

Guía de gastronomía del

Parque Natural Sierra de Grazalema

y su entorno



Guía de gastronomía del

Parque Natural Sierra de Grazalema

y su entorno



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

Guía de gastronomía del Parque Natural Sierra de Grazalema y su entorno. – 1ª ed. – Sevilla : Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2007

96 p. : il. ; 21 cm. – (Turismo sostenible)

Coordinación de la ed.: Dirección General de Promoción y Comercialización Turística

D.L. SE-2413-07

1. Turismo gastronómico 2. Parques naturales 3. Guías 4. Turismo rural 5. Andalucía 6. Parque Natural Sierra de Grazalema (España)
I. Andalucía. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte II. Título III. Serie

1ª edición 2007

EDITA

Junta de Andalucía

Consejería de Turismo, Comercio y Deporte

COORDINACIÓN DE LA EDICIÓN

Dirección General de Promoción y Comercialización Turística

MAQUETACIÓN y TEXTOS

RuralSur, S.L.L.

DISEÑO

Analiter, S.L.

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Bosque de palabras, S.L.

DEPÓSITO LEGAL

SE-2413-07

Esta publicación está disponible para la consulta y préstamo en el Centro de Documentación de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía y accesible a texto completo en:

<http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/publicaciones>.



Índice

• Presentación	5
• Prólogo	7
• Datos del interés	8
• Datos del Parque	9
• ¿Cómo usar esta guía?	11
MUNICIPIOS DEL PARQUE NATURAL SIERRA DE GRAZALEMA	
• Benaocaz	15
• Algodonales	18
• El Gastor	24
• El Bosque	29
• Ubrique	36
• Montejaque	42
• Cortes de la Frontera	46
• Grazalema	52
• Villaluenga del Rosario	58
• Zahara de la Sierra	63
• Prado del Rey	69
• Jimera de Líbar	75
• Benaoján	79
• Ronda	82
• Manual de buenas prácticas ambientales	89
• Teléfonos de interés	96





Presentación

Andalucía mantiene su posición privilegiada en el turismo internacional gracias, en parte, a su diversidad. Una comunidad con un clima cálido a lo largo de todo el año, con más de 900 kilómetros de costas de playas blancas y limpias, con una cultura producto de la influencia de pueblos milenarios y en continuo proceso de modernización que no puede pasar desapercibida para millones de visitantes potenciales. Pero además Andalucía, con 150 espacios protegidos, es la red de carácter regional de espacios protegidos más importante en número y superficie de la Unión Europea.

Andalucía se adentra en una nueva etapa en la que se hace necesario planificar un modelo turístico sostenible para maximizar los efectos económicos sobre nuestra región, al tiempo que se preservan sus recursos y espacios naturales y se adaptan los elementos característicos de la oferta turística de nuestra comunidad. Éstos son los principios sobre los que se basa el Decreto de formulación del Plan General de Turismo Sostenible 2007-2010.

La política de *sostenibilidad* responde al interés de la Administración Autonómica, los agentes locales y el sector privado en incidir sobre la desestacionalización de la demanda turística, impulsar el desarrollo socioeconómico de las zonas rurales y preservar los recursos naturales de nuestra Comunidad para su uso y disfrute por parte de las generaciones venideras.

La Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, a través de sus líneas de promoción turística y bajo los compromisos adoptados con los Planes de Desarrollo Sostenible de diferentes Parques Naturales, apuesta por la elaboración de estas guías especializadas para realzar los valores gastronómicos, culturales y turísticos de las zonas rurales de Andalucía.

Estas guías dan la bienvenida a los visitantes concienciados e implicados en la conservación de nuestros recursos y les hace partícipes de nuestro éxito como región solidaria y sostenible.

Bienvenidos al futuro de Andalucía.

SERGIO MORENO MONROVÉ
Consejero de Turismo, Comercio y Deporte





Prólogo

En los últimos años, el concepto de sostenibilidad ha ido incorporándose en diferentes apuestas políticas como un paradigma humanizador y de proyección a largo plazo del que nuestra comunidad no puede quedar ajena.

Tras la eclosión del turismo como un fenómeno a gran escala que repercute directamente en nuestro territorio y población, el objetivo de las nuevas directrices europeas en esta materia, como la Carta Europea de Turismo Sostenible, es seguir apostando por el sector, respetando la riqueza ambiental y patrimonial de nuestros destinos a fin de lograr un modelo turístico competitivo y perdurable.

Por ello, habida cuenta de la situación privilegiada de la que goza Andalucía en cuanto a recursos naturales, agrícolas, culturales, etnográficos y, por ende, turísticos, la sostenibilidad se ha convertido en un concepto que permea las nuevas políticas que nuestra Administración Autónoma propone para el futuro más inmediato, especialmente las referidas al turismo rural y de naturaleza, cuyo desarrollo está estrechamente ligado a una utilización racional del espacio. No en vano, Andalucía cuenta con 24 parques naturales en los que, al tiempo que se preserva la riqueza paisajística y el carácter autóctono de las especies de fauna y flora, se promociona el atractivo que los pueblos, integrados en estos espacios protegidos o colindantes, ofrecen al visitante como productos turísticos.

En este sentido, la presente publicación sobre gastronomía en el Parque Natural Sierra de Grazalema y su entorno se integra dentro de esta política de sostenibilidad turística; en cuanto supone una puesta en valor de las excelencias de estos espacios como marcos incomparables de descanso, ocio y tiempo libre respetuosos con el medio ambiente.

Su minuciosa elaboración ha sido posible gracias a la colaboración estrecha con los agentes de desarrollo local de la zona y empresarios, verdaderos actores y receptores de las medidas del impulso turístico que desde la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte se está llevando a cabo y, sin los cuales, nuestros esfuerzos carecerían de sentido.



Datos de interés



Parque Natural
Sierra de Grazalema

Superficie: 53.411 ha

Habitantes en el entorno: 79.368

Provincias: Cádiz y Málaga

Municipios:

Cádiz: Benaocaz, El Bosque, El Gastor, Grazalema, Prado del Rey, Ubrique, Villaluenga del Rosario, Zahara de la Sierra y Algodonales

Málaga: Benaoján, Cortes de la Frontera, Jimera de Líbar, Montejaque y Ronda





Datos del parque

El Parque Natural Sierra de Grazalema, con una extensión de 53.411 ha, se localiza entre las provincias de Cádiz y Málaga, en la zona más occidental de la Cordillera Bética, limitando al sur con el Parque Natural de Los Alcornocales.

En él se encuentran incluidos los siguientes municipios: Grazalema, Zahara de la Sierra, Villaluenga del Rosario, Benaocaz, Ubrique, El Bosque, Prado del Rey, El Gastor y Algodonales en la provincia de Cádiz; y Benaoján, Montejaque, Cortes de la Frontera, Jimera de Líbar y Ronda en la provincia de Málaga.





Datos del parque

La UNESCO, con su declaración como Reserva de la Biosfera, certificó en 1997 lo que un siglo antes descubrieron renombrados aventureros y viajeros: que el Parque Natural Sierra de Grazalema es un paraíso natural que debe ser conservado como herencia continua para la humanidad.

Su impresionante paisajística de contrastados relieves es fruto de caprichos geológicos que moldean el horizonte dándole formas inimaginables, cuevas, tajos, valles, cañones y cornisas se entremezclan en el Parque Natural Sierra de Grazalema como en ningún otro lugar del mundo.

Estos paisajes dan cobijo a un abanico tan amplio de especies animales que sería imposible nombrarlos de una sola vez. Han ocupado agua, cielo y tierra haciendo del Parque Natural Sierra de Grazalema un verdadero oasis de vida y color.

El hombre habita en estas tierras desde el principio de los tiempos, dólmenes y pinturas rupestres nos narran la historia de los primeros humanos que admiraron en esta Sierra de Grazalema una belleza natural de tal calibre que se vieron obligados a establecer aquí sus hogares. El lento pasar del tiempo ha sido testigo de cómo estas Sierras han sido escenario vivo de encuentros y desencuentros entre hombres venidos de lugares lejanos atraídos por la riqueza y recursos del Parque Natural Sierra de Grazalema. Íberos, tartesos, griegos, fenicios, romanos, musulmanes, castellanos. Gentes que han dejado su huella en cada rincón de la Sierra al igual que la Sierra dejó su huella en ellos.

Los pueblos del Parque Natural Sierra de Grazalema han nacido adaptándose a los contornos del paisaje, aferrándose en ocasiones a laderas imposibles de franquear. Pueblos blancos de angostas calles que han hecho suya la piedra y la cal, pueblos hechos por el hombre para el cobijo del hombre que tuvo que aprender a sacar de la tierra sus frutos para alimentarse y continuar compartiendo con la sierra su milenaria historia de amistad.



¿Cómo usar esta guía?

La guía que ahora tiene en sus manos ha sido creada con un claro propósito: darle a conocer la extraordinaria gastronomía del Parque Natural Sierra de Grazalema. Una gastronomía cargada de historia, tradición y saber popular.

Como verá, la Guía Gastronómica del Parque Natural Sierra de Grazalema estructura sus contenidos entorno a los municipios que forman parte del mismo, tanto de la provincia de Cádiz como de Málaga.

De cada municipio dispone de información detallada y distribuida del siguiente modo:

- Breve introducción a las características del municipio y la repercusión de éstas en la gastronomía local.
- Información sobre la gastronomía local, donde encontraremos: productos agroalimentarios más significativos, lugares donde encontrar estos productos elaborados y una breve introducción a los platos típicos.
- A continuación se ofrecen las recetas detalladas de dos platos del municipio.
- Finalmente conoceremos aquellos restaurantes del municipio donde podremos degustar alguno de estos platos.







Restaurantes

Simbología común



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

- 1 Parking
- 2 Aire Acondicionado
- 3 Bodega destacable
- 4 Calefacción
- 5 Zona de recreo

- 6 Hospedaje
- 7 Café/Bar
- 8 Reserva
- 9 Panorámica
- 10 Chimenea

Nota: En la presente guía han sido incluidos restaurantes inscritos en el Registro Andaluz de Turismo



Benaocaz Cádiz

Sabores del Parque Natural

Datos básicos

Población: 729 hab.

Superficie: 70 km².

Altitud: 793 m.

Núcleos: 1.

La práctica totalidad del municipio de Benaocaz está incluido en Parque Natural, esto, unido a que presume de tener el mejor clima del Parque Natural Sierra de Grazalema y que está declarado Conjunto Histórico nos da una idea del gran atractivo de Benaocaz.

Su agricultura se limita prácticamente a las huertas existentes a orillas del río Tavizna que gozan de gran fama, en ellas predominan los frutales como la naranja de Tavizna. Por otro lado, su ganadería es muy abundante y la cría de ovejas, cabras, vacas y, sobre todo, cerdos, aporta a la cocina benaocaceña unos embutidos, chacinas y jamones elaborados muy apreciados.





Benaocaz

Gastronomía local

■ La alacena de Benaocaz

Como productos agroalimentarios más importantes de Benaocaz podemos destacar sus frutales, sobre todo las naranjas. Los cárnicos son de un alto valor gastronómico destacando los derivados del cerdo: jamón, embutidos y fiambres y los productos obtenidos de la caza mayor y menor: perdiz, conejo o venado

■ Artesanos de la gastronomía

- Chacinas Piñero. Embutidos y chacinas.
Plaza de la constitución, 2. Tfno. 956 125 521.
- Coop. Salto del cabrero. Repostería.
C/ Fray Domingo de Benaocaz, 3. Tfno. 956 125 629.

■ Comer en Benaocaz

La rica cocina de Benaocaz nos ofrece unos excelentes postres: los roscos trenzados, los huevos nevados y los suspiros. Los platos más destacables de Benaocaz son los ajos calientes, el revuelto de espárragos, el cocido de tagarinas, conejo, perdiz y cabrito a la brasa, sobresalen el refrito benaocaceño y la “ropa vieja”

Recetas



INGREDIENTES

1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento
1 kg de tomate triturado
Garbanzos cocidos y tiernos
Aceite
Sal
Pimienta
Medio litro de agua

Ropa Vieja

Este plato se suele preparar usando los garbanzos sobrantes del cocido del día anterior y aunque los podemos elaborar con garbanzos cocidos normalmente se aconseja realizarlo de la forma habitual.

Troceamos la cebolla, los ajos y el pimiento y los sofreímos en un fondo de aceite de oliva hasta dorar. Añadimos al sofrito el tomate triturado y lo dejamos a fuego lento hasta que reduzca, añadiremos entonces los garbanzos. Rehogaremos los garbanzos añadiendo agua, sal y pimienta al gusto.

Dejamos cocer unos 4-5 minutos hasta que el agua reduzca un poco y servimos caliente.



INGREDIENTES

Aceite de oliva
Tocino de jamón
Jamón en taquitos
Ajo
Cebolla
Pimiento
Tomate
Chorizo ibérico
Morcilla
Pan
Sal



Refrito Benaocaceño

En primero lugar cortamos el tocino de jamón en trocitos pequeños al igual que los ajos y el pimiento. Cortaremos el pan en rodajas finas. Pondremos al fuego una sartén con el aceite de oliva y el tocino, posteriormente le añadimos el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate y sofreímos. A continuación, añadimos el chorizo, la morcilla y los taquitos de jamón y terminamos esta fritura al gusto. Por último, mezclamos con el pan y con agua y rehogamos hasta que alcance su punto entre cocido y frito.

En la localidad encontrará diferentes establecimientos donde degustar la gastronomía del Parque Natural.



Algodonales Cádiz

Herencia de agua y huerta

Desde el Neolítico hasta nuestros días los pobladores del municipio se han beneficiado de estas fértiles tierras, lo que se acentúa cuando, a partir del siglo XVI, habitantes de la vecina Zahara de la Sierra se trasladan y fundan Algodonales al cobijo de la Sierra de Lijar.

Todo en Algodonales parece hecho a capricho del agua: dos son los ríos que lo riegan, Guadalete y Guadalporcún, afloran naturales doce manantiales, doce son los caños de su Fuente y cientos las acequias, albercas y estanques... incluso algunas de sus calles se asientan sobre caminos hechos por el agua de la lluvia.

Esta perpetua presencia de agua hace de Algodonales un exuberante vergel salpicado de hortalizas y frutales que sus vecinos han sabido incorporar a su mesa transformándolos en platos cargados de tradición e historia. Las inmejorables condiciones naturales, tanto del territorio como de Algodonales, hacen que la ganadería y la agricultura aporte ingredientes de gran calidad a la cocina del Parque Natural Sierra de Grazalema y por extensión a la de Algodonales.

Datos básicos

Población: 5.630 hab.

Superficie: 135 km².

Altitud: 370 m.

Núcleos: 2.



Algodonales



Gastronomía local

■ La alacena de Algodonales

Los productos de la tierra más característicos son: aceite de oliva virgen extra, membrillo, remolacha azucarera y productos cárnicos (manteca “colorá”, zurrapa de hígado, hígado en manteca, buche, chorizo, salchichón, chicharrones, morcilla, cabeza rellena y lomo relleno).

■ Artesanos de la gastronomía

- Hnos. Periañez. Especialidad en productos cárnicos artesanales.
C/ Arcos, 21. Tfno. 956 137 354.
- Francisca Márquez Palomo. Elaboración de productos cárnicos locales.
C/ Pitillas, 12. Tfno. 956 137 891.
- Coop. Ntra. Sra. del Rosario. Fábrica de aceite de oliva 100% natural.
C/ Arrabalería, s/n. Tfno. 956 137 760.

■ Comer en Algodonales

En Algodonales podemos deleitar nuestro paladar con platos como las sopas tostadas con espárragos, el potaje de tagarninas, la cebolleta, la olla, las gachas, los borrachos, las tortas de manteca y almendras o las aceitunas partidas. Destacan la boronía y los gañotes.



Recetas

INGREDIENTES

1 Docena de huevos
 1 kg de azúcar
 Ralladura de 4 limones
 Aceite de oliva
 Matalahúga
 Corteza de limón
 Ajonjolí
 Canela en rama
 Harina
 Aceite de freír
 20 trozos de caña de 20 cm aprox.

Gañotes

En una sartén con abundante aceite se fríen las cortezas de limón y la matalahúga. Una vez fritos los dos ingredientes, separamos el aceite de ellos con un colador.

A los huevos batidos se les añade la ralladura de limón, la canela y el ajonjolí, (estos dos últimos tostados y molidos), el aceite que hemos usado para la fritura y el azúcar. A continuación, vamos añadiendo harina, moviendo continuamente hasta conseguir una masa sólida y maleable.

Una vez elaborada la masa, se coge la cantidad que cabe en un puño y se le da forma fina, alargada y redondeada. Estas cintas se enrollan en las cañas y se fríen en abundante aceite. Una vez dorados por fuera se sacan de la caña y se vuelve a introducir en la sartén para que se fríen por dentro.



Recetas



Boronía

Antes de comenzar, debemos cubrir los garbanzos con agua y dejarlos en remojo toda una noche. Tras esto, pondremos los garbanzos en una olla con suficiente agua para cubrirlos, añadiremos los granos de pimienta y lo llevaremos al fuego dejando hervir durante una hora y media aproximadamente (en olla a presión bastarán unos 30-40 minutos). Paralelamente a la elaboración, calentaremos agua en otro recipiente para ir añadiendo a los garbanzos en caso que sea necesario. Con la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate elaboraremos un sofrito al que añadiremos finalmente el pimentón.

Una vez listos los garbanzos, le añadimos la verdura troceada, el sofrito, la morcilla y la sal cubriendo nuevamente con agua si fuese necesario y dejando hervir. Cuando las verduras estén tiernas, el guiso estará listo para servir.

Una vez servido se le puede añadir vinagre al gusto.

INGREDIENTES

- 8 puñados de garbanzos
- 6 cucharadas de aceite
- Cucharada pimentón
- Sal
- Pimienta
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 1 tomate grande
- 250 gr calabaza
- 2 tallos de berdolagas o berenjenas
- 2 patatas
- trocito morcilla





Restaurantes

1. Venta El Cortijo

Otros restaurantes

VENTA LOS MOLINOS
Ctra. Jerez-Cartagena km 78.
Tfno.: 956 13 71 81

VENTA EL ARENAL
Ctra. Jerez-Cartagena km 78.
Tfno.: 956 138 151





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Ctra. A-384-Jerez
-Algodonales,
km 82.
Algodonales.

Contacto:

956 138 136
elcortijo@rural-
elcortijo.com

Aforo: 110
personas.

Precios: Menú:

7 € persona. Carta:
10/15 € aprox.
persona.

Situación: Afueras
de la localidad en
dirección a Jerez de
la Frontera.

Venta El Cortijo

El edificio en el que se encuentra el restaurante fue concebido como almazara, en la que la aceituna de los olivos que lo rodean nos regalaba su apreciado zumo. Dispone de dos salones comedores y un bar, uno de estos salones, de forma alargada y decorado con los antiguos aperos de la almazara, se encuentra presidido por una imponente chimenea que se encarga de mantener un ambiente confortable sobre todo en invierno.





El Gastor Cádiz

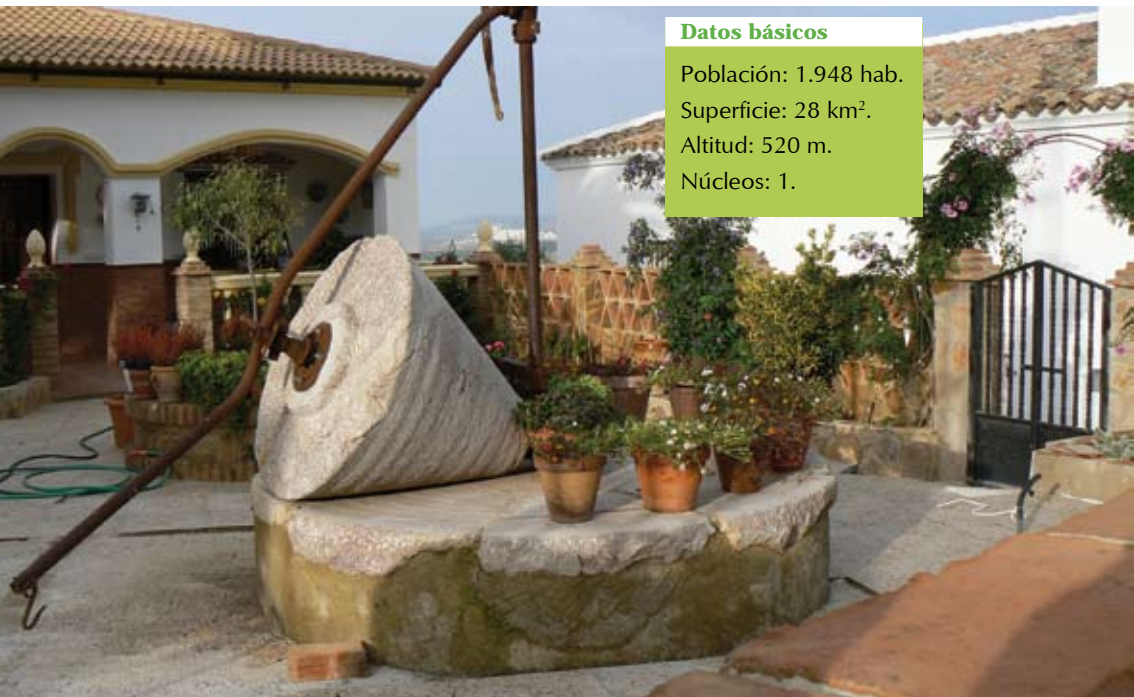
Balcón de los pueblos blancos

Es conocido como el balcón de los pueblos blancos debido a que desde aquí se domina una vasta extensión que incluye otros pueblos blancos. Los primeros pobladores que se asentaron en este territorio lo hicieron buscando sus bondades agrícolas y ganaderas por lo que tenemos en El Gastor una gastronomía milenaria.

Tras un cierto período histórico de abandono, será de nuevo a partir del siglo XVI cuando nuevos pobladores

venidos de otras zonas de la comarca revitalicen, e incluso, funden el actual pueblo, atraídos, al igual que sucediera siglos atrás, por sus fértiles tierras. Desde entonces, la actividad agrícola que más ha destacado ha sido el cultivo del olivo y los cereales.

En cuanto a la ganadería, al igual que en el resto del Parque Natural, encontramos una importante cabaña: vacas, ovejas, cabras y cerdos que enriquece sobremanera la gastronomía gastoreña.



Datos básicos

Población: 1.948 hab.

Superficie: 28 km².

Altitud: 520 m.

Núcleos: 1.

El Gastor



Gastronomía local

■ La alacena de El Gastor

Los productos de la tierra más característicos son: aceite de oliva virgen extra, membrillo, remolacha azucarera y productos cárnicos (manteca “colorá”, zurrapa de hígado, hígado en manteca, buche, chorizo, salchichón, chicharrones, morcilla, cabeza rellena y lomo relleno).

■ Artesanos de la gastronomía

- Panadería Mari. Panadería artesanal.
C/ La Fuente. S/N

■ Comer en El Gastor

Como en el resto de la Sierra de Grazalema, la cocina del Gastor se caracteriza por el exquisito aprovechamiento de los frutos que la tierra ofrece. La riqueza cinagética de estas tierras pone en nuestra mesa platos como el conejo guisado de diversos modos. También podremos disfrutar, con productos de la huerta, del típico revuelto de espárragos, la sopa de tomate y el puchero. Esta oferta culinaria se amplía con los característicos hornazos y los roscos blancos. De todos los platos que podemos degustar en El Gastor destacan el guisote y el pollo campero.



Recetas



Pollo Campero

Limpiar y partir el pollo en trozos pequeños. Freír las almendras, y apartarlas para hacer un majado con los granos de pimienta. En el mismo aceite, rehogar ajos y cebolla picada, agregando los trozos de pollo, el vino, la hoja de laurel, y el majado anterior de almendras y pimienta.

Dejar todo a fuego lento hasta que esté tierno el pollo. Servir caliente, con una guarnición de patatas.

Es aconsejable servir el plato acompañado de pan frito.

INGREDIENTES

1 pollo de campo
1 cabeza de ajo
Cebolla
Pimienta en grano
1 vaso de aceite
1 vaso de vino
1 hoja de laurel
Sal

INGREDIENTES

Espárragos
Ajos
Migas de Pan
Aceite de oliva
Sal
Agua

El Guisote

Se fríen los espárragos en aceite de oliva con el ajo, se le va añadiendo un poco de agua para que no se quemen y sal. Cuando estén tiernos se le añade un poco más de agua y se deja hervir. Entonces se le agregan las migas de pan y se deja hacer hasta que se gaste toda el agua.





Restaurantes

1. La Cancela





Restaurantes



La Cancela

El “Bar de Tapas La Cancela” está catalogado dentro del grupo de establecimientos considerados como Bar-Restaurante. Ofrece, además, un excelente servicio de cafetería.

La Cancela dispone de un excelente salón comedor interior de gran luminosidad y con unas magníficas vistas desde cualquiera de sus mesas, además dispone de calefacción y aire acondicionado. En los cálidos días de verano, en un entorno típico de la localidad, abre su amplia y confortable terraza exterior.

Datos de contacto

Dirección:

C/ Huertos, nº 1.
El Gastor

Contacto:

956 12 38 46 /
615 073 028
crosvalle@hotmail.
com

Aforo: 50 personas.

Situación:

Se encuentra en el casco urbano de la localidad.





El Bosque Cádiz

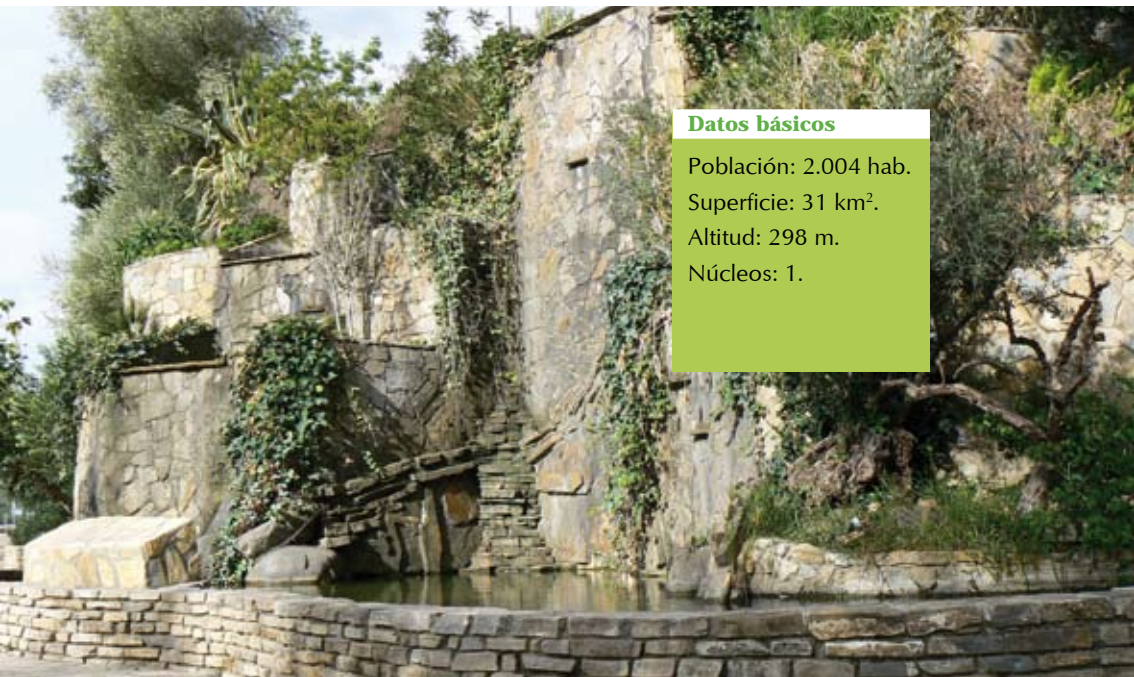
Tierra de caza y pesca

En el siglo XVI los Duques de Arcos establecen los orígenes de esta población al construir una residencia atraídos por la rica caza de sus frondosos bosques. Se puede decir que ya en el origen de la población existe una razón gastronómica.

Aunque es uno de los pueblos más jóvenes del Parque Natural cuenta con una interesante historia: antes de llamarse El Bosque se le conoció como Marchenilla y Guadalupe y antes de pertenecer a Cádiz fue malagueño.

El Bosque no es sólo famoso por su rica caza sino también por otros privilegios con repercusión directa en la gastronomía local tales como el río truchero más meridional de Europa, el Majaceite o disfrutar de fantásticas zonas de huerta, cereal y olivar.

Como colofón a este amplio abanico de recursos gastronómicos, El Bosque cuenta con una cabaña ganadera muy apreciada: vaca retinta, cabra, oveja y cerdo, cuyos productos deleitarán los paladares más exigentes.



Datos básicos

Población: 2.004 hab.

Superficie: 31 km².

Altitud: 298 m.

Núcleos: 1.



El Bosque

Gastronomía local

■ La alacena de El Bosque

Como no podía ser de otro modo, en esta población disfrutaremos de unas riquísimas truchas, tanto de río como de piscifactoría, además de buenas hortalizas de la tierra, embutidos, chacinas y otros derivados del cerdo que en este municipio se crían aplicando la sabiduría adquirida durante siglos.

Artesanos de la gastronomía

- Chacinas Olmedo. Derivados del cerdo artesanales.
C/ La Fuente, nº 1. Tfno.: 956 71 60 04.
- Quesería El Bosque. Quesos artesanos de la tierra.
P. I. Huerto Blanquillo, 14. Tfno.: 956 71 61 56. (Dispone de la certificación de calidad Parque Natural)
- Pastelería El Puente. Repostería típica del Parque.
Avda. Juan XXIII, nº 5. Tfno.: 677 76 99 07.
- Piscifactoría El Bosque. Truchas.
Camino de Pescadores, s/n. Tfno.: 956 72 70 51
- Molino de Abajo. Molino harinero restaurado que cuenta con un taller para que el visitante pueda elaborar su pan a la forma antigua (sólo grupos).
www.elmolinodeabajo.com. Tfños. 956 71 62 19 / 658 84 57 61.

Comer en El Bosque

Es fácil adivinar que uno de los platos estrella de El Bosque es la trucha si bien la cocina local es, al igual que en el resto del Parque Natural Sierra de Grazalema, muy rica, con platos como el revuelto de espárragos y tagarninas, el frangollo, el cocido de garbanzos con pringá o sopas de tomate, ajos o espárragos. Si bien es difícil destacar algún plato entre la gran variedad de El Bosque posiblemente los más destacados sean las truchas con jamón y la lengua de ternera.

Recetas



Lengua de Ternera

Comenzaremos por limpiar la lengua de ternera. Para ello, ponemos un cazo con agua en el fuego hasta llevar a ebullición, introducimos la lengua en el agua y hervimos unos segundos para posteriormente raspar con un cuchillo la zona más áspera.

En una cazuela ponemos el aceite de oliva y sofreímos ligeramente el pimiento rojo cortado a la juliana y la cebolla cortada a cascots. A continuación añadimos la lengua de ternera, las hojas de laurel y pimienta al gusto.

Dejamos a fuego lento hasta que se consuma el agua de la lengua. En este momento, añadiremos el vaso de vino blanco y dejaremos a fuego lento de nuevo hasta que se consuma algo más de la mitad del vino.

Llegados a este punto añadimos agua y caldo de cocido a partes iguales dejando hervir a fuego lento hasta que la lengua esté tierna (aproximadamente 20 minutos).

Serviremos como plato único acompañado de patatas.

INGREDIENTES

Lengua de ternera
 Pimiento rojo
 Cebolla
 Aceite de oliva
 Sal
 Pimienta
 2 horas de laurel
 1 vaso de vino blanco





Recetas

INGREDIENTES

4 truchas
4 lonchas de jamón
Aceite
Sal
Perejil
Ajo

Truchas con jamón

Tomamos cuatro truchas frescas de un tamaño medio y las limpiamos. Para ello, se abren con un cuchillo por la parte baja, se desvisceran y se limpian bien con un paño seco.

A continuación, se añade sal al gusto y se introduce en cada una de ellas una loncha de jamón serrano entera por la cavidad por la que se han limpiado (es importante que el jamón cuente con una buena parte de tocino).

Picamos finamente el perejil y el ajo. Añadimos ambos ingredientes a la trucha espolvoreando por encima.

Ponemos en una sartén un chorrito de aceite y dejamos calentar. Una vez caliente, doramos dejando aproximadamente tres minutos por cada lado, (este tiempo variará según el tamaño de las truchas), con cuidado de que no se deshagan.

Cuando el jamón comience a dorar, el plato estará listo para servir acompañado de una generosa ensalada realizada con productos del Parque Natural Sierra de Grazalema.





Restaurantes

1. Enrique Calvillo
2. Venta Julián



Otros restaurantes

EL TABANCO
C/ Huelva, nº 3.
Tfno.: 956 71 60 81



Restaurantes



Enrique Calvillo

El Restaurante Enrique Calvillo se sitúa en un edificio construido en los años 60, no obstante su estructura mantiene la tradición de la zona.

Dispone de tres salones, todos con chimenea, calefacción y aire acondicionado. Los salones comedores son, a la par, tres museos de artes y costumbres, ya que sus paredes están jalonadas de diversos aperos de labranza y objetos de la vida cotidiana de nuestros antepasados. En verano podremos disfrutar de su tranquila terraza exterior.

Datos de contacto

Dirección:

Avda. Diputación.
El Bosque.

Contacto:

956 71 61 05
calvillo@
sierradecadiz.com

Aforo:

200 personas.

Precios: Menú: 9 €
persona. Carta: 25 €
aprox. persona.

Situación: Junto al
río Majaceite, a la
entrada de
El Bosque.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Avda. Diputación, 11
El Bosque.

Contacto:

956 71 60 57
vegacaste@hotmail.
com

Aforo: 150
personas.

Precios: Menú: 8 €
persona. Carta: 16 €
aprox. persona.

Situación: Frente
al Cuartel de la
Guardia Civil.

Venta Julián

Este establecimiento abrió por primera vez sus puertas en el año 1973, por lo que más de treinta años avalan su cocina. No obstante fue restaurado en el año 1999 por lo que sus servicios están totalmente acorde con las exigencias actuales.

El restaurante dispone un amplio salón comedor, una zona de bar, todos con aire acondicionado y calefacción, y terraza exterior.

Dispone de una zona en la que podremos adquirir productos artesanales del Parque Natural Sierra de Grazalema como mermeladas, chacinas, aceite de oliva o dulces.





Ubrique Cádiz

Cuna del cuero

Rodeado de macizos montañosos muy escarpados la sola visión de Ubrique resulta espectacular. Esta localidad es, tras Ronda, la mayor por número de habitantes dentro del Parque Natural Sierra de Grazalema. fenicia, celta, íbera, romana, árabe... La historia hace que los modos culinarios y sabores aportados por las culturas que pasaron por aquí (igual que en la mayoría de los pueblos del PN) definieran una alimentación típicamente mediterránea.

La montañosa orografía del terreno hace que la agricultura no sea una actividad fácil en su término, reducía a pequeñas huertas familiares que abastecen los hogares de productos naturales. La actividad más propicia de Ubrique y, por tanto, la que más riqueza culinaria aporta, es la ganadería: la oveja, la cabra, la vaca retinta y el cerdo que recorren esta sierra buscando alimento. No en vano, Ubrique en tiempos antiguos se conoció en los alrededores como “el hoyo de las puercas” porque donde hoy se ubica la parte moderna del pueblo había huertas y pocilgas.

Datos básicos

Población: 17.362 hab.

Superficie: 71 km².

Altitud: 330 m.

Núcleos: 1.



Ubrique



Gastronomía local

■ La alacena de Ubrique

Ubrique ofrece al viajero lo que la tierra ofrece a Ubrique: embutidos ibéricos, quesos de oveja y ternera son una muestra de la rica ganadería; la tradición cinegética nos brinda apreciadas carnes de caza como el venado, y las huertas y montes regalan el espárrago y la tagarina. Mención aparte merece la repostería de Ubrique que cuenta con un gran arraigo y nos ofrece exquisiteces como los gañotes o los borrachos.

■ Artesanos de la gastronomía

- La Nave. Reposteros artesanos.
Plaza de los Ejércitos Españoles. Tfno.: 956 46 16 03
- Ana de Consuelo. Reposteros artesanos.
Avda. Diputación, s/n. Tfno.: 615 69 29 24.

■ Comer en Ubrique

La riqueza en los recursos gastronómicos de Ubrique se evidencia en su cocina compuesta por platos que aprovechan estos recursos como el revuelto de tagarninas o espárragos, las gachas, las patatas aliñadas o la piriñaca además de la sopa de ajos. Todos ellos se nutren de la fértil huerta. En cuanto a las carnes destacan platos como el chorizo al vino, el venado en salsa o la sangre con tomate. Para el postre tomaremos unos gañotes. En carnavales se realizan fiestas gastronómicas monográficas sobre un plato típico: la tortilla, la chorizá (chorizo al vino), la papaliñá (patatas aliñadas) y la morcillá, en las que el visitante podrá degustar el plato en cuestión sin más coste que las ganas de divertirse y disfrutar.



Recetas

INGREDIENTES

Medio kg de garbanzos
 Manojos de acelgas
 Medio vaso de aceite de oliva
 1 cebolla
 6 dientes de ajo
 7 u 8 almendras
 1 rebanada de pan
 2 pimientos choriceros
 1 cucharada de vinagre
 Sal

Potaje de acelgas

Para realizar este plato hemos de dejar los garbanzos en agua y sal durante toda una noche.

En una olla ponemos los garbanzos y hervimos hasta que estén tiernos. A continuación, limpiamos las acelgas y las cortamos en trozos medianos para, posteriormente, hervirlas de igual modo que los garbanzos hasta que estén tiernas.

Mientras cocemos ambos ingredientes, dejamos en remojo las ñoras hasta que se ablanden.

Tomamos una cazuela y ponemos aceite de oliva en el que, una vez caliente, doraremos el ajo, las almendras y la rebanada de pan junto con las ñoras. Una vez dorado pasamos todo por la batidora y reservamos.

En el mismo aceite que hemos usado freímos la cebolla muy picada. Cuando esté dorada se le añade los garbanzos y las acelgas. Dejamos freír durante unos 5 ó 6 minutos moviendo regularmente para que no se peguen.

A continuación añadimos el comino, el vinagre de vino, un vaso de agua y el refrito que tenemos reservado.

Dejamos a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente y tenemos el plato listo para servir.



Recetas



Migas cocidas

En una cazuela ponemos el aceite de oliva y ponemos al fuego, a continuación picamos la cebolla y el ajo y cortamos el pimiento verde y el tomate en trozos pequeños.

Añadimos todos estos ingredientes a la cazuela una vez que el aceite esté caliente y sofreímos a fuego medio hasta dorar.

Tomamos el tocino y lo cortamos en tiras finas. De igual modo, troceamos el pan y añadimos ambos ingredientes al sofrito. A continuación, ponemos en la cazuela un vaso de agua y dejamos a fuego lento.

Mientras el agua reduce, hervimos el chorizo entero en un cazo con agua durante unos minutos para eliminar el exceso de grasa.

Volvemos a la cazuela: cuando el pan esté dorando se le añade el chorizo cortado en trozos pequeños.

Dejamos reposar alrededor de 7-9 minutos y servimos el plato caliente.

INGREDIENTES

200 gr de chorizo
 200 gr de tocino veteadado
 Medio kg de pan casero duro
 Medio vaso de aceite de oliva
 1 pimiento verde
 1 cebolla
 5 dientes de ajo
 2 tomates maduros
 Sal

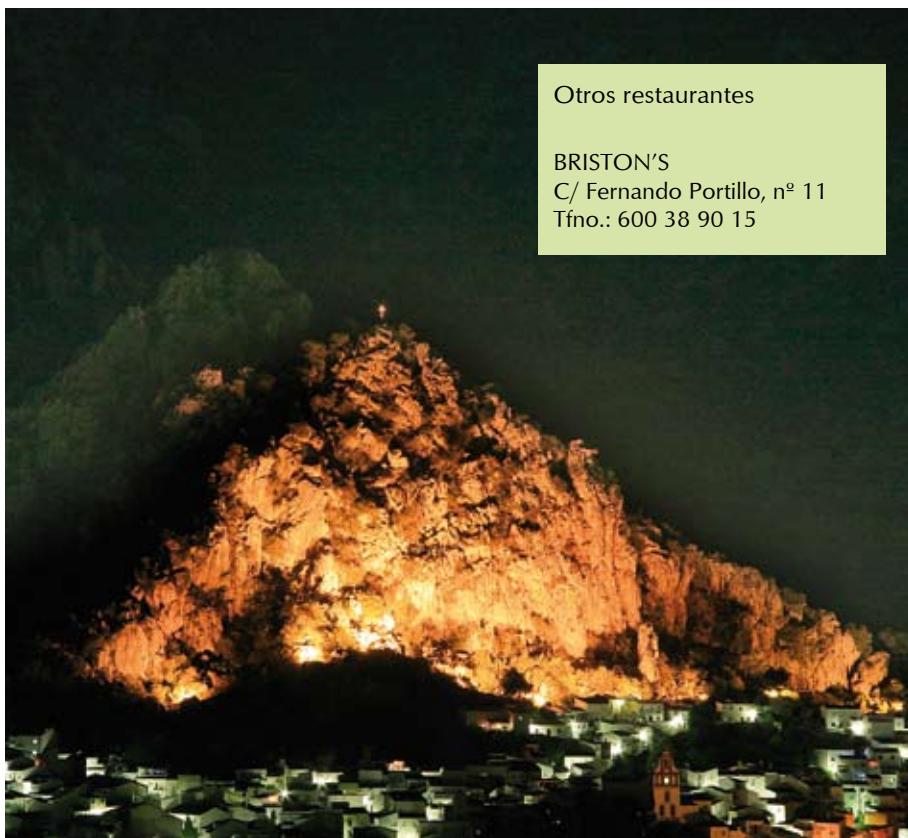


Restaurantes

1. Mesón Mojón de la Víbora

Otros restaurantes

BRISTON'S
C/ Fernando Portillo, nº 11
Tfno.: 600 38 90 15





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Ctra. Ubrique-
Cortes de la
Frontera. Ubrique.

Contacto:

956 23 43 07

Aforo:

212 personas.

Precios: Menú:

7,50 € persona.

Carta: 10/15€
aprox. persona.

Situación:

Carretera Ubrique
Cortes de la
Frontera.

Mojón de la Víbora

Se trata de uno de los restaurantes del Parque Natural Sierra de Grazalema que dispone de mejores vistas.

Su cocina está avalada por veinte años de experiencia, si bien, recientemente, ha sido reformado, añadiéndole, a la antigua venta, un luminoso salón presidido por dos grandes ventanales desde donde se puede disfrutar de unas hermosas vistas de Ubrique.

El salón-comedor dispone de dos chimeneas que aliviarán el frío en invierno.

Este restaurante es un punto de encuentro de cazadores que, desde aquí, parten hacia las monterías.

Más que tradicional, que también, su cocina es casera y en ella predominan las carnes de caza como el venado o el jabalí. También podremos degustar exquisitos revueltos de espárragos o tagarninas. Dispone de una amplia carta de vinos.





Montejaque Málaga

La montaña perdida

El evocador nombre de esta población, Monte-xaquez (montaña perdida), nos lleva a un pueblo andaluz de cal y piedra, angostas y serpenteantes calles y plazoletas que hacen las veces de patio de vecinos en los frescos anocheceres de verano. Al igual que la mayoría de los pueblos del Parque Natural Sierra de Grazalema sus generosas condiciones climáticas y naturales ofrecen un entorno ideal para la cría de ganado de gran calidad. Estas mismas condiciones beneficiarían a la agricultura de no ser por las características orográficas del

terreno, puesto que encontramos un territorio muy montañoso con zonas escarpadas y abruptas. No obstante existen pequeñas zonas de huertas y olivares que ofrecen unas hortalizas y aceite de oliva de gran calidad. Estos productos han forjado, tras el paso de los siglos, la cocina que hoy podemos disfrutar en Montejaque.

Datos básicos

Población: 1.018 hab.
Superficie: 46 km².
Altitud: 690 m.
Núcleos: 1.



Montejaque



Gastronomía local

■ La alacena de Montejaque

Aunque presentes en otras zonas de Andalucía, los molletes gozan en Montejaque de gran tradición al igual que las mermeladas que se preparan con las frutas que las pequeñas huertas regalan a los montejaqueños y a sus visitantes. Destacan también en Montejaque los derivados del cerdo, sobre todo los chicharrones y la caza. En la alacena de Montejaque no puede faltar la mistela, un licor de elaboración casera consistente en la mezcla de anís con canela, clavos, hierba luisa, limón y agua con azúcar.

■ Artesanos de la gastronomía

- Al-Jaque. Elaboración de mermeladas, licores, y otras conservas tradicionales. Avda. Europa, s/n. Tfno.: 952168146. (Dispone de la certificación de calidad Parque Natural)
- Embutidos Sierra de Ronda. Elaboración de productos artesanales derivados del cerdo. Barriada Santiago, s/n. Tfno.: 952 16 81 53
- Embutidos Monteben. Elaboración de productos artesanales derivados del cerdo. Avda. Andalucía s/n. Tfno.: 952 16 71 77.
- Panadería Lina. Elaboración de tortas de chicharrones y molletes artesanales. Avda. Andalucía, s/n. Tfno.: 952167341.

■ Comer en Montejaque

Los guisos más tradicionales de Montejaque son la olla, muy extendida por toda la Sierra de Grazalema y la carne de presa ibérica a la serrana por los que se constata nuevamente la importancia de la caza en el territorio. Por otro lado los calostros, la primera leche de la cabra, o la torta de chicharrones nos dan idea de la estrecha relación existente entre la ganadería y la gastronomía local. Si se hubieran de destacar dos platos de la cocina montejaqueña eso serían las patatas en sartén y el guiso de patas de cerdo.



Recetas

INGREDIENTES

Lengua
 Corazón
 Manitas
 Rabos
 Buche
 Garbanzos
 Tomate
 Pimiento
 Ajos
 Cebolla
 Pimienta en grano
 Pimienta molida
 2 clavos
 Nuez moscada
 Pimentón dulce
 Picante

Guiso de patas de cerdo

Para realizar este plato deberemos dejar en remojo los garbanzos toda una noche. Comenzaremos por limpiar las lenguas introduciéndolas en agua hirviendo previamente para rasparlas con un cuchillo después. De igual modo limpiaremos y coceremos los buches.

A continuación, tomamos una olla grande poniendo en ella todos los ingredientes de la siguiente forma: el corazón, la lengua y el buche en trozos pequeños; el tomate, el pimiento y la cebolla en trozos muy grandes; los dientes de ajos pelados y enteros y, finalmente, las especias al gusto.

Añadimos todos los ingredientes a excepción de las manitas de cerdo, el rabo y los garbanzos, puesto que necesitan menos tiempo de cocción. Ponemos la olla al fuego y dejamos cocer durante 20 minutos aproximadamente. En este momento todos los ingredientes estarán casi cocidos.

Seguidamente, añadimos al guiso los ingredientes que, con anterioridad, dejamos reservados: las manitas de cerdo, el rabo y los garbanzos y dejamos cocer hasta que estén tiernos. Llegado a este punto de cocción, sacamos el tomate, el pimiento los ajos y la cebolla y lo pasamos por la batidora hasta que nos quede una salsa espesa que añadiremos nuevamente al guiso.

Dejamos cocer nuevamente unos minutos y servimos como plato único.



Recetas



Patatas en sartén

Cortamos en tiras finas las cebollas, los pimientos rojos, los pimientos verdes.

Tomamos una sartén honda y ponemos estos ingredientes mezclados en el fondo formando un lecho, añadiendo por encima un poco de aceite de oliva, un chorreón de agua, sal y una pizca de orégano.

Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas finas y las lavamos con agua.

Encima del lecho que antes hemos realizado en la sartén ponemos una capa de patatas a la que añadimos aceite de oliva y sal. A continuación, ponemos otra capa volviendo a añadir aceite de oliva y sal. A esta última, le añadiremos además ajo picado muy fino y orégano.

Para finalizar, tapamos la sartén y dejamos cocer a fuego lento durante una hora.

Podemos servir acompañado de huevos fritos o carne de caza frita en trozos pequeños.

INGREDIENTES

Patatas
Cebollas
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Aceite
Sal
Orégano
Ajos

En la localidad encontrará diferentes establecimientos donde degustar la gastronomía del Parque Natural.



Cortes de la Frontera Málaga

Entre parque natural y reserva andaluza de caza

Ya los fenicios y griegos se vieron atraídos por este territorio y por sus recursos en los siglos XII y XI a C., seguidos por romanos y musulmanes, estos últimos la denominaron Cortex. Desde el siglo XVII se comienza a explotar el que aún hoy es el recurso más importante del municipio, el corcho, y fue en este siglo cuando Cortes de la Frontera se estableció donde hoy se encuentra. Pero si la extracción de corcho es importante no lo es menos la caza con lo que esto significa para la gastronomía local. No en vano, la zona del municipio que forma parte del Parque Natural Sierra de Grazalema fue también declarado Reserva Nacional de Caza en 1973 pasando a ser recientemente Reserva Andaluza de Caza.

Como en otros municipios del Parque Natural, en Cortes de la Frontera encontramos pequeñas zonas de huertas y olivar, si bien en este municipio malagueño están presentes el almendro y otros frutales aunque en menor medida.

La ganadería es otra actividad importante: la cría de la vaca retinta, el cerdo ibérico y la cabra, aportan exquisitas carnes y quesos a la gastronomía cortesana.

Datos básicos

Población: 3.686 hab.

Superficie: 177 km².

Altitud: 633 m.

Núcleos: 3.



Cortes de la Frontera



Gastronomía local

■ La alacena de Cortes de la Frontera

En ninguna casa de Cortes de la Frontera falta el exquisito queso que se obtiene de sus importantes rebaños de cabras. De igual modo, tampoco falta el aceite de oliva y las aceitunas de mesa. La caza proporciona a los cortesanos unas exquisitas carnes, entre las que destacan la de venado, así como la ganadería aporta a la cocina cortesana diversos derivados cárnicos. Los frutos secos, sobre todo la almendra, son también característicos de esta localidad, al igual que los elaborados de la harina, pan y dulces, de los que existe mucha tradición artesanal en Cortes de la Frontera.

■ Artesanos de la gastronomía

- El Alcornocal. Especialidad en quesos artesanos.
C/ Mirador, nº 10. Tfno. 952 15 44 90.
- Ibéricos ARO. Chacinas y derivados del cerdo. (Dispone de la certificación de Calidad Parque Natural)
C/ Real Tesoro, nº 23-25, (Barriada de la Estación). Tfno. 95 215 32 86.
- Agrupación de panaderos de Cortes de la Frontera. Pan y repostería artesanal.
Polígono Industrial Las Pilas. Tfno. 952 15 42 03.
- Pan de Dominga. Pan y repostería típica de la localidad.
C/ Real Tesoro, s/n. Tfno. 662 06 93 76.
- Panadería "El Molino". Pan y repostería artesanal.
Polígono Industrial Las Pilas, s/n. Tfno. 952 15 33 00.

■ Comer en Cortes de la Frontera

La variedad de platos típicos de Cortes de la Frontera es muy amplia teniendo en cuenta tanto los que comparte con otros pueblos del parque, (revuelto de espárragos, potaje de acelgas, setas como la Chantarella o las setas de cardo, conejo...), como aquellos que casi son exclusivos de la localidad, fruto del aprovechamiento de los recursos de los que sus vecinos han dispuesto durante siglos. Así encontramos la ternera cortesana o el cordero de la sierra en carnes, y un gran abanico de otros ingredientes como la tortilla de bacalao, el potaje de acelgas, las migas, setas de temporada, pestiños, tortas de chicharrones y de aceite, suspiros, compotas, la meloja y las uvas en aguardiente. Éstos son sólo una muestra más de la rica gastronomía del Parque Natural Sierra de Grazalema.



Recetas

INGREDIENTES

Tomate
 Cebolla
 Pimiento
 Ajo
 Setas de temporada
 Espárragos trigueros
 Pan
 Huevos
 Caldo de puchero
 Sal
 Aceite de oliva

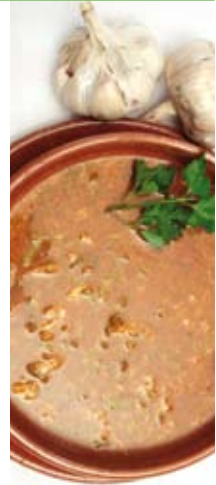
Sopa cortesana

En una sartén mediana añadimos un chorro de aceite de oliva y llevamos al fuego. Al mismo tiempo, cortamos el tomate, la cebolla y el pimiento en trozos pequeños; laminamos los ajos y cortamos las setas y los espárragos trigueros.

Seguidamente, ponemos en la sartén con el aceite ya caliente estos seis ingredientes y sofreímos hasta dorar.

Mientras realizamos este sofrito tomamos un cuenco y hacemos una base de pan del día anterior cortado en trozos medianos. A continuación, ponemos sobre el pan el refrito que hemos preparado. Continuamos añadiendo el huevo en el mismo cuenco y un poco de caldo, llevamos a fuego lento y dejamos hasta que el huevo cuaje al gusto.

Servir caliente como primer plato.



Recetas



“Venao” en salsa

Tomamos una cazuela a la que añadimos un chorrito de aceite de oliva y la llevamos al fuego. Cuando esté caliente añadimos el pan y lo freímos. Una vez esté listo, se saca y se reserva.

Cortamos la cebolla y los ajos en trozos finos así como las almendras enteras y las freímos hasta dorar. Añadiremos estos tres ingredientes en el mismo aceite pero por separado, cada uno a su tiempo hasta dorar.

Una vez frita la cebolla, los ajos y las almendras ponemos estos ingredientes en un recipiente junto con el vino manzanilla, hacemos un majado y reservamos.

A continuación, cortamos la carne de venado en trozos pequeños y la ponemos en el mismo aceite que hemos usado anteriormente junto con el laurel, la pimienta, azafrán y sal al gusto.

Dejamos dorar la carne moviendo de vez en cuando y, a continuación, se añaden los champiñones y las setas dejando a fuego lento hasta que estos dos últimos ingredientes estén tiernos.

Dejando a fuego lento añadimos a la carne el majado que hemos reservado anteriormente, durante 2 minutos y se le añade agua para que la carne termine de cocer. Dejaremos hasta que la carne esté tierna.

Servir caliente como segundo plato acompañado.

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de venao
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- 150 gr de almendras
- 2 hojas de laurel
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de sal
- Una pizca de azafrán
- 1 vaso de vino manzanilla
- ½ kg de champiñones
- Setas
- Aceite de oliva



Restaurantes

1. Mesón Los Alcornocales





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Avda. de la
Libertad, 61.
Cortes de la
Frontera.

Contacto:

952 15 43 99

Aforo: 60 personas.

Precios: Menú: 10 €
persona. Carta: 20 €
aprox. persona.

Situación:

Salida
Cortes de la
Frontera hacia
Ronda.

Mesón Los Alcornocales

Su cuidado interior hace de su comedor un sitio muy acogedor. Con elementos como la madera, el ladrillo tosco y la teja árabe, unidos a la cuidadosa decoración de las mesas, nos invita a seguir buscando detalles. La parrilla de leña hace las veces de chimenea, aunque el local se encuentra perfectamente climatizado.

En el Mesón los Alcornocales podemos disfrutar de distintos tipos de cocina: desde la tradicional hasta la más moderna e innovadora, ofreciendo platos como las carnes del Parque Natural Sierra de Grazalema a la brasa, pierna de cabrito lechal al horno, “venao” a la hierba buena y un largo etcétera. Todo bañado por una interesante variedad de vinos.





Grazalema Cádiz

Aljibe del parque

Habitada desde la prehistoria como lo atestigua el dolmen de la Giganta, Grazalema presta su nombre al Parque Natural y presume junto a gran parte del Parque Natural Sierra de Grazalema de tener el nivel de pluviosidad más elevada de España.

Esta elevada presencia de agua ha creado unas condiciones idóneas tanto naturales como agrícolas y ganaderas. Evidentemente esto tiene una repercusión directa en la gastronomía local.

La ganadería aporta un sinfín de ingredientes a la cocina grazalemeña, sobre todo la lanar, si bien vacas, cabras y cerdos también están presentes en la sierra y, por tanto, en la mesa de Grazalema.

En lo que a agricultura se refiere se han de destacar las famosas huertas de la pedanía de Benamahoma, un pueblito blanco de gran belleza y cuyas hortalizas se riegan con el agua del río Majaceite.

Los quesos y la miel son dos productos que en Grazalema se elaboran con una elevada calidad y que vienen a engrosar la copiosa mesa de esta localidad gaditana. Como en todos los pueblos del Parque Natural Sierra de Grazale-

ma el pueblo ha adecuado su mesa a los productos que la tierra les brinda y un magnífico ejemplo es la torta de bellotas que se elabora como postre.

Datos básicos

Población: 2.225 hab.

Superficie: 121 km².

Altitud: 812 m.

Núcleos: 2.



Grazalema



Gastronomía local

■ La alacena de Grazalema

Como ya hemos visto, la naturaleza surte la alacena de Grazalema con generosidad: con la leche de las cabras y ovejas que pastan por estas sierras se elaboran magníficos quesos. La ganadería regala estupendas carnes y chacinas perfectamente elaboradas, al igual que la caza, que aporta carnes de gran calidad como el conejo o el venado. Por otro lado los frutos de la tierra como las setas o las hortalizas ocupan un lugar de gran importancia en la despensa grazalemeña.

■ Artesanos de la gastronomía

- El Pinsapar. Miel recolectada en Grazalema y cosmética elaborada con miel.
C/ Ribera, nº 4, Benamahoma. Tfno. 956 71 61 85.
- Jamones Guillermo. Chacinas artesanales.
C/ Empedrada, nº 12. Tfno. 956 13 20 49.

■ Comer en Grazalema

Vista la gran cantidad y calidad de productos que alberga la alacena grazalemeña resulta fácil adivinar la calidad de su cocina. De este modo, podremos comer en este pueblo primeros platos como la sopa de Grazalema, las setas y los revueltos de espárragos o tagarninas; segundos platos como la caldereta de cordero, la trucha y las carnes de caza preparadas de diversos modos, (destaca el venado en salsa). Finalizaremos con la repostería, donde disfrutaremos de los cubiletes, mantecado hecho a base de manteca de cerdo, harina, canela, azúcar relleno de cabello de ángel, y los amarguillos cuya base es una deliciosa masa de almendra picada, azúcar, huevo y limón rayado.



Recetas

INGREDIENTES

1 conejo de campo
 1 cebolla
 3 dientes de ajo
 2 hojas de laurel
 1 pimiento
 2 rebanadas de pan de leña
 1 pizca de tomillo
 1 pizca de pimienta
 1 pizca de sal
 1 pizca de azafrán
 1 vaso de vino de manzanilla
 Aceite de oliva

Conejo de campo

Comenzamos poniendo en una cazuela un chorreón de aceite de oliva y llevamos al fuego. Cuando esté caliente freímos las dos rebanadas de pan, hasta dorarlas y reservamos.

A continuación, troceamos el conejo al gusto y lo ponemos en el mismo aceite de oliva caliente que hemos usado para el pan. Añadimos el laurel, el tomillo, la pimienta y la sal y freímos hasta que la carne dore, moviendo de vez en cuando para evitar que se queme. Seguidamente, troceamos el pimiento y la cebolla muy finamente y añadimos al guiso. Dejaremos en el fuego hasta que estos dos últimos ingredientes estén tiernos.

Ponemos el pan que tenemos reservado en un almirez junto con los ajos pelados, el azafrán y el vino manzanilla y majamos. Cuando consigamos una salsa, la vertimos sobre el guiso.

Dejamos a fuego lento y cuando se consuma un poco añadimos agua y dejamos cocer hasta que la carne esté tierna.

Servimos caliente como segundo plato.



Recetas



Sopa de Grazaleta

En un cazo con agua hervimos los dos huevos hasta que cuezan y estén duros. Reservamos mientras dejamos enfriar.

Tomamos un recipiente, sopera o similar, y con las dos rodajas de pan hacemos una base en el fondo. A continuación, picamos el jamón en trozos pequeños y los ponemos sobre el pan.

Continuaremos pelando los dos huevos duros y picándolos para posteriormente añadirlos al pan y al jamón.

Con el chorizo haremos rodajas finas y, al igual que los demás ingredientes, los ponemos sobre la base de pan. Seguidamente, calentamos el caldo del puchero hasta llevar a ebullición y lo vertimos en el recipiente sobre los demás ingredientes.

Añadimos la hierbabuena y servimos muy caliente como primer plato.

INGREDIENTES

- 2 litros de caldo de puchero
- 2 huevos
- 1 pieza de pan cateto rebaneado
- 2 lonchas de jamón
- 1 chorizo pequeño
- Hierbabuena





Restaurantes

1. El Tajo

Otros restaurantes

EL TORREÓN

C/ Agua, nº 44

Tfno. 956 13 23 13

CÁDIZ EL CHICO

Plaza de España, nº 8

Tfno. 956 13 20 27

EL PINSAPAR

C/ Mateos Gago, nº 22

Tfno. 956 13 22 02

CASA LAS PIEDRAS

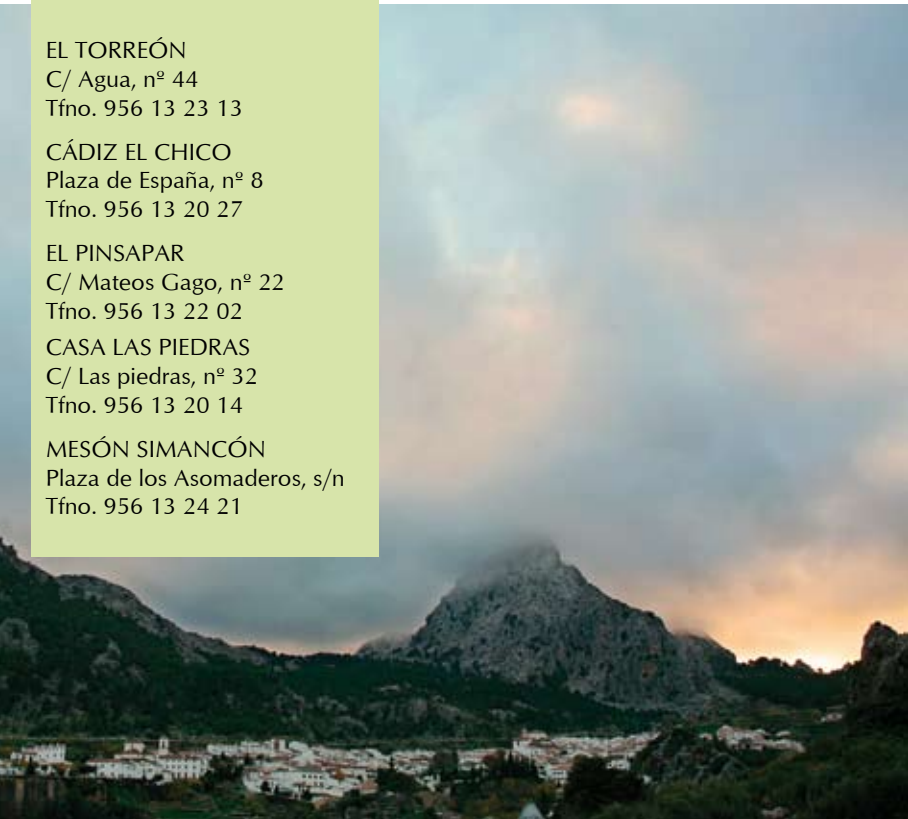
C/ Las piedras, nº 32

Tfno. 956 13 20 14

MESÓN SIMANCÓN

Plaza de los Asomaderos, s/n

Tfno. 956 13 24 21





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Avda. Juan de la Rosa Grazaema.

Contacto:

956 13 21 86

Aforo:

180 personas.

Precios:

Menú: 9,50 € persona (Sólo grupos).

Carta: 15 € aprox. persona.

Situación: Salida de Grazaema hacia El Bosque.

El Tajo

El Edificio que alberga el restaurante está construido de piedra extraída del tajo de Grazaema. Su gran salón-comedor climatizado está decorado según el estilo local: suelo de barro, vigas de madera en el techo, ladrillos toscos formando grandes arcos que cruzan el salón y ventanales que aportan luminosidad y dan la oportunidad de disfrutar de unas vistas excepcionales. Al fondo, la chimenea. Para acceder a él hay que bajar unas escaleras, sin embargo tiene un acceso para minusválidos a través de un ascensor que desciende desde el mirador, situado sobre el propio restaurante, y que queda a nivel de la calle.

La elección de los ingredientes se realiza minuciosa y cuidadosamente con el objetivo de elaborar exquisitos platos preparados según las recetas más antiguas.

Podremos deleitarnos con platos como los revueltos de espárragos o de tagarninas, conejo, venado, perdiz, cordero al horno y la trucha entre otros.





Villaluenga del Rosario Cádiz

Tradición quesera

Villa larga y estrecha como su nombre indica, es el pueblo más alto de Cádiz, 870 m de altitud media. Fue hogar de distintas civilizaciones desde el Neolítico hasta la actualidad, pasando por romanos, bizantinos, visigodos y musulmanes hasta el año 1485, momento histórico en el que Don Rodrigo Ponce de León conquistó la villa y a quien la misma le fue otorgada, estableciendo en Villaluenga del Rosario el centro de su señorío, El Señorío de las Siete Villas.

La orografía del territorio de Villaluenga, pedregosa y abrupta, no ha beneficiado la agricultura, limitándose las zonas de cultivo a pequeñas explotaciones familiares y escasas huertas. No obstante, este terreno sí es apto para la ganadería, sobre todo la oveja y la cabra, que se adapta mejor que otras especies de mayor tamaño a suelos poco productivos. Tanto la oveja como la cabra, y en menor medida, el cerdo aportan la materia prima necesaria para la elaboración de los excelentes quesos que en Villaluenga se elaboran.

Datos básicos

Población: 481 hab.

Superficie: 57 km².

Altitud: 858 m.

Núcleos: 1.



Villaluenga del Rosario



Gastronomía local

■ La alacena de Villaluenga del Rosario

Puesto que la agricultura es escasa en Villaluenga es fácil entender que los productos más destacados en su alacena sean los embutidos procedentes del cerdo o vegetales de sierra como el espárrago. Pero sin duda el producto más destacado en ésta despensa es el magnífico queso que se obtiene de sus ovejas y cabras.

■ Artesanos de la gastronomía

- Quesos Payoyo. Queso artesanal.
C/ Ermita, nº 14. Tfno. 956 46 37 59.
- Quesos Oliva. Quesos artesanales.
C/ Valme, nº 1. Tfno. 956 46 34 67.
- Embutidos Barea Palma. Derivados del cerdo y tradicionales de Villaluenga.
C/ Cazorla, nº 8. Tfno. 956 12 60 01.

■ Comer en Villaluenga del Rosario

Nada mejor que una sopa de Villaluenga o una sopa de espárragos muy caliente para afrontar los fríos días que en pleno invierno se dan a estas altitudes. En Villaluenga podremos degustar también un riquísimo puchero de espárragos, un buen plato de tagarninas esparragadas y si hablamos de carnes la cocina de Villaluenga nos regala platos como el cordero y cabrito al horno. Como en otros pueblos del Parque Natural Sierra de Grazalema podremos degustar la exquisita torta de chicharrones.



Recetas



Sopa de espárragos

Comenzamos laminando los ajos muy finos y troceamos los tomates y los pimientos. A continuación, tomamos una sartén media en la que ponemos un poco de aceite de oliva y llevamos al fuego hasta calentar. Seguidamente, añadimos los ajos, los tomates y los pimientos y los dejamos a fuego lento para rehogarlos.

Ponemos este sofrito en un mortero junto con la rebanada de pan y se maja todo con un poco de pimentón dulce.

Ponemos el majado en una cazuela añadiendo agua y los espárragos cortados en trozos medianos y dejamos cocer durante 15 minutos.

INGREDIENTES

3 dientes de ajo
2 pimientos verdes
2 tomates maduros
200 gr de espárragos maduros
Media rebanada de pan
Pimentón dulce

INGREDIENTES

Aceite de oliva
Tocino de jamón
Jamón en taquitos
Ajo
Cebolla
Pimiento
Tomate
Chorizo ibérico
Morcilla
Pan
Sal

Cordero con hierbas aromáticas

Comenzaremos macerando las piernas de cordero introduciéndolas en un recipiente plano durante aproximadamente dos horas, añadiendo sal, pimienta, tomillo y romero. En una sartén grande ponemos la manteca de cerdo y llevamos al fuego. Cuando esté caliente, introducimos las piernas para freír. A continuación, preparamos la salsa y la añadimos a las piernas junto con brandy y un poco de sal dejando cocer hasta que estén tiernas.

Elaboración de la Salsa:

En la misma grasa que hemos utilizado para freír las piernas, rehogamos las cebollas, los ajos y el laurel. Dejamos a fuego medio mientras movemos para que no se pegue, una vez dorado, retiramos del fuego y lo pasamos por la batidora, añadiendo vino blanco.





Restaurantes

1. Fonda Ana Mari



Otros restaurantes

LA VELADA
Avda. Los Arbolitos, s/n.
Tfno. 956 12 61 12

LA CANCELA
C/ Doctor Vázquez, nº 24.
Tfno.: 956 46 37 79



Restaurantes



Fonda Ana Mari

Entrar en la fonda Ana Mari es como entrar en cualquier casa de Villaluenga del Rosario. En un ambiente hogareño Ana Mari no ofrece una extensa carta porque su cocina se limita a lo estrictamente tradicional. Tal es esta tradicionalidad que el sistema de calefacción es la mesa camilla con sus enaguas y su brasero de picón.

En su cocina se cuida con mucho mimo la calidad y procedencia de los ingredientes utilizados y esto se refleja en sus platos que son “los de toda la vida”. Esta selección de ingredientes provoca que muchos de sus platos solo podamos degustarlos en ciertas épocas, un ejemplo: no se le ocurra pedir una tortilla de espárragos fuera de temporada porque no los habrá.

El edificio que alberga la fonda se remonta a los inicios del siglo XX cuando era la fonda del pueblo. Más tarde pasaría a convertirse en el cuartel de la Guardia Civil, para volver, nuevamente en la actualidad, a ofrecer magníficos platos tanto a viajeros como a vecinos.

Datos de contacto

Dirección:

C/ Mártires, 1.
Villaluenga del Rosario.

Contacto:

956 46 00 43

Aforo: 35 personas.

Precios:

Menú: 8 €.
Carta: 15/20 €
aprox. persona.

Situación:

Centro del pueblo, junto a iglesia de San Miguel.





Zahara de la Sierra Cádiz

Vigía de la sierra

En la actualidad, la visión de Zahara de la Sierra, encaramada al tajo cuya cima está jalonada por la impresionante torre del homenaje y a cuyos pies brilla el azul turquesa del agua del embalse, supone una de las mejores estampas de todo el Parque Natural Sierra de Grazalema. Zahara de la Sierra tuvo una gran importancia durante la reconquista del reino de Granada puesto que fue una de las plazas fuertes del cinturón defensivo de este reino moro. Si las circunstancias militares dieron importancia y habitantes al pueblo durante los siglos XVI y XVII, sucede lo contrario cuando sus vecinos marchan buscando lugares más fértiles. De este modo se crearon pueblos como Algodonales y El Gastor.

La ganadería de Zahara de la Sierra cuenta con el mismo corral que los pueblos vecinos: vaca, cabra, oveja y cerdo mientras que en la agricultura su cultivo más destacable es el olivar, siendo una actividad histórica, que ofrece un aceite de oliva muy apreciado y de gran calidad.

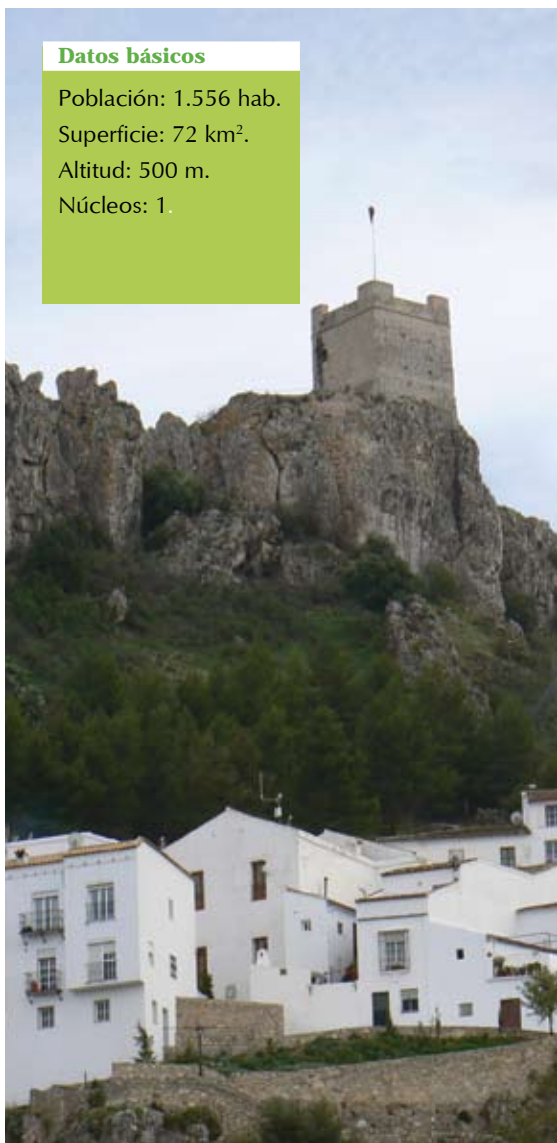
Datos básicos

Población: 1.556 hab.

Superficie: 72 km².

Altitud: 500 m.

Núcleos: 1.





Zahara de la sierra

Gastronomía local

■ La alacena de Zahara de la Sierra

En ninguna despensa de Zahara de la Sierra faltan las mermeladas caseras procedentes de pequeños campos de frutales. Los rebaños de cabras de este pueblo ofrecen una leche de gran calidad con la que se elaboran unos exquisitos quesos de cabra. Pero es sin duda el aceite de oliva el mejor representante de la alacena de Zahara de la Sierra.

■ Artesanos de la gastronomía

- Oleum viride. Aceite de oliva virgen extra.
Finca Haza las Lajas. Tfno. 956 13 90 06.
- Zaharazar. Mermeladas y conservas artesanales.
C/ Félix Rodríguez de la Fuente, nº 13. Tfno. 956 13 90 09.
- Almazara El Vínculo. Fabricación de aceite de oliva virgen extra.
Ctra. Zahara-Grazalema, km 1. Tfnos. 956 12 30 02 / 696 40 43 68.
- Agropecuaria Zahara. Elaboración artesanal de quesos de cabra.
C/ Tomillo, s/n. Tfno. 606 25 69 23.

■ Comer en Zahara de la Sierra

La exuberancia de la naturaleza en este pueblo, como en todo el Parque Natural, regala a sus vecinos los ingredientes necesarios para elaborar una cocina exquisita y muy equilibrada. Así encontramos sopas de diversos vegetales como tomate, ajo o espárragos además de las “sopas hervías”.

Las gachas, los quemones, el guiso de tagarninas, las acelgas con garbanzos y las mermeladas son otra muestra de esta riqueza culinaria. En carnes, destaca la de caza menor, sobre todo, la perdiz guisada.

Recetas



INGREDIENTES

Ajo
Cebolla
Tomate
Pimiento verde
Pan de horno
Sal
Aceite de oliva

Sopa de tomate

Comenzamos troceando finamente el ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento verde, los colocamos en un recipiente y reservamos. Seguidamente, tomamos una sartén mediana, ponemos un chorreón de aceite de oliva y llevamos al fuego. Cuando el aceite esté templado, ponemos los ingredientes que tenemos reservados y sofreímos a fuego lento hasta dorar. Cuando esté en su punto añadimos agua y sal y dejamos hervir. Cuando el guiso hierva añadimos el pan cortado en rebanadas y dejamos cocer unos minutos.



INGREDIENTES

1 kg de membrillos
1 kg de azúcar
(Para otra cantidad mantener siempre esta proporción)

Carne de membrillo

En una olla grande con agua hirviendo cocemos los membrillos hasta que estén blandos. Una vez listos, los sacamos del agua y dejamos enfriar.

Pelamos los membrillos, los troceamos y los trituramos. La masa resultante la mezclamos con el azúcar y se pone nuevamente a cocer. En esta última cocción deberemos mover continuamente la masa. Estará listo cuando se despegue de la olla con facilidad, momento en que la vertemos sobre un recipiente y dejamos enfriar.

Si se sirve fría y si la acompañamos con queso fresco es un postre delicioso.



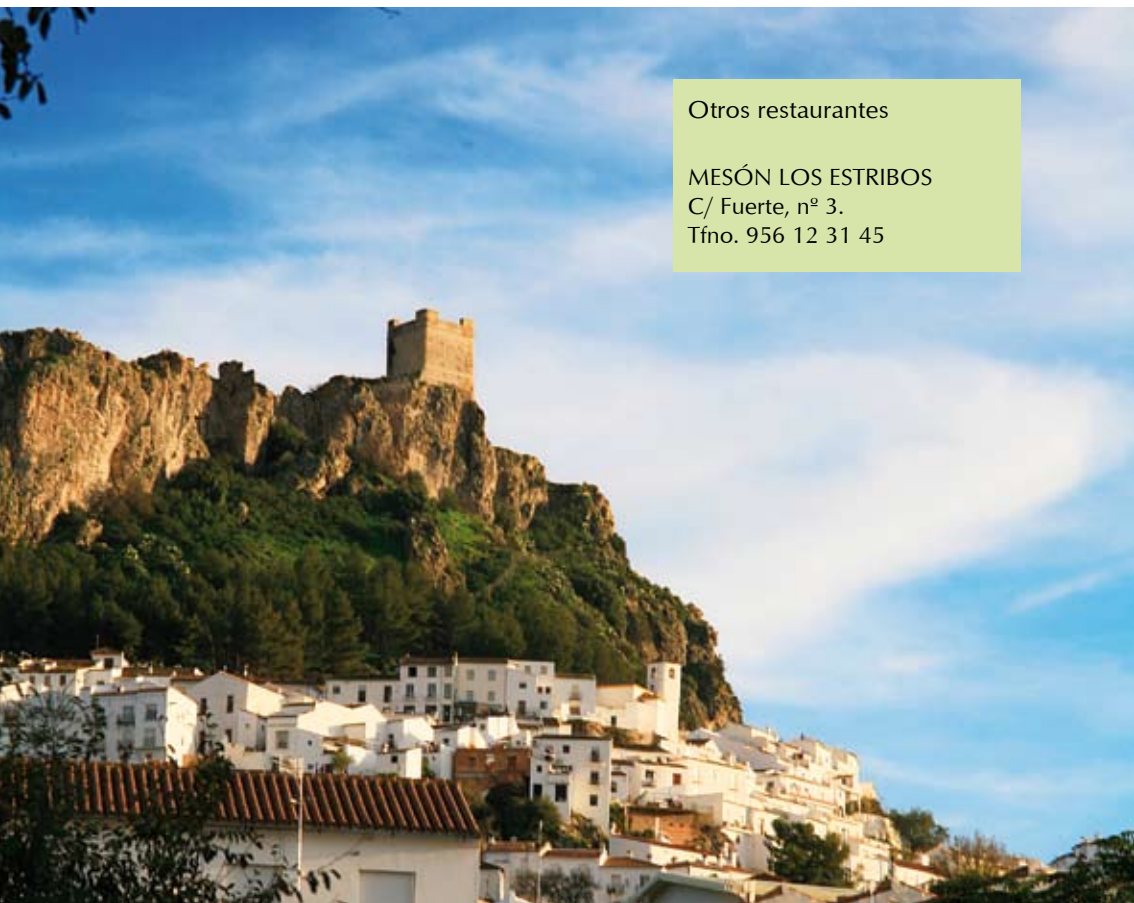


Restaurantes

1. Los Tadeos
2. Arco de la Villa

Otros restaurantes

MESÓN LOS ESTRIBOS
C/ Fuerte, nº 3.
Tfno. 956 12 31 45





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección: Paseo de la Fuente, s/n. Zahara de la Sierra.

Contacto:
956 12 30 86
lostadeos@terra.es

Aforo: 68 personas.

Precios: Carta:
15/20 € aprox.
persona.

Situación: Situado en un camino que lleva a una fuente, tal y como indica el nombre del paseo en el que se sitúa.

Los Tadeos

Por su ubicación se podría decir que estamos en medio del campo, ya que la tranquilidad que reina es digna de un entorno campestre. Sin embargo el restaurante se encuentra a un minuto del pueblo. Aunque el edificio no es muy antiguo su decoración interior busca el parecerlo, y lo consigue. Su comedor, con grandes arcos, columnas de ladrillo, vigas en el techo y su chimenea en una de las esquinas, nos transporta a una antigua bodega, sin renunciar a la modernidad, ya que el salón esta climatizado.





Restaurantes



Arco de la Villa

El Restaurante Arco de la Villa se sitúa en un edificio de nueva construcción, encaramado en la parte más alta del pueblo y, por tanto, en la zona más antigua y bonita de Zahara de la Sierra. Desde su comedor, con grandes ventanales, se puede disfrutar de inmejorable vistas sobre el pantano de Zahara-El Gator y al fondo Olvera, rodeado de zonas de cultivo de olivar, verdes prados y dejando a su espalda las altas cumbres del Parque Natural Sierra de Grazalema.

Datos de contacto

Dirección: Paseo nazarí, s/n. Zahara de la Sierra.

Contacto:
956 12 30 86
arco-de-la-villa@
tugasa.com

Aforo: 70 personas.

Precios: Menú: 15€
persona. Carta: 18€
aprox. persona.

Situación: Entrada del barrio nazarí de Zahara de la Sierra, en la zona más alta del pueblo.





Prado del Rey Cádiz

Entre Sierra y Campiña

Datos básicos

Población: 5.968 hab.

Superficie: 49 km².

Altitud: 440 m.

Núcleos: 1.

El hombre estuvo presente en su término desde la prehistoria. Lo restos más importantes corresponden al poblado prerromano de la Cabeza de Hortales, ciudad fortificada llamada Iptuci. Fenicios y romanos se asentaron aquí y explotaron sus salinas, actividad importantísima para la época. En la reconquista fue arrasada y completamente destruida por Alfonso VII. Nunca volvería a ser habitada. De nuevo, en el siglo XVIII, gracias a la política de los gobiernos ilustrados del reinado de Carlos III, se funda Prado del Rey. Por esto, su fisonomía evidencia que es el pueblo más joven del P. N. Sierra de Grazalema, aunque no por ello menos atractivo.

Su economía se basa en la ganadería, al igual que el resto de poblaciones del Parque Natural, y, sobre todo, en mayor medida que los pueblos de alrededor en la agricultura, lógicamente gracias a que sus tierras son más fértiles y productivas. En Prado del Rey se cultiva tradicionalmente cereales, girasol, hortalizas, viñedo, frutales y el olivo, que aportan sus frutos a la gastronomía local.





Prado del Rey

Gastronomía local

■ La alacena de Prado del Rey

Al disponer de una agricultura más variada que el resto de poblaciones, la alacena de Prado del Rey alberga productos tales como el vino y el vinagre. No obstante, comparte productos con sus vecinos como el aceite de oliva o los embutidos y elaborados del cerdo. No podemos visitar Prado del Rey sin probar su miel considerada una de las mejores de España.

■ Artesanos de la gastronomía

- Almazara El Callejón. Fabricación aceite de oliva virgen extra.
Ctra. Villamartín-El Bosque. Tfno. 956 23 12 32.
- Embutidos y jamones Ana. Embutidos y jamones de la tierra.
Avda. Rodríguez de la Fuente, nº 17. Tfno. 956 72 34 04.
- Embutidos y jamones Rodríguez Peñalver. Embutidos y jamones de la tierra.
C/ Santa Teresa, nº 3. Tfno. 956 72 30 27.
- Pastelería Sandra. Repostería artesanal de la zona.
C/ Teniente Peñalver, nº 26. Tfno. 956 72 41 90.
- Apícola Serrana. Miel, polen y cera de colmenas locales.
Ctra. Villamartin-Ubrique, km 12. Tfno. 956 72 32 12.
- Bodega Holgado. Vinos de la tierra.
C/ Televisión Española, nº 39. Tfno. 956 72 30 98.
- Bodega Rivero. Vinos de la tierra.
Ctra. Prado del Rey-Arcos, km 1. Tfno. 956 72 43 20.
- Bodega Guerra. Vinos de la tierra.
C/ Gómez Ulla, nº 21. Tfno. 956 72 34 01.

■ Comer en Prado del Rey

La ensalada de calabaza, la sopa de tomate o de espárragos, el gazpacho, el guiso de habas, el cocido de tagarninas, la alboronía de garbanzos y pimientos son una exquisita muestra de cómo sus vecinos han llevado a su mesa la rica agricultura de la que dispone la población. Los caracoles son también característicos de Prado del Rey al igual que los menudillos de chivo o pavo. No nos podemos marchar de este pueblo sin probar su producto estrella, y ¿qué mejor modo de hacerlo que con unas riquísimas torrijas con miel?

Recetas



Cocido de tagarninas

Para elaborar esta receta previamente dejaremos los garbanzos en agua durante toda una noche.

Comenzamos pelando las patatas y partiéndolas en trozos grandes, pelando las zanahorias y troceando las tagarninas. Las ponemos en un recipiente y reservamos.

Tomamos una olla grande y colocamos en ella los garbanzos, la carne, el tocino y el hueso. Cubrimos con todo con agua y llevamos al fuego hasta que los garbanzos estén casi tiernos. En este momento se añade agua fría para detener la cocción, las patatas, las zanahorias y las tagarninas. Dejamos a fuego medio durante aproximadamente 45 minutos hasta que todos los ingredientes estén tiernos.

Servimos los garbanzos y las verduras como primer plato y la carne y el tocino, esto es, la *pringá**, como segundo.

**Pringá:* Se pica todo lo que se pueda la carne y el tocino, a continuación con un trozo de pan entre los dedos se golpea suave y continuamente el montoncito de carne mezclando hasta que quede una masa pringosa, como su nombre indica. Con el mismo trozo de pan cogemos una porción de pringá ayudándonos con el pulgar y lo comemos. Así sucesivamente hasta terminar.

INGREDIENTES

50 gr de garbanzos
25 gr de tocino
1 hueso
50 gr carne pollo
25 gr de zanahoria
50 gr de patatas
25 gr de calabaza



Recetas

INGREDIENTES

1 taza de vino
 1 taza de aceite
 Ralladura ½
 limón
 2 cucharas de
 canela
 Ajonjolí
 Matalahúga
 Azúcar
 Harina
 Levadura

Borrachos

Comenzamos mezclando el vino, la ralladura del limón, la canela, el azúcar y la levadura y reservamos.

A continuación, ponemos en una sartén aceite a calentar. Cuando esté caliente, añadimos el ajonjolí y la matalahúga, tapamos la sartén y dejamos freír. Seguidamente, retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Proseguimos mezclando el contenido de la sartén con el vino y demás ingredientes que hemos reservado. Una vez mezclado, se le va echando harina poco a poco, a la vez que amasamos, hasta que la mezcla esté tan sólida que no se nos pegue en las manos, aunque tampoco debe estar demasiado dura.

Cuando la masa esté lista cogemos porciones de la misma, dándole la forma de los pestiños y friéndolos en abundante aceite caliente. Para finalizar y según vayan saliendo de la sartén, se rebozan en una mezcla de azúcar y canela, o bien, una vez que se enfríen, se enmielan con una mezcla de miel y un chorreón de agua.





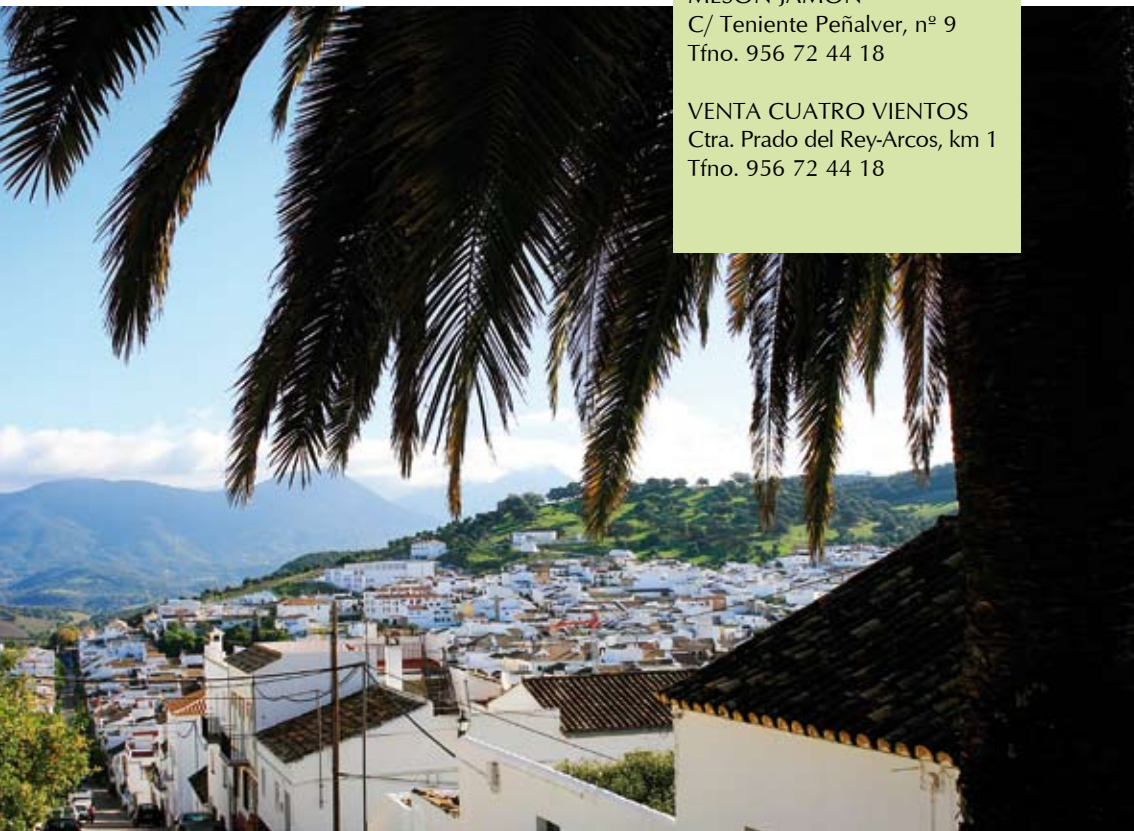
Restaurantes

1. Huerta Dorotea

Otros restaurantes

MESÓN JAMÓN
C/ Teniente Peñalver, nº 9
Tfno. 956 72 44 18

VENTA CUATRO VIENTOS
Ctra. Prado del Rey-Arcos, km 1
Tfno. 956 72 44 18





Restaurantes



Huerta Dorotea

Este restaurante se encuentra en un antiguo cortijo que data del año 1846, fue remodelado y adaptado para hotel en 1993.

Guarda una decoración muy cuidada, en la que se han mantenido las características propias de edificios de la época, si bien cuenta con todos los servicios necesarios para una agradable estancia como aire acondicionado o calefacción.

Datos de contacto

Dirección: Ctra. Villamartín-Ubrique km 12. Prado del Rey.

Contacto: 956 72 42 91
huetadorotea@huetadorotea.com

Aforo: 60 personas.

Precios: Carta: 25/30 € aprox. persona.

Situación: Se encuentra a las afueras de la localidad, en el centro de la Ruta de los Pueblos Blancos.





Jimera de Líbar Málaga

Agricultura y monte

Datos básicos

Población: 435 hab.

Superficie: 27 km².

Altitud: 507 m.

Núcleos: 2.

Jimera de Líbar es el pueblo más pequeño del Parque Natural Sierra de Grazalema en cuanto a población se refiere y, por tanto, uno de los que conserva mejor un ambiente rural y sabor serrano. Cuenta con una necrópolis fenicia, lo que nos da idea de su antigüedad, desde entonces el hombre ha estado presente en esta zona.

Fue cabeza de un marquesado creado por Carlos II en 1684.

La agricultura es de tal importancia para Jimera de Líbar que su economía se basa actualmente en el cultivo del olivo y algunas explotaciones de secano. En menor medida aún perduran pequeñas explotaciones familiares de productos hortofrutícolas regadas por el río Guadiaro. En lo que a ganadería se refiere, si bien existen las mismas especies que en el resto del Parque Natural, es la cabra la que con una mayor presencia salpica los verdes prados de la sierra.





Jimera de Líbar

Gastronomía local

■ La alacena de Jimera de Líbar

En la cocina de Jimera de Líbar destacan los productos resultantes de la actividad agrícola como el aceite de oliva, hortalizas y el espárrago. De su ganadería, los embutidos y derivados del cerdo son de gran calidad al igual que los productos procedentes de la cabra como el queso. La carne de caza también dispone de un peso importante en la despensa de Jimera de Líbar.

■ Artesanos de la gastronomía

- Embutidos Medina. Embutidos y derivados del cerdo artesanales.
C/ Mártires de Igueriben, nº 23. Tfno. 952 18 00 35

■ Comer en Jimera de Líbar

La gastronomía de Jimera de Líbar guarda en su seno la historia del mismo pueblo. De este modo, su cocina es fruto de cientos de años de aprovechamiento de lo que la tierra ofrece. Platos como la sopa de vinagre, las gachas, las migas, la tortilla de tagarninas o de espárragos, la torta de chicharrones, la meloja, los borrachuelos y las hojuelas dan fe de este particular.

Recetas



INGREDIENTES

1 litro de leche
 200 gr de galletas
 hojaldradas
 6 huevos
 1 ramo de canela
 Cáscara de limón
 300 gr de azúcar
 1 copa de brandy

Huevos “nevas”

Ponemos la leche en un cazo junto con la canela en rama, la cáscara de limón y 200 g de azúcar. Llevamos al fuego y dejamos hervir durante unos segundos, ponemos a fuego lento y reservamos.

A continuación, separamos las claras de las yemas de los huevos y las montamos a punto de nieve. Con una cuchara cogemos porciones de las claras montadas añadiéndolas a la leche para que cuezan. Se reservan en un plato. Retiraremos la canela y la cáscara de limón de la leche y le añadimos, poco a poco, las yemas de los huevos. Dejamos a fuego lento, sin parar de mover, hasta conseguir unas natillas.

Finalmente, colocamos en una fuente las galletas remojadas con un poco de leche y brandy, añadimos también las claras y agregamos una capa de merengue cocido junto con las natillas. Espolvorear con canela molida.





Recetas



“Malcocinao”

Antes de comenzar la elaboración de la receta debemos dejar los garbanzos en remojo toda una noche.

El primer paso será asar la cabeza de ajo entera, posteriormente dejamos enfriar y reservamos.

Tomamos una olla grande en la que ponemos conjuntamente todos los ingredientes a la vez, incluyendo los garbanzos y la cabeza de ajo asada, cubrimos todo con agua y llevamos al fuego. En este momento únicamente deberemos dejar el guiso a fuego muy lento hasta que todo esté tierno, vigilando que no se quede sin agua.

Por su consistencia éste es un plato habitual del invierno.

En la localidad encontrará diferentes establecimientos donde degustar la gastronomía del Parque Natural.

INGREDIENTES

Garbanzos
Cabeza de ajo
Una añora
Aceite de oliva
Chorizo
Morcilla
Callos
Manitas
Costillas
Sal
1 guindilla
pequeña





Benaoján Málaga

Cocina milenaria

Bañada por el río Guadiaro, esta población ha sido y es un enclave apreciado por el hombre desde la prehistoria, como así lo confirman los restos hallados en diferentes lugares. Fenicios, romanos, visigodos y musulmanes no renunciaron a vivir aquí, siendo los últimos los que más huella dejaron en la fisonomía del lugar y la toponimia del pueblo cuyo nombre significa según algunos estudiosos, “Casa de panadero”. Sus sierras, caminos y cuevas fueron también utilizados por bandoleros y maquis.

Su agricultura es variada puesto que está formada por olivo, almendro, cereal y legumbres y esto se refleja en su mesa.

En su cabaña ganadera destacan las ovejas, las cabras y los cerdos, de este último deriva la principal actividad económica del pueblo, la elaboración de productos derivados del cerdo en todas sus variantes y que son conocidas incluso fuera de nuestras fronteras.

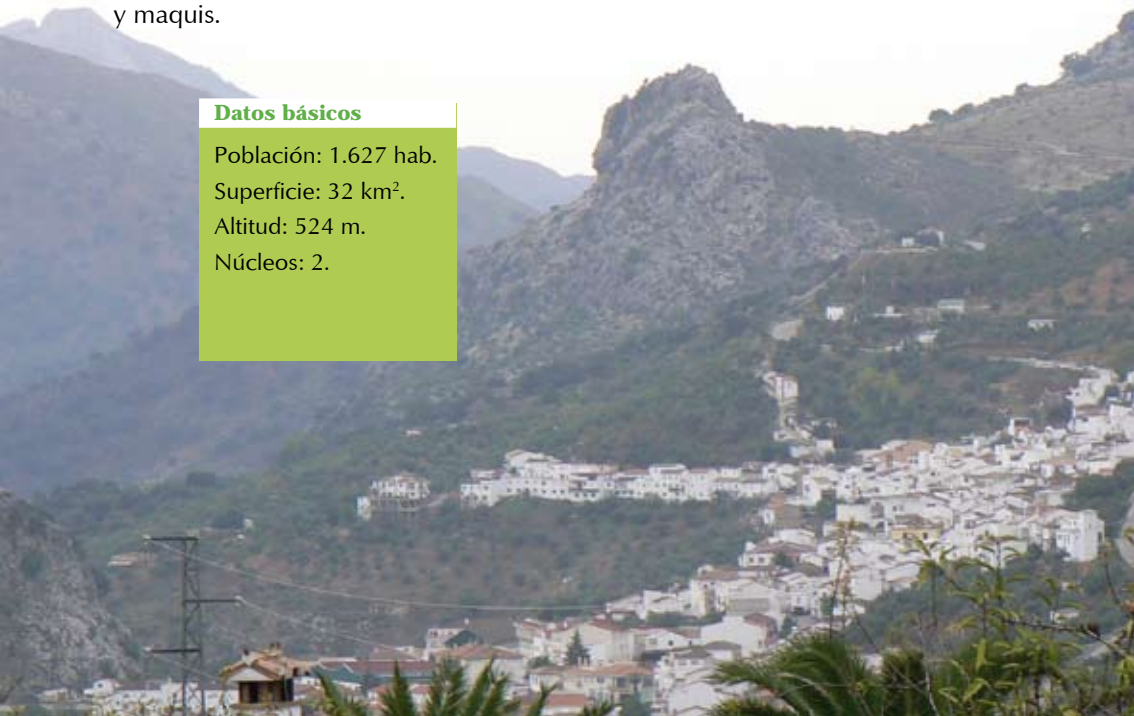
Datos básicos

Población: 1.627 hab.

Superficie: 32 km².

Altitud: 524 m.

Núcleos: 2.





Benaoján

Gastronomía local

■ La alacena de Benaoján

La despensa de Benaoján comparte características con sus pueblos vecinos con gran variedad de hortalizas y aceite de oliva. Evidentemente también podemos encontrar almendras y riquísimas legumbres. En cuanto a la carne de caza los vecinos de Benaoján han sabido aprovechar el valioso conejo. Pero donde Benaoján sobresale es en sus productos derivados del cerdo, tanto elaborados como carne en bruto.

■ Artesanos de la gastronomía

- ICARBEN. Productos del cerdo artesanales.
Zona de la Vega, s/n. Tfnos. 952 16 73 25/952 16 73 49.

■ Comer en Benaoján

Si deseamos comer en este pueblo malagueño lo ideal es comenzar por un buen plato de gazpacho caliente para continuar con un chorizo al vino o un sabroso conejo al ajillo. Como entrante pondremos una tabla de lomo en manteca. Para finalizar la comida tomaremos una copita de mistela ideal para una buena digestión.

Recetas



INGREDIENTES

Espárragos
trigueros
2 huevos
Aceite de oliva
2 dientes de ajo
Sal

Tortilla de espárragos

En una sartén pequeña ponemos aceite de oliva y llevamos al fuego, en este aceite sofreímos el ajo laminado finamente.

Troceamos los espárragos y añadimos a la sartén junto con los ajos. Cuando estén dorados, dejamos unos minutos y añadimos un chorreón de agua para que el guiso cueza. A continuación vertemos sobre los espárragos los huevos batidos y dejamos cuajar.



INGREDIENTES

½ kg Chorizo
Aceite de oliva
Vino
Ajos



Chorizo al vino

En una sartén con aceite caliente ponemos los ajos picados y sofreímos hasta que doren.

A continuación, cortamos el chorizo en rodajas y lo ponemos en la sartén con los ajos, freímos durante 3 minutos y añadimos el vino hasta cubrir el chorizo. Dejamos a fuego lento hasta que el vino reduzca casi en su totalidad.

Nota: Se puede usar cebolla en vez de ajo para que el guiso sea más suave y condimentar con laurel.



Ronda Málaga

Ciudad moderna de antiguas tradiciones

Desde la prehistoria el hombre ha buscado en Ronda cobijo y alimento, así lo atestiguan los dólmenes existentes en el municipio así como los restos arqueológicos de diversas civilizaciones como la romana o la musulmana.

Ronda es el pueblo más grande, turístico, visitado y famoso de todo el Parque Natural, esto provoca que se desmarque del resto de pueblos del parque en lo que se refiere a modos de vida de sus vecinos. No obstante, Ronda aún mantiene una unión perfecta con la naturaleza que lo rodea: desde su famoso tajo se disfruta de una espléndida panorámica de parte del Parque Natural Sierra de Grazalema. Esta relación de Ronda con la naturaleza también se observa en su mayor atractivo turístico, el Puente Nuevo, obra realizada para salvar la majestuosa grieta que el río Guadalevín ha horadado en el tajo durante milenios. El hecho de que la principal actividad rondeña sea el turismo provoca que la agricultura y ganadería quede un poco en segundo plano si bien se mantienen estas actividades con características idénticas al resto de pueblos del Parque Natural Sierra de Grazalema.



Datos básicos

Población: 35.512 hab.

Superficie: 481 km².

Altitud: 723 m.

Núcleos: 8.

Ronda



Gastronomía local

■ La alacena de Ronda

Ronda cuenta con una despensa muy amplia y variada: cuenta con unos fabulosos quesos de vaca y cabra, embutidos ibéricos, aceitunas de mesa y aceite de oliva, pan de pueblo y deliciosos vinos tintos y blancos para acompañar tan exquisitas viandas.

■ Artesanos de la gastronomía

- Bodega F. Schatz. Vinos tintos, blancos y rosados.
Finca la Sanguijuela. Telf. 952 87 13 13.

■ Comer en Ronda

Si la alacena de Ronda es amplia y variada no menos lo es su cocina. En Ronda podemos comer platos como la calabaza a la rondeña, las migas con chorizo, las gachas, las habas con tomate, las judías con morcilla, el gazpacho a la serrana, la tortilla rondeña, la caldereta y las dulces y exquisitas yemas de Ronda.



Recetas

INGREDIENTES

2 kg y medio de cabrito
 300 gr. de ajos
 500 gr. de castañas
 1/3 litro de aceite
 1/2 litro de vino blanco
 2 hojas de laurel
 Sal
 Pimienta

Chivo al estilo rondeño

Comenzamos limpiando el cabrito. A continuación, se corta en trozos medianos-grandes, de unos 200 g aproximadamente cada uno. Se salpimienta la carne al gusto y se reserva.

Ponemos el horno a calentar sobre 200-220 grados, poniendo en la placa un poco de aceite. Cuando esté muy caliente se retira la placa y se coloca sobre ella la carne.

Introducimos en el horno y mantenemos a 200 grados. A medida que se vaya dorando habrá que rociar con la grasa que la carne va dejando en la placa.

Cuando la carne esté asada la ponemos en una sartén grande junto con los ajos picados, el vino, las castañas trituradas y el laurel, dejando hervir durante cinco minutos a fuego lento.

Se sirve en su propia salsa.



Recetas



Rabo de toro

Comenzamos picando la zanahoria, el ajo y el perejil, colocamos todo en un cuenco y reservamos.

Ponemos una sartén al fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente doramos ligeramente las verduras que habíamos reservado.

A continuación, incorporamos el rabo de toro troceado. Cuando empiece a tomar color, después de haberse rehogado bien, se salpimenta y baña el guiso con el vino tinto.

Por último, se agregan los clavos envueltos en un trozo de tela blanca, para poder retirarlos más tarde con facilidad.

Se deja cocer durante 3 horas a fuego suave, removiendo de vez en cuando y añadiendo caldo caliente cada vez que sea necesario.

INGREDIENTES

- 1 kg y medio de rabo de toro.
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 rama de perejil
- Medio vaso de aceite
- Sal
- Pimienta
- Medio litro de vino tinto
- 3 clavos
- 1 cazo de caldo





Restaurantes

1. El Sur

Otros restaurantes

NUEVO FÉLIX
C/ Sevilla, 5-7.

LA QUERENCIA
C/ Santa Cecilia, 15.
Tfno. 952 87 12 70





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección: Ctra.
Ronda-Algeciras
(A-369), km 3
Ronda.

Contacto:
952 87 59 39
info@campingelsur.
com

Aforo: 260
personas.

Precios: Carta:
15/20 € aprox.
persona.

Situación: Salida
de Ronda dirección
Algeciras.

El Sur

Este restaurante forma parte del camping del mismo nombre, si bien sus regentes cuidan con esmero este servicio.

Dispone de dos salones comedores separados de la zona de bar, ambos climatizados y uno de ellos con chimenea. Su refinada decoración y su esforzado servicio, unido a la tranquilidad del lugar, hacen que se respire un ambiente muy agradable.

Si el tiempo acompaña, tendrá la oportunidad de disfrutar contemplando las elevadas cimas que lo rodean desde su terraza, mientras saborea los exquisitos platos que aquí se sirven.

Entre sus platos, y como no podía ser de otro modo estando en Ronda, podremos degustar un exquisito rabo de toro además de la pata de cordero, diversas sopas así como revueltos y tortillas.







Manual de buenas prácticas ambientales

INTRODUCCIÓN

Todos queremos cambiar el mundo y hacer de él un lugar en el que podamos disfrutar plenamente de todo lo bueno que tiene la vida. Pero no es suficiente con que los gobiernos, instituciones y organizaciones ecologistas tomen medidas, promuevan proyectos y expresen exigencias. Es fundamental que ciudadanos y ciudadanas conozcamos y asumamos cuál debe ser nuestro comportamiento para conseguir un medio ambiente más saludable, también cuando nos alojamos o practicamos actividades turísticas en el medio rural.

TRANSPORTE

1. Procure mantener una moderada velocidad en nuestras carreteras. Además de necesitar un tránsito sosegado por su condición de carreteras de montaña podrá evitar a tiempo atropellos de la fauna. En caminos, no se debe circular a más de 40 km/h, salvo indicación expresa.
2. Estacione el vehículo a la entrada de nuestros pueblos pequeños. Le resultará más gratificante realizar la visita paseando y así no congestionará sus calles estrechas.

CONSUMO DE AGUA

1. Procure cerrar bien los grifos una vez usados. Una gota por segundo supone un despilfarro de 30 l diario, un sobre consumo que no nos podemos permitir.
2. Cierre los grifos mientras realiza otra actividad como el cepillado de dientes, el afeitado o el enjabonado de manos.
3. No utilice el WC como basurero ni accione innecesariamente la cisterna. Si ésta dispone de dispositivo de doble uso, accione el que corresponda a la necesidad de cada momento.
4. Use la ducha en lugar del baño, ya que normalmente el consumo de agua de una ducha es de 5 a 6 veces menor que el de un baño.

CONSUMO DE ENERGÍA

1. Procure apagar las luces cuando no las esté utilizando. En caso de que haya tubos fluorescentes, es recomendable apagarlos sólo si no vamos a usarlos hasta después de dos horas o más.



Manual de buenas prácticas ambientales

2. Antes de marcharse de la habitación, procure que no queden luces encendidas ni dispositivos eléctricos enchufados innecesariamente.
3. Cuando use el frigorífico, procure no abrirlo innecesariamente, dejarlo abierto mientras piensa lo que va a coger o introducir productos calientes en él, ya que todo esto fuerza la maquinaria y, por tanto, aumenta el consumo de electricidad.
4. No abuse de la climatización, pues representa un excesivo consumo de energía. Abrir o cerrar ventanas o permitir que pase más o menos luz son fórmulas que ahorran energía.
5. Apague el televisor cuando no le esté prestando atención o lo tenga en sistema de stand-by, que supone un consumo diario de 1,5 vatios.

RESIDUOS

1. Colabore en el reciclaje de residuos. Use los contenedores específicos de recogida selectiva que se hallan en el alojamiento y en el pueblo. Utilice en todo momento las papeleras de las que dispone en la habitación y en los lugares comunes.
2. Haga las compras con una bolsa de tejido o cualquier otro material reutilizable y rechace las ofertas de bolsas de plástico o envoltorios innecesarios ofrecidos por el establecimiento. De esta forma contribuirá a reducir la generación de residuos.
3. Utilice fiambreras para envasar los alimentos o picnics de excursiones.
4. No arroje los residuos que pueden resultar peligrosos para el medio ambiente (Ej. pilas alcalinas o de botón, productos de limpieza, medicamentos, etc.) a la basura. Utilice los contenedores especializados de los que al efecto dispondrá el alojamiento.

RUIDOS

1. Asegúrese de que su vehículo está debidamente insonorizado conforme a la legislación vigente. Conduzca evitando producir fuertes aceleraciones generadoras de un ruido innecesario, especialmente si su vehículo es una motocicleta, un ciclomotor o quad.
2. Evite gritos o charlas en voz alta en lugares públicos como restaurantes, cafeterías u otras dependencias.
3. No utilice el equipo de música a volumen alto y, menos aún, con las ventanillas bajadas cuando circule por nuestros pueblos o por el entorno rural y natural.



Manual de buenas prácticas ambientales

4. Procure tener bajo el volumen de su equipo de música o televisor cuando permanece en la estancia de un alojamiento, pues seguramente estará impidiendo el descanso de su vecino.

CONSUMO

1. Contribuya al afianzamiento de la agricultura ecológica en el entorno rural de estos pueblos comprando sus productos. Esto redundará en un medio ambiente y unos alimentos de mejor calidad, exentos de sustancias químicas agresivas de la agricultura convencional. Al respecto, recomendamos que tenga presente la ecoetiqueta de la Unión Europea sobre productos ecológicos.
2. Si tiene posibilidad, seleccione aquellos productos cuyo envase dispone de la etiqueta de "material reciclable", pues facilitará así la salida ecológica de los residuos que genere.
3. Si el comercio dispone de sistema de depósito-retorno de envases (botellas de vidrio, cajas de verduras, etc.), utilícelo y evitará la generación innecesaria de residuos y facilitará su reutilización.
4. En la compra de alimentos, adquiera los productos de envases de vidrio y papel frente a los de metal y plástico. En la medida de lo posible, evite las pequeñas porciones y elija siempre envases grandes porque son más económicos y suponen menos gasto de energía y tratamiento de residuos.
5. Asegúrese de que los sprays que compre tienen la ecoetiqueta de "amigo del ozono" para evitar el deterioro de esta importante capa de la atmósfera.
6. Es aconsejable realizar compras de artesanía de los pueblos que visite. Con ello no sólo estará adquiriendo una manifestación de arte popular sino que estará contribuyendo al afianzamiento de iniciativas que mantienen viva nuestra cultura.
7. Por el mismo motivo, deguste los platos típicos de los pueblos que visita a fin de comprobar la exquisitez de sus platos, una manifestación de cultura local.
8. Igualmente, y en la medida de lo posible, escoja preferentemente los productos alimenticios producidos en el entorno rural de los pueblos que visita. De este modo, estará contribuyendo al mantenimiento de los habitantes y a la persistencia del paisaje agrario fruto de una actividad milenaria.



Manual de buenas prácticas ambientales

9. Atienda al etiquetado o las certificaciones de los productos y servicios que adquiere. Acreditaciones como la Marca Parque Natural, ISO 14000 y 9000, EMAS o Marca Calidad Certificada aseguran óptimas prestaciones en cuanto a medio ambiente y calidad.

VISITAS TURÍSTICAS

1. Disfrute con respeto de nuestro Patrimonio Histórico y Artístico. Siga en todo momento las instrucciones del guía cuando reciba este servicio.
2. Procure no tocar ni deteriorar las piezas artísticas. Una mano que pasa por una escultura, un tapiz o una pintura se suma a miles hasta producir un deterioro irreversible.
3. En las visitas a iglesias, respete el horario de culto de la población local. Absténgase de realizar fotografías en su interior (a no ser que se le autorice) y mantenga la voz muy baja en todo momento.
4. Evite la tentación de coger alguna pieza como una tesela de un mosaico como souvenir. Piense que tal acción, por sí solo perjudicial para la integridad del patrimonio, resulta gravemente pernicioso cuando se suma a la de otros visitantes.
5. No siga la tendencia generalizada de dejar testimonio de su visita rubricando su nombre en elementos del patrimonio natural o cultural como rocas, cortezas de árboles, murallas, etc. Con ello está deteriorando de manera irreversible la calidad de la visita para otros visitantes.
6. Evite ruidos molestos durante sus paseos por las calles. Respete las horas de descanso de la población y sus ritmos de vida, que no suelen coincidir con los del ocio de los visitantes.
7. Si tiene oportunidad de asistir a alguna manifestación festiva o folclórica de un pueblo, respete todo lo posible el sentimiento de su gente, aunque no comparta las creencias y ritos locales.
8. Disfrute de la visita de nuestros campos de cultivo y espacios rurales. No los pise ni recoja frutos de los cultivos sin el permiso del propietario. Disfrute de la visita de nuestros espacios naturales protegidos y respete las normas de comportamiento en este tipo de lugares. Atienda a las indicaciones de los informadores o de los carteles y senderos y otros equipamientos.
9. Es recomendable no practicar modalidades de turismo activo que puedan suponer alguna agresión al medio. Podrá informarse en centros de visitantes y puntos de



Manual de buenas prácticas ambientales

información sobre las actividades permitidas, así como de los lugares y fechas habilitados al efecto.

10. Evite hacer ruido (gritando, con música, etc.) pues no sólo la calidad ambiental para otros visitantes, sino que ahuyenta a animales, a veces con efectos nocivos si con ello abandonan sus cuidados parentales.
11. No realice extracciones de ningún tipo (animales, plantas, fósiles, minerales, etc.) como souvenir o por afición coleccionista. Piense que estas acciones, multiplicadas por el número de visitantes pueden ocasionar serios problemas en la integridad de los ecosistemas de la zona, máxime cuando la extracción afecte a especies protegidas o en peligro de extinción. Haga fotografías para llevarse un recuerdo.
12. En sus rutas senderistas o en bicicleta, si va acompañado de un guía, siga sus instrucciones y, si acude solo, procure respetar los senderos y caminos marcados. No busque atajos ni abra nuevos pues redundaría en una mayor erosión difusa. Procure no arrojar desperdicios de la comida, aunque sean biodegradables; métalos en una bolsa de plástico e introdúzcala en un contenedor específico a su regreso.
13. El monte mediterráneo arde con mucha facilidad, especialmente en verano, por lo que es muy importante que se abstenga de hacer fuego o fumar en zonas forestales. Recuerde que en las áreas declaradas Parque Natural sólo se puede hacer fuego en lugares habilitados y en los meses autorizados (las épocas en las que no está permitido varían anualmente, aunque suelen ir de junio a finales de octubre).
14. Evitar aquellas acciones que puedan causar inconvenientes a las explotaciones, animales domésticos o equipamientos (vallas y pasos de ganado) de los agricultores o ganaderos y respetar el uso original de las cañadas, cediendo el paso a los rebaños y cerrando portillos ganaderos.







Teléfonos de interés

Oficinas del Parque Natural

- Avda. de la Diputación, s/n. 11670 El Bosque (Cádiz).
Tfno.: 956 71 60 63 / 956 71 62 36 Fax: 956 71 63 39
E-mail: pn.grazalema.cma@juntadeandalucia.es
- Oficina Comarcal de Ronda “Casa del Guarda”
C/ Alameda del Tajo, s/n. 29400 Ronda (Málaga)
Tfno.: 952 87 77 78. Fax: 952 87 72 21

Centro de Visitantes “El Bosque”

- Avda. de la Diputación, s/n. 11670 El Bosque (Cádiz).
Tfno.: 956 72 70 29

Centro de Visitantes “Cortes de la Frontera”

- Avda. de la Democracia, s/n. 29380 Cortes de la Frontera (Málaga).
Tfno.: 952 15 45 99. Fax: 952 15 43 45

Punto de Información “Zahara de la Sierra”

- Plaza de Zahara, nº 3. 11688 Zahara de la Sierra (Cádiz).
Tfno.: 956 12 31 14

Ecomuseo del agua de Benamahoma

- Camino del Nacimiento, s/n. 11679 Benamahoma-Grazalema (Cádiz).
Tfno.: 956 13 21 11

Ecomuseo de Benaocaz

- Jabonería, 7. Benaocaz (Cádiz).
Tfno.: 956 12 55 00

Centro de Interpretación de la Espeleología y Punto de Información del Parque

- Avenida de Andalucía, 50. Montejaque (Málaga).
Tfno.: 952 16 71 96



Turismo **Sostenible**

Andalucía