típicos en circuitos comerciales de radio corto: labelización de agrotiendas"



Oro Verde en el Arte Culinario

Guía Gastronómica de las comarcas
oleícolas participantes en la ACC

*“Patrimonio oleícola y puesta en valor de aceites típicos en circuitos
comerciales de radio corto: labelización de agrotiendas”*



ACCIÓN CONJUNTA DE COOPERACIÓN “PATRIMONIO OLEÍCOLA: PUESTA EN VALOR DE ACEITES TÍPICOS EN CIRCUITOS COMERCIALES DE RADIO CORTO, LABELIZACIÓN DE AGROTIENDAS”
www.patrimoniroleicola.com

GRUPO COORDINADOR

Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Mágina

C/ Posadas, s/n
23120 Cambil (Jaén)
Tfno. 953 300 400 / Fax. 953 300 177

PARTICIPANTES

Grupo de Desarrollo Rural Filabres-Alhamilla

Gerente: Elisa Isabel Guerrero Rubio
Equipo Técnico: Carmen Trini Díaz Magaña. Carmen Sánchez García
Grupo de Desarrollo Rural de Guadajoz-Campiña Este de Córdoba

Gerente: José Rafael Guijarro Cárdenas
Equipo Técnico: Antonio Zafrá Romero

Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Morena Cordobesa

Gerente: Ervigio Núñez Adán
Equipo Técnico: Nicasio Rico Muñoz

Grupo de Desarrollo Rural de la Subbética Cordobesa

Gerente: Francisco Mérida Espejo
Equipo Técnico: Carmen Pérez del Río

Grupo de Desarrollo Rural del Arco Noreste de la Vega de Granada

Gerente: M^a José Rodríguez Ramos
Equipo Técnico: Rosana Vilchez Fernández

Grupo de Desarrollo Rural del Valle del Lecrín-Temple

Gerente: M^a del Mar Jiménez Álvarez
Equipo Técnico: Daniel Bravo Rodríguez

Grupo de Desarrollo Rural de la Campiña Norte de Jaén

Gerente: Francisco Guzmán López
Equipo Técnico: Ricardo Benítez Lomas

Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra de Cazorla

Gerente: Juan Antonio Marín Ruíz
Equipo Técnico: Pilar Plaza Aibar

Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Mágina

Gerente: José García Vico
Equipo Técnico: Pilar Moreno Doménech, Javier Moreno Montoza y Sabine Iturburua

Grupo de Desarrollo Rural de la Sierra Sur de Jaén

Gerente: Javier Collado Jaén
Equipo Técnico: María Librada Cazalla Martínez y Manuela Álamo Vidal

COLABORADOR

Lycée Professionnel “Les Alpilles”, Provence Alpes Côte d’Azur de Francia

EQUIPO REDACTOR

José Oneto
José García Vico
Pilar Moreno Doménech

AGRADECIMIENTOS

Platos elaborados por el alumnado de la Especialidad de Cocina del Taller de Empleo VI de Alcalá la Real y Juan Carlos López Cortés, Profesor de cocina.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Guiándote Creativos Publicitarios
www.gcpmedia.es

IMPRIME

Gráficas la Paz S.L.

DEPÓSITO LEGAL

Xxxxxxxxxx

ISBN

978-84-613-6236-3



Índice

Prólogo 7

Introducción 9

Almería

GDR Filabres - Alhamilla 11

Introducción 13

Recetas 14

Dónde Comer 19

Córdoba

GDR Guadajoz - Campiña Este 21

Introducción 23

Recetas 24

Dónde Comer 29

GDR Sierra Morena Cordobesa 31

Introducción 33

Recetas 34

Dónde Comer 39

GDR Subbética Cordobesa 41

Introducción 43

Recetas 44

Dónde Comer 49

Granada

GDR Arco Noreste de la Vega de Granada 53

Introducción 55

Recetas 56

Dónde Comer 61

GDR Valle de Lecrín - Temple - Costa 63

Introducción 65

Recetas 66

Dónde Comer 71

Jaén

GDR Campiña Norte 73

Introducción 75

Recetas 76

Dónde Comer 81

GDR Sierra de Cazorla 85

Introducción 87

Recetas 88

Dónde Comer 93

GDR Sierra Mágina 97

Introducción 99

Recetas 100

Dónde Comer 105

GDR Sierra Sur 107

Introducción 109

Recetas 110

Dónde Comer 115

Prólogo

El aceite de oliva y el olivar en la Andalucía rural es una cultura ancestral que gracias a los hombres y mujeres, gente humilde y anónima de las diferentes comarcas de esta tierra, que con su duro trabajo y tremendo esfuerzo siempre en silencio, han hecho posible convertir el zumo de oliva en un ingrediente que hoy es todo un símbolo de la cocina española.

El paso de las distintas culturas y civilizaciones, a lo largo de los siglos, por los diferentes territorios que con el tiempo han ido conformando el actual mapa rural andaluz, ha dejado un importante y valioso legado gastronómico que las gentes del lugar, principalmente mayores, supieron aprovechar e ir transmitiendo de generación en generación hasta nuestros días. Una de las claves del éxito de la gastronomía andaluza se debe en gran parte a la cocina rural, pues en estos fogones se ha ido cocinando poco a poco esa culinaria de la que ahora todos podemos presumir en Andalucía.

Con este trabajo, que no es, si no una parte de la ambiciosa Acción Conjunta de Cooperación promovida por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía en el marco del programa regional LEADER Plus de Andalucía y denominada “Patrimonio oleícola y puesta en valor de aceites típicos en circuitos comerciales de radio corto: labelización de agrotiendas”, se pone de manifiesto el tremendo papel que juega el aceite de oliva virgen extra en la cocina, convirtiéndolo en un elemento imprescindible e insustituible, siempre que estemos hablando de una gastronomía de prestigio, sana, saludable y equilibrada.

Un buen amigo mío dice que “consumir aceite de oliva virgen extra es invertir en salud” y no le falta razón porque está más que demostrado que nuestro preciado “oro verde” posee las suficientes propiedades para garantizar una vida sana y saludable, además de ser un perfecto aliado en la cocina, pues se puede decir, que el aceite de oliva es la mascarilla de proa de la gastronomía española.

A lo largo y ancho de cada una de las diez comarcas participantes en este proyecto, representadas por los Grupos de Desarrollo Rural (GDR) de Arco Noreste de la Vega de Granada (Granada); Valle de Lecrín el Temple y Costa Interior (Granada); Sierra Morena Cordobesa (Córdoba); Subbética Cordobesa (Córdoba); Guadajoz y Campiña Este de Córdoba (Córdoba); Filabres-Alhamilla (Almería); Sierra Mágina (Jaén); Sierra de Cazorla (Jaén); Sierra Sur de Jaén (Jaén) y Campiña Norte de Jaén (Jaén) podemos comprender la inconmensurable cocina rural andaluza. Los variados productos de nuestros campos y huertas mimosamente cultivados, las aportaciones de productos foráneos, la caza, las aves de corral, los productos de la matanza doméstica, han sido los elementos, por un lado, que han conformado nuestra cocina tradicional a lo largo de los siglos; pero, por otro son los elementos que se incorporan de forma progresiva a esa cocina rural de vanguardia, basada en los cimientos de los fogones de antaño, sin olvidar que se trata de la base de una gastronomía de prestigio creciente, basada en la indagación, la adecuación de gustos, la imaginación y el bien hacer de esas personas que de generación en generación han sabido mantener encendida la llama de una tradición culinaria, que aflora en esos momentos especiales cuando hay que celebrar algo importante. La tradición se mantiene y también se renueva.

Cincuenta platos, entre ellos sus postres correspondientes, configuran el total del recetario de esta publicación. Medio centenar de especialidades, representativos de los 132 municipios que componen el ámbito de actuación de los diez Grupos de Desarrollo Rural participantes de esta Acción Conjunta de Cooperación. 132 municipios, cada uno de ellos con una cocina autóctona de gran riqueza; que se distribuyen sobre una superficie total de 16.169 km² con una población de aproximadamente 576.102 habitantes. Unas cifras que le confieren como dignos representantes del resto de la Andalucía rural desde el punto de vista gastronómico.

José Oneto

Introducción

El Patrimonio Oleícola y todos los elementos que lo componen (materiales e inmateriales) han definido desde tiempos inmemoriales las economías locales de los países mediterráneos y ha generado con el paso de los siglos una cultura del olivo presente en la historia de estos territorios, en sus paisajes, urbanismo, economía, arquitectura, tradiciones populares, formas de vida y gastronomía.

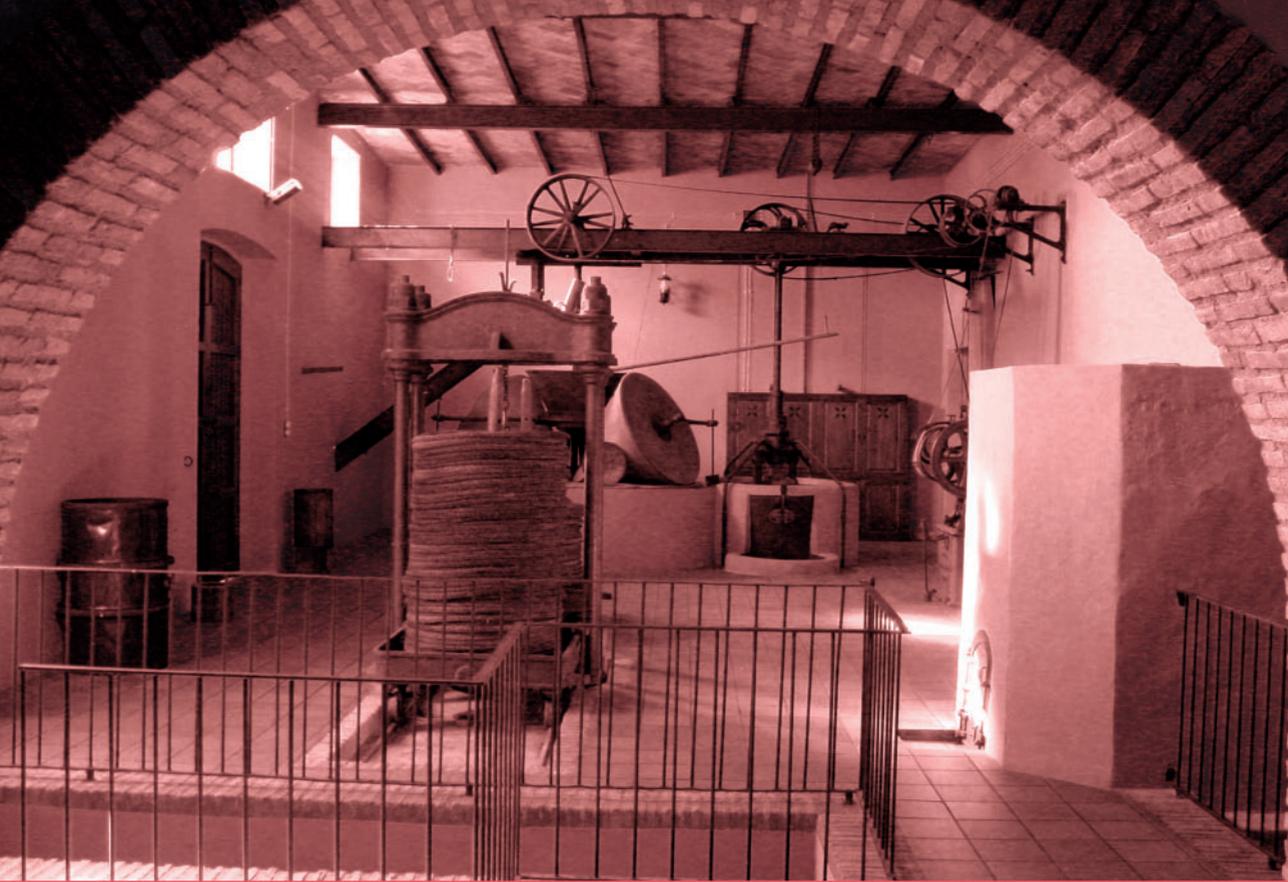
Pero hasta el momento, por diversas razones, han sido infravalorados siendo la principal el querer colectivo por acceder a nuevas tecnologías de transformación del aceite, para mejorar la productividad y conseguir altos niveles de calidad necesarios para la obtención de marcas y labels de calidad como la Denominación de Origen Protegida.

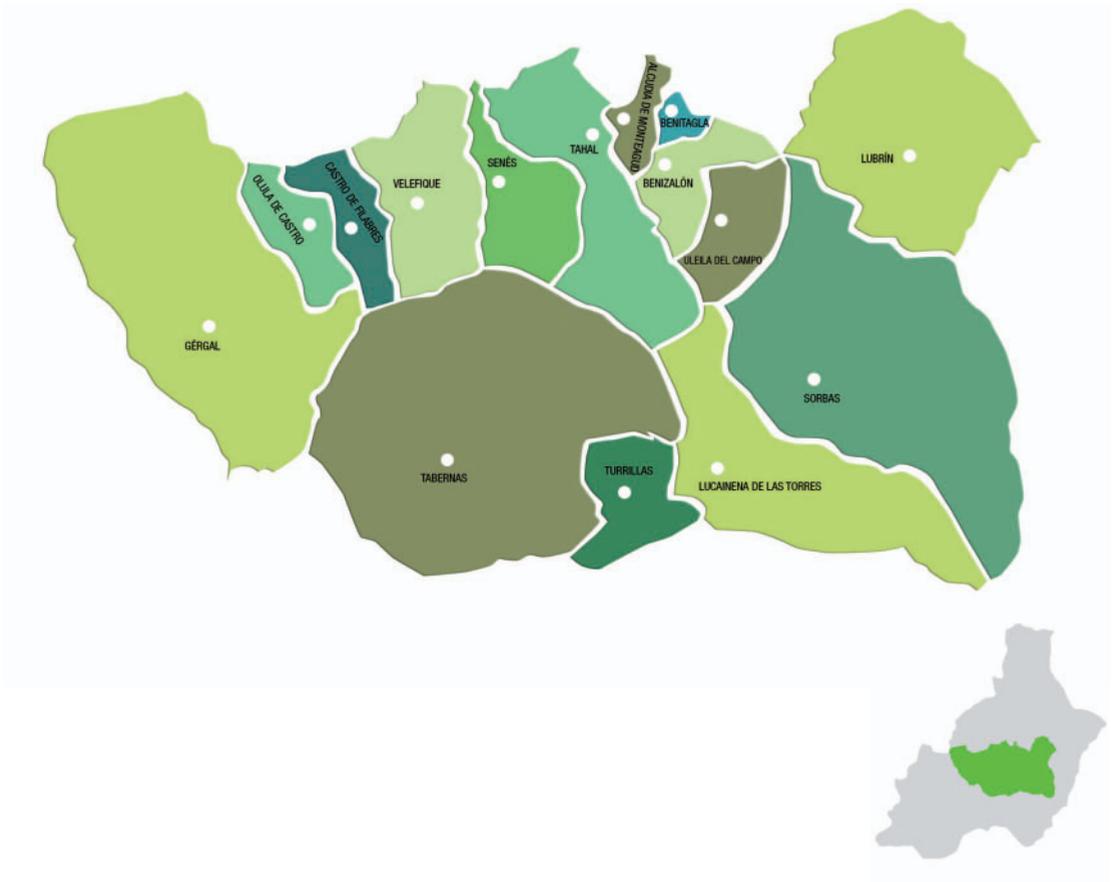
De esta manera, diez Grupos de Desarrollo Rural de Andalucía y sus colaboradores en Francia, se han unido para definir los elementos que componen el Patrimonio Oleícola Andaluz; desarrollando una Acción Conjunta de Cooperación promovida por la Consejería de Agricultura y Pesca en el marco del programa regional LEADER Plus de Andalucía y denominada “Patrimonio Oleícola y puesta en valor de aceites típicos en circuitos comerciales de radio corto: labelización de agrotiendas”.

Mediante el presente proyecto se ha promovido el planteamiento de nuevas alternativas para la puesta en valor de los diferentes recursos locales para el desarrollo y la conservación del patrimonio natural y cultural olivarero.

Para ello, desde que comenzara en el año 2007 hasta su finalización en noviembre de 2009, se han desarrollado diferentes actuaciones: talleres estratégicos, seminarios de investigación, intercambios de experiencias con otros países y acciones formativas relacionadas con la cata y el uso del aceite de oliva; que han contribuido a la definición de un modelo de labelización de agrotiendas, plasmado en el Manual de recomendaciones sobre las características comerciales y técnicas que debe tener una marca colectiva o lábel, transferibles a otras zonas andaluzas y otros territorios. Además se han desarrollado una serie de acciones de difusión y promoción del patrimonio natural y cultural oleícola (objetos, costumbres y tradiciones, saber hacer, paisajes, gastronomía, economía...). Se ha elaborado una cartografía básica del patrimonio, un material audiovisual en formato dvd que recoge los elementos inventariados más representativos de los diferentes territorios, tres publicaciones impresas que abarcan diferentes dimensiones de la cultura oleícola y el portal de internet www.patrimoniooleicola.com el cual se constituye como un espacio vivo de intercambio de información y encuentro para todos los actores interesados en el mundo del aceite de oliva.

Una de las dimensiones abordadas y de la cual ha nacido la presente publicación es el uso del aceite de oliva en la cocina de las comarcas rurales andaluzas. Puesto que el aceite se constituye como uno de los elementos principales utilizados en la dieta de estos territorios junto con los cereales, verduras, hortalizas, legumbres y productos de la manzana.





Introducción

La comarca Filabres-Alhamilla, comarca del desierto, se sitúa en el centro de la provincia de Almería y en ella se encuentran los parajes naturales del Desierto de Tabernas, Karst en Yesos de Sorbas y Paraje Natural de Sierra Alhamilla, flanqueada por dos columnas montañosas de considerable altura, que, junto con sus pueblos, dan nombre a esta comarca. Los municipios que la integran son: Alcudia de Monteagud, Benitagla, Benizalon, Castro de Filabres, Gergal, Lubrin, Lucainena de las Torres, Olula de Castro, Senes, Sorbas, Tabernas, Tahal, Turrillas, Uleila del Campo y Velefique.

Es una comarca tradicionalmente agrícola y ganadera. Así lo demuestran sus más de 2000 hectáreas de olivos, que la han convertido en el olivar más grande de la provincia de Almería, con una producción de aceite de excelente calidad. Prueba de ello son los múltiples reconocimientos y premios obtenidos por aceites de esta comarca. El clima, tierra, sistema de cultivo y cuidados que recibe el olivo y la aceituna antes de ser molidura sitúan a este territorio como referente en producciones de aceites de calidad.

Filabres-Alhamilla ofrece unos valores fáciles de reconocer como son su tradición cinematográfica, su gastronomía, sus paisajes, los vinos y los aceites de esta tierra. Parte imprescindible de su memoria histórica es su gastronomía, puesto que es un reflejo de la historia de un pueblo (los ingredientes utilizados, el modo de elaboración, el nombre de los platos, la fecha en la que se elaboran, etc.)

La gastronomía de la comarca Filabres-Alhamilla es un elemento generador de riqueza y bienestar y supone una magnífica exposición de los productos agroalimentarios que posee y que muestran el sabor y buen hacer de esta tierra.



Harina Torcía

Ingredientes

½ kilo de harina de trigo, ½ taza de aceite de oliva virgen extra, ¾ k. carne de venado troceada, ½ k. de garbanzos remojados, 1 cebolla grande, 1 tomate natural maduro, 2 pimiento rojo seco, 3 pimientos verde grande para asar, 1,5 litros de agua, pimienta negra molida y sal.

Preparación

A la harina se le rocía agua mientras se va moviendo, con el objeto de formar unas pequeñas bolitas o grumos. Para poder separarlos del resto de la harina, ésta se pasa por un cedazo y lo que nos quede en este utensilio es lo que utilizaremos. Éstos pequeños tolondrónicos que habremos obtenidos se tuestan en el aceite de oliva, puesto en un perol en el fuego. Si durante este proceso observáramos que hay algún grumo excesivamente grande, con la misma espumadera con la que los estamos moviendo, los iremos seccionando. No todos los tolondrones serán del mismo tamaño, si no que cada uno tendrá una forma diferente, de ahí el nombre de Harina Torcía. Una vez que los tengamos dorados, se sacan y lo ponemos en una fuente aparte.

En ese aceite que hemos utilizado sofreímos ligeramente la liebre bien salpimentada y reservamos. Posteriormente se fríen los pimientos rojos para majarlo en un mortero. Luego, hacemos un sofrito con la cebolla y los tomates, ambos troceados. Se le añade el agua y los pimientos rojos majados. Incorporamos la carne junto con los garbanzos y dejaremos cocer a fuego lento el tiempo necesario hasta que éstos se pongan tiernos. Llegado ese momento se añade la Harina Torcía, que antes tostamos en el aceite y sazonomos. Dejamos que cueza el conjunto durante unos cinco minutos (no es necesario más tiempo porque los “tolondrones” de harina ya están tostados) para que se incorporen bien todos los ingredientes.

Cuando ya tenemos hecho el guiso, sobre la superficie de éste, se colocan los pimientos verdes, que previamente habremos asado, cortados a tiras.

Ajo Colorao

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 2 pimientos rojos
- ½ kilo de patatas
- 2 pimientos asado seco
- 2 huevos
- 100 gramos de bacalao
- Sal

Preparación

Las patatas se pelan, y después de trocearlas las ponemos a cocer con abundante agua. Una vez que las tengamos cocidas, se escurren bien de agua y reservamos.

En un mortero, hacemos un majado con el diente de ajo, los pimientos rojos, los pimientos asados secos, los huevos, que previamente habremos cocido y el bacalao desmigado, sin desalar.

A esta mezcla se le añaden las patatas cocidas y volvemos a machacar todo junto hasta convertir el preparado en una pasta fina. Se rectifica de sal, teniendo en cuenta que el bacalao lo pusimos sin desalar, y de esta forma ya habremos obtenido el Ajo Colorao.





Ajoalmondra

Ingredientes

100 gramos de almendras (sin cáscara), ½ vaso de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajos, ½ vaso de leche, 50 gramos de migas de pan y sal.

Preparación

En el vaso de una batidora eléctrica, incorporamos los dientes de ajos ya pelados, las almendras, desprovistas de cáscara y piel, las migas de pan, un poco de sal y el agua. Procedemos a triturar todo hasta que la mezcla se nos licue perfectamente y adquiera una consistencia cremosa. Llegado ese momento añadiremos, sin dejar de batir, en un hilito, poco a poco, el aceite de oliva.

Obtendremos una especie de crema similar a una mahonesa más bien espesa. De este modo ya tendremos hecho este clásico Ajoalmondro, tan típico y tradicional de esta comarca.

Esta especialidad se puede tomar en rebanadas de pan tostado, acompañando determinados platos de carne como Lomo de Orza, por ejemplo, o bien como una sopa fría de entrante; en este caso se presentaría menos espesa, para ello bastaría tan solo de aclarar con un poco de agua.

Torrijas

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan especial para torrijas
- 1 copita de vino Pedro Ximénez
- ¼ litro de leche
- 100 gramos de azúcar
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Miel
- Canela molida
- Canela en rama

Preparación

Se pone la leche con el azúcar y la rama de canela al fuego para aromatizarla, cuando haya hervido unos minutos se aparta y se deja enfriar para verterla en un bol al que se le añade el vino.

Se empapan en esta mezcla las rebanadas de pan, pasándolas posteriormente por huevo batido. A continuación se fríen en abundante aceite bien caliente, se depositan en una fuente y se rocían con miel. Finalmente se sirven espolvoreadas ligeramente de canela molida.





Fruto de Sartén

Ingredientes

- 500 gramos de harina fina
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1 puntita de levadura en polvo
- 1 cucharilla de matalahúva
- 1 pizca de sal
- Agua,
- Aceite de oliva virgen extra
(para la fritura)
- Azúcar para emborrizar

Preparación

Comenzamos friendo la matalahúva en el medio vaso de aceite y una vez colado, se mezcla con la harina. Ponemos la levadura, la sal y el agua que admita hasta obtener una masa suave. Se estira con un rodillo y se cortan a tiras largas de unos 10 centímetros. Las freímos en el aceite de oliva virgen extra y finalmente se emborrizan con abundante azúcar.

Dónde Comer

BENIZALÓN

Casa Leonor/Jacma
R/AL/01232
Plaza Mayor, 2
04276 Benizalón (Almería)
Tfnos.: 950 36 18 37 - 950 36 18 03

CASTRO DE FILABRES

Los Molineros
R/AL/01071
C/ Carretera, 12
04212 Castro de Filabres (Almería)
Tfno.: 950 36 51 13

GERGAL

Restaurante Montellano
R/AL/00975
C/ Cruce Olula de Castro
04550 Gergal (Almería)
Tfno.: 950 36 32 67

Asador La Posada del Cura

R/AL/01100
C/ Almería, 5
04550 Gergal (Almería)
Tfno.: 667 71 34 83

LUBRÍN

Restaurante López
R/AL/00628
Barriada Rambla Aljibe, s/n
04271 Lubrín (Almería)
Tfno.: 950 46 15 90

LUCAINENA DE LAS TORRES

Mesón La Plaza
R/AL/01059
Plaza del Ayuntamiento, 1
04210 Lucainena de las Torres (Almería)
Tfno.: 950 36 44 08

Venta El Museo

R/AL/00778
Plaza Maestro Paco, 6
04210 Lucainena de las Torres (Almería)
Tfno.: 950 36 42 00 - www.ventaelmuseo.com

OLULA DE CASTRO

Restaurante Museo El Cortijillo
R/AL/01210
C/ pol.10. 04860 Olula de Castro (Almería)
Tfno.: 696 988 356
www.restauranteelcortijillo.com

SORBAS

Restaurante Cuevas de Sorbas
R/AL/01236
Paraje Barranco del Infierno
04270 Sorbas (Almería)
Tfnos.: 696 43 15 14 - 950 36 47 04
www.cuevasdesorbas.com

Restaurante El Rincón

R/AL/00865
Plaza de la Constitución, 7
04270 Sorbas (Almería)
Tfno.: 950 36 47 15

Restaurante Cortijo Alto de Cariatiz

R/AL/01111
Los Alias Carizatiz
04270 Sorbas (Almería)
Tfno.: 950 36 91 33
www.cortijoaltodecariatiz.com

TABERNAS

**Mini Hollywood Oasis
Parque Temático**
R/AL/00798
Ctra. Nacional 340a-Km 464
04200 Tabernas (Almería)
Tfno.: 950 36 52 36
www.minihollywood.es

Calatrava

R/AL/00577
Ctra Nal 340 Km s/n
04200- Tabernas (Almería)
Tfnos.: 902 36 93 00 - 950 52 53 08
www.hospederiadeldesierto.es

Restauración Antonio Gazquez

R/AL/00060
C/ Las Eras
04200 Tabernas (Almería)
Tfno.: 647 71 19 16

Las Malvinas

R/AL/00598
Ctra Velefique Km 0,8
04200 Tabernas (Almería)
Tfno.: 950 36 51 17

Los Albardinales

R/AL/00884
Ctra. Nac. 340 Km 474
04200 Tabernas (Almería)
Tfno.: 950 61 17 07
www.losalbardinales.com

El Jaraiz

R/AL/00967
Ctra. Nac. 340 Km 478
Paraje Oro Verde
04200 Tabernas (Almería)
Tfnos.: 950 36 94 44 - 657 93 72 83

TAHAL

Área los Filabres
R/AL/01148
Ctra Almería A349. Km 26,6
04275 Tahal (Almería)
Tfno.: 950 43 48 24

Casona del Cid

R/AL/01113
C/ Castillo, 11
04275 Tahal (Almería)
Tfno.: 950 43 48 63
www.casonadelcid.com

TURRILLAS

**Restaurante
Mirador de Turrillas**
R/AL/00919
C/José Segura Nieto, 1
04211 Turrillas (Almería)
Tfno.: 950 36 41 11

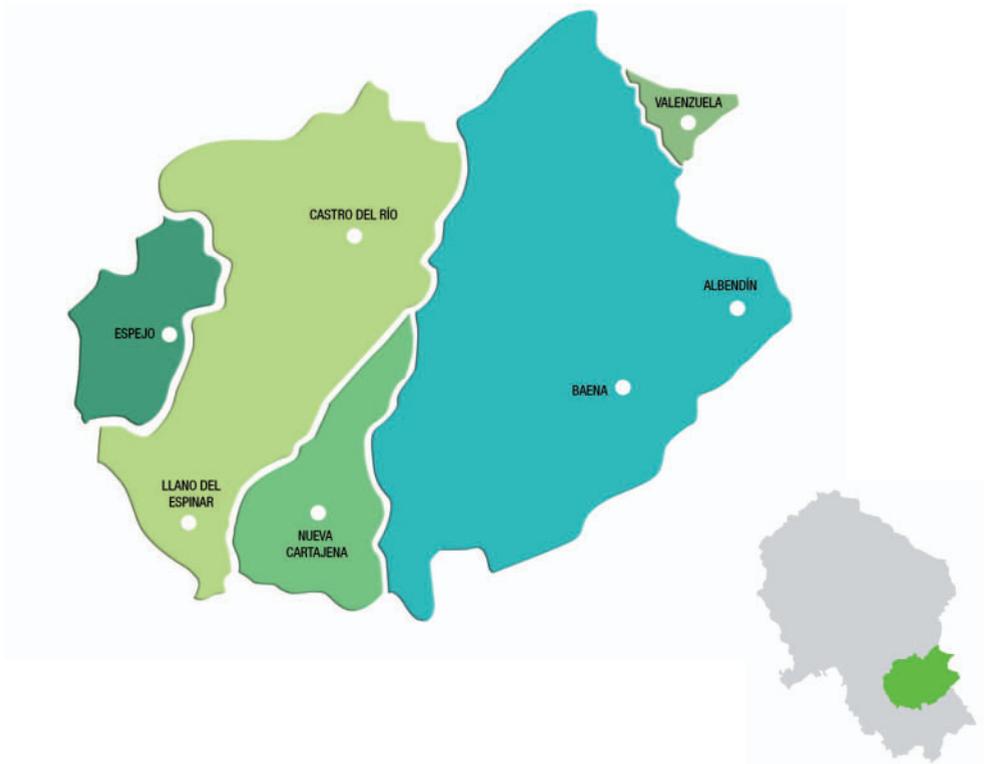
ULEILA DEL CAMPO

Casa Juan
R/AL/00764
C/García López, 3
04279 Uleila del Campo
(Almería)
Tfno.: 950 36 32 30

Mesón Rural Casa Elisardo

R/AL/01231
C/ Juan Soledad
04279 Uleila del Campo
(Almería)
Tfnos.: 639 31 93 46 - 680 82 37 93
617 65 60 52
www.casaelisardo.com





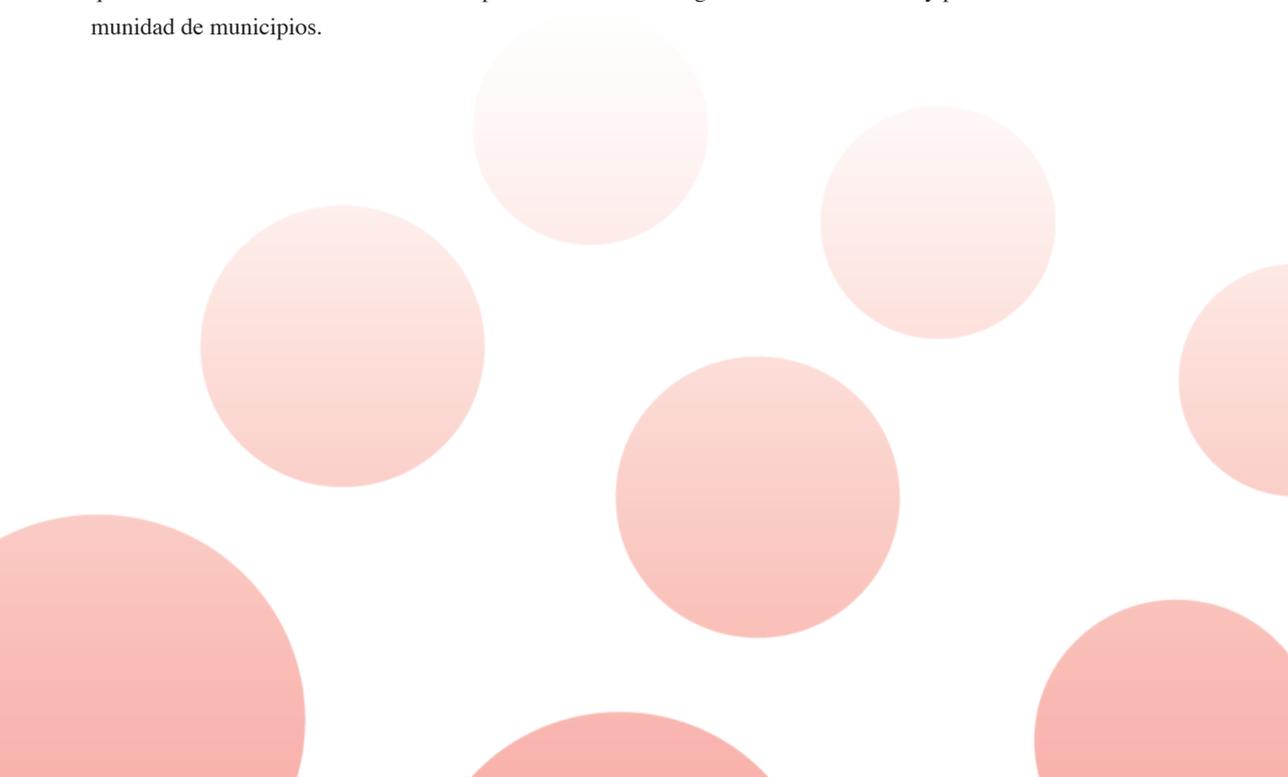
Introducción

El territorio comprendido en la Mancomunidad de municipios del Guadajoz y Campiña Este de Córdoba incluye los municipios de Baena, Castro del Río, Espejo, Nueva Carteya y Valenzuela, situados en una encrucijada de caminos que comunica Córdoba con Granada y se halla próximo a los límites entre las provincias de Córdoba, Granada y Jaén, en una posición central del conjunto de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Dada esta localización, estamos ante un territorio donde las huellas de las distintas culturas han ido dejando una impronta que se percibe nítidamente en su gastronomía. Se trata por otra parte de una gastronomía que ha conservado ese gusto tradicional, considerando el carácter popular y doméstico de la misma.

Si tratamos de buscar un hilo conductor a cualquier recetario de cocina de este espacio, sin duda que el aceite de oliva juega ese papel determinante, del mismo modo que lo hace en el paisaje y la economía de la zona. El variado repertorio gastronómico discurre de las sopas frías a los mojetes, de las frescas ensaladas a los poderosos guisos de legumbres, de los platos de caza a la reveladora gastronomía andalusí.

De manera contundente, esta huella de gastronomía tradicional influye en la propuesta culinaria que los bares y restaurantes exhiben en sus cartas. Los platos de verdura, los guisos y fritos, representan junto a la repostería una ocasión excelente donde comprobar el buen uso de esa noble materia prima, el aceite de oliva virgen extra, influjo que también constatamos en los dulces típicos elaborados en algunas de las confiterías y pastelerías de esta Mancomunidad de municipios.





Patatas en Calderete

Ingredientes

1 tomate, 2 cebollas grandes, 3 dientes de ajos, 2 hojas de laurel, 1 pimiento, 2 rebanadas de pan, 1 kilo de patatas, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, ½ cucharilla de comino, ½ cucharilla de colorante amarillo alimenticio, aceite de oliva virgen extra, sal y agua.

Preparación

Primero pelamos, lavamos y cortamos a rodajas gruesas las patatas para a continuación freírlas. Reservamos.

En una sartén, con parte del aceite que nos ha quedado de las patatas, se fríen, por separado, los ajos y las rebanadas de pan para machacarlos en un mortero junto con el comino. En ese mismo aceite, hacemos un sofrito con los pimientos, el tomate, la cebolla y las hojas de laurel. Sazonamos. A este refrito añadimos el majado y un poquito de agua para que cueza todo el conjunto.

Finalmente se le pone el colorante y se le agregan las patatas que anteriormente freímos. Dejamos cocer durante unos dos minutos el conjunto para que se incorpore bien todo y así ya obtendremos este plato.

Gazpacho de Habas con Manzanas

Ingredientes

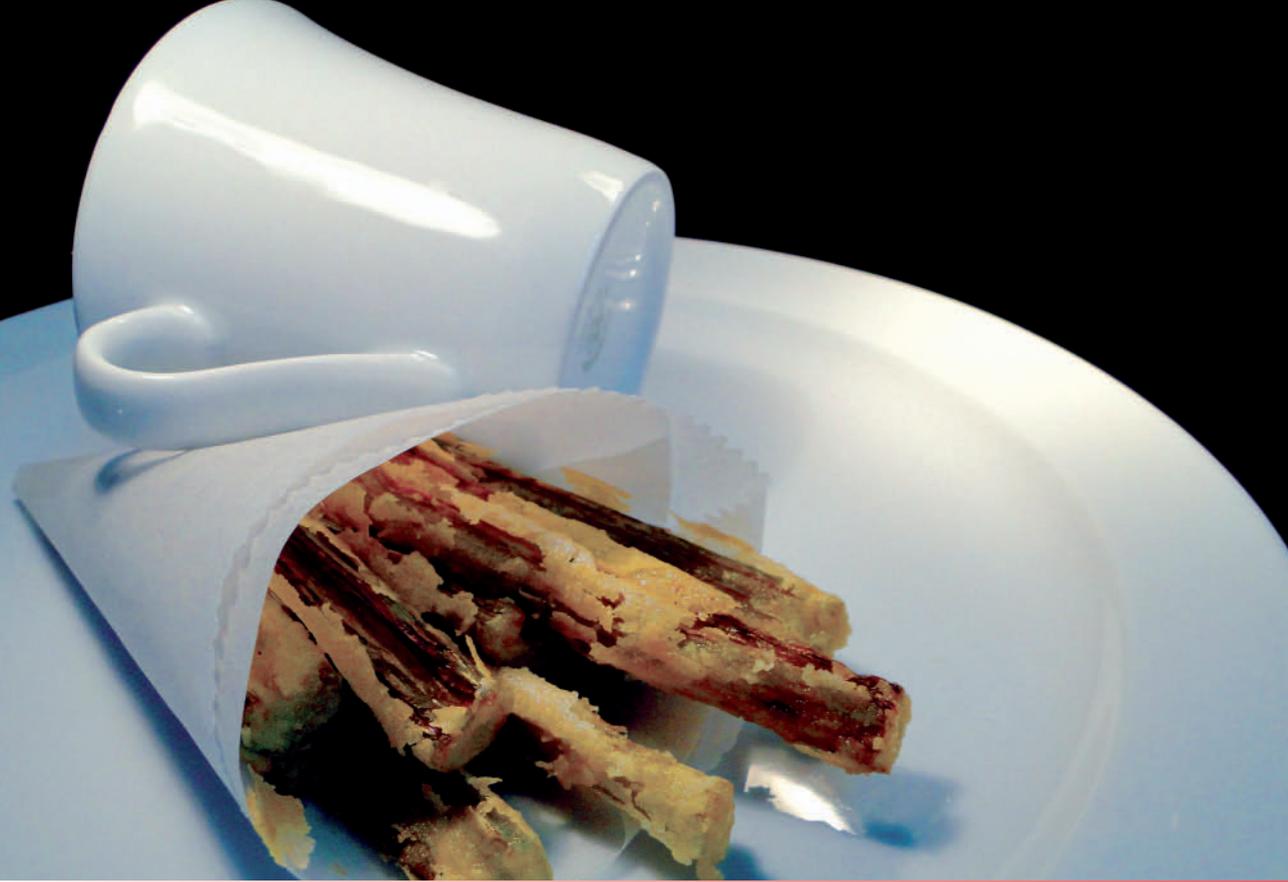
- 4 o 5 de habas secas
- 3 manzanas
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- 200 gramos de migas pan
- 3 dientes de ajos
- 2 pepinos
- Agua
- Sal

Preparación

Las habas, que habrán estado en remojo desde el día anterior, las ponemos en un mortero junto con los dientes de ajo, un poco de sal, y las migas de pan, ligeramente remojadas. Todo ello lo majamos perfectamente hasta que quede bien triturado.

El preparado anterior lo volcamos en un gazpachero o cualquier otro recipiente adecuado y le añadimos el agua necesaria hasta que quede más bien claro. Posteriormente se le incorporan las manzanas y los pepinos, ambos pelados y cortados a trozos pequeños. Rectificamos de sal y se toma frío, aunque no excesivamente.





Boquerones del Campo

Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra
- Harina fina de trigo
- Matas de las alcachofas
- Sal
- Agua

Preparación

Las matas de las alcachofas, que comienzan a brotar en el otoño, se cortan a tiras y las sancochamos. Cuando ya las tengamos, se sazonan y las emborri-zamos pasándolas por harina.

En una sartén con abundante aceite bien caliente se van friendo. Una vez fritas, el aspecto será muy parecido al de unos boquerones fritos, de ahí el nombre del plato.

Sopado de Almendras

Ingredientes

- 400 gramos almendras peladas
- 2 yemas de huevos
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- 2 rebanadas de pan
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1,5 litro de leche
- Canela molida
- Sal

Preparación

Tras tostar las rebanadas de pan las majamos en el mortero junto con las almendras. Echamos la leche, con una pizca de sal más el azúcar en una cacerola y le agregamos el majado que hemos hecho. Llevamos al fuego para que cueza todo el conjunto durante unos 30 minutos aproximadamente, a fuego lento. Durante ese tiempo moveremos de vez en cuando para que no se nos agarre la leche al fondo del recipiente.

En la sopera o cualquier otro utensilio donde serviremos este sopeado, ponemos las yemas de huevo. Cuando la leche haya espesado, por la acción de las almendras y el pan, vertimos en esa sopera donde tenemos las yemas. Se sirve caliente espolvoreada con canela molida.





Bizcocho de Aceite de Oliva Virgen Extra

Ingredientes

125 gramos de azúcar, 150 cc de aceite de oliva virgen extra, 375 gramos de harina fina, 3 huevos, 1 yogur natural azucarado, 1 sobre de levadura en polvo, 1 cuchara sopera de ralladura de limón, 1 vaso de zumo de naranja natural y 4 cucharadas soperas de azúcar (para el almíbar).

Preparación

En un recipiente juntamos los ciento veinticinco gramos de azúcar, la harina, los huevos, el aceite de oliva virgen extra, el yogur, la levadura en polvo y la ralladura de limón. Mezclamos bien todo el conjunto y lo vertimos en un molde desmontable especial para tartas, que habremos engrasado. Lo llevamos al horno para se haga a temperatura moderada durante unos treinta minutos. Una vez hecho, lo pinchamos con una aguja de brocheta y lo emborrachamos con un almíbar que prepararemos con el zumo y las cuatro cucharadas de azúcar puesto en el fuego hasta que se alcance el grado deseado. Se toma frío.

Dónde Comer

ALBENDÍN

Restaurante El Moreno
R/CO/00637
c/ Santa Ana 17
14859 Albendín (Córdoba)
Tfno.: 957 69 42 07

BAENA

Albergue Rural Ruta del Califato
H/CO/00715
c/ Coro 7-9
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 69 18 29

Hotel La Casa Grande
H/CO/00649
Avda. Cervantes 35
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 67 19 05

Mesón Los Arcos
R/CO/00664
Avda. Padre Villoslada 2
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 67 18 93

Restaurante Casa del Monte
R/CO/00404
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 67 02 10

Restaurante El Primero de la Mañana
R/CO/00605
Llano del Rincón 14
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 67 15 23

Restaurante Fuente de la Salud
R/CO/00835
Ctra. Badajoz-Granada km. 335,7
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 69 05 23

Restaurante VISE
R/CO/00527
c/ Poeta Francisco Baena 15
14850 Baena (Córdoba)
Tfno.: 957 69 04 10

CASTRO DEL RÍO

Mesón Los Arcos
R/CO/00760
c/ San Marcos, 20
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 10 10

Mesón Rural Restaurante Oleocultura
R/CO/00833
c/ Baena, 29
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 27 26

Restaurante Brasería Alamo
R/CO/00720
c/ Álamo 13
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 24 35

Restaurante Las Palmeras
R/CO/00263
Ctra. Badajoz-Granada km. 316
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 00 35

Restaurante Manjares Cervantes
R/CO/00791
c/ Hospital, 1
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 27 22

Restaurante Sakri's
R/CO/00343
Ctra. Badajoz-Granada s/nº
14840 Castro del Río (Córdoba)
Tfno.: 957 37 07 28

ESPEJO

Restaurante Alcazaba
R/CO/00782
c/ Regiones Devastadas s/nº
14830 Espejo (Córdoba)
Tfno.: 957 37 68 42

Restaurante Casa Cándido
R/CO/00456
c/ Regiones Devastadas 4
14830 Espejo (Córdoba)
Tfno.: 957 37 66 33

Restaurante Casa Lorenzo
R/CO/00010
c/ Regiones Devastadas 6
14830 Espejo (Córdoba)
Tfno.: 957 37 62 95

Restaurante Fuente Nueva
R/CO/00625
c/ Regiones Devastadas 5
14830 Espejo (Córdoba)
Tfno.: 957 37 60 89

NUEVA CARTEYA

Hotel Monte Horquera
H/CO/00612
Ctra. Baena
14857 Nueva Carteya (Córdoba)
Tfno.: 957 69 72 34

Restaurante Casa Antonio
R/CO/00882
c/ Alcalde Juan Caballero 10
14857 Nueva Carteya
(Córdoba)

VALENZUELA

Restaurante El Olivo
R/CO/00756
Ctra. Andujar-Lucena 3
14670 Valenzuela (Córdoba)
Tfno.: 957 18 84 37





Introducción

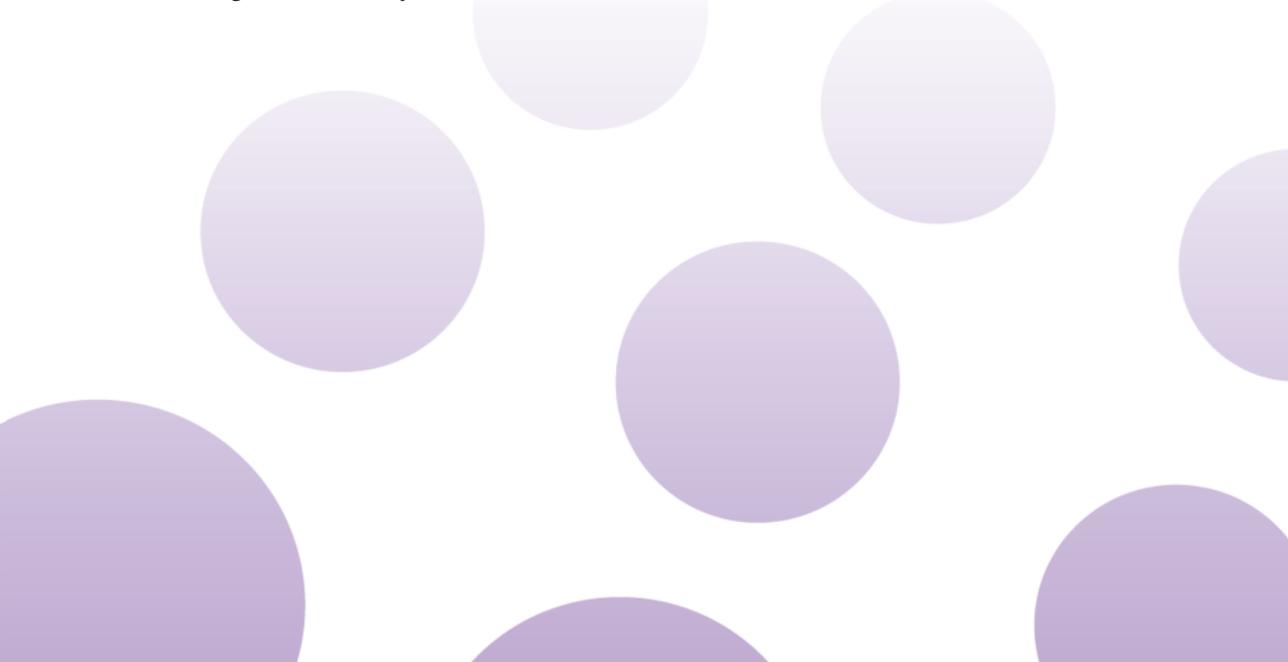
La comarca de Sierra Morena Cordobesa se extiende por el norte de la provincia de Córdoba limitando con las provincias de Jaén y Sevilla. Tiene una población de unos 28.500 habitantes que se distribuyen entre los municipios de Adamuz, Espiel, Hornachuelos, Montoro, Obejo, Villaharta, Villanueva del Rey y Villaviciosa de Córdoba.

Destaca por su gran riqueza ambiental ya que en su territorio existen dos Parques Naturales: El Parque Natural Sierra de Hornachuelos y el Parque Natural Sierra de Cardena y Montoro, además de que cerca del 80% de su territorio está incluido en la Red Natura 2000.

El olivar ocupa la mayor superficie total cultivada, aportando por tanto la mayoría del valor total de la producción agrícola. Olivos que se cultivan desde tiempos muy antiguos y que han surtido a la comarca con un producto de excepción, el aceite de oliva, que junto con la aceituna han estado siempre presentes en la cocina serrana.

La evolución histórica de la gastronomía de Sierra Morena Cordobesa es difícil de conocer, ya que sus orígenes están repletos de mitos que suplen la falta de datos, aún así podemos asegurar que ha sufrido transformaciones e innovaciones en el transcurso de los años. La cocina popular de una zona se apoya en las peculiaridades de los productos naturales que hay en cada región, por tanto, la cocina de Sierra Morena Cordobesa se basa en los productos de la Sierra y en el aceite de oliva.

El aceite y las aceitunas aparecen en todos los ámbitos de la vida de la población local: con el aceite se elabora el desayuno propio de los fanegueros, la aceituna forma parte de la gastronomía de Sierra Morena como entrante o aperitivo en las comidas ya que son muchas las variedades que existen, numerosos platos, incluso postres tienen al aceite como ingrediente básico, y muchas de las fiestas locales están relacionadas con la cosecha de la aceituna.





Albóndigas con Carne de Monte en Caldo

Ingredientes

½ kilo de carne picada de jabalí, ½ kilo de carne picada de venado, 150 gramos de jamón serrano con tocino, 1 copa de vino blanco, 1 ramita de perejil, 6 dientes de ajos, 2 huevos, 3 cucharadas de migas de pan, 1 hueso de canilla de cerdo, 1 trozo de tocino añejo, 2 hojas de laurel, agua y sal.

Preparación

Comenzamos poniendo al fuego una olla con agua a la que le añadiremos la mitad de los ajos, las hojas de laurel, el hueso de canilla de cerdo y el trozo de tocino añejo. Mientras que va hirviendo este preparado hasta que se transforme en un delicioso caldo, iremos preparando la masa para luego hacer las albóndigas. En primer lugar juntamos los dos tipos de carnes, ya picada, en un barreño y le agregamos el resto de los ajos junto con el perejil, ambos muy picaditos, el vino, los huevos, las migas de pan, previamente humedecidas, el jamón junto con su tocino cortado muy finamente y su sal.

Removemos bien todo ello hasta obtener una especie de pasta compacta. Cuando la tengamos nos dispondremos a formar las albóndigas, cuyo tamaño no debe ser demasiado grande.

El caldo, en el que se habrá transformado el agua con los distintos ingredientes que ha estado cociendo, se cuele y en éste incorporaremos las albóndigas. Sazonamos convenientemente. Dejamos cocer todo el conjunto unos minutos antes de servir las.

Conejo en Escabeche

Ingredientes

1 conejo, 1 cucharilla de pimienta negra en grano, 8 huevos, 3 dientes de ajos, 1 litro de agua, 3 hojas de laurel, 1 cucharilla de comino, ½ vaso de vinagre, aceite de oliva virgen extra, harina fina de repostería y sal.

Preparación

En una olla, de las denominada “puchero”, se echa agua, a la que le añadiremos los ajos, el vinagre y las hojas de laurel. En este preparado, incorporamos el conejo, previamente bien limpio y troceado. Dejamos cocer hasta que se ponga tierno. Llegado ese momento lo sacamos del recipiente y se deja escurrir en una escurridera. Posteriormente los enharinamos y después se fríe en abundante aceite.

Por otra parte, ponemos a cocer cinco de los ocho huevos. Posteriormente se pelan y separaremos las claras de las yemas. Reservamos.

Los ajos, con los que hemos cocido el conejo, se machacan en un mortero junto con el comino, la pimienta en grano y las yemas de los huevos que antes cocimos. Este majado que obtendremos se incorpora al líquido donde se coció la carne y lo pasamos todo por un colador. A este caldo se le pone los trozos de conejo que tenemos frito más las claras de los huevos duros troceadas. Dejamos que todo cueza unos minutos y ya tendremos hecho este Conejo en escabeche que ha de tomarte muy frío.





Sopa de Menudillos

Ingredientes

½ aceite de oliva virgen extra, 1 tomate, 2 dientes de ajos, 1 pimiento verde, 1 copa de vino blanco, ½ cartirilla de colorante amarillo alimentario, 2 mollejas de pollo, 2 higadito de pollo, ½ cucharilla de pimienta molida, 1 cucharada sopera de perejil picado, 2 huevos, 100 gramos de jamón serrano, los menudillos (tripas) de un pollo, vinagre, sal, agua y pan.

Preparación

Los menudillos del pollo se abren, con la ayuda de unas tijeras de cocina, y se lavan perfectamente con vinagre y sal. Después los enjuagamos. Exactamente lo mismo que hemos hecho con los intestinos, hacemos con las mollejas. Ambas viseras, ya limpias, las cortamos a trozos muy pequeñitos y se reserva.

El tomate, los dientes de ajos y el pimiento, tras haberlos cortado muy finamente, se echan en una cacerola con el aceite de oliva para hacer con ellos un sofrito. Cuando lo tengamos, incorporamos el menudillo junto con las mollejas, la copita de vino más la pimienta negra molida y el jamón picado. Agregamos el perejil. Se echa bastante agua y dejamos cocer todo el tiempo necesario hasta que se pongan tiernos. Llegado ese momento se le incorpora los higaditos de pollo troceado y el colorante.

Los huevos los cocemos hasta que se pongan duros y le extraemos sus yemas. Éstas las agregamos al caldo, pero majadas en un mortero para evitar que se vean los trozos amarillos y también para que el caldo quede trabado. Las claras de los huevos se pican y se le echa a la sopa. Finalmente se le añade el pan cortado a rodajas finas y se sirve al momento muy caliente.

Arrope de Calabaza

Ingredientes

- 12 litros de mosto
- 1 cucharada de harina
- Pan
- Calabaza

Preparación

El mosto se pone en una caldera grande, y se le echa la harina. Se enciende la lumbre y dejaremos hervir durante 3 horas, aproximadamente. A continuación se retira del fuego y cuando haya perdido un poco de temperatura se pasa a otro recipiente.

Al día siguiente, se echa nuevamente en la misma caldera que utilizamos el día de antes. La harina se habrá asentado en el fondo del recipiente por lo que solo quedará el mosto.

La calabaza, después de pelarla, se corta a trozos pequeños y se deja en agua de cal durante veinticuatro horas, luego se escurre y se cuece en el arrope durante dos horas. Tras esta operación ya habremos obtenido esta antiquísima especialidad, que debe tener una textura oscura muy parecida a la miel de caña. Se consume frío, o al menos a temperatura ambiente y se conserva en orzas.





Pestiños de Sierra Morena

Ingredientes

¼ litro de aceite, 2 cucharillas matalahúva, 400 gramos de harina fina, aproximadamente, ½ litro de vino no muy seco, 300 gramos de miel de abeja, 1 limón, 125 gramos de azúcar, ½ vaso de zumo de naranja y ½ cucharilla de levadura en polvo.

Preparación

Echamos el aceite en una sartén junto con la cáscara del limón. Dejamos que ésta se fría totalmente hasta que quede dorada. Cuando esto ocurra la retiramos para hacer lo mismo con la matalahúva. Reservamos el aceite ya colado para echarlo en un recipiente adecuado donde lo mezclaremos con el vino, el zumo de naranja, la levadura y la harina que admita estos ingredientes. Mezclamos todo y dejamos reposar durante media hora aproximadamente.

Se vuelca la masa sobre la mesa de trabajo y con un rodillo la extendemos hasta ponerla fina de poco grosor. Cortamos en tiras, que dejamos reposar unos minutos en una tabla previamente enharinada. Pasado este tiempo formaremos los pestiños y los freímos en aceite de oliva abundante bien caliente.

Una vez fríos se pasan por miel caliente diluida con un poco de agua hirviendo, se escurren y finalmente se emborrian con bastante azúcar.

Dónde Comer

ADAMUZ

Restaurante Chaparro

R/CO/00772
San Andrés, 10
14430 Adamuz (Córdoba)
Tfno.: 957 16 71 43

ESPIEL

Restaurante Andalucía

R/CO/00687
Ramón y Cajal, 4
14220 Espiel (Córdoba)
Tfno.: 957 36 32 88

Restaurante el Mesón

R/CO/00132
Ctra. Badajoz-Granada, Km.240
14220 Espiel (Córdoba)
Tfno.: 957 36 70 00

Restaurante el Bodegón

R/CO/00842
Polig. Ind. El caño I, 17
14220 Espiel (Córdoba)
Tfno.: 957 36 35 89

Restaurante el Cruce

R/CO/00120
Ctra. Córdoba-Almadén, Km. 39
14220 Espiel (Córdoba)
Tfno.: 957 36 70 75

MONTORO

Cortijo la Colorá

R/CO/00794
Ctra. Adamuz- Montoro, Km. 9
14600 Montoro (Córdoba)
Tfno.: 957 33 60 77

Restaurante La Primera

R/CO/00537
Avda. Doctor Fleming, s/n
14600 Montoro (Córdoba)
Tfno.: 957 16 02 23

Restaurante el Jardinito II

R/CO/00153
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 357
14600 Montoro (Córdoba)
Tfno.: 957 16 00 48

Molino la Nava

CR/CO/00109
Camino del Membrillo, s/n
14600 Montoro (Córdoba)
Tfno.: 957 33 60 41

Restaurante Belsay

R/CO/00902
Plaza del Charco, 20
14600 Montoro (Córdoba)
Tfno.: 957 16 25 91

OBEJO

Restaurante la X

R/CO/00038
Carretera, 29
14310 Obejo (Córdoba)
Tfno.: 957 35 01 88

VILLAHARTA

Restaurante Santa Elisa

R/CO/00857
Polígono la Nava, Parc. 2
14210 Villaharta (Córdoba)
Tfno.: 605 91 20 64

VILLANUEVA DEL REY

Café Español

R/CO/00741
Real, 9
14230 Villanueva del Rey (Córdoba)
Tfno.: 957 58 90 77

Restaurante el Coto

R/CO/00834
Moral, 1-3
14230 Villanueva del Rey (Córdoba)
Tfno.: 957 49 21 66

Restaurante Municipal

R/CO/00881
Ctra. Provincial, 16
14230 Villanueva del Rey (Córdoba)
Tfno.: 957 58 90 01

VILLAVICIOSA DE CÓRDOBA

Restaurante Al-Andalus

R/CO/00738
Tomás Carretero, 18
14300 Villaviciosa de Córdoba (Córdoba)
Tfno.: 957 36 00 02

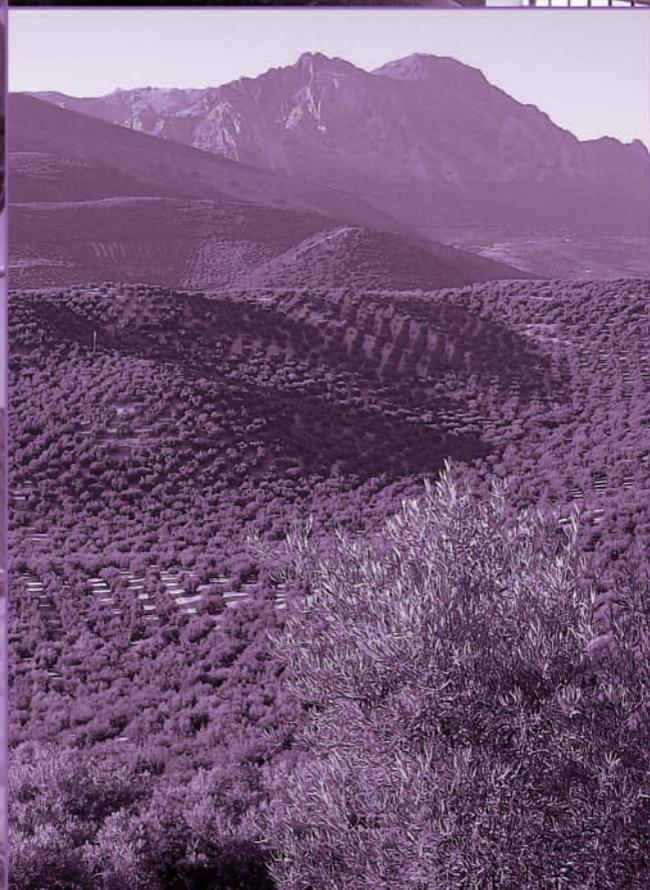
Restaurante Ilusión

R/CO/00885
Tomás Carretero, 9
14300 Villaviciosa de Córdoba (Córdoba)
Tfno.: 957 36 05 32

HORNACHUELOS

El Álamo

A/CO/00013
Ctra. Comarcal 141, km 7,5
14740 Hornachuelos (Córdoba)
Tfno.: 957 64 04 76





Introducción

La comarca de la Subbética Cordobesa, está situada en el centro geográfico de Andalucía, en la zona meridional de la provincia de Córdoba y ocupa una extensión superficial de 1.597 km², lo que supone el 11,6% de la superficie provincial, y el 1,82% del territorio andaluz. Limita geográficamente con los términos municipales de Baena y Nueva Carteya por el Norte, con la provincia de Jaén por el Este, con la provincia de Málaga por el Sur y con los términos municipales de Montilla, Aguilar de la Frontera y Monturque por el Oeste.

Está integrada por catorce municipios que son: Almedinilla, Benamejé, Cabra, Carcabuey, Doña Mencía, Encinas Reales, Fuente Tójar, Iznájar, Lucena, Luque, Palenciana, Priego de Córdoba, Rute y Zuheros.

La comarca de la Subbética Cordobesa posee una amplia personalidad cultural. Los 14 municipios que la forman han desarrollado un folklore autóctono y una gastronomía singular, influenciados por la herencia, el clima y el paisaje del lugar.

La cocina de cualquier territorio o comarca es el resultado de la labor realizada por sus habitantes a lo largo de los años, para convertir en exquisito y apetecible un simple medio de subsistencia o alimento, sirviéndose para ello de los productos que tiene a su alcance, de la imaginación, del trabajo y de la sensibilidad.

La combinación armónica y sutil de olores, sabores y colores, constituyen la base principal de la tarea, del territorio que la cocina popular, basada en el aceite de oliva, pueda considerarse no sólo como un proceso para la elaboración de alimentos, sino como una manifestación cultural en su sentido más amplio.

La cocina tradicional de la Comarca es el resultado de la fusión de las diversas culturas presentes en el territorio a lo largo de los siglos, árabe, judía, andalusí, castellana, etc. Pero también de las costumbres culinarias y alimentos venidos de América: el tomate, el pimiento, la patata, etc, son la base de muchos de los populares platos.

A todo ello se añaden los propios condicionantes físicos que impone la naturaleza de este territorio, lo cual hace tener una amplia gama de productos naturales tales como los productos elaborados del cerdo, de nuestras tradicionales matanzas, las frutas y hortalizas de la huerta, las aceitunas y el vino. Y sobre todo, el zumo de la aceituna que es la base fundamental de la gastronomía Subbética y de su paisaje.



Sopa de Boquerones

Ingredientes

1 cebolla mediana, 1 pimiento verde, 2 hojas de laurel, 2 dientes de ajos, 2 tomates, ½ kilo de boquerones, ½ vaso de aceite de oliva virgen extra, 4 huevos, 2 cucharadas soperas de vinagre, ½ carterilla de colorante amarillo alimentario, 2 naranjas, agua y sal.

Preparación

La cebolla, los tomates, el pimiento y los dientes de ajos, se cortan a trozos grandes y, junto con las hojas de laurel, se echan en una olla a la que le pondremos abundante agua con su sal correspondiente y el aceite. Llevamos al fuego para que cueza durante unos 30 minutos. Pasado este tiempo le incorporamos los boquerones, limpios de vísceras y sin las cabezas. Dejamos cocer un par de minutos. Cuando ya los tengamos se le echa el vinagre.

A continuación sacamos con mucho cuidado, para que no se nos rompa, el pescado y, tras quitarles todas las espinas y desmenuzarlos, se preparan en una fuente de presentación con naranjas picadas y aderezadas con aceite de oliva. De este modo, tendremos dos platos en uno, ya que primero se toma la sopa, a la que le cuajaremos los huevos, y después se sirve, como segundo plato, el pescado con la naranja.

Salmorejo de Patatas

Ingredientes

- ¾ kilos de patatas
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 4 yemas de huevos
- Sal
- Vinagre

Preparación

Las patatas se lavan perfectamente para asegurarnos que no lleven ningún resto de tierra. Las echamos a una cacerola, se le agrega su sal correspondiente y las ponemos a cocer.

Cuando ya las tengamos cocidas, se mondan y se espachurran con la ayuda de un tenedor o bien con un pasapurés, si queremos que nos resulte una pasta más fina.

A continuación, cuando las patatas aún están calientes, se le agregan las yemas de huevos y éstas se harán perfectamente con el calor que mantienen los tubérculos. Agregamos el aceite y aderezamos con un poco de vinagre. Si fuera necesario se le incorporará un poco más de sal. Se come a temperatura ambiente.





Mojete de Patatas

Ingredientes

- 1 kilo de patatas
- 3 dientes de ajos
- 2 rebanadas de pan
- 1 ramita de perejil
- 2 cornetas (pimiento seco rojo alargado)
- ½ cucharilla de colorante amarillo alimentario
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

Una vez peladas las patatas, se cortan a rodajas y se sazonan para luego freírlas en abundante aceite, pero no demasiadas fritas. Cuando ya las tengamos, las echamos a una cazuela grande de barro y reservamos.

Las rebanadas de pan, los dientes de ajos y las cornetas se fríen, en su correspondiente aceite, por separado. Con estos ingredientes hacemos un majado que, posteriormente lo incorporaremos al recipiente donde tenemos las patatas fritas. Se le añade agua mezclada con el colorante amarillo alimentario y llevamos al fuego para dejarlas cocer hasta que estas queden totalmente tiernas.

Churros de Recocido

Ingredientes

Leche de oveja, cuajo, canela molida y azúcar.

Preparación

En un recipiente adecuado, echamos la leche, a la que le habremos puesto su cuajo correspondiente. Sin parar de mover, dejaremos todo el tiempo necesario hasta que veamos que el líquido espese lo suficiente. Cuando esto ocurra y la leche este bien solidificada, nos dispondremos a echarla en el molde correspondiente y así formar el queso.

Una vez que ya esté, éste se prensa para que se le vaya desprendiendo el suero. El cual lo echaremos en una olla y llevamos al fuego. Sin dejar de mover con una espátula de madera, para que no se nos pegue al fondo del recipiente donde lo estamos haciendo, lo dejaremos cocer hasta que el suero cuaje.

Tras esta operación, se pasa a un paño para que suelte todo el líquido y quede solamente lo sólido. Esa masa que nos habrá quedado es el llamado recocio, que es una de las dos partes en las que se compone este plato. Se sirve aderezado con un poco de azúcar y espolvoreado de canela molida. Éste último líquido resultante que ha desprendido el recocio, es el churro, que se toma con migas de pan. Y así, con este paso final quedará concluida dicha especialidad.





Perrunillas

Ingredientes

- ½ litro de aceite de oliva virgen extra
- 1 kilo de harina fina
- 500 gramos de azúcar
- 6 huevos
- Sal
- 200 gramos de piñones (pelados)

Preparación

En un barreño incorporamos la harina y le vamos añadiendo, poco a poco, el aceite. Una vez mezclado ambos ingredientes, incorporamos los huevos y el azúcar. Amasamos bien todo el conjunto y de esta masa iremos formando las tortas de unos 10 centímetros de diámetro cada una. Se colocan en una placa de horno, previamente engrasada con aceite de oliva virgen extra, se pintan con huevo batido y se cuecen al horno a una temperatura moderada. A media cocción se les incrusta los piñones sobre la superficie de las tortas.

Dónde Comer

ALMEDINILLA

Restaurante La Bodega
R/CO/00751
Plaza España, 2
14812 Almedinilla (Córdoba)
Tfno. 957 70 30 66 - 957 70 33 55

Restaurante los Cabañas
R/CO/00875
Avda. de Andalucía, 52
14812 Almedinilla (Córdoba)
Tfno. 957 70 20 67

BENAMEJÍ

Restaurante el Puente
R/CO/00607
El Tejar, 63
14910 Benamejí (Córdoba)
Tfno. 957 33 40 59

Restaurante Fuente Palma
R/CO/00816
P.I. Fuente Palma, parc 61-62
14910 Benamejí (Córdoba)
Tfno. 957 53 01 12

Mesón el Cojo
R/CO/00843
C/ La Feria, 62
14910 Benamejí (Córdoba)
Tfno. 957 53 13 22

Reina
R/CO/00098
Ctra. Madrid-Málaga, Km 501
14910 Benamejí (Córdoba)
Tfno. 957 53 06 55

Puerta del Sol
R/CO/00876
C/ Carrera, 54
14910 Benamejí (Córdoba)
Tfno. 957 53 10 77

CABRA

Mesón el Vizconde
R/CO/00370
C/ Martín Belda, 16
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 17 02

Restaurante Los Pelaos
R/CO/00539
Ctra. Estepa-Guadix, Km. 20
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 00 40

Restaurante Los Pelaos II
R/CO/00678
Paraje los Pelaos S/n
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 54 77

Mesón San Martín
R/CO/00827
Plaza de España, 6
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 51 31

Fuente del Río
R/CO/00671
Avda. Fuente del Río s/n
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 26 44

Restaurante Chalet
R/CO/00199
Avda. Fuente del Río, 18
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 25 16

Kung-fu
R/CO/00602
Avda. de Andalucía, 48
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 30 58

La malagueña
R/CO/00393
Avda. José Solís, 47
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 08 27

Restaurante "El Timón"
R/CO/ 00019
C/ Nicolás Albornoz, 21
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 23 60

Restaurante "Casa Andrés"
R/CO/00601
C/ Historiador García Montero, 5
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 54 44

Restaurante "Vado Hermoso"
R/CO/00528
P.I. "Vado Hermoso"
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 40 13

Restaurante-Pizzería La Bámbole
R/CO/00635
Pepita Jiménez, 6
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 00 07

Restaurante "Parque Deportivo"
R/CO/00115
Avd^a Fuente del Río, s/n
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 04 17

Restaurante Junquillo
R/CO/00640
C/ Junquillo, 5
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 05 69

La Bodega de Cabra
R/CO/00693
Avd^a de Andalucía, 1
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 03 93

Reylo
R/CO/00659
Maestro Francisco Molina, 1
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 40 89

Feryla
R/CO/00792
Dionisio Alcalá Galiano, 2
14940 Cabra (Córdoba)
Tfno. 957 52 47 80

CARCABUEY

Mesón Rural La Ronda
R/CO/00803
Avd^a Constitución, 5
14810 Carcabuey (Córdoba)
Tfno. 957 55 33 74

Restaurante La Zamora
R/CO/00803
Ctra. A-339 Cabra-Priego de Córdoba
14810 Carcabuey (Córdoba)
Tfno. 957 70 42 08

DOÑA MENCIA

Los Manueles
R/CO/00465
Plaza de España, 4
14860 Doña Mencía (Córdoba)
Tfno. 957 67 61 23

Mesón La Cantina
R/CO/00460
Doctor Fleming, s/n
14860 Doña Mencía (Córdoba)
Tfno. 957 67 63 38

ENCINAS REALES

Restaurante El Palomar
R/CO/00245
Ctra. Córdoba-Málaga, km 90
14913 Encinas Reales (Córdoba)
Tfno. 957 59 80 17

IZNÁJAR

Mesón-Restaurante El Charcón
R/CO/00777
Ctra. Lucena-Loja Km. 34
14970 Iznájar (Córdoba)
Tfno. 957 53 47 74

Hermanos Romero
R/CO/00228
Ctra. Lucena-Loja Km. 36
14970 Iznájar (Córdoba)
Tfno. 957 53 40 77

LUCENA

Las Palomas
R/CO/00274
Ctra. Córdoba-Málaga km 74
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 29 79

Al Andaluz

R/CO/00469
Casa Tejada s/n. Navas del Selpillar
14900 Lucena (Córdoba)

Agua Nevada

R/CO/00718
Ctra. Lucena-Rute km. 3
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 67 68

La Alegría

R/CO/00695
Avdª Guardia Civil, s/n
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 24 35

Cafetería Oasis

R/CO/00524
Ctra. Córdoba- Málaga
14900 Lucena (Córdoba)

Casa Manolo

R/CO/00194
Ctra. Madrid-Málaga, km 478
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 01 47

Dragón Rojo

R/CO/00533
San Francisco, 29
14900 Lucena (Córdoba)

Gran Hong Kong

R/CO/00562
Ronda de San Francisco, 8
14900 Lucena (Córdoba)

Isla de la Calma

R/CO/00546
Ronda de San Francisco, 5
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 17 22

Los Gallos

R/CO/00817
Martín Hurtado, 1
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 18 78

Los Olivares

R/CO/00580
Avda. Guardia Civil, 11
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 16 75

Muñoz

R/CO/00361
C/ Cabrillana, 108
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 10 52

Tántalo

R/CO/00709
Ctra. A-331, km 6
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 88 87

Tres Copas

R/CO/00788
Parroco Joaquín Jiménez Muriel, 70
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 03 73

El Foro

R/CO/00873
Iglesia, 24 - 14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 90 74

Araceli

R/CO/00157
Avda. del Parque, 10
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 17 14

El Valle

R/CO/00769
Federico García Lorca, 14
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 19 74

Mesón el Toro

R/CO/00669
Avda. Sta. Teresa, 3
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 15 33

Melilla

R/CO/00175
C/ Arévalo, 57-1º
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 14 31

Asador Los Bronces

R/CO/00516
Ctra. Málaga, km. 74
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 62 80

Olimpo

R/CO/00477
El Peso, 36
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 00 72

El Paraíso

R/CO/00439
Prolong. Juego de Pelota s/n
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 30 85

Monte de Aras

(La Manzana de Adán)
R/CO/00531
Avda. De la Guardia Civil, 7
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 15 95 -
957 50 17 92

Las Peñuelas

R/CO/00472
Ctra. Lucena-Andújar, km. 299
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 11 41

Restaurante

Via Venetto
R/CO/00427
El Peso, 18
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 04 25

El Cortijo

R/CO/00575
Ancha, 87
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 00 33

El Berrocal

R/CO/00630
Polígono de la Viñuela, s/n
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 63 62

El Polígono

R/CO/00220
Ctra. Córdoba-Málaga, km. 470
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 24 88

Mesón Leo

R/CO/00026
Ctra. Córdoba-Málaga, km. 741
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 02 45

Avenida

R/CO/00216
Avdª José Solís, 31
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 02 46

Las Marismas

R/CO/00492
Ctra. Córdoba-Málaga, km. 70
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 59 07 69

Restaurante Mariceli

R/CO/00175
Ctra. Córdoba, km. 469
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 13 92

Restaurante Los Pinos

R/CO/00357
C/ Paseo Viejo, 34
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 26 22

Restaurante El Prado

R/CO/00376
Ctra. Rute, Km. 26
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 50 17 02

Restaurante Fuente

de la Virgen
R/CO/00432
Ctra. Sierra de Aras, Km. 2,1
14900 Lucena (Córdoba)
Tfno. 957 51 51 27

LUQUE**Huerta de San Rafael**

R/CO/00428
Ctra. N-432. Km. 340 Estación de Luque
14880 Luque (Córdoba)
Tfno. 957 66 74 97

Nicol's

R/CO/00577
Estación de Luque
14880 Luque (Córdoba)
Tfno. 957 66 73 02

Manolito

R/CO/00455
Ctra. N-432, km. 343
14880 Luque (Córdoba)
Tfno. 957 66 76 98

Mesón la Aurora

R/CO/00450
Marbella, 2
14880 Luque (Córdoba)

Villa de Luque

R/CO/00624
Plaza de España, 1
14880 Luque (Córdoba)
Tfno. 957 66 76 57

PRIEGO DE CÓRDOBA**Restaurante****Balcón del Adarve**

R/CO/00735
Paseo de Colombia, 26
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 70 75

Restaurante El Europa

R/CO/00421
Prolongación de San Luis, 1
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 02 53

Restaurante La Alhambra

R/CO/00647
Avda. De la Juventud
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 12 21

Restaurante**La Fuente de Zagrilla**

R/CO/00597
Iglesia, s/n
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 37 34

Barbacoa Leo

R/CO/00594
Ramón y Cajal, 65
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 05 08

Restaurante El Aljibe

R/CO/00698
Abad Palomino, 3
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 18 56

Restaurante El Virrey

R/CO/00736
C/ Solana, 14
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 30 03

Gamba Dorada

R/CO/00572
Avdª de España, 47
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 16 27

Hostal Rafi

R/CO/00649
C/ Isabel La Católica, 4
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 70 07

Restaurante La Milana

R/CO/00895
Paseo de la Milana S/n
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 72 27

Los Arcos

R/CO/00494
San Fernando, 3
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 90 29

Los Faroles

R/CO/00551
Ntra. Sra. De los Remedios, 14
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)

Memphis

R/CO/00371
Paseo de la Milana S/n
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 13 04

Mesón La Puente Nueva

R/CO/00588
A-339 Cruce Aldea Concepción
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 72 00 06

Restaurante Los Llanos

R/CO/00780
Ctra. A-333 km 6
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)

Mesón Los Manueles

R/CO/00628
C/ Caracolas, 39
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 19 70

Mesón El Telar

R/CO/00714
C/ Buen Suceso, 2
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 32 23

Monte Campillo

R/CO/00568
Ctra. Monturque-Alcalá, km. 46
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 70 12 21

Restaurante Río

R/CO/00651
C/ Río, 5
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tfno. 957 54 00 74

Ying Bin

R/CO/00549
Lozano Sidro, 12
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)

RUTE**Mesón Los Naranjos**

R/CO/00523
C/ Blas infante, 48 - 14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 24 66

Casa Hernández

R/CO/00629
C/ Blas infante, 48
14960 Rute (Córdoba)

Casa Jiang

R/CO/00700
C/ Blas Infante, 52
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 26 00

Nueva Idea

R/CO/00800
Ctra. Málaga s/n
14960 Rute (Córdoba)

Restaurante Primavera

R/CO/00710
C/ Blas Infante, 1
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 24 66

Rincón del Parque

R/CO/00840
Duquesa, 6
14960 Rute (Córdoba)

El Balcón

R/CO/00868
Ctra. Rute-Encinas Reales, km 0,2
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 94 04

Restaurante El Vado

R/CO/00593
Ctra. Lucena-Rute, Km. 14,7
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 33 45 05

Restaurante El Cortijo

R/CO/00797
C/ Las Piedras, 3
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 21 58

Restaurante Casa Mariano

R/CO/00752
C/ Málaga, 48
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 53 29 74

Juanito

R/CO/00770
Duque, 22
14960 Rute (Córdoba)
Tfno. 957 59 89 72

ZUHEROS**Mesón los Palancos**

R/CO/00644
Plaza de la Paz, 1
14870 Zuheros (Córdoba)
Tfno. 957 69 45 38





Introducción

La comarca situada en el arco noreste de la vega de Granada comprende un ámbito de actuación integrado por 12 municipios: Alfacar, Beas de Granada, Calicasas, Cogollos Vega, Dúdar, Güéjar Sierra, Güevéjar, Huétor Santillán, Nívar, Pinos Genil, Quéntar y Víznar. Ubicados a una distancia media de 15 kms. de la capital de provincia, los municipios gozan de una enorme riqueza medioambiental, con una enorme variedad paisajística y una compleja orografía. Este patrimonio natural tan cercano al ámbito urbano constituye, por tanto, uno de sus principales activos, y hace de la comarca un auténtico Pulmón Metropolitano.

Su situación como franja peri urbana y la existencia de espacios protegidos (Parque Natural de la Sierra de Huétor y Parque Natural y Nacional de Sierra Nevada) que ocupan gran parte de su territorio favorecen el desarrollo turístico y las actividades complementarias al turismo. Entre las más destacadas está la restauración, ya que el Arco Noreste de la Vega de Granada es un área de descanso y esparcimiento tradicional de los/as habitantes del área metropolitana de granada, que generan una gran demanda gastronómica de calidad.

El territorio cuenta con una gastronomía variada, repleta de platos basados en los productos locales, como son las castañas, el pan, las cerezas, las almendras, el mosto, las setas... y muchos más, en los que el aceite de oliva es un ingrediente principal.

El aceite de oliva cada vez cobra más protagonismo a la hora de elaborar platos, encontrar el maridaje perfecto entre los distintos ingredientes y el aceite de oliva utilizado se está convirtiendo en una parte fundamental de la gastronomía de calidad, el punto de acidez, el frutado, el amargo, etc..., que proporcionan los distintos aceites de oliva a los platos es parte fundamental de los mismos. En este sentido el Arco Noreste de la Vega de Granada posee una gran riqueza olivarera, incluso variedades casi endémicas (Loaime) y poco conocidas, que contribuyen en la calidad y variedad de los aceites que se producen. Esta variedad permite encontrar, a los restauradores, el maridaje perfecto entre el plato a elaborar y el aceite, para obtener la máxima calidad en sabor de cada propuesta gastronómica.



Alimoje con Bacalao

Ingredientes

½ kilo de bacalao, 3 dientes de ajos, 2 rebanadas de pan, 2 pimiento rojo seco, harina fina de repostería, aceite de oliva virgen extra, sal y agua.

Preparación

El bacalao lo pondremos en remojo un día antes de su elaboración. Pasado este tiempo se escurre y lo cortaremos a trozos para enharinarlos y luego freírlos en el aceite de oliva virgen extra correspondiente, sin mucha cantidad. Una vez frito lo reservamos.

En ese aceite que nos ha quedado, freiremos, por separado, los ajos, las rebanadas de pan y el pimiento rojo seco. Estos ingredientes los ponemos en un mortero para machacarlos perfectamente. A éste majado le añadimos el aceite donde hemos frito todo, más un poco de agua y en esta salsa que habremos obtenido incorporamos el bacalao que antes preparamos, rectificamos de sal y dejamos cocer unos minutos para que se incorporen bien todos los ingredientes.

Ajopollo

Ingredientes

- 1 kilo de patatas
- 3 dientes de ajos
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 6 almendras
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 5 rebanadas de pan
- 4 huevos
- Caldo de cocido
- Sal

Preparación

Primeramente, se fríen las almendras, las rebanadas de pan y la cebolla. Con estos ingredientes hacemos un majado que reservaremos. En ese mismo aceite que hemos usado se sofríen los ajos y se rehogan las patatas partidas con la zanahoria, que ya se habrán cortado a trozos. Se le añade el agua necesaria para que puedan cocer y posteriormente incorporamos el majado anterior.

Cuando todo esté tierno se vuelca en una olla en la que tendremos el caldo de cocido. Cascamos los huevos y una vez cuajados ya tendremos a punto este Ajopollo.





Perolilla

Ingredientes

6 tomates secos, 100 gramos de panceta de cerdo fresca, 100 gramos de longanizas, $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación

A los tomates secos le damos un ligero hervor, al objeto de hidratarlos y también para que se le desprenda la sal con los que fueron secados. Tras esta operación, los ponemos a escurrir.

Mientras tanto, en una sartén con el aceite, freímos la panceta fresca de cerdo. Cuando la tengamos, se saca y en ese mismo aceite rehogamos la longaniza, también troceada.

En una perolilla juntamos el tomate, partido a trozos, la panceta y la longaniza. Removemos bien todo ello y de esta forma ya tendremos a punto el plato.

Gachas Dulces con Ciruelas Pasas

Ingredientes

1 copa pequeña de anís, 1 cucharilla de matalaúa, $\frac{3}{4}$ litros de leche, 2 rebanadas de pan, 75 gramos de harina fina de repostería, 3 cucharadas soperas de azúcar, 1 cucharilla de canela molida, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 12 ciruelas pasas y $\frac{1}{2}$ vaso de miel de caña.

Preparación

Freímos la matalaúa en el aceite de oliva virgen, pasándolos después por un colador a un cazo y le agregamos la harina. Con una espátula de madera movemos bien para que se mezcle todo. Seguidamente añadimos el azúcar y el anís. Sin dejar de mover, en este caso con la varilla o batidor manual de alambre, incorporamos la leche, que debe estar caliente, poco a poco, hasta obtener la consistencia deseada que será similar al de una crema espesa.

En una sartén, freímos el pan cortado en cuadritos. Vertimos la poleá en cuencos individuales, espolvoreamos con canela por encima y servimos con los coscorrones, hechos con el pan que antes cortamos a cuadritos y que luego posteriormente freímos. Por último se rociamos con las ciruelas pasas y un poco de miel de caña antes de servir.





Leche Frita

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ litro de leche
- 75 grs. harina fina de maíz
- 250 gramos de azúcar
- 8 huevos
- 1 palillo de canela en rama
- Canela molida
- Corteza de limón

Preparación

De los $\frac{3}{4}$ litro de leche ponemos a hervir medio litro, con la corteza de limón, el palillo de canela y 150 gramos de azúcar. En la leche restante disolvemos la harina de maíz en donde mezclamos también la mitad de los huevos batidos. Este preparado lo vertimos en la leche que tenemos aromatizada, retiramos la canela y la cáscara de limón, llevamos al fuego y sin dejar de mover continuamente retiramos cuando empiece todo a espesar.

Vertimos este preparado en un recipiente adecuado y dejamos enfriar, para poderlo cortar en unos cuadrados de aproximadamente unos cuatro o cinco centímetros de lado. Pasamos por huevo batido (de los cuatro recetas) y pan rallado muy fino. Se fríen en abundante aceite de oliva y se sirven espolvoreados de canela y azúcar.

Dónde Comer

ALFACAR

Mesón Restaurante Casa Miguel

R/GR/01668
C/ Eduardo Yáñez, 5
18170 Alfacar (Granada)
Tfno. 958 54 34 78

COGOLLOS VEGA

Restaurante Géminis

R/GR/01618
Paseo del Peñón de la Mata, 25
18211 Cogollos Vega (Granada)
Tfno. 958 42 21 25 - 666 04 05 71

GÜÉJAR SIERRA

Restaurante Casa Chiquito

R/GR/01439
Camino del Tranvía, Km 5
18160 Güéjar Sierra (Granada)
Tfno. 958 48 40 17
Fax: 958 48 48 54
restaurantecasachiquito@hotmail.com

Restaurante Estancia La Solana

Camino de Charcón, S/N
18160 Güéjar Sierra (Granada)
Tfno. 958 48 40 09 - 639 58 98 61
Fax. 958 22 35 77
cortijolasolana@msn.com

HUÉTOR SANTILLÁN

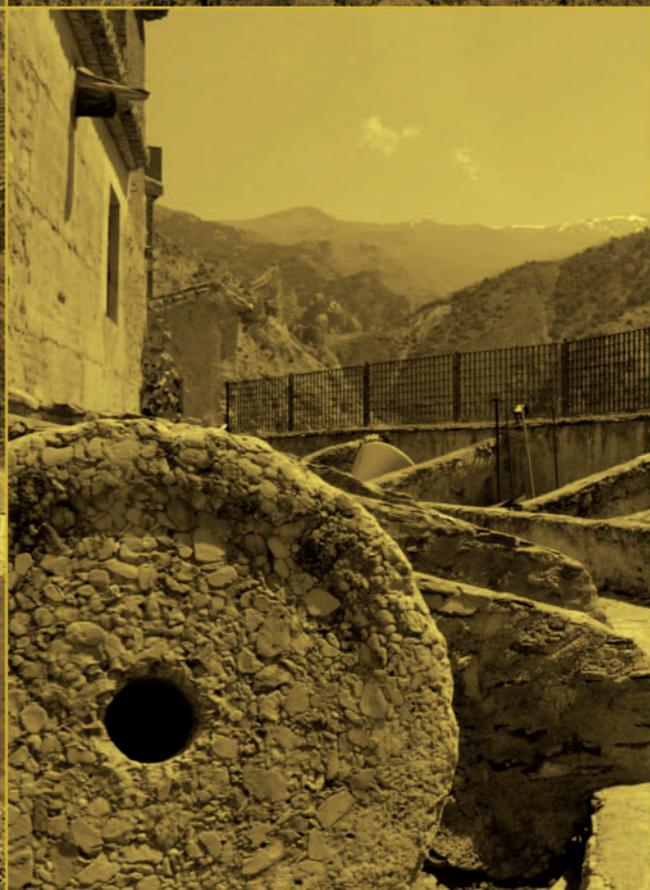
Restaurante La Ermita de Santillán

R/GR/01688
Ctra. Murcia, 1
18183 Huétor Santillán (Granada)
Tfno. 958 54 64 06

VÍZNAR

Restaurante El Horno de Vínzar

R/GR/01235
Avda. Andalucía, 1
18179 Vínzar (Granada)
Tfno. 958 54 02 53 - 649 72 52 47
hornoviznar@hotmail.com





Introducción

La zona de actuación del Grupo de Desarrollo Rural del Valle de Lecrín, Temple y Costa se localiza entre la vertiente suroccidental de Sierra Nevada por el Este, las Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama por el Oeste, la Vega de Granada por el Norte y la costa de Granada por el Sur, en lo que supone una situación estratégica dentro de la provincia de Granada ya que constituye la vía natural de comunicaciones entre la capital, la Costa Granadina y las Alpujarras. Sin embargo, pese a ser la zona de paso entre las áreas más pobladas y desarrolladas de la provincia, se trata de un territorio puramente rural en el que los municipios del eje central (Alhendín, Padul y Dúrcal) concentran la mayor parte de los servicios y constituyen los motores del desarrollo económico del territorio.

Tierras marcadas por la tradición, el contraste y el exotismo de colores y aromas que nos sorprenden, inundando los paisajes y la cocina tradicional y moderna desde la Costa Tropical, donde el olivar se mezcla con cultivos subtropicales y aromas costeros, hasta el Temple donde el olivar se hermana con cultivos de cereal, sin olvidar el Valle de Lecrín, en el que el olivar se asocia con naranjos y demás frutales creando un paisaje único.

En total son 21 los municipios que engloba este territorio, agrupados en tres áreas de características diferentes: la zona de El Temple (Agrón, Chimeneas, La Malahá, Escúzar, Ventas de Huelma y Alhendín), situada al Sur de la Vega de Granada y muy cerca del área metropolitana de Granada, que aún mantiene su carácter agrícola con fuerte presencia de cultivos de cereal, olivos, almendros y huertas en los entornos urbanos; el Valle de Lecrín (Padul, Dúrcal, El Valle, El Pinar, Lecrín, Albuñuelas, Villamena y Nigüelas) se encuentra en la vertiente meridional de Sierra Nevada, constituyendo una magnífica solana que, resguardada de los vientos fríos del norte por la propia sierra, goza de un auténtico microclima que ha permitido al hombre crear una agricultura intensiva en terrazas, completamente diferente a la del resto de la provincia; por último, la Franja prelitoral de Granada (Vélez de Benaudalla, Los Guájares, Molvízar, Ítrabo, Jete, Lentegí y Otívar) se caracteriza por su abrupto relieve y una vegetación frondosa basada en cultivos subtropicales.



Pimentón de Calabaza

Ingredientes

½ kilo de calabaza, ¼ kilo de sardinas, 1 pimiento verde, 1 tomate grande maduro, 1 cebolla mediana, 1 hoja de laurel, 2 dietes de ajos, ½ cucharilla de comino en grano, 2 granos de pimienta, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 3 pimientos asados, 2 cucharadas soperas de vinagre, ½ carterilla de colorante amarillo alimentario y sal.

Preparación

Después de pelar y trocear la calabaza, la ponemos a cocer con el agua justa para ello. Agregamos el tomate abierto, el pimiento y la cebolla, ambos picados y la hoja de laurel. Cuando el tomate esté cocido, lo sacamos para majarlo, sin la piel, en un mortero junto con los dientes de ajos pelados, el comino y la pimienta. A este majado se le añade el vinagre y el aceite de oliva.

Este preparado se lo incorporamos a la calabaza, cuando ésta esté cocida, sin que le retiremos el agua de la cocción. Se le pone también el colorante. A continuación se le añade las sardinas, limpia de cabezas, viseras y escamas pero con sus rasas. El mismo calor que aún conservará el guiso, será suficiente para que se haga el pescado.

Finalmente, antes de presentar para servir, se le añade el pimiento asado cortado a tiras.

Remojón de Naranja

Ingredientes

- 1 kilo de naranjas
- Tomates secos
- Bacalao asado
- 1 cebolleta
- Aceitunas negras
- Ajos asados
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- El zumo de naranja
- 2 tomates
- 2 huevos duros

Preparación

Se trata de un plato de temporada que incluye algunos de los productos más típicos de la comarca del Valle de Lecrín, las naranjas, las aceitunas negras aliñadas y el aceite de oliva, todos producidos en el territorio.

Se pican las naranjas y los tomates en cascos. La cebolleta se pica muy pequeña, junto con los ajos y los tomates secos. Una vez picados todos los ingredientes, se juntan en una fuente y se aliñan por encima con el aceite y la sal, y se le añade el huevo duro picado, el bacalao y las aceitunas negras. Por último se añade un chorreón de zumo de naranja.





Patatas con Aceite y Vinagre

Ingredientes

1 kilo de merluza, 1 cebolla, 1 ramita de perejil, 1 cabeza de ajo, $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva virgen extra, $\frac{1}{4}$ vaso de vinagre, sal y agua.

Preparación

Tras pelar las patatas, se cortan a trozos pequeños y las ponemos a cocer con su agua correspondiente en una cacerola junto con la cebolla pelada entera, el diente de ajo sin pelar y la ramita de perejil. Cuando rompe el primer hervor, se le incorpora el aceite más el vinagre.

Finalmente, a media cocción, se le añade la merluza troceada. Se sazona todo a punto y cuando las patatas están tiernas ya tendremos el plato a punto.

El pescado, en este caso la merluza, que se le ha incorporado, puede ser sustituido por almeja o cualquier otro marisco. Asimismo, opcionalmente, este plato se puede tomar con una salsa mayonesa.

Buñuelos de Viento

Ingredientes

- 3 cucharadas de azúcar
- 3 huevos
- 6 cucharadas de harina fina de repostería
- 1 punta de cucharilla pequeña de levadura en polvo

Preparación

Comenzamos separando las claras de las yemas para preparar un merengue con el azúcar. A continuación se incorporan las yemas bien batidas, sin dejar de mover continuamente, vamos incorporando, pausadamente, la harina junto con la levadura.

En una sartén con su correspondiente aceite de oliva en abundancia, puesta al fuego para que tome buena temperatura, iremos echando cucharadas del preparado anterior que al tomar contacto con el aceite caliente se formarán los buñuelos. Cuando estén bien fritos y dorados, se sacan y se depositan en una bandeja en la que habremos colocado papel absorbente para evitar que queden demasiado grasientos.





Tostones

Ingredientes

- 4 rodajas grandes de pan asentado, del día anterior
- 1 vaso de zumo de naranja natural
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas soperas de azúcar (opcional)

Preparación

Ayudado de un pincho adecuado en el que ensartaremos el pan, pondremos a asar las rebanadas. Una vez bien tostadas, se sacan de la brocheta donde la hemos tostados. A continuación, ya puestas directamente en el plato donde se van a servir, se empapan bien con el zumo de naranja. Rociamos con el aceite y de esta forma ya lo tendremos a punto para tomar.

Dónde Comer

TEMPLE

CASTILLO DE TAJARJA, CHIMENEAS

Restaurante El Olivo

R/GR/01563

C/ Constitución, 12 - 18329 Castillo de Tajarja, Chimeneas (Granada)
Tfno. 958 55 74 93

VENTAS DE HUELMA

Mesón Las Eras

Avenida de Andalucía, nº 39
18131 Ventas de Huelma (Granada)
Tfno. 958 55 71 58

Restaurante Casa Lucinao

R/GR/01059

C/ Carretera de Alhama, km. 20
18131 Ventas de Huelma (Granada)
Tfno. 958 58 31 02

VALLE DE LECRÍN

DÚRCAL

La Buhardilla

Plaza Magnolios s/n.
18650 Dúrcal (Granada)
Tfno. 958 78 15 46

MELEGÍS, EL VALLE

Mesón Los Naranjos

Avenida del Valle, nº 32.
18658 Melegís, El Valle (Granada)
Tfno. 958 79 34 14

PADUL

La Bodega del Próximo

Camino de Escúzar, nº 6.
18640 Padul (Granada)
Tfno. 958 77 32 45
www.bodegadelproximo.com

La Cantina de Manuel

Avenida de Andalucía s/n
18640 Padul (Granada)
Tfno. 958 79 61 15

RESTÁBAL, EL VALLE

Mesón la Despensa del Valle

R/GR/01714

C/ Santa Ana, nº 5.
18658 Restábal, El Valle (Granada)
Tfno. 958 79 35 98 / 958 79 35 31

COSTA

OTÍVAR

“Aca Vicente Zamora” Mesón Bar Madera

C/ Cuevas, nº 16
18698 Otívar (Granada)
Tfno. 958 64 50 63
restaurante@acavicentezamora.es

Restaurante Buenavista

Carretera del suspiro, Nº 6
18698 Otívar (Granada)
Tfno. 958 64 50 82

Restaurante El Capricho

R/GR/01449
C/ Carretera s/n
18698 Otívar (Granada)
Tfno. 958 64 50 75 - 958 64 41 32
www.elcapricho-otivar.es





Introducción

La Campiña Norte de Jaén es pieza clave en el rico patrimonio histórico, cultural y natural de Andalucía. Con una población de 145.567 habitantes distribuidos en los 3.487 Km² de extensión superficial, limita al norte con la provincia de Ciudad Real y al oeste con la de Córdoba, ocupando una zona de transición entre Sierra Morena y el Valle del Guadalquivir que da lugar a unos usos y aprovechamientos propios y diferenciados.

Está formada por los municipios de Aldeaquemada, Andújar, Arjona, Arjonilla, Bailén, Baños de la Encina, Carboneros, Cazalilla, Escañuela, Espeluy, Fuerte del Rey, Guarromán, Higuera de Calatrava, Jabalquinto, La Carolina, Lahiguera, Lopera, Marmolejo, Mengíbar, Porcuna, Santa Elena, Santiago de Calatrava, Torredonjimeno, Villanueva de la Reina y Villardompardo.

La producción de aceite de oliva ha definido la economía local de esta comarca, con procesos y productos que responden a tradiciones milenarias, marcando la idiosincrasia de estas tierras. Las señas de identidad, jergas, modos y costumbres de sus habitantes están vinculadas a la recolección y a las labores propias del cultivo y laboreo de los olivos.

La gastronomía de la Campiña Norte de Jaén viene marcada por el uso del aceite de oliva como ingrediente fundamental. Los platos más tradicionales tienen su base en los productos de la huerta, en la carne de caza y en el indispensable zumo de la aceituna, estando presente en todas sus recetas el oro verde líquido que, bajo la Denominación de Origen del aceite de oliva “Campiñas de Jaén”, se produce en la zona, y que suelen estar acompañadas también por los excelentes vinos que igualmente produce esta tierra.

Así, los refrescantes gazpacho, salmorejo y ajoblanco son comidas que no faltan en ninguna casa durante los calurosos veranos de esta tierra. Otros platos típicos son las migas, la ropavieja, el guilindorro, el potaje de habas con berenjenas, la pipirrana, el potaje con garbanzos, el bacalao encebollado y el tradicional hoyo o canto de pan con aceite.

Los pueblos de la Campiña Norte de Jaén también ofrecen un buen surtido de repostería elaborada de forma tradicional. Es el caso de los pestiños, los roscos fritos o los de baño blanco, flores, perrunas, tortas de aceite y matalauva o las mantas, un delicioso bizcocho relleno de crema o chocolate.

Sin duda alguna, la comarca de la Campiña Norte de Jaén es un referente clave para los amantes de la historia, la tradición, las costumbres artesanales ancestrales y la buena mesa; plantea un tremendo abanico de posibilidades que hacen de todos y cada uno de sus municipios, un punto de obligado paso.



Encebollao

Ingredientes

1 cebolla, $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva virgen extra, 2 tomates grandes maduros, 1 cucharilla de harina fina, 1 cucharilla de pimiento molido, 2 dientes de ajos, 1 cucharilla de comino, 1 hoja de laurel, bacalao (opcional), sal y agua.

Preparación

En una sartén tipo perol freímos uno de los dos dientes de ajos y lo reservamos. En ese aceite echamos la cebolla cortada a trozos muy pequeños y la hoja de laurel. Una vez frita incorporamos los tomates, ya troceados. Cuando estén fritos, se le añade el comino, el pimiento molido, la harina y su sal correspondiente.

En un mortero, majamos el diente de ajo crudo restante junto con el que antes freímos. A este majado incorporaremos agua y se lo echamos al preparado anterior. Dejamos que todo junto cueza unos minutos y de esta forma ya tendremos el plato a punto. Debe quedar un tanto caldoso, pero no demasiado.

Opcionalmente se le puede añadir bacalao; en este caso se incorporaría desmenuzado, después de haberse frito, previamente desalado.

Migas de Galiano

Ingredientes

- 5 tortas de Galiano
- ½ kilo de harina especial para hacer migas
- ¼ kilo de chorizo casero de la matanza
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua

Preparación

Cortamos el chorizo a trozos pequeños. La cabeza de ajo se desgrana y se echan en el perol sin pelar, para freírlos con el vaso de aceite. Agregamos el chorizo y cuando lo tengamos fritos se sacan y apartan.

En el aceite que nos ha quedado junto con los dientes de ajos, echamos la harina y el agua necesaria hasta alcanzar el punto de una especie de crema. Llegado ese momento incorporaremos las Tortas de Galiano partidas a trocitos. Sazonamos. A partir de aquí estaremos moviendo todo el tiempo necesario hasta obtener las migas.

Las Tortas de Galiano, que le da nombre a estas migas, se confeccionan con la misma masa de pan. Se hacen en el horno. Son muy finas, parecidas a las reañá. Como regla general siempre se hacían en la tahona de una panadería.





Guilindorro

Ingredientes

- 1 conejo
- 1 cucharilla de pimienta molida
- ½ carterilla de colorante amarillo alimentario
- 2 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajos
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua

Preparación

En una sartén honda freiremos, por separado, las rebanadas de pan y los dientes de ajos.

En ese aceite que nos ha quedado, rehogamos ligeramente el conejo, que ya tendremos limpio y troceado. Se sazona convenientemente y se le echa el pimienta molida.

A continuación le incorporamos un majado que prepararemos con las rebanadas de pan y los ajos que antes freímos. Agregamos el agua necesaria que haga falta para que se pueda cocer bien la carne y cuando esté tierno ya lo tendremos a punto.

Roscos de Naranja Fritos

Ingredientes

- 3 huevos
- 7 cucharadas de azúcar
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 7 de leche
- 2 vasos de zumo
- 1 cucharilla de bicarbonato
- Aceite de oliva para freír
- Azúcar para emborrizar
- Harina fina, la que admita los ingredientes anteriores
- Una corteza de limón

Preparación

Con la cáscara de limón freímos el aceite que echaremos en un bol, o recipiente similar, con los demás ingredientes excepto la harina y los vamos mezclando hasta conseguir que queden bien incorporados. A continuación, echamos la harina que admita más el bicarbonato, y lo amasamos todo. Cuando ya tengamos hecha esta masa la estiramos y le vamos dando forma a los roscos que freiremos en aceite de oliva bien caliente. Finalmente se emborrian con bastante azúcar.





Panecillos con Leche

Ingredientes

1 litro de leche, 1 cáscara de limón, 1 rama de canela, 1 cucharadilla de canela molida, 250 gramos de azúcar, 200 gramos de migas de pan, 1 huevos y zumo de oliva.

Preparación

Comenzamos primeramente haciendo los panecillos. Los cuales prepararemos juntando las migas de pan, con el huevo una pizca de canela y 50 gramos de azúcar. Cuando tengamos hecha la masa, con la ayuda de dos cucharas, formaremos los panecillos cuya figura será similar a la de una croqueta. Se fríen ligeramente y reservamos.

Ponemos la leche en un cazo, le echamos la canela en rama, la cáscara de limón y el resto del azúcar. Llevamos al fuego para que la leche se aromatice con estos ingredientes, posteriormente la colamos y se le incorporan los panecillos que antes hicimos. Dejamos que cueza todo unos minutos y se sirve espolvoreada con canela molida.

Dónde Comer

ANDÚJAR

Del Val

R/JA/00031
Hnos. Del Val, 1 - 23740 Andújar
Tfno. 953 500 950 - Fax: 953 506 606
reservas@hoteldelval.es
www.hoteldelval.es

Andújar II

R/JA/00573
Autovía Andalucía, Km. 316,7 - 23740 Andújar
Tfno. 953 50 59 01 - Fax: 953 51 09 98

Casa Garrido

R/JA/00449
Pol. La Ceca - Parcela 21
23740 Andújar - Tfno. 953 51 25 67
gerente@restaurantecasagarrido.com
www.restaurantecasagarrido.com

Casa Manolo

R/JA/00710
C/ San Vicente de Paúl, 10
23740 Andújar - Tfno. 953 50 43 81

Colón

R/JA/00328
C/ Ejido del Puente, s/n
23740 Andújar - Tfno. 953 50 54 31

Complejo El Botijo

R/JA/00126
Autovía de Andalucía, Km. 324
23740 Andújar - Tfno. 953 50 10 08
complejoelbotijo@hotmail.com
www.elbotijo.org

El Churrasco

R/JA/00534
Corredera Capuchinos, 24
23740 Andújar
Tfno. 953 50 21 20
elchurraso@lladelsohoteles.com
www.lladelsohoteles.com

El Galeón

C/JA/00073
Corredera de Capuchinos, 10
23740 Andújar
Tfno. 953 51 02 77
felix@restauranteelgaleon.net
www.restauranteelgaleon.net

El Parral

R/JA/00332
Ctra. Santuario, Km. 1,7
23740 Andújar
Tfno. 953 50 51 27
gerente@restaurantelparral.com
www.restaurantelparral.com

Gambrinus

R/JA/00567
Avda. de Londres, s/n
23740 Andújar - Tfno. 953 50 71 22
gambrinusandujar@telefonica.net

La Mirada

R/JA/00453
Santuario Virgen de la Cabeza, s/n
23740 Andújar
Tfno. 953 54 91 11 - Fax: 953 12 23 41

Las Cañas

R/JA/00540
Ctra. Santuario, Km. 2
23740 Andújar
Tfno. 953 50 07 20

Los Naranjos

R/JA/00441
C/ Guadalupe, 4
23740 Andújar
Tfno. 953 51 03 90

Mesón Pincelín

R/JA/00623
C/ Alcalá Wenceslada, 36 - 23740 Andújar
Tfno. 953 51 11 54 - Fax: 953 51 11 54
lospincelines@lospincelines.com
www.lospincelines.com

Mafema

R/JA/00649
Ctra. Los Villares, Km. 3
23740 Andújar
Tfno. 953 50 70 52 - Fax: 953 50 70 52
mafema@mafema.com
www.mafema.com

Memphis

R/JA/00612
Avda. 12 de Agosto, 20
23740 Andújar
Tfno. 953 51 30 09

Casa Juanito

R/JA/00873
C/ El Pino, 14
23740 Andújar
Tfno. 953 50 67 20

Cristian

R/JA/00544
Antigua Ctra. Madrid-Cádiz, s/n
23740 Andújar - Tfno. 953 50 76 64
contacto@restaurantecristian.com
www.restaurantecristian.com

El Choto

R/JA/00581
C/ Pastor Juan de Rivas, 14
23740 Andújar
Tfno. 953 50 31 16

El Tropezón

R/JA/00592
Ctra. Santuario, Km. 3
23740 Andújar - Tfno. 953 50 69 21
manuel@restauranteltropezon.com
www.restauranteltropezon.com

El Buen Gusto

H/JA/00532
Santuario Virgen de la Cabeza, s/n
23740 Andújar
Tfno. 953 12 24 94 - Fax: 953 54 91 18
julio@logasasanti.com
www.logasasanti.com

El Rancho

R/JA/00452
Ctra. Santuario, Km. 14,2
23740 Andújar
Tfno. 953 54 90 53

El Toledillo

R/JA/00263
Ctra. Santuario, Km. 5
23740 Andújar
Tfno. 953 50 58 00

La Fundición

R/JA/00765
Autovía de Andalucía, Km. 325
(Vía de Servicio) Polígono Ind. La Fundición
23740 Andújar
Tfno. 953 505 091

La Mina

R/JA/00607
Ctra. de la Estación, 10
23740 Andújar - Tfno. 953 50 43 25
info@tabernalamina.com
www.tabernalamina.com

Logasasanti

R/JA/00429
C/ Dr. Fleming, 5
23740 Andújar - Tfno. 953 500 500
salvador@logasasanti.com
www.logasasanti.com

Los Pinos

R/JA/00336
Ctra. Santuario, Km. 14 - 23740 Andújar
Tfno. 953 54 90 23 - Fax: 953 54 90 79
lospinos@lospinos.es
www.lospinos.es

Sierra Luna

A/JA/00049
Ctra. Alcaparrosa, Km. 6,3 - 23740 Andújar
Tfno. 653 805 129 - Fax: 953 504 809
sierra-luna@aproxxima.com
www.sierra-luna.com

Tortuga Azul

C/JA/00072
Pol. Empresarial Europa
23740 Andújar
Tfno. 953 51 28 23

Palacio del Dragón

R/JA/00541
C/ Emperador Adriano, 9
23740 Andújar
Tfno. 953 51 10 27

ARJONA

Matalauva

R/JA/00591
C/ San Diego, 4
23760 Arjona
Tfno. 953 50 43 81

Rey Alhamar

R/JA/00818
C/ Menéndez Pelayo, 5 - 23760 Arjona
Tfno. 953 523 508
abdeslam2525@hotmail.com

ARJONILLA

Villa Rosa

R/JA/00119
Avda. Andalucía, 7
23750 Arjonilla
Tfno. 953 50 02 20

BAILÉN

Hotel Bailén

R/JA/00875
Avda. del Parador, s/n - 23710 Bailén
Tfno. 953 67 01 00 - Fax: 953 67 25 30
info@hotelbailen.com
www.hotelbailen.com

Salvador

R/JA/00872
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 294
23710 Bailén - Tfno. 953 67 00 38
repcion@motelsalvador.com
www.motelsalvador.com

Zodiaco (HOTUSA)

R/JA/00138
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 294,2
23710 Bailén
Tfno. 953 67 10 58 - Fax: 953 67 19 06
hzodiaco@hzodiaco.com
www.hzodiaco.com

1808

R/JA/00692
C/ Andújar, 87 - 23710 Bailén
Tfno. 953 67 22 01

El Álamo

R/JA/00663
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 293
23710 Bailén
Tfno. 953 68 28 42

El Cordobés

R/JA/00379
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 291
23710 Bailén
Tfno. 953 67 33 88 - Fax: 953 67 38 38

El Paso

R/JA/00041
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 294,5
23710 Bailén
Tfno. 953 67 10 50 - Fax: 953 67 21 33
www.motelsalvador.com
repcion@motelsalvador.com

Ideal

R/JA/00697
C/ Huertas, 12
23710 Bailén
Tfno. 953 67 02 64

La Tasca

R/JA/00584
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 297
23710 Bailén
Tfno. 953 67 23 33

Los Ángeles

R/JA/00174
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 294,7
23710 Bailén
Tfno. 953 67 00 10
Fax: 953 67 17 69

San José

R/JA/00171
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 298
23710 Bailén
Tfno. 953 67 12 01

El Mirador

R/JA/00792
Ctra. de las Aguas, 1
23710 Bailén
Tfno. 953 67 30 55

La Bodeguilla

R/JA/00824
Avda. Manolo Gómez Bur, 48
23710 Bailén - Tfno. 953 67 28 01
mesonbodeguilla@telefonica.net

Regreso

R/JA/00406
Ctra. Bailén-Motril, Km. 1
23710 Bailén
Tfno. 953 67 66 24

Chino Pekín

R/JA/00554
C/ Sevilla, 78
23710 Bailén
Tfno. 953 67 38 69

BAÑOS DE LA ENCINA

Baños

R/JA/00586
C/ Cerro de la Llanada, s/n
23711 Baños de la Encina
Tfno. 953 61 40 68 - Fax: 953 61 34 50
hrb@hotelbanos.com
www.hotelbanos.com

Mirasierra

R/JA/00569
C/ Bailén, 6 - 23711 Baños de la Encina
Tfno. 953 61 32 90

CARBONEROS

Complejo Los Palomos

R/JA/00610
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 270
23211 Carboneros
Tfno. 953 68 21 21 - Fax: 953 68 21 21

Casa Salvador

R/JA/00562
C/ Álamos, 10
23211 Carboneros
Tfno. 953 66 12 14

Jorma

R/JA/00275
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 275
23211 Carboneros
Tfno. 953 66 00 03

FUERTE DEL REY

Salón Mondí

R/JA/00411
Avda. de Jaén, 29
23180 Fuerte del Rey
Tfno. 953 37 60 39

GUARROMÁN

Jaima-Park

C/JA/00058
Autovía de Andalucía, Km. 283,5
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 54 97 - Fax: 953 61 54 96
info@jaimapark.com
www.jaimapark.com

Andamur

R/JA/00599
Pol. Guadiel, 131
23210 Guarromán - Tfno. 953 67 62 49
www.andamur.com/guarroman.aspx

Diam

R/JA/00383
Pol. Guadiel - Parcela E7
23210 Guarromán
Tfno. 953 63 35 42

Casa Chaves

R/JA/00445
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 280
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 61 61 - Fax: 953 61 61 61

Centro

R/JA/00729
Avda. de Andalucía, 37 - 23210 Guarromán
Tfno. 953 616 001

Gasolinera Guarromán

R/JA/00432
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 282,8
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 61 33 - Fax: 953 61 61 45
gasolinera guarroman@hotmail.com

Hojaldres Moreno

R/JA/00621
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 280
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 50 71 - Fax: 953 61 50 71

Yuma

R/JA/00214
Autovía de Andalucía, Km. 281
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 50 36 - Fax: 953 615 256

Venta Los Granaos

R/JA/00661
Avda. Andalucía, 14
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 52 84

Virgen de Zocueca

R/JA/00447
Autovía de Andalucía, Km. 303
23210 Guarromán
Tfno. 953 67 40 02 - Fax: 953 67 39 06

Don Pepe

R/JA/00340
Autovía de Andalucía, Km. 303
23210 Guarromán
Tfno. 953 67 33 08

Carlos III

R/JA/00817
Antigua Nacional IV, s/n
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 52 69

El Ventorrillo

R/JA/00626
Aldea El Ventorrillo, 18
23210 (Zocueca) Guarromán
Tfno. 953 67 66 63

Ids Q8

R/JA/00630
Pol. Guadiel, 139 - 23210 Guarromán
Tfno. 953 67 60 08 - Fax: 953 67 60 08

La Mezquita

R/JA/00470
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 282,2
23210 Guarromán
Tfno. 953 61 51 82 - Fax: 953 61 51 82
info@lamezquita.es
www.lamezquita.es

JABALQUINTO

Juventud

R/JA/00783
Plaza de España, 10 - 23712 Jabalquinto
Tfno. 953 61 73 18

Mesón Juan Ignacio

R/JA/00801
Avda. Picasso, s/n
23712 Jabalquinto

Los Olivos

R/JA/00616
Ctra. Nacional 323, Km. 11,9
23712 Jabalquinto
Tfno. 953 61 72 72

LA CAROLINA**Gran Parada**

H/JA/00240
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 270
23200 La Carolina - Tfno. 953 66 00 52

La Toja

R/JA/00284
Avda. Juan Carlos I, 2
23200 La Carolina
Tfno. 953 66 10 18 - Fax: 953 66 10 00
info@grupolatoja.es
www.grupolatoja.es

Orellana Perdiz

R/JA/00056
Ctra. Madrid-Cádiz, Km. 265
23200 La Carolina
Tfno. 953 66 12 51 - Fax: 953 66 21 70
orellanaperdiz@orellanaperdiz.com
www.orellanaperdiz.com

Chino Fuxing

R/JA/00587
Avda. Juan Carlos I, 9
23200 La Carolina
Tfno. 953 66 05 74

LOPERA**Los Caballos**

R/JA/00064
Autovía de Andalucía, Km. 346,5
23780 Lopera
Tfno. 953 51 66 90

MARMOLEJO**La Ribera**

R/JA/00731
Autovía de Andalucía, Km. 335
23770 Marmolejo
Tfno. 953 51 72 31

Asador El Rinconillo

R/JA/00672
Pasaje de Jesús, 1
23770 Marmolejo
Tfno. 953 54 00 73

El Rincón de Mario

R/JA/00399
Pol. Industrial Fase 1 - Parcela 1
23770 Marmolejo
Tfno. 953 54 11 99

Gran Bar

R/JA/00061
Plaza del Amparo, 1
23770 Marmolejo - Tfno. 953 54 01 56
hostalplaza@prodigia.com
www.hostalplaza.net

MENGÍBAR**General Reding**

R/JA/00638
Plaza de la Constitución, 8
23620 Mengíbar
Tfno. 953 37 40 43

Santa Beatriz de Silva

R/JA/00645
Ctra. Bailén, s/n
23620 Mengíbar
Tfno. 953 37 04 94

Menxi

R/JA/00107
Ctra. Bailén-Motril, Km. 310,3
23620 Mengíbar
Tfno. 953 37 02 52

Casa Eloy

R/JA/00834
C/ Bailén, 30
23620 Mengíbar
Tfno. 615 52 05 41

El Cortao II

R/JA/00538
C/ El Cortao, 19
23620 Mengíbar
Tfno. 953 37 22 20

El Puente

R/JA/00067
Ctra. Bailén-Motril, Km. 310
23620 Mengíbar
Tfno. 953 37 12 90

Ossigi

R/JA/00234
Ctra. Bailén-Motril, Km. 314,2
23620 Mengíbar - Tfno. 953 37 09 15

PORCUNA**El Triunfo**

R/JA/00110
Carrera de Jesús, 19
23790 Porcuna - Tfno. 953 54 47 71
correo@restauranteeltriunfo.com
www.restauranteeltriunfo.com

Granja Escuela Albergue "Las Palmeras"

R/JA/00218
Ctra. Arjona, Km. 1 - 23790 Porcuna
Tfno. 953 54 55 31
granjaescuela@granjaescuelalaspalmeras.com
www.granjaescuelalaspalmeras.com

SANTA ELENA**Alfonso VIII**

R/JA/00579
Autovía de Andalucía, Km. 258
23213 Santa Elena
Tfno. 953 66 42 31 - Fax: 953 66 40 29
info@hotelalfonsoviii.info
www.hotelalfonsoviii.info

Área de Servicio 258

R/JA/00732
Autovía de Andalucía, Km. 258
23213 Santa Elena - Tfno. 953 66 40 31

Camping Despeñaperros

R/JA/00466
C/ Infanta Elena, s/n
23213 Santa Elena
Tfno. 953 66 41 92 - Fax: 953 66 41 92
info@campingdespenaperros.com
www.campingdespenaperros.com

El Mesón

R/JA/00216
Avda. Andalucía, 91 - 23213 Santa Elena
Tfno. 953 664 100 - Fax: 953 664 102
meson@hotelalfonsoviii.info
www.hotelalfonsoviii.info

Santa Elena

R/JA/00510
Autovía de Andalucía, Km. 258
23213 Santa Elena
Tfno. 953 66 40 85 - Fax: 953 66 43 10
santaelena@hotmail.com

Los Jardines de Despeñaperros

R/JA/00438
Autovía de Andalucía, Km. 246
23213 Santa Elena
Tfno. 953 12 50 08
Fax: 953 12 53 06

Rincón de Despeñaperros

R/JA/00467
Autovía de Andalucía, Km. 254
23213 Santa Elena
Tfno. 953 12 53 35

TORREDONJIMENO**Regina**

R/JA/00295
Plaza de la Constitución, 12
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 57 10 02

Twist

R/JA/00363
Ctra. de Jaén, s/n
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 34 42 54 - Fax: 953 34 42 55
hoteltwist@amsystem.es
www.amsystem.es/emp/hoteltwist

Vista Alegre

R/JA/00144
Avda. de Jaén, 58
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 57 13 40
Fax: 953 57 20 57

El Pasaje

R/JA/00266
C/ Adarvejo, 1
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 51 10 72

Julio

R/JA/00686
Pol. Ind. Mirabueno - C/ Argentina, 8
23650 Torredonjimeno

Los Arcos

R/JA/00254
Ctra. de Jaén, s/n - 23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 57 22 50

Pablo's

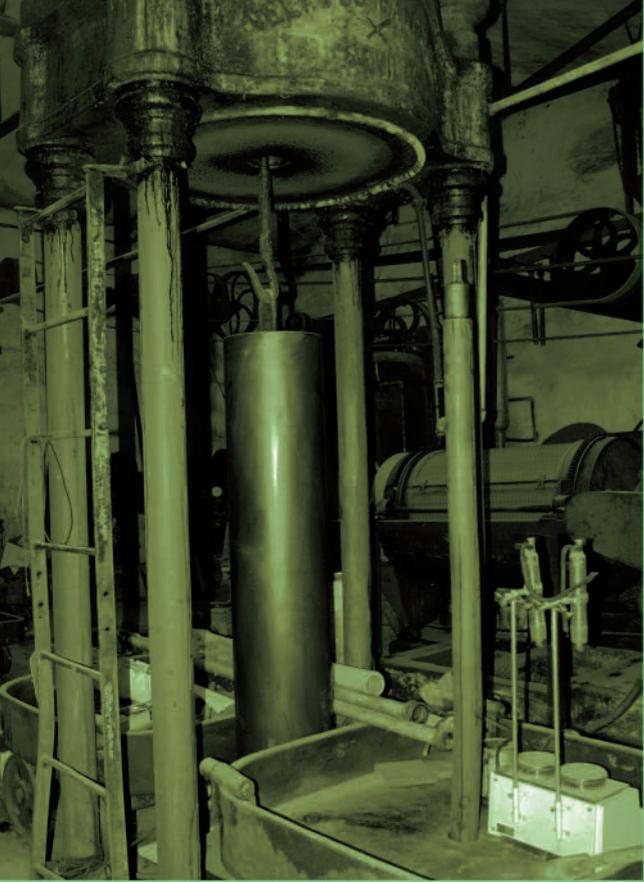
R/JA/00652
Plaza Pablo Casals, 3
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 57 24 23

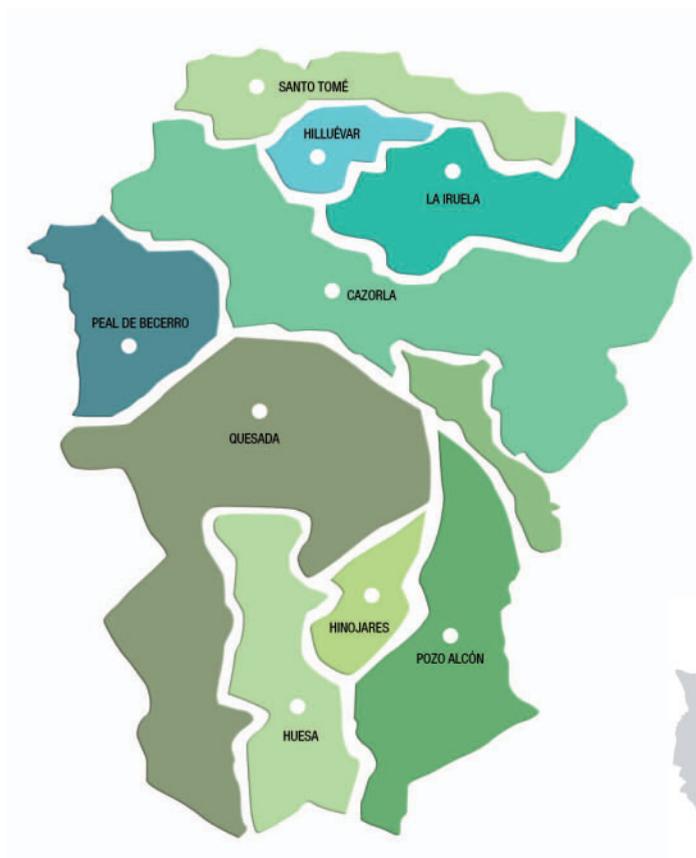
Venta Valeriano

R/JA/00257
Cruce de Pilar de Moya, s/n
23650 Torredonjimeno
Tfno. 953 12 01 40
ventavaleriano@hotmail.com

VILLANUEVA DE LA REINA**Sysy**

R/JA/00646
Ctra. Andújar, 4
23730 Villanueva de la Reina
Tfno. 953 548 032
www.hostalsysy.es





Introducción

La Comarca Sierra de Cazorla se encuentra situada en el sureste de la provincia de Jaén, limitando al Noreste con la Sierra de Segura, al Noroeste con la comarca de La Loma y Las Villas, al Suroeste con Sierra Mágina y al Sur y Sureste con la provincia de Granada.

Tiene una superficie de 134.037 hectáreas y está integrada por los municipios de Cazorla, Chilluévar, Hinojares, Huesa, la Iruela, Peal de Becerro, Pozo Alcón, Quesada y Santo Tomé, así como numerosas aldeas y cortijadas que se distribuyen a lo largo y ancho de una impresionante geografía coronada por las sierras de Cazorla, Quesada, el Pozo y La Cabrilla.

Una geografía que por su situación se encuentra ligada a la cultura gastronómica común en los países que comparten el mar Mediterráneo, donde uno de los tres pilares básicos sobre los que se sienta la cocina es, junto al pan y al vino, el aceite de oliva. El pan es el elemento popular, el vino aporta según los gastrónomos la parte intelectual y el aceite con su labor callada es el supremo hacedor de los sabores.

De manera que la gastronomía popular de la Comarca está íntimamente relacionada con la aceituna y el aceite de oliva, base para cualquier fritura, potaje o ensalada o para tomar directamente con un trozo de pan. Tal es el popular "hoyo de pan y aceite", al que se le añade un poco de sal o azúcar. Muy usual es la utilización de la aceituna de verdeo, negra, machacada o rejada, conservada con procedimientos tradicionales en los recipientes de barro llamados orzas para el consumo familiar durante el año.

La cocina de la Sierra de Cazorla ha sido tradicionalmente de una gran sobriedad. La gastronomía cazorleña viene definida por la propia climatología y por la situación geográfica. Las conservas caseras, los productos de huerta secos (pimientos secos, llamados "pajarillos"), la matanza o las salazones son el resultado de nuestras costumbres gastronómicas. Es además característica una rica condimentación de especias, sobre todo el comino, todo ello acompañado con el toque de calidad que aporta el excelente aceite de nuestros olivares (royal y picual).

A los productos de huerta, legumbres y harinas, que podemos encontrar en cualquier comarca, hay que sumar la riqueza que supone la sierra y la abundancia de ríos, lo que permite enriquecer la gastronomía. La pesca fluvial, la caza mayor y la recolección de frutos silvestres han dado lugar a determinados platos típicos de la cocina serrana como son la trucha, la carne de monte y los niscalos en salsa.

La intensa actividad ganadera también se manifiesta en la mesa. El cordero y los quesos de oveja y cabra, aparecen en muchos de los platos que se ofertan en cualquier restaurante. Hay que destacar la existencia del Cordero Segureño, raza autóctona que destaca por su calidad, IGP del Cordero de las Sierras de Segura y La Sagra (Indicación Geográfica Protegida es como una Denominación de Origen en temas ganaderos).



Rin-ran

Ingredientes

1 kg. patatas, 3 huevos, 3 pimientos rojos secos, 1 cebolla pequeña, 1 vasito de aceite de oliva virgen extra, sal, ajo, cominos, bacalao salado desmigado y aceitunas verdes.

Preparación

Cocer las patatas troceadas y peladas, la cebolla y el pimiento colorado. Una vez hervido pasarlo por el pasapurés en este orden: pimiento, cebolla y patatas. Añadir a este puré resultante un vaso del mismo caldo de la cocción. Majar en un mortero los cominos y el ajo, añadiéndole el aceite poco a poco. Cocer los huevos, pelarlos y añadirlos a lo anterior, partiéndolos al gusto para ponerlos encima junto a las aceitunas y el bacalao. Añadir un chorreón de aceite de oliva virgen extra.

Es un primero frío o un entrante para comer con pan.

Carne de Monte en Adobo

Ingredientes

- 1 kg carne de monte (jabalí, gamo o ciervo)
- 2 vasos de vino tinto
- 1 copa de coñac
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal
- Perejil
- Tomillo
- Pimentón dulce
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

La carne se trocea y se sazona. La colocamos en un recipiente con tapadera. En un mortero majamos los ajos, el perejil y la pimienta en grano. Agregamos el pimentón, el vino tinto, el coñac y el aceite de oliva. Removemos bien, y lo vertemos en el recipiente donde tenemos la carne. Por último, añadimos el laurel y el tomillo, tapándolo y dejándolo reposar al menos 24 horas. Freír los trozos para consumir.





Talarines

Ingredientes

- ½ conejo
- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 tomate
- 3 patatas cortadas a tacos
- Sal
- Hierba buena seca molida
- Pimiento molido (pimiento seco rojo)
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

En una cazuela con un poco de aceite se fríe el conejo cortado en tacos pequeños. Cuando esté dorado se añaden las patatas cortadas a tacos muy pequeños. Hacer un sofrito de cebolla y tomate y añadir. Cuando esté listo, agregamos una cucharada de pimiento rojo seco molido. Pasar la mezcla a una cacerola con dos litros de agua y dos cucharadas de sal, para que hierva unos 20 minutos. Entonces se echan las tortas o talarines.

Preparación de las tortas:

Mezclar un vaso de agua con una cucharada de sal. Añadir harina hasta que quede una masa lo suficientemente dura para extenderla con un rodillo. Esta masa se corta a cuadros y se añade al preparado anterior.

Se cuece todo durante 10 minutos y al final, antes de hervir, se espolvorea la hierbabuena.

Tradicionalmente se ha hecho esta receta con liebre, pero se puede sustituir por conejo o pollo.

Borrachuelos

Ingredientes

- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharillas de matalahúva
- 1 cucharilla rasa de levadura en polvo
- ¼ litro de vino tinto de Frailes
- ¼ litro de vino dulce
- ½ kilo de azúcar
- Aceite de oliva virgen extra necesario (para freír los borrachuelos)
- 300 gramos de azúcar aproximadamente (o la que admita)

Preparación

En una sartén se echa el aceite junto con la matalahúva para tostarlo. Cuando ya está frito se cuela y se deja enfriar. Posteriormente se pone en un recipiente donde se añade también los dos tipos de vino.

A continuación vamos poniendo la harina poco a poco y una vez incorporado todo se vuelca en la mesa. Se amasa y de esta pasta vamos haciendo los borrachuelos con su forma típica.

Por último se fríen en aceite de oliva bien caliente y a renglón seguido los emborrazamos en abundante azúcar.





Helado de Aceite de Oliva Virgen Extra Royal

(Receta facilitada por el restaurante La Sarga)

Ingredientes

1 litro de leche, 100 gr de azúcar, 4 yemas de huevo, una pizca de sal y 1 ½ dl. aceite de oliva virgen extra royal.

Preparación

Realizamos una crema inglesa, juntando en un cazo las yemas de huevo con el azúcar a cuya mezcla le añadiremos la leche, previamente calentada. Este preparado lo llevamos al fuego, sin permitir que hierva, y estaremos moviendo hasta que adquiera una consistencia cremosa. Posteriormente enfriamos y pasamos por la sorbetera, mientras se está cuajando, vamos añadiendo poco a poco el aceite de oliva cuidando que no se corte.

Como sugerencia, para la presentación, procederemos a decorar el plato con siropes, poner unas láminas finas de bizcocho de aceite, encima el helado, ponemos unos hilos de mermelada de pimiento rojo y terminamos la decoración con unos rulos de chocolate.

Dónde Comer

ARROYO FRÍO - LA IRUELA

Arroyo Frío

R/JA/00499
Avda. del Campillo, 11
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfno. 953 72 72 51

Los Enebros

R/JA/00360
Avda. del Campillo, s/n
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfnos. 953 72 71 10 - 953 72 71 34
www.lfhoteles.com - info@lfhoteles.com

Mesón Don Chema II

R/JA/00329
Avda. del Campillo, 9 Bajo
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfno. 953 72 70 09

Mesón Rural Valle del Guadalquivir

R/JA/00503
Campillo, 21
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfnos. 953 72 72 39 - 628 79 38 36
www.valleguadalquivir.com
reservas@valleguadalquivir.com

El Mesón

R/JA/00497
Avda del Campillo, 27
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfnos. 953 72 72 70 - 953 72 73 02

Montaña

H/JA/00511
Avda. del Campillo, 45
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfnos. 953 72 70 11 - 953 72 70 01
www.hmontana.com
reservas@hmontana.com

La Taberna

R/JA/00726
Avda. del Campillo, 12
23478 Arroyo Frío-La Iruela
Tfno. 609 22 50 52

BURUNCHEL - LA IRUELA

El Curro

H/JA/00597
Ctra. de la Sierra, 32 (A-319)
23478 Burunchel-La Iruela
Tfnos. 953 72 73 11 / 12 - 616 60 26 56
www.hotelcurro.es
info@hotelcurro.es

San Julián

R/JA/00644
Ctra de la Sierra, Km 22 (A-319)
23478 Burunchel-La Iruela
Tfno. 953 72 70 33

Las Siete Puentes

R/JA/00475
Ctra de la Sierra, km 21, 7 (A-319)
Arroyo Perona
23478 Burunchel-La Iruela
Tfnos. 953 72 71 37 - 630 50 57 83
www.turismoencazorla.com
sietepuentesburunchel@yahoo.es

CAZORLA

Ciudad de Cazorla

H/JA/00582
Plaza de la Corredera, 4
23470 Cazorla
Tfnos. 953 72 17 00 - 953 71 04 20
www.hotelciudaddecazorla.com

Coto del Valle

H/JA/00615
Ctra. de El Tranco, km 34,3 (A-319)
23470 Cazorla
Tfnos. 953 12 40 67 - 953 12 40 98 -
953 12 49 84 - 626 47 62 86
www.hotelcotodelvalle.com

Mesón Don Chema

R/JA/00608
Callejón José María Marín (Don Chema), 2
23470 Cazorla
Tfno. 953 71 05 29 - 953 72 00 68 -
608 15 98 52

Mesón Leandro

R/JA/00772
La Hoz, 3
23470 Cazorla
Tfno. 953 72 06 32

Mesón Rural El Sauce

H/JA/00622
Paraje El Almicerán
23470 El Almiceran-Cazorla
Tfnos. 953 06 50 28 - 662 17 30 60
info@hotelrutadelsauce.es

Mesón Rural La Yedra

R/JA/00713
Cruz de Orea, 51
23470 Cazorla
Tfnos. 953 71 02 92 - 953 71 05 35 -
669 68 68 19
www.hotelruralelsauce.es

El Parador Nacional Adelantado

H/JA/00903
Ctra. de Sacejo, s/n
23470 Cazorla
Tfnos. 953 72 70 75 - 953 72 72 58 -
953 72 70 77
www.parador.es
cazorla@parador.es

El Rincón de Víctor

R/JA/00843
Plaza de Santa María, 13
23460 Cazorla
Tfno. 647 96 31 78

La Sarga

R/JA/00227
Plaza de Andalucía, 11
23470 Cazorla
Tfnos. 953 72 15 07 - 953 72 06 31
rtlasarga@telefonica.net

El Trillo

H/JA/00513
Ladera de San Isicio, s/n
23470 Cazorla
Tfno. 953 71 01 00 - 953 71 01 52
www.villacazorla.com

HINOJARES

Mesón Rural Alzai

R/JA/00600 Jardines, 7
23486 Hinojares
Tfno. 953 71 83 28

Casería de las 7 Fuentes

H/JA/00684
Aldea de Cuenca
23486 Hinojares
Tfnos. 953 71 82 06 - 606 39 51 72
www.caseria7fuentes.com

LA IRUELA

La Finca Mercedes

R/JA/00456
Ctra. de la Sierra, Km. 16,3 (A-319)
23476 La Iruela
Tfnos. 953 72 10 87 - 953 72 10 87
www.lafincamercedes.com

POZO ALCÓN

Ciudad de Pozo Alcón

H/JA/00596
Avda. de los Dolores, 72
23485 Pozo Alcón
Tfnos. 953 71 84 17 - 953 71 83 99 -
686 46 26 68
www.hotelciudadpozoalcon.com

Grela

R/JA/00237
Avda. de la Bolera, 10
23485 Pozo Alcón
Tfno. 953 73 83 39

Los Nogales

H/JA/00608
Paraje Las Hayas, s/n - 23485 Pozo Alcón
Tfnos. 953 71 82 49 - 953 73 80 07 -
666 45 94 94
www.hotelrurallosnogales.com

La Unión

R/JA/00702
Avda de Los Dolores, 67
23485 Pozo Alcón
Tfno. 953 73 80 80

QUESADA

Casa Luciano

R/JA/00695
Serrano Bedoya, 1
23480 Quesada
Tfno. 953 73 39 06

Mesón Rural El Curioso

R/JA/00736
Murillo, 20
23480 Quesada
Tfnos. 953 73 41 53 - 657 50 47 75

Santurario de Tiscar

R/JA/00576
Aldea de Tiscar
Tiscar-Quesada
Tfno. 953 71 35 96

SANTO TOMÉ

Meson Rural Baécula

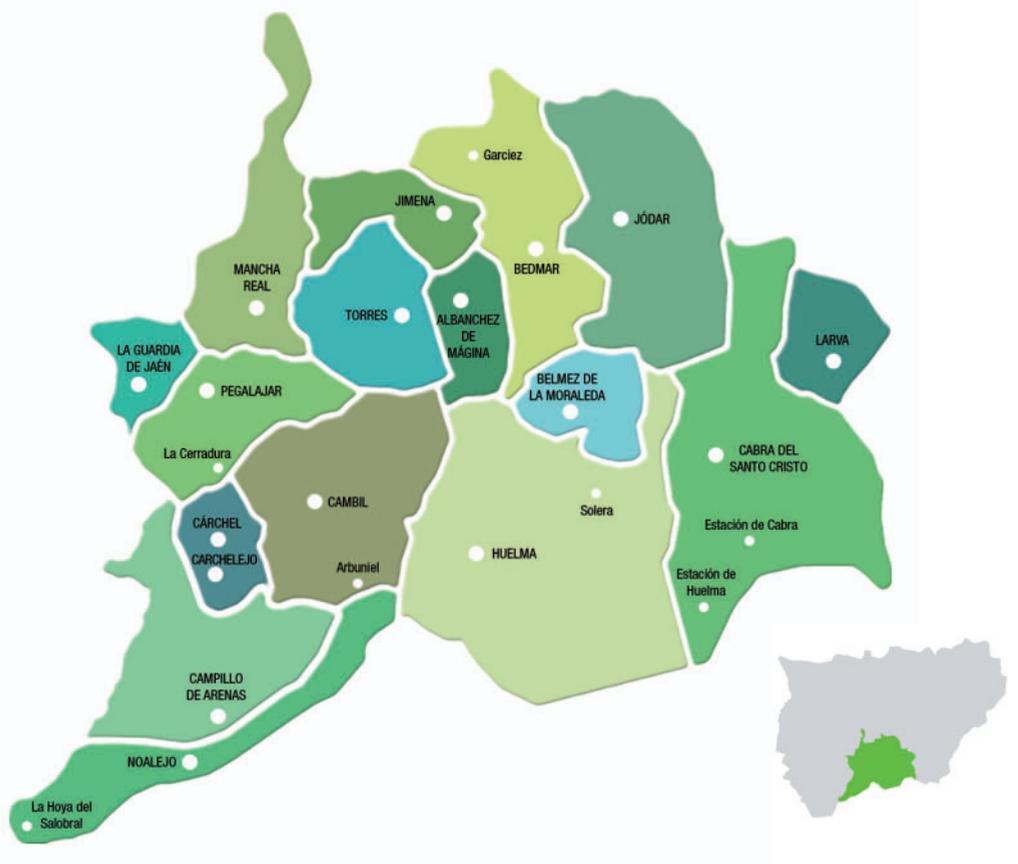
R/JA/00778
Ctra.Peal de Becerro, 26
23311 Santo Tomé
Tfnos. 953 73 61 29 - 695 193 819

Noguera de la Sierpe

H/JA/00499
Ctra. de El Tranco, Km. 44,5 (A-319)
23311 Las Ericas-Santo Tomé
Tfnos. 953 71 30 21 - 953 71 31 09
www.lfhoteles.com
noguera@lfhoteles.com







Introducción

La comarca de Sierra Mágina enclavada en el Parque Natural que lleva su mismo nombre se sitúa en la parte central del Sur de la provincia de Jaén, limitando al Norte con los términos municipales de Úbeda y Baeza; al Sur con la provincia de Granada, al Este con el término municipal de Quesada y al Oeste con Jaén y Valdepeñas de Jaén.

Tierra inundada de diferentes sabores y olores, sus diversos paisajes han conformado una gran riqueza gastronómica donde el aceite de oliva virgen es un ingrediente insustituible, acompañado de los productos de la huerta, de la matanza, las conservas caseras y la repostería tradicional.

Aproximadamente, 56.000 habitantes se distribuyen a lo largo de los 16 municipios que integran la Comarca: Albánchez de Mágina, Bedmar-Garcíez, Bélmez de la Moraleda, Cabra del Santo Cristo, Cambil-Arbuniel, Campillo de Arenas, Cárcheles (Cárcel y Carchelejo), Huelma-Solera, Jimena, Jódar, Larva, Mancha Real, Noalejo-La Hoya del Salobral, la Guardia de Jaén, Pegalajar- La Cerradura y Torres; poseen una gran riqueza natural, cultural, patrimonial y etnológica; donde todavía perviven costumbres y oficios tradicionales.

Es evidente que la geografía y la historia han marcado la alimentación tradicional maginense, gran parte de la cual aún pervive. Las raíces históricas son más profundas de lo que habitualmente se cree, pues incluso saltan la frontera que impone la limitación cultural, que lo basa todo en tiempo de la invasión árabe. Con frecuencia se olvida que el pueblo árabe constituía una minoría y que el gran sustrato poblacional, y por lo tanto etnológico, era hispanorromano. Así en la gastronomía maginense tradicional, como en la hispanorromana, es corriente el uso del aceite, la harina o el vinagre, tan frecuentes en la cocina de Mágina; además de formas de comer que han llegado hasta nuestros días.

Sabor y tradición, en una tierra rebosante de olores y aromas en todos sus rincones, es la característica primordial que define una gastronomía, en ocasiones mágica, como la de la comarca de Sierra Mágina.



Carnerete con Tostones

Ingredientes

1 pimiento rojo seco grande, $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva, 2 tomates naturales maduros, 1 cebolla, 1 cucharada de harina de trigo $\frac{1}{2}$ cucharilla de comino molido, sal, pan y agua.

Preparación

Se sofríen ligeramente los pimientos rojos, ya troceados, en el aceite de oliva y reservamos. Igualmente se fríe también el pan, que habremos partido a trozos, formando así los tostones.

En ese mismo aceite de oliva que nos ha quedado hacemos un sofrito con la cebolla y el tomate (ambos picados). Se le echa el comino, ya machacado. Incorporamos la harina y finalmente le añadimos un poco de agua para formar una salsa. Cuando haya espesado, se le echan los tostones y los pimientos rojos secos que antes freímos. Se sirve muy caliente.

Andrajos con Boquerones

Ingredientes

1/2 kilo de boquerones, 1/4 kilo de almejas, 1 tomate, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajos, 1/2 vaso de aceite de oliva, 2 patatas, pimiento rojo seco, 2 berenjenas, ¼ kg. de judías verdes troceadas, harina, agua y sal.

Preparación

El pimiento rojo seco se fríe ligeramente y se reserva. En ese aceite de oliva hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla, el pimiento verde y los ajos, cortado todo a trozos grandes. Dejamos que se haga.

Las patatas, una vez peladas, se cortan a trocitos pequeños y se echan al sofrito junto con las berenjenas, igualmente troceadas más las judías verdes. Añadimos agua y se dejan que cuezan hasta que se pongan tiernas.

Mientras tanto en un mortero majamos los pimientos rojos que antes freímos y se lo echamos al guiso.

Preparamos los andrajos mezclando harina con agua y sal. De esta masa que obtendremos, vamos tomando pequeñas porciones que estiraremos con un canuto de caña para formar unas tortas finas. Éstas se depositan en el preparado y a golpe de paleta se trocean mientras se van cocinando en el caldo con el resto de los ingredientes.

Por último se le echan los boquerones, desprovistos de raspa y la hierbabuena. Las almejas, que habremos abierto a parte en un cazo con agua, se les incorporan sin su cáscara. El caldo que ha quedado de cocerlas se echa al preparado.





Morcilla de Res

Ingredientes

Toda la sangre que de un cordero, 5 kilos de cebolla, 1 cucharada soperas de pimienta molida, 100 gramos de cebo de cordero, 2 cucharadas soperas de pimienta molida, 1 cucharilla calvos molida(especia), 1 cucharilla de alcaravea molida (especia), 2 cucharillas de canela en polvo, 2 cucharillas de matalahúga molida, 4 pimientos verdes, 1/2 vaso de zumo de oliva, 3 tomates, 3 guindillas, 1 cabeza de ajo, 4 hojas de laurel, tripas y sal.

Preparación

En una barreño ponemos la sangre de cordero a la que le añadimos la cebolla, lo más finamente picada, y la pimienta molida. El cebo de cordero y el resto de la sangre que hemos indicado. También se le echan tomates, las guindillas y pimientos, todo picado. Removemos bien la masa y con ella se va rellenando las tripas. Atamos y cocemos las morcillas con las hojas de laurel y la cabeza de ajo.

En una sartén con el zumo de oliva hacemos un sofrito con unos dientes de ajos, cebolla, pimientos verdes, tomate y un poco de comino molido. Este sofrito se le echa a la olla donde hemos cocido las morcillas. Dejamos que hierva todo. Y se sirve este caldo que obtengamos junto con la morcilla.

Papuecas

Ingredientes

- 2 vasos de leche
- 1 vaso de harina fina
- ½ vaso de azúcar
- 1 huevo
- 1 sobre de levadura en polvo
- Aceite de oliva
- Canela molida
- Sal
- Azúcar glasé

Preparación

Ponemos la leche en un bol, o recipiente similar, junto con una pizca de sal y la levadura en polvo. Mezclamos bien ambos ingredientes e incorporamos, poco a poco, la harina sin dejar de mover con la varilla, para evitar que se formen grumos, más el huevo batido.

A continuación le echamos el azúcar, movemos bien todo el conjunto y dejamos reposar como mínimo media hora. Pasado este tiempo, con una cuchara sopera vamos cogiendo un poco de esta pasta y la iremos friendo en una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente y así se irán formando las Papuecas, las cuales espolvorearemos con azúcar glasé y con canela molida, inmediatamente después de ser freídas.





Torta de Chicharrones

Ingredientes

1/4 kilo de chicharrones de la matanza, 1/2 kilo de harina fina de trigo, 100 gramos de azúcar, 1 cucharilla de canela molida y 1 kilo de masa fresca de pan.

Preparación

La masa de pan fresca, que habremos adquirido en la tahona, se deposita en una mesa de trabajo, que previamente se habrá espolvoreado de harina. La extendemos y ponemos los chicharrones por toda la superficie de la masa.

Mezclamos todo perfectamente, volvemos amasar. Esta masa se extiende nuevamente, pero esta vez con los chicharrones, sobre la mesa y vamos formando las tortas que tendrán un tamaño aproximado de unos doce centímetros de diámetro.

Las colocamos en una lata especial de horno con cuidado de no juntarlas mucho unas con otras ya que al cocer aumentan su volumen y se espolvorean de azúcar toda su superficie. Se cuecen en el horno a una temperatura moderada. Cuando se sacan se le echa por encima canela molida.

Dónde Comer

ALBANCHEZ DE MÁGINA

El Ayozar
 CM/JA/00019
 Paraje del Ayozar, s/n
 23538 Albánchez de Mágina (Jaén)
 Tfno. 953 39 09 40
 www.ociomagina.com
 info@ociomagina.com

BEDMAR - GARCÍEZ

El Paraíso de Mágina
 R/JA/00437
 Avenida Virgen de Cuadros, 48
 23537 Bedmar y Garciez (Jaén)
 Tfno. 953 76 00 10
 paraisomagina@iespana.es

CABRA DEL SANTO CRISTO

Camping La Estación
 CM/JA/00020
 Carretera de Alicún s/n
 23550 Cabra del Santo Cristo (Jaén)
 Tfno. 953 39 71 35
 www.campinglaestacion.com
 maginaturismo@yahoo.es

Casa Herminia

R/JA/00549
 C/ Moya, 12
 23550 Cabra del Santo Cristo (Jaén)
 Tfno. 953 39 75 06
 info@casaherminia.com

CAMBIL - ARBUNIEL

Alcaidía de Mágina
 R/JA/00673
 C/ Santo s/n
 23120 Cambil (Jaén)
 Tfno. 953 30 03 27
 laalcaidia@hotmail.com

Las Aguas de Arbuñiel

R/JA/00667
 Crta. Arbuñiel-Cambil, Km 1
 23120 Arbuñiel (Jaén)
 Tfno. 953 30 41 84
 www.lasaguasdelarbuñiel.com
 info@lasaguasdelarbuñiel.com

CAMPILLO DE ARENAS

Puerta de Arenas
 R/JA/00029
 Autovía Bailén-Motril, km 367
 23130 Campillo de Arenas (Jaén)
 Tfno. 656 80 85 78 - 656 80 85 79
 puertadearenas@yahoo.es

Victoria

R/JA/00181
 C/ San Cristóbal, 13
 23130 Campillo de Arenas (Jaén)
 Tfno. 639 22 49 83

CÁRCHELES (Cárcchel y Carchelejo)

Mesón Oasis
 R/JA/00658
 Autovía Bailén-Motril, Km. 59
 23191 Cárcchel (Jaén)
 Tél. 953 30 20 83
 oasisdelamiel@hotmail.com

Oasis II

R/JA/00487
 Ctra. Motril, Km. 59
 23191 Cárccheles (Jaén) - Tfno. 953 30 20 83
 oasisdelamiel@hotmail.com

HUELMA

Casablanca
 R/JA/00195
 Carretera Ubeda-Guadix Km 41
 23560 Huelma (Jaén)
 Tfno. 953 39 44 00

La Pradera

R/JA/00315
 C/ Virgen de la Fuensanta, 46
 23560 Huelma (Jaén) - Tfno. 953 39 08 70
 hostel@restangel.e.telefonica.net

JÓDAR

Ciudad de Jodar
 H/JA/00554
 Ermita Vieja s/n
 23500 Jodar (Jaén)
 Tfno. 953 78 50 51
 www.hotelciudaddejodar.com
 correo@hotelciudaddejodar.com

MANCHA REAL

Jardines de la Almazara
 R/JA/00761
 Ctra de Pegalajar, Km. 0,60
 23100 Mancha Real (Jaén)
 Tfno. 953 35 26 72

NOALEJO

Rincón de Pepe
 R/JA/00543
 Autovía A-44, Km. 77
 23140 Noalejo (Jaén)
 Tfno. 953 30 94 03

PEGALAJAR

El Caribe
 R/JA/00647
 C/ Baja Fuente, 81
 23110 Pegalajar (Jaén)
 Tfno. 953 36 00 39

Mesón El Caribe

R/JA/00135
 C/ Calvo Sotelo, 79
 23110 Pegalajar (Jaén)
 Tfno. 953 36 00 39

TORRES

Asador Fuenmayor
 R/JA/00743
 Crta. Fuenmayor, 3
 23540 Torres (Jaén)
 Tfno. 953 12 00 19
 www.restaurantefuenmayor.com

El Puerto

R/JA/00841
 Carretera Albánchez de Mágina, KM 2,8
 23540 Torres (Jaén)
 Tfno. 953 36 31 92
 www.puertomagina.com
 direccion@puertomagina.com

Jurinea

H/JA/00580
 Camino La Ladera s/n
 23540 Torres (Jaén)
 Tfno. 953 36 31 21
 www.hoteljurinea.com
 reservas@hoteljurinea.com

La Cazuela

R/JA/00804
 C/ Baltasar Garzón, 94
 23540 Torres

Restaurante Almoratín

H/JA/00558
 Crta. Torres-Álbánchez s/n
 23540 Torres
 Tfno. 953 36 31 00
 www.hotelruralalmoratin.com
 hotelalmoratin@almoratin.com





Introducción

La Sierra Sur de Jaén se sitúa al sur de la provincia de Jaén, junto a la capital de la provincia, entre Granada y Córdoba. Esta comarca está compuesta por 10 municipios que son los siguientes: Alcalá La Real, Alcaudete, Castillo de Locubín, Frailes, Fuensanta, Jamilena, Los Villares, Martos, Torredelcampo y Valdepeñas de Jaén. Geográficamente se extiende a lo largo de 1.229 kilómetros cuadrados. Este territorio se encuentra entre campiña y sierras como las de Jabalcuz y La Pandera, entre arroyos y nacimientos de agua, con todo ello el territorio se configuran unas características y fisonomía propias, que a su vez inciden en sus productos y en la peculiaridad de su gastronomía.

La gastronomía de la Sierra Sur de Jaén es plural. Como cocina del interior andaluz se basa en las carnes, frutas y hortalizas cuidadas con esmero en las huertas que se extienden junto a los ríos y arroyos, productos del monte, carnes, y un exquisito pan y repostería elaborada a partir de la harina de sus molinos y de la antigua tradición. Y como no el aceite de oliva virgen extra, guión conductor de todos los platos de la Sierra Sur.

Esta tierra presenta un rico patrimonio histórico-artístico fruto de su pasado histórico, de su carácter de encrucijada de culturas en el Medievo, siendo frontera límite entre el reino nazarí y el cristiano, propiciando tanto el enfrentamiento como diferentes formas de convivencia, y de este pasado se heredarán y nacerán tradiciones propias.

Cultura y tradición que inciden en su variada cocina ligada a los productos serranos, la ganadería, las huertas y al aceite de oliva. El acervo popular atesora innumerables tradiciones que se relacionan con las diferentes tareas y fiestas, en ellas la mesa es elemento primordial y los platos se relacionan con los ciclos agrarios y festivos, con los productos de temporada. La recuperación de esta tradición gastronómica supone preservar el legado transmitido por nuestros mayores, dar a conocer el patrimonio ligado a la cultura del mundo del olivar, y a la sabiduría que entraña la elaboración de los platos, en la mayoría de los casos recetas sencillas de escaso coste, creadas a partir de los productos de la zona.



Ajo Pringue

Ingredientes

2 cabezas de ajos medianas, 1 cucharadilla de pimienta negra en grano, 1 cucharadilla de comino granado, 2 cucharadilla de pimentón dulce, 500 gramos de higaditos de cordero, 4 rebanadas de pan, ½ vaso de aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación

En un perol al fuego con el aceite de oliva, vamos friendo, por separado, los ajos cortados a rodajitas, las rebanadas de pan y los higaditos, ya sazonados. El pan, el comino y la pimienta se maja. Este majado lo juntamos con el hígado y los ajos fritos el pimentón. Echamos un poco de agua. Removemos bien todo el conjunto y se toma cuando la salsa haya reducido.

Pollo a la Secretaria

Ingredientes

1 pollo campero grande de unos 3 0 4 kilos de peso aproximadamente, 2 vasos de zumo de oliva, 2 hojas de laurel, 2 cebollas grandes, 6 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco, 2 higaditos de pollo, 250 gramos de pimientos morrones en conserva, 150 gramos de guisantes en conserva, 500 gramos de tomate natural, 150 gramos de jamón serrano, 2 cucharillas de pimienta negra molida, 2 carterillas de colorante alimenticio amarillo, azafrán en hebra y sal.

Preparación

Ponemos el aceite a calentar y echamos el jamón serrano cortado a trocitos. Se incorpora el pollo troceado, las hojas de laurel, la pimienta y la sal para marear junto con el jamón. Cuando el pollo está frito se le pone el vino y se deja reducir. Aparte, se sofríen los ajos, la cebolla troceada, los higaditos de pollo, la mitad de los guisantes y la mitad de los pimientos morrones.

Cuando está todo pochado y los higaditos están fritos, se sacan éstos y se trituran con el azafrán en hebra. Este triturado se le añade al guiso con un chorrito de agua y los tomates triturados. Se deja cocer todo el conjunto hasta que el pollo esté tierno y la salsa haya reducido. Cuando esté terminado se le añade, por último, los restos de los guisantes y de los pimientos morrones troceados.

Este plato es muy típico en Alcalá la Real, y cuando los alcalaínos salen de guiso, esta es la comida que normalmente se hace, aunque por lo general casi siempre se le echa arroz, con bastante líquido para obtener lo que aquí se le denomina un caldoso, que no es otra cosa que un guiso de arroz con más agua.





Sopa de Voladillos

Ingredientes

- ½ gallina (cuartos traseros)
- 2 huesos de cerdo añejo
- 2 huevos
- 2 cucharadas soperas de harina fina de repostería
- 125 ml de zumo de oliva
- Azafrán en hebra
- Agua
- Sal

Preparación

En una olla, tipo puchero, echamos agua e incorporamos la gallina, los huesos añejos y el azafrán en hebra.

Llevamos al fuego para hacer un caldo. Cuando ya lo tengamos hecho, sacamos la gallina y ésta, tras desmenuarla perfectamente, la picamos lo mas finamente posible para echarla en un bol u otro recipiente similar, añadimos los huevos, la harina y el agua necesaria hasta obtener una pasta similar a una crema espesa. Removemos bien la mezcla y de éste preparado iremos tomando cucharadas soperas para ir echándolas en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra bien caliente. De esta manera se nos formarán una especie de tortillas, las cuales se le añaden al caldo para servir las con éstas.

Al hacer las tortillas con los huevos, la harina y la carne de gallina picada, hay que procurar que éstas sean todas uniforme y que los extremos terminen en flequillos, pues estas eran la forma que antaño tenían estas tortillitas, por lo cual este plato lleva este nombre.

Dulce de Pan

Ingredientes

- 1 barra de pan duro
- 12 huevos
- 250 gramos de azúcar
- 1 litro de leche
- 1 ramita de canela

Preparación

Desmigamos la barra de pan y se mezcla con la leche, que estará muy caliente. Se batan los huevos con el azúcar, se le añade el pan, e incorporamos la ramita de canela partida en dos. Esta mezcla se vierte en un molde especial para pudín cuyo fondo interior habremos caramelizado previamente, y se mete en el horno a una temperatura de 200 grados para cocerlo al baño maría durante 40 minutos, aproximadamente. Una vez transcurrido este tiempo, se saca del horno y lo desmoldamos cuando esté totalmente frío.





Higuillos

Ingredientes

2 huevos, 2 cucharadas de azúcar, 2 vasos de leche, 2 cucharillas de bicarbonato, harina fina de repostería (la que admita), aceite de oliva (el necesario para freír los higuillos), 2 cucharadillas de canela molida y 200 gramos de azúcar.

Preparación

Mezclamos los huevos con la leche, dos cucharadas de los 200 gramos azúcar y el bicarbonato. Mezclamos todo ello perfectamente hasta que los huevos estén bien batidos. A continuación incorporamos la harina que haga falta hasta conseguir una pasta parecida a la textura y consistencia de una crema. En una sartén con su aceite de oliva correspondiente, puesta al fuego, vamos echando cucharadas soperas de este preparado. Se formarán una especie de figuras parecidas a un higo (de ahí el nombre del plato). Éstos, una vez fritos, se emborrizan por una mezcla que prepararemos con el resto del azúcar y las dos cucharillas de canela molida.

Dónde Comer

ALCALÁ LA REAL

Zacatín

R/JA/00297
C/ Pradillo, 2
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 05 68

Andalucía

R/JA/00152
Avda. Andalucía s/n
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 04 83

Marino

R/JA/00299
C/ Doctor Sanz Torres, 1
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 12 14

Autobuses

R/JA/00354
Avda. Andalucía s/n
23680 Alcalá la Real (Jaén)

Torrepalma

R/JA/00468
C/ Conde de Torrepalma s/n
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 18 00

La Recta

R/JA/00512
Ctra. Badajoz- Granada, km 398
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 59 75 01

La Gaviota

R/JA/00553
Ctra. Badajoz- Granda, km 397
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 59 76 22

Aljibe

R/JA/00739
C/ Fernando El Católico, 10
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 50 15

La Piedra

R/JA/00779
Avda. Iberoamérica, 2
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 615 33 19 49

El Barrio

R/JA/00782
Avda. Iberoamérica, 46
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 30 30

Vitto

R/JA/00797
C/ Carlos V, 3 Bajo
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 14 97

Dos Soles

R/JA/00814
C/ Fernando El Católico, 13
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 33 45

Casa Kisko

R/JA/00820
Avda. Iberoamérica, 9
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 38 01

La Fortaleza

R/JA/00840
C/ San Ignacio, 5 Bajo
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 49 40

Kalua

R/JA/00301
C/ Marines, 1
23680 Alcalá la Real (Jaén)
Tfno. 953 58 14 16

ALCAUDETE

Ntra. Sra. de la Fuensanta

R/JA/00149
Ctra. de Jaén, 35
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 02 93

Hidalgo

R/JA/00189
Ctra. Córdoba, 7
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 10 78

La Parrilla

R/JA/00261
Carretera N-432 s/n
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 08 36

Esparrueda

R/JA/00278
Avda. de Andalucía, 47
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 10 14

El Conde

R/JA/00450
Ctra. Córdoba, 2
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 03 50

El Cruce 432

R/JA/00645
Ctra. N. 432 cruce con N. 321
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 12 09 14

La Cazuela Andaluza

R/JA/00698
Ctra. de la Fuensanta, 60
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 70 89 74

Almocadén

R/JA/00830
Ctra. Fuensanta, 38
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 56 05 55

Casa Ramona

R/JA/00859
C/ Alcalde Juan Vallejo, 60
23660 Alcaudete (Jaén)

Mesón Rural

Bodega Andaluza
A/JA/00066
Paraje Fuente Orbe
23660 Alcaudete (Jaén)
Tfno. 953 70 80 90

CASTILLO DE LOCUBÍN

Kiosko del Parque

R/JA/00525
Paseo de la Constitución s/n
23670 Castillo de Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 12 09

Candelaria

R/JA/00632
Paseo de la Constitución s/n
23670 Castillo de Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 07 60

Servicios Alkuufin

R/JA/00693
Avda. Andalucía, 1
23670 Castillo de Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 10 28

Aloha

R/JA/00780
Ctra. Granada, 1
23670 Castillo de Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 10 93

Ibiza II

R/JA/00822
C/ Almendro, 6
23670 Castillo de Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 06 49

Venta de San Juan

R/JA/00640
23693 Ventas del Carrizal, Castillo de
Locubín (Jaén)
Tfno. 953 59 50 35

Inma

R/JA/00523
Ctra. Córdoba- Granada
23693 Ventas del Carrizal, Castillo de
Locubín (Jaén)
Tfno. 692 80 12 54

FUENSANTA**Escaramujo**

R/JA/00476
Ctra. Martos, km 9
23610 Fuensanta (Jaén)
Tfno. 953 56 51 12

Mesón La Huerta

R/JA/00458
Ctra. Huerta del Lobo
23610 Fuensanta (Jaén)
Tfno. 953 12 05 59

FRAILES**El Choto**

R/JA/00857
C/ Avenida, 5
23690 Frailes (Jaén)
Tfno. 657 98 48 87

La Posá

R/JA/00617
C/ Tejar, 3
23690 Frailes (Jaén)
Tfno. 953 59 32 18

JAMILENA**Andalucía (Los Cuñaos)**

R/JA/00390
Avda. Martos, 5
23658 Jamilena (Jaén)
Tfno. 953 56 63 66

LOS VILLARES**Casa Aniceto**

R/JA/00376
C/ Zurradero, 2
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 00 29

El Molino

R/JA/00419
C/ Arroyo, 80
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 04 92

Mesón La Pandera

R/JA/00615
Ctra. Los Villares- Valdepeñas
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 14 85

Niño Cádiz

R/JA/00709
Ctra. Valdepeñas, s/n
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 02 27

Restaurante Aceituno

R/JA/00865
Plaza de la Fuente, 1
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 06 49

Restaurante Hotel A.C.G

H/JA/00695
Plg. Los Llanos, C/ Alameda, parc. 19 y 20
23160 Los Villares (Jaén)
Tfno. 953 32 09 19

MARTOS**Bella Vista**

R/JA/00090
C/ El Cerrillo s/n
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 70 21 15

Moris

R/JA/00172
Avda. Moris Marrodan, 20
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 07 83

Club Gourmet El Rosalejo

R/JA/00357
C/ Rosalejo, 13
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 48 56

El Pinar

R/JA/00464
Paseo Parque Manuel Carrasco s/n
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 70 21 76

Estación de Autobuses

R/JA/00485
C/ Estación Autobuses
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 49 56

La Estrella

R/JA/00489
Ctra. Martos- Torredonjimeno, km 2
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 34 05

El Polígono

R/JA/00531
C/ Bailén, 12 Pol. Ind. Cañada Fuente
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 39 04

Andaluz

R/JA/00651
C/ Bailén s/n
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 34 06

Mesón Los Reales

R/JA/00752
Avda. Pierre Cibie, 47
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 70 07 32

Baviera

R/JA/00796
C/ Delgado Serrano, 1
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 40 41

El Olivar

R/JA/00813
C/ Rodríguez de la Fuente, 7
23600 Martos (Jaén)
Tfno. 953 55 12 40

TORREDELCAMPO**Torrezaf**

R/JA/00180
C/ San Bartolomé, 90
23640 Torredelcampo (Jaén)
Tfno. 953 56 71 00

Casa Vacas

R/JA/00448
Paseo de la Estación, 31
23640 Torredelcampo (Jaén)
Tfno. 953 56 77 24

La Floresta

R/JA/00556
C/ Sol, 1
23640 Torredelcampo (Jaén)
Tfno. 953 56 70 68

El Duque

R/JA/00675
C/ Antonio Machado, 1- bajo
23640 Torredelcampo (Jaén)
Tfno. 953 56 87 46

Lola

R/JA/00444
C/ San Miguel, 2
23640 Torredelcampo (Jaén)
Tfno. 953 56 79 21

VALDEPEÑAS DE JAÉN**Patatillas**

R/JA/00481
C/ Real, 34
23150 Valdepeñas de Jaén (Jaén)
Tfno. 953 31 13 45

Mesón El Granaíno

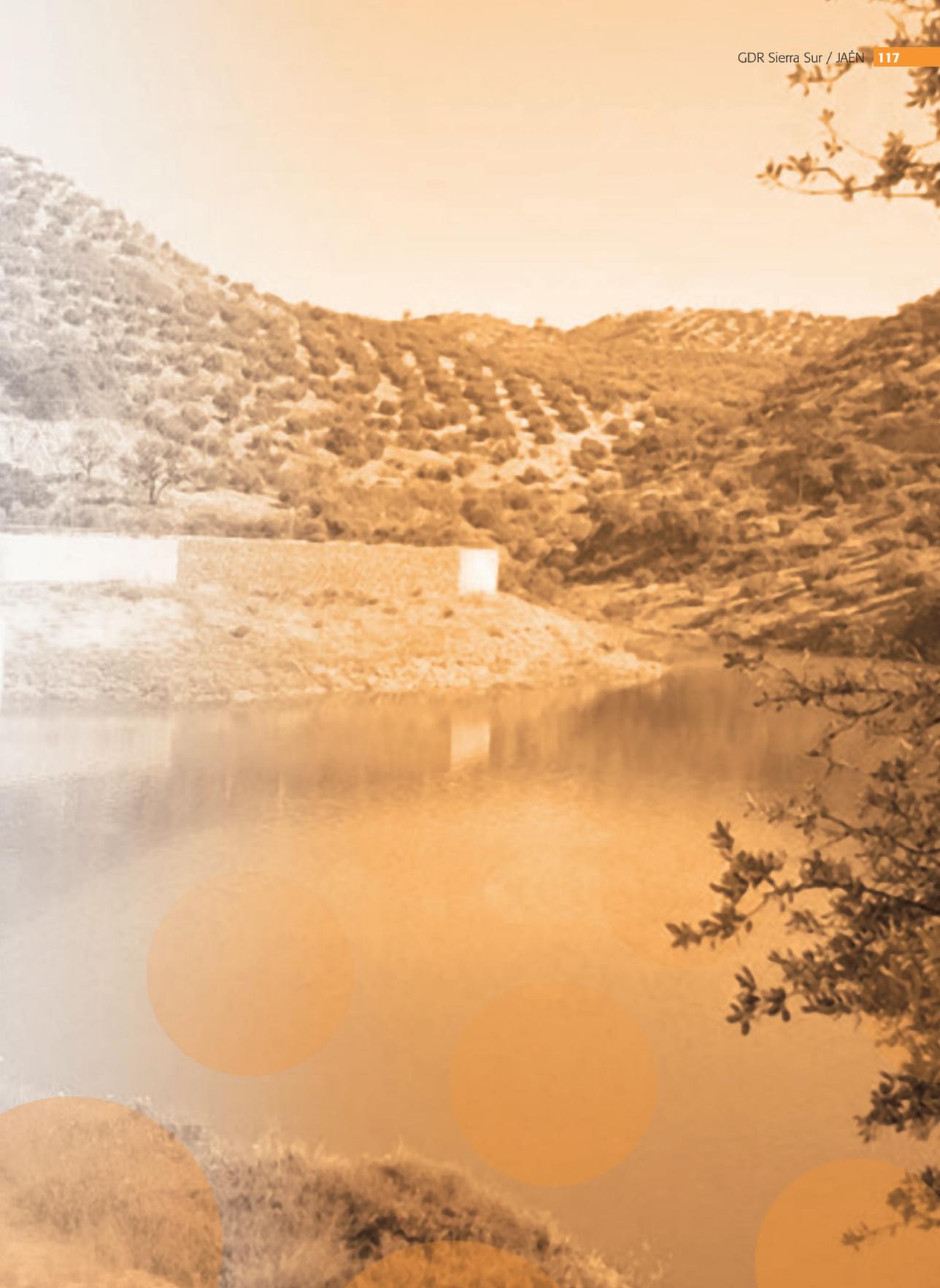
R/JA/00533
Avda. de Granada, 28
23150 Valdepeñas de Jaén (Jaén)
Tfno. 953 31 06 97

El Chamizo

R/JA/00653
C/ Fondón s/n
23150 Valdepeñas de Jaén (Jaén)
Tfno. 953 31 02 58

El Polos

R/JA/00671
C/ Obispo, 11
23150 Valdepeñas de Jaén (Jaén)
Tfno. 953 31 13 36





Patrimonio Oleícola

ACC PATRIMONIO OLEÍCOLA Y PUESTA EN VALOR DE ACEITES TÍPICOS
EN CIRCUITOS COMERCIALES DE RADIO CORTO: LABELIZACIÓN DE AGROTIENDAS

FINANCIAN



Unión Europea
FEOGA-O



MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA

PROMUEVEN



Promoción Económica del Arco
Noreste de la Vega de Granada



Sierra Morena cordobesa



Asociación
para el Desarrollo
en el Campesino
y Campesino de
CÓRDOBA



Asociación
para el Desarrollo
en el Campesino
y Campesino de
CÓRDOBA



ANDALUCÍA
EMPRESARIOS RURALES ANÁLISIS



Grupo de Desarrollo
Rural Subbética



AD SUR



GDR
Filabres/Alhamilla



RODECAN
Asociación para el Desarrollo
de la Campesino Norte de Jaén



Sierra
Cazorla
ASOCIACIÓN DESARROLLO RURAL



LEADER