

Hostelería y turismo
CFGM Cocina y gastronomía

Anexo para Andalucía

Productos culinarios

 Anexo para Andalucía





La gastronomía andaluza

La gran extensión de la región que presenta una diversidad climatológica y geográfica, la conservación de las tradiciones de los pueblos y ciudades, y el legado de las antiguas civilizaciones que poblaron o pasaron por Andalucía, le otorga una gran riqueza gastronómica. La cocina andaluza se basa en ingredientes autóctonos muy apreciados, cocinados de manera tradicional y sencilla pero bien condimentados.

Tres de los aspectos que condicionan la base de la gastronomía andaluza son, los *ingredientes autóctonos* diferenciados entre las zonas de costa y la de interior, el *legado de la cocina andalusí* y los *platos y técnicas tradicionales* siguiendo el calendario litúrgico.

> Ingredientes autóctonos

El enclave geográfico, los distintos espacios naturales (bosques, montañas, ríos, campiñas, vegas, dehesas, etc.), y la extensa línea de costa, crean las condiciones idóneas para el cultivo de una gran variedad de vegetales y para la cría o la captura de un gran número de especies, tanto terrestres como acuáticas que representan la oferta gastronómica.

Es una cocina que forma parte de la dieta mediterránea con predominio de frutas y verduras, carne, pescado y frutos secos. Además del siempre presente aceite de oliva en sus platos que, junto al jamón ibérico, constituye una de sus señas de identidad y reconocimiento internacional.

El abanico de productos y elaboraciones es amplísimo, como lo atestiguan las denominaciones de calidad diferenciada que muchos reciben. (Doc.1)

Documento 1

Denominaciones de calidad diferenciada

Algunos productos alimentarios destacan de manera especial por su calidad y por características que los singularizan y los diferencian de otros del mismo tipo: su origen geográfico, el método de elaboración, su tipicidad, etc.

Para identificarlos y protegerlos se han creado distintas denominaciones de calidad diferenciada:

- **Denominación de Origen Protegida (DOP).** En el caso del vino, se diferencian cuatro niveles de calidad:
 - Vino de Calidad con Indicación Geográfica (VC).
 - Denominación de Origen (DO).
 - Denominación de Origen Calificada (DOC).
 - Vino de Pago (VP).
- **Indicación Geográfica Protegida (IGP).** Los vinos amparados por IGP se designan con el apelativo Vino de la Tierra (VT).
- **Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG),** para alimentos con características específicas derivadas del método de elaboración.
- **Producción Ecológica,** para productos elaborados de manera respetuosa con el medio ambiente.
- **Producción Integrada,** también para elaboraciones respetuosas y sostenibles.
- **Calidad Certificada,** para bebidas y alimentos andaluces que ostentan alguno de los distintivos anteriores y cumplen requisitos adicionales o más estrictos que los que la normativa indica.

Documento 1

Las denominaciones de calidad reconocidas en Andalucía actualmente son:

- **Aceite de oliva:** DOP Sierra de Cádiz (Cádiz), DOP Baena, DOP Montoro-Adamuz, DOP Priego de Córdoba y DOP Aceite de Lucena (Córdoba), DOP Poniente de Granada y DOP Montes de Granada (Granada), DOP Sierra de Cazorla, DOP Sierra Mágina y DOP Sierra de Segura (Jaén), DOP Antequera (Málaga) y DOP Estepa (Sevilla).
- **Vegetales:** DOP Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga, IGP Espárrago de Huérto-Tajar, IGP Tomate de La Cañada-Níjar, DOP Aceituna Aloreña de Málaga, IGP Garbanzo de Escacena, DOP Pasas de Málaga
- **Carne:** IGP Cordero Segureño (cordero de las sierras de Segura y La Sagra).
- **Jamones y paletas:** DOP Jabugo, DOP Los Pedroches, IGP Jamón de Trevélez, IGP Jamón de Serón, ETG Jamón Serrano.
- **Panadería y repostería:** IGP Alfajor de Medina Sidonia, IGP Mantecados de Estepa, IGP Polvorones de Estepa, IGP Pan de Alfacar, ETG Tortas de Aceite de Castilleja de la Cuesta.
- **Pescado:** IGP Caballa de Andalucía, IGP Melva de Andalucía, IGP Mojama de Barbate, IGP Mojama de Isla Cristina.
- **Vino:** DO Condado de Huelva, DO Jerez-Xérès-Sherry, DO Manzanilla-Sanlúcar de Barrameda, DO Málaga, DO Sierras de Málaga, DO Montilla-Moriles, DO Granada, VC de Lebrija, VC de Granada, VT Altiplano de Sierra Nevada, VT Bailén, VT Cádiz, VT Córdoba, VT Cumbres del Guadalfeo, VT Desierto de Almería, VT Laderas del Genil, VT Láujar-Alpujarra, VT Los Palacios, VT Norte de Almería, VT Ribera del Andarax, VT Sierra Norte de Sevilla, ST Sierra Sur de Jaén, VT Sierras de Las Estancias y Los Filabres, VT Torroperogil, VT Villaviciosa de Córdoba.
- **Vino aromatizado:** DO Vino Naranja del Condado de Huelva.
- **Vinagre:** DO Vinagre del Condado de Huelva, DO Vinagre de Jerez, DO Vinagre de Montilla-Moriles.
- **Bebidas espirituosas:** IGP Brandy de Jerez.
- **Otros productos:** DOP Miel de Granada, ETG Leche Certificada de Granja.



➤ Influencia de la cocina árabe

La gastronomía de la comunidad andaluza ha crecido influenciada por las aportaciones de los diferentes pueblos que han vivido en nuestras tierras, sobre todo de la cocina árabe.

Esta aportó no solo una gran variedad de aderezos y condimentos (miel, especias...), sino también nuevas técnicas culinarias (la salazón, el escabeche, la fritura, etc.) y el refinamiento en todas las actividades referidas a la cocina en general (costumbre en la mesa, el servicio de los platos, la sala de comer, etc.).

Algunos de los platos heredados de la cocina andalusí son la alboronía, las albóndigas, el arroz con leche y los mazapanes.

› Calendario litúrgico

El calendario litúrgico se concreta en elaboraciones específicas para fechas concretas coincidentes con fiestas religiosas, sobre todo en lo que a repostería se refiere.

Muchos de los dulces andaluces han sido ideados -y aún se elaboran- en conventos y congregaciones religiosas, de ahí nombres como cabello de ángel, suspiros de monja, huesos de santo o tocino de cielo.

Principales elaboraciones

Marca la diferencia la forma cómo las distintas provincias incorporan cada producto a sus platos típicos. Con la gran diversidad de ingredientes autóctonos, la variedad de la oferta es amplia y los platos típicamente andaluces son muchos y distintos.

Las principales elaboraciones de la cocina andaluza son las siguientes:

› Sopas frías

Las sopas frías, y sobre todo el gazpacho, son elaboraciones que resultan de la sabiduría tradicional, pues a partir de elementos del campo se obtienen unos entrantes en forma de bebida que resultan muy refrescantes y muy ricos en vitaminas.

Existen una gran variedad de sopas frías realizadas con vegetales con sabores intensos que ayudan a combatir el calor: el gazpacho, el salmorejo, el ajoblanco, la porra antequerana, etc.

› Cocidos y potajes

El más característico es el puchero andaluz, potaje a base de garbanzos, patata, carnes de diferentes reses (ternera, cerdo, gallina...) y hortalizas y aromatizantes propios de la zona (zanahoria, apio, cebolla, col, hinojo, etc.).

El puchero suele cocinarse el día antes y se deja reposar durante la noche, lo que favorece el cuaje de los ingredientes. Del medio de cocción se obtiene el caldo del puchero que se sirve de primer plato y las carnes, o *pringá*, se dejan como segundo.

› Platos elaborados con cereales

Un plato típico de la cocina andaluza son las migas de harina, elaboradas con agua, aceite, harina y ajo, junto con chorizo, panceta o tocino. En toda la comunidad hay otras muchas recetas que entre sus ingredientes cuentan con el pan seco majado con ajo, por ejemplo, el guilindorro de Jaén, los maimones de Málaga, el gazpacho y el salmorejo

› Platos de verduras y hortalizas

Combinando los productos de la huerta y del bosque andaluz, se obtienen una gran cantidad de platos. Algunos ejemplos son:

- La alboronía o guisado de berenjenas, tomates, pimientos, calabaza pimentón y otras hortalizas. La alboronía es una receta de origen andalusí, que constituye la base del pisto.
- Las berenjenas con miel o berenjenas troceadas, fritas y aliñadas con miel. Constituye también una herencia de la cocina árabe que aportó la miel y la berenjena.
- Las papas *aliñás* o patatas cocidas acompañadas con cebolla, perejil fresco, sal gorda, vinagre de vino y aceite de oliva u otros ingredientes.
- La pipirrana, que consiste en una ensalada con tomates, cebollas, pimientos y pepinos cortados en pequeños dados.
- Las habas rehogadas con jamón.
- Las patatas a lo pobre.

➤ Arroces

El arroz con bacalao es el plato de arroz más típico, se elabora con bacalao desalado previamente y un sofrito con cebolla, ajo, pimiento y tomate, al que pueden añadirse otras hortalizas. Se condimenta con azafrán.

➤ Huevos

Los huevos se preparan en forma de huevos fritos o tortillas, añadiendo diferentes ingredientes según la zona. Algunos ejemplos son la tortilla del Sacromonte, los huevos a la flamenca y los huevos a lo bestia.

➤ Platos con carnes

La especie más característica es el cerdo ibérico, del que se extraen piezas para su consumo en fresco como la presa ibérica, el secreto o las paletas, además de su aprovechamiento para infinidad de preparaciones y guisos. Aunque su destino más importante y conocido es la producción de jamones y embutidos.

Algunos ejemplos platos elaborados con carne de cerdo son los flamenquines, las carrilleras de cerdo guisadas, el rabo de toro y la caldereta de cordero lechal.

Otras especies de carne propias de Andalucía son las de caza, que antes de cocinarlas suelen dejarse en adobo para darles sabor y conseguir que queden blandas y tiernas. Hay una gran variedad de especies autóctonas, como el jabalí, el venado, el corzo, la liebre, la perdiz o la becada.

Es muy común preparar las carnes en adobo, cortándolas y macerándolas en vino, brandy, ajo y hierbas aromáticas; para freír antes de consumir.

➤ Platos con pescados y mariscos

En Andalucía se practican técnicas artesanas de elaboración del pescado que se han ido heredando y vienen de mucho tiempo atrás.

Destaca, la fritura a la andaluza, enharinado solo con harina, sin huevo u otros ingredientes. El ejemplo más característico es el conocido *pescaíto* frito o fritura de diversos pescados de la costa de tamaño reducido (boquerones, salmonetes, acedías, pijotas...), o tajos o rodajas de pescados

más grande (merluza, bacalao, etc.). También se fríen con esta técnica cefalópodos como sepia, calamares, chocos, chopitos o puntillitas.

Otros platos típicos a base de pescado son el espeto de sardinas, que se ensartan en una caña y se asan al calor de las brasas al lado de la playa, o el cazón en adobo, que se fríe al momento de servir habiendo estado en adobo durante un día entero.

En los platos de mariscos, destacan los preparados con las gambas y langostinos (gamba blanca de Huelva, gamba roja de Garrucha, el langostino de Sanlúcar, etc.) que pueden prepararse de muchas maneras, aunque suele optarse por elaboraciones sencillas para apreciar al máximo su sabor.

Otros productos de gran calidad son los bivalvos (almejas, coquinas, berberechos, etc.), que tan solo necesitan una cocción suave con aceite de oliva y un vino dulce de la tierra.

Platos típicos por provincias

Algunos platos típicos de cada una de las provincias andaluzas son:

- Almería: sopa de Almería, andrajos, migas, gurullos con conejo, gazpacho cortijero, maldira, talbina.
- Cádiz: abajao, piriñaca, papas con choco, papas aliñás, puchero jerezado, atún encebollado, ortiguillas, almejas a la marinera, tortilla de camarones, poleá, pan de Cádiz.
- Córdoba: flamenquines, migas, revuelto cordobés, salmorejo, arroz con bacalao, churrasco cordobés con salsas árabes.
- Granada: ajoblanco, migas de harina, remojón, andrajos, habas con jamón, tortilla del Sacromonte, remojón granadino, espetos de sardinas, pionono.
- Huelva: albóndigas de choco, mojama de atún, bacalao a la romana, atún encebollado, caldereta del Condado.
- Jaén: andrajos, guilindorro, galianos, carne de monte en adobo, ajo harina.
- Málaga: ajoblanco, gazpachuelo, migas, menestra a la rondeña, ensalada malagueña, maimones, fritura malagueña, plato de los montes, porra antequerana, yemas del Tajo.
- Sevilla: espinacas con garbanzos, conejo al vino, ternera sevillana, huevos a la flamenca, caracoles, mostachones, entornaos.





Productos de referencia de Andalucía

A continuación, profundizaremos en algunos productos que constituyen una seña de identidad de la gastronomía de la comunidad, como son el *aceite de oliva*, el *jamón* y los *quesos*.

> El aceite de oliva

En tierras andaluzas cerca de un millón y medio de hectáreas están dedicadas al cultivo del olivar, de distintas variedades: arbequina, verdial, lechín, picual, hojiblanca, picuda, etc. Esto la convierte en la región que más aceite de oliva produce en el mundo, destacando entre todas las provincias, la de Jaén.

El aceite de oliva es un elemento imprescindible en la gastronomía, en la que la fritura es una técnica característica, pero también para aliñar verduras y elaborar preparaciones como el gazpacho, el salmorejo o la porra.

Entre todas las variedades de aceite de oliva destaca el aceite de oliva virgen extra (AOVE), procedente de aceitunas recogidas directamente del olivo en el momento óptimo de maduración.

El proceso de elaboración es muy exigente para obtener un producto de la máxima calidad:

1. Recolección de las aceitunas.
2. Extracción del líquido en un plazo máximo de 48 horas, proceso totalmente natural, sin tratamientos químicos ni aditivos.
3. Almacenaje en bodega, en depósitos de materiales que no alteren las propiedades del aceite.

> El jamón

La legislación diferencia tres clases de jamón según su calidad:

- Jamón curado. Es la calidad comercial básica.
- Jamón serrano. Es una Especialidad Tradicional Garantizada (ETG) reconocida por la Unión Europea. Procede de cerdos de raza blanca criados con cereales.
- Jamón ibérico. Está elaborado con cerdos de raza ibérica criados en libertad en dehesas, donde se alimentan de bellotas.

Para que un cerdo sea considerado ibérico, la legislación requiere que su pureza de raza sea al menos del 50%, siempre procedente de una madre 100% ibérica.

Ya en época romana, en Andalucía se salaban y dejaban madurar partes del cerdo, especialmente las patas. Esta tradición ha evolucionado y en la actualidad la producción de jamones de calidad sigue un largo proceso, total o prácticamente artesanal:

1. Crianza de los cerdos ibéricos.
2. Matanza y despiece.
3. Salazón. La sal deshidrata la carne, lo que permite una conservación adecuada. La duración del tiempo de salazón depende del peso de la pieza.

4. Asentamiento. El objetivo es una distribución uniforme de la pieza. La duración depende de la cantidad de grasa de la pieza, pero es superior al mes.
5. Secado, en un secadero natural, para que la grasa se distribuya uniformemente en el tejido muscular y el jamón empiece a adquirir sabor y aroma. También esta etapa supera ampliamente el mes de duración.
6. Maduración, en bodega. Esta parte del proceso puede durar hasta 36 meses.

.....
¡Tenlo en cuenta!

Aunque se suele hablar de forma genérica de jamón, de las patas del cerdo se obtienen dos productos distintos:

- Paleta o paletilla. Procede de las patas delanteras, que tienen menos carne y más pegada al hueso, por lo que el sabor es más intenso.
- Jamón. Procede de las patas traseras, más grandes y carnosas, y el sabor es más suave.

La diferencia de precio entre ambos productos no se debe a la mayor calidad del jamón, sino que atiende a otras razones. Por ejemplo, el tiempo de curación requerido por cada pieza. Al ser de menor tamaño y peso, las paletas necesitan menos tiempo para alcanzar su punto óptimo.

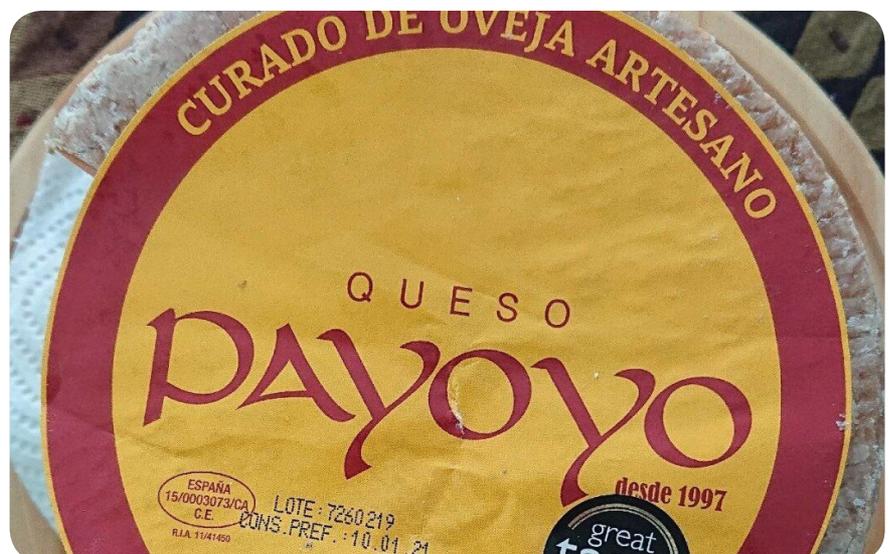
► El queso

Aunque también se encuentran quesos de vaca, la mayoría de quesos de Andalucía están elaborados con leche de oveja o de cabra, en muchos casos de razas autóctonas: ovejas segureñas y merinas y cabras malagueñas, blancas andaluzas, floridas, murciano-granadinas, negras serranas y payoyas.

La mayoría de la leche de cabra en España procede de Andalucía, especialmente de la provincia de Málaga.

La singularidad de la leche usada y las distintas técnicas de elaboración artesana, transmitidas de generación en generación, ofrecen quesos de gran calidad y de aroma, textura y sabor variados.

Así, se encuentran quesos cremosos, suaves, grasos, curados en pimentón, rebozados con hierbas aromáticas, conservados en aceite de oliva, etc.





Restaurantes de Andalucía con Estrellas Michelin

En 2021 Andalucía cuenta con 18 restaurantes reconocidos por los prestigiosos inspectores de la guía, lugares imprescindibles para disfrutar de una excelencia culinaria, ocupando la quinta posición por comunidades.

★★★ **Aponiente**, El Puerto de Santa María

Es el buque insignia de estos estrellados andaluces, es el único restaurante que cuenta con tres estrellas Michelin en la comunidad, capitaneado por Ángel León, el chef del mar, donde el pescado es el rey absoluto de la propuesta gastronómica. Imaginación, técnica y creatividad que lo mantienen en la más alta categoría.

★★ **Bardal**, Ronda

Con dos estrellas Michelin, y bajo las directrices de Benito Gómez, Bardal se distingue por una experiencia excepcional basada en productos frescos de calidad y respeto a la memoria culinaria.

★★ **Noor**, Córdoba

De la mano del chef Paco Morales, este restaurante premiado con dos estrellas, recupera la esencia de la cocina andalusí en uno de los lugares claves del Al-Ándalus. Exótica, creativa y sorprendente es su propuesta gastronómica.

★★ **Skina**, Marbella

Tradición y modernidad se combinan en este pequeño espacio de la mano del chef Mario Chaciner, galardonado también con dos estrellas Michelin.

★ **Abantal**, Sevilla

Es el único restaurante de la ciudad de Sevilla con una estrella Michelin, capitaneado por Julio Fernández Quintero, quien reinventa el tradicional recetario de la ciudad para proponer una sorprendente cocina de vanguardia.

★ **Acánthum**, Huelva

En 2011 el chef Xanty Elías tuvo la necesidad de mostrar todo lo que puede ofrecer la región de Huelva y los productos que en ella se dan. En 2021 seguía manteniendo la estrella pero recientemente decidió cerrar las puertas de Acánthum.

★ **Alejandro**, Roquetas de Mar

Al chef Alejandro Sánchez le apasiona el mar y sus productos. Su cocina sencilla, fresca e imaginativa coloca al Roquetas de Mar en un lugar destacado de la gastronomía empleando productos de proximidad y trabajando con mucha calidad y respeto.

★ **Alevante**, Chiclana de la Frontera

Otro restaurante del chef Ángel León premiado en este caso con una estrella Michelin. En Alevante, el mar y sus productos siguen siendo protagonistas en los platos.

★ **Bagá**, Jaén

Pedro Sánchez propone una cocina sencilla en apariencia pero muy intensa en sabores y texturas.

★ **Choco**, Córdoba

Es un espacio minimalista de ambiente y familiar y trato cercano, dirigido por Kisko García. En él hay un protagonismo absoluto de la cocina tradicional andaluza con productos ecológicos de primera calidad.

★ **Dama Juana**, Jaén

En homenaje a la abuela Juana, el chef Juan Aceituno apuesta por las raíces y la cultura del tapeo desde una visión contemporánea.

★ **El Lago**, Marbella

Ubicado en el Greenlive Golf Club de Marbella, El Lago propone una cocina territorial, de carácter malagueño y andaluz en general.

★ **José Carlos García**, Málaga

La larga experiencia de Juan Carlos García se plasma en una cocina de mercado con protagonismo del mar y sabores malagueños.

★ **La Costa**, El Ejido

Este restaurante abierto en El Ejido desde la década de los 60 se ha dedicado siempre al producto de mar de la costa almeriense y a la huerta de la misma zona.

★ **LÚ Cocina y Alma**, Jerez de la Frontera

El restaurante del chef Juanlu Fernández presenta una cocina franco-andaluza sorprendente y creativa. Uniendo preparaciones tradicionales cocinadas a fuego lento con sugerentes vanguardismos.

★ **Mantúa**, Jerez de la Frontera

El chef Israel Ramos propone una oferta gastronómica ligada a los vinos del Marco, con platos típicos andaluces reformulados y vanguardistas.

★ **Messina**, Marbella

El chef Mauricio "Chino" Giovanni apuesta por despertar todos los sentidos del comensal utilizando las más novedosas técnicas de vanguardia.

★ **Sollo**, Fuengirola

Diego Gallegos, conocido como el chef del caviar apuesta por la tradición culinaria de la comunidad. Es uno de los restaurantes que ha obtenido la nueva estrella verde por su trabajo sostenible y responsable con el medio ambiente.



www.altamar.es