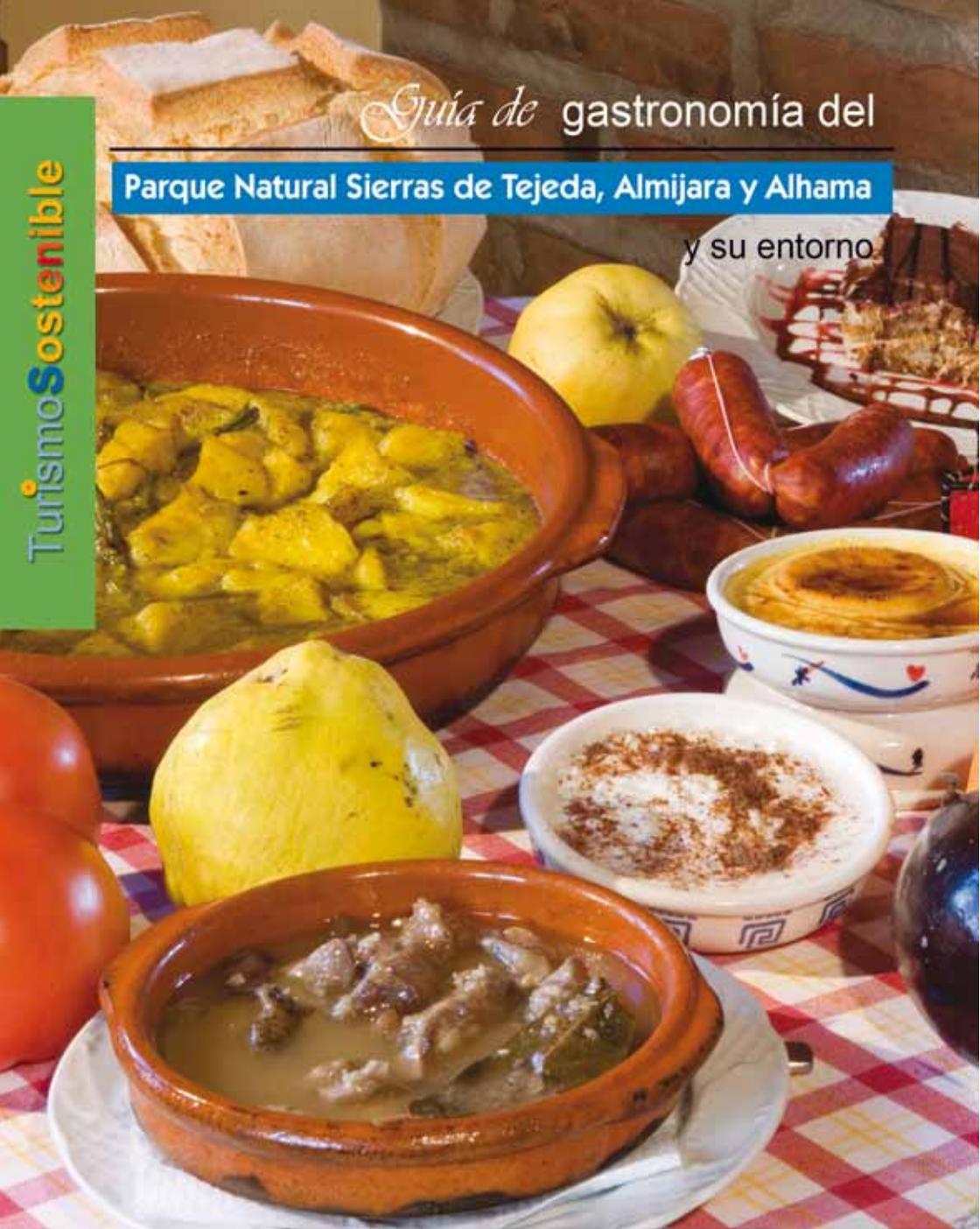


Guía de gastronomía del

Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama

y su entorno



Guía de gastronomía del

Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama

y su entorno



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

Guía de gastronomía del Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama y su entorno. – 1ª ed. – Sevilla : Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2007

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

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

D.L. SE-3.425-07

1. Turismo gastronómico 2. Parques naturales 3. Guías 4. Turismo rural 5. Parque Natural Sierras Tejeda, Almijara y Alhama (España) 6. Andalucía I. Andalucía. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte II. 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

CEDER Axarquía. TUIMAGINA

DISEÑO

Analiter, S.L.

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Bosque de palabras, S.L.

DEPÓSITO LEGAL

SE-3.425-07

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 de Interés	8
PARQUE NATURAL SIERRAS DE TEJEDA, ALMIJARA Y ALHAMA	9
Alcaucín	15
Canillas de Aceituno	20
Canillas de Albaida	25
Cómpeta	29
Frigiliana	35
Nerja	48
Salares	56
Sedella	61
Alhama de Granada	66
Arenas del Rey	78
Jayena	82
Otívar	89
Pictogramas	94
Productos del Parque Natural	95
Manual de Buenas Prácticas Medioambientales	108



Producción de...

Producción de...

LA ALQUERÍA
MIEL DE EUCALIPTO DE LA AXARQUÍA 500 GRAMOS

POLEN

LA ALQUERÍA
MIEL DE ESPLIEGO DE LA AXARQUÍA 500 GRAMOS



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 Autonómica 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 Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama 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
Sierras de Tejeda, Almijara
y Alhama

Municipios: **Málaga:** Alcaucín, Canillas de Aceituno, Cómpeta, Salares, Sedella, Nerja, Frigiliana y Canillas de Albaida

Granada: Alhama de Granada, Arenas del Rey, Jayena y Otívar

Superficie: 40.662,95 ha.

Coordenadas: 36°50´ N; 3°52´ O

Fecha de declaración: 1999

Altitud: De 100 a 2.080 m sobre el nivel del mar.

Datos climáticos:

Precipitación media anual de 700 mm.

Temperaturas mensuales medias entre 11°C y 26°C.

Principales formaciones:

Bosques de pinos negros mediterráneos y negrales. Matorral mediterráneo de enebro y sabelina. Vegetación de acantilados marinos, gleras y arenales. Vegetación rupícola.





Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama

El Parque Natural “Sierras Tejeda, Almijara y Alhama” es declarado a finales del año 1999, coincidiendo con el décimo aniversario de la promulgación por el Parlamento Andaluz de la Ley 2/89 de 18 de julio, de Espacios Naturales Protegidos de Andalucía. Esta Ley fue un gran hito en la protección de espacios naturales al declarar como protegidos en una sola vez casi un centenar de espacios naturales, abarcando un territorio total superior a los 15.000 km², hecho totalmente novedoso en el conjunto español que ha servido como referencia para la protección de otros muchos espacios en el ámbito de otras comunidades autónomas.

El parque Natural de la sierra de Tejeda, Almijara y Alhama, con 40.662,95 ha de superficie, constituye un impresionante macizo montañoso que forma barrera geográfica entre las provincias de Málaga y Granada. Engloba los municipios malagueños de Alcaucín, Canillas de Aceituno, Canillas de Albaida, Cómpea, Frigiliana, Nerja, Salares, Sedella y los granadinos de Alhama de Granada, Arenas del Rey, Jayena y Otívar.

Su relieve abrupto es también responsable en gran medida de las características climáticas locales, determinantes a su vez del tapiz vegetal posible. Desde las orillas del mar, su orientación SE-NW (Sureste-Noroeste) enfila su eje principal de modo más o menos paralelo a los vientos portadores de las borrascas atlánticas, de manera que no se enfrenta con ellos bruscamente, sino que vienen a discurrir a lo largo de sus dos faldas. Consecuencia de ello es que Tejeda está más favorecida por el poniente que Almijara, al igual que la ladera norte del macizo, correspondiente a la provincia granadina y más abierta a la influencia del valle del Guadalquivir, lo hace, así mismo, frente a la ladera que mira al mar desde la provincia de Málaga. Así pues, los repartos pluviométricos van desde unos 650 mm., en Alcaucín, hasta unos 400 m. en Nerja. Asimismo, la precipitación aumenta con la altitud, de manera que en la zona de cumbres, más o menos uniformemente, la media oscila en torno al metro cubico de precipitación (1.000 mm. anuales), siendo frecuentes las nevadas esporádicas que en otro tiempo alimentaron una singular industria del hielo demandada por los territorios vecinos.

Lo más llamativo entre los animales de la sierra y en general de nuestros campos y montañas suelen ser las aves. Tanto por su colorido y sonoros reclamos, como por sus hábitos, las aves diurnas son los elementos faunísticos que suelen llamar más la atención del visitante. Entre éstas se pueden distinguir varios grupos. Por un lado las aves rapaces, tal vez las más ansiadas por el espectador dadas su escasez y comportamiento espectacular, así como la facilidad de contemplar la mayoría de las especies en vuelos de planeo o remonte.



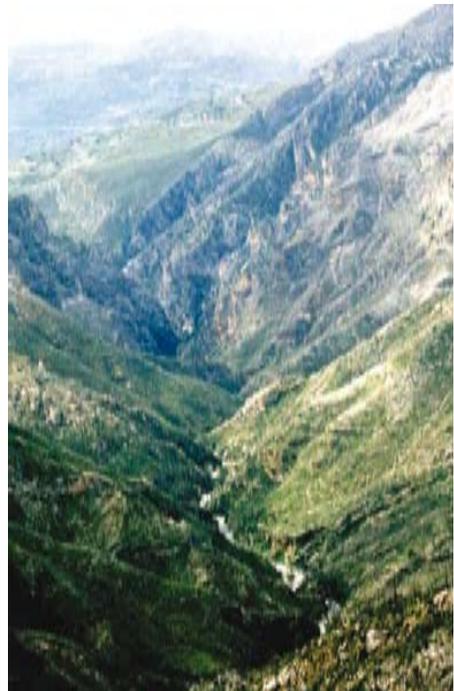


Datos del parque

LOS USOS AGRÍCOLAS Y EL PASTOREO

En las zonas de uso agrícola, dentro, y sobre todo fuera del Parque Natural el regadío mantenido en cierta dimensión a lo largo de los siglos parece revitalizar en estos momentos. Si en la Alta Edad Media supuso para estas tierras un recurso económico y fuente de vida sin parangón en el occidente conocido, actualmente, de manos de las especies tropicales y algunas hortícolas de primor supone la única alternativa capaz de igualar el deseado progreso y nivel de vida con el que se introduce la actividad turística y el incremento poblacional de la zona. Sería deseable que del mismo modo que entonces, los habitantes de estos pueblos sean capaces de advertir la importancia de mimar la tierra y los recursos, apostando en pro de la calidad de cara al mercado internacional que afortunadamente se ha facilitado con la Unión Europea. Ante esta alternativa, el Parque Natural se presenta como una oportunidad al ofrecer una marca de calidad garante de una producción respetuosa con el entorno y sobre todo con la salud y bienestar del consumidor final.

El pastoreo sigue manteniéndose tanto en montes públicos como privados, aunque en cifras muy por debajo de lo que fuera antaño. Aún se crían rebaños de cabras y ovejas, unas 4.000 cabezas en todo el Parque Natural, y es testimonial el pastoreo de vacas y caballos. Se conservan todavía algunas cabezas de la raza bovina pajuna, raza antigua procedente de África y que se considera raza ganadera andaluza en peligro de extinción. Su gran rusticidad y capacidad de adaptación la hacen muy acentuada para la producción de carne en extensivo en estas montañas, pero su menor productividad frente a razas del norte le ha llevado a la práctica desaparición. Una reserva genética de este tipo puede





Datos del parque

llegar a ser estratégica ante épocas de escasez y autosuficiencia, por lo que la sociedad debe procurar su conservación en condiciones extensivas que mantengan sus capacidades de adaptación al medio. Hoy día, en que empieza a cuestionarse la cantidad frente a la calidad, estas razas son muy oportunas encuadrándose perfectamente en la filosofía de los Parques Naturales y el Desarrollo Sostenible.

Las plantas aromáticas

Las plantas aromáticas, de cuya representación existe en estas montañas una importante serie, fueron tradicionalmente utilizadas en jardinería, medicina y cosmética popular, ya sea con el uso directo o bien con el destilado de sus aceites y esencias. Pertenecientes a distintas familias tienen por carácter común la presencia en sus tejidos de sustancias denominadas aceites que suelen ser por regla general adaptaciones a la sequía y altas temperaturas. Los suelos arenosos de Tejeda-Almijara son especialmente abundantes en plantas de estas características, habiendo desarrollado algunas de ellas que le son propias.





Datos del parque

Junto al romero (*Rosmarinus officinalis*), alhucema (*Lavandula lanata*), cantueso (*Lavandula stoechas*), abrótno hembra (*Santonina chamaecyparissus*), zahareñas (*Sideritis incana*, *S. hirsuta*, *S. glaciales*), colicosa (*Micromeria graeca*), ajedreas (*Satureja obovata*, *S. cuneifolia*), té de la sierra (*Acinos alpinus*), tomillo cabezón (*Thymus vulgaris*), encontramos otras más particulares como el candelabro (*Salvia candelabrum*), tomillo rojo (*Thymus longiflorus*), salvia de montaña (*Salvia lavandulifolia*). El aprovechamiento de las más clásicas como el romero y la alhucema se sigue llevando a cabo aunque de manera muy reducida. Su destino principal es a la destilación por algunas empresas sitas en Granada y Benamocarra.

El aprovechamiento apícola

Estas esencias aromáticas se mantienen en el néctar de las flores, por lo que los matorrales de estas montañas han sido siempre muy apreciados para el aprovechamiento apícola. Éste tal vez sea uno de los más antiguos usos que de la sierra se hacen, manteniéndose hasta día de hoy a niveles de intensidad similares a los de siempre. Las flores del romero, tomillo, salvia y alhucema son las más apreciadas por la calidad de la miel que con ellas producen las abejas, presentando además un escalonamiento en su fenología que permite el mantenimiento de las abejas durante gran parte del año. Por regla general este uso se realiza por parte de personas ligadas al medio social del entorno, aunque en los últimos años se está demandando este uso para mantenimiento de colmenas cuya finalidad principal es su trabajo en la polinización de plantas de invernadero en las provincias de Almería, Granada y Málaga.

La caza

La caza fue desde siempre una importante ocupación de los habitantes de estas sierras. Considerada tradicionalmente como *res nullius* (cosa sin dueño) estuvo a merced de todos, sirviendo como aprovisionamiento proteínico adicional para el sustento familiar. Si Boissier, cuando visita estas sierras en 1837, cita la caza de la cabra montés como una de las ocupaciones preferidas por los habitantes de la zona, cierto es que la especie llegó a desaparecer totalmente de la sierra, suponemos que coincidiendo con la gran crisis posterior a la guerra civil. Algo similar debió ocurrir con la población de jabalí, ciervo y otras especies de grandes mamíferos que fueron tradicionalmente objeto de caza. Esta ocupación fue cambiando con el tiempo, tornándose en un afán más deportivo. Así, la



Datos del parque

población de cabra montés se fue recuperando progresivamente hasta que la declaración de la zona malagueña de la sierra como Reserva Nacional de Caza permitió una gestión específica dirigida hacia la conservación de esta especie en estas montañas. El ciervo fue reintroducido igualmente en la década de 1980, aunque su número no ha llegado a ser muy notorio. No ha ocurrido así con el jabalí, de reciente reaparición, que ha conseguido ocupar nuevamente todos los rincones de esta montaña.

El ejercicio de la caza se encuentra reglamentado por la ley de caza, practicándose en las épocas permitidas para ello. Los terrenos se encuentran acotados en su práctica totalidad, dominando sobre ellos la titularidad cinegética a favor de la Administración Pública. De esta manera la zona malagueña del Parque Natural se encuentra bajo la figura de Reserva Nacional de Caza, mientras que en la parte de Granada alternan algunos cotos privados como la Sierra de Enmedio o la Sierra de Cázulas, con cotos públicos de Ayuntamientos u otros tipos de terrenos en régimen cinegético especial en los montes públicos de La Resinera y La Almijara.





Datos del parque

Otros aprovechamientos que se llevan aún a cabo ligados al medio forestal del Parque Natural son la recolección de setas, frutos y especies vegetales como, la castaña, las tagarninas o los espárragos. Todos tienen un mero carácter anecdótico dada la reducida dimensión de los mismos así como el valor económico que generan.

RUTAS TURÍSTICAS

Ruta del Aceite y Los Montes

Esta ruta discurre por las sierras occidentales que coronan La Axarquía; las sierras de Alhama, de Enmedio y de Jobo. Durante nuestro recorrido podremos disfrutar de la particular morfología caliza de estas elevaciones en las que los roquedos y farallones acogen una interesante avifauna, y las laderas de menor pendiente albergan densos reductos de bosque mediterráneo. De igual forma, recorreremos carreteras (MA-156), que salvan fuertes desniveles altitudinales trepando por unas vertientes montañosas desde las que podemos divisar el azul del mar. También es una ruta de gran personalidad en la que los olivos de la variedad “verdial” producen uno de los mejores aceites del mundo.





Datos del parque

Entre los pueblos que visitaremos se encuentran Alcaucín, Periana, Alfarnate, Alfarnatejo, Riogordo, Colmenar y Viñuela. De ellos, tan sólo el primero pertenece a la zona protegida del Parque Natural, siendo el resto municipios colindantes con dicho Parque y en el caso de Colmenar parte de nuestro vecino Parque Natural de los Montes de Málaga.

Ruta del Sol y del Vino

Esta ruta discurre a lo largo de la costa y por varios pueblos que se hallan encaramados en las vertientes meridionales de la Sierra Almijara. Los términos que conoceremos son los de Algarrobo, Sayalonga, Torrox, Cómpeta, Canillas del Aceituno, Nerja y Frigiliana. Los cuatro últimos se hallan ubicados dentro del ámbito de influencia del P. N. de Sierra

Tejeda, Almijara y Alhama. En todos ellos encontraremos un magnífico vino, elaborado artesanalmente, que disfruta de unas características especiales, gracias a la elevada luminosidad del territorio axarquense. En el espacio intermedio entre los verdes acantilados costeros, tapizados de pinares, y las cumbres montañosas del interior, encontraremos lomas y colinas que albergan viñedos, y se hallan salpicadas de cortijos y casas de labor donde se mantiene toda la sabiduría aportada por romanos y árabes, y donde, además de los cultivos tradicionales de estos parajes, se elabora un vino dulce sin parangón y una miel de caña que sólo se produce en Frigiliana. En Nerja podremos visitar sus famosas cuevas.



Ruta del Poniente Granadino

La ruta a la que nos referimos viene a coincidir con la propia de los municipios del Parque Natural en su vertiente norte, conocida como la última frontera del Al-Andalus. Se incorporan a esta ruta los municipios de



Datos del parque

Alhama de Granada, Arenas del Rey, Jayena y Otívar, esta última más relacionada con la comarca granadina de Lecrín-Temple. Si es diversa la Axarquía como parte malagueña del Parque, también es diversa y rica en recursos la vertiente norte perteneciente a Granada. Desde las relajantes aguas de los afamados baños de Alhama y su balneario, a las zonas ricas de caza en los parajes de Jayena y Otívar, o la degustación de truchas en estos parajes. La ruta desde Loja dirección Alhama de Granada requiere degustar embutidos propios de la zona y continuar de “tapas” dirección Arenas del Rey, Jatar y Otívar para llegar a la costa granadina como etapa final del viaje donde el subtropical vuelve a aparecer como cultivo al igual que en la malagueña Axarquía.







Alcaucín Málaga

Datos básicos

Población: 2086 hab.
 Superficie: 46 km².
 Altitud: 518 m.
 Precipitación media anual: 937 l/m².
 Temperatura media anual: 16° C.

Esta localidad dista 48 km de Málaga y 17 km de Vélez-Málaga. La toponimia de Alcaucín deriva del árabe y significa “Los Arcos”. La localidad se encuentra en la vertiente meridional de Sierra Tejeda, lindando con el Parque Natural y bajo las cumbres de La Maroma (2.065 m.); el accidente geográfico más elevado del mismo. Por el Oeste se encuentra el paraje de El Alcázar y el nacimiento del río Alcaucín. Éstas son áreas de esparcimiento con agua y vegetación, donde está permitida la acampada.



GASTRONOMÍA

Alcaucín es fuente fundamental del aceite de oliva, bajo la variedad Verdial de Vélez, específica de estos contornos. En este enclave, se produce un aceite virgen extra de indiscutible calidad y de sabor afrutado, exclusivo de esta variedad.

Como en toda la zona del parque se mantienen pequeñas huertas en terrazas. Aún, muchas de ellas se identifican con el sistema de riego de la época Andalusí, y donde las familias hacían, cuando el tiempo lo permitía, sus aprovisionamientos relacionados con los productos derivados de la Huerta.

Son afamadas en la zona sus producciones de cítrico, principalmente naranjas, donde en las fechas correspondientes al otoño e invierno se pueden ver aún la venta que realizan los agricultores en sus explotaciones o en las zonas de tránsito, siendo afa-



Alcaucín

madas por su punto no demasiado dulce o ácido, según se trate de naranjas dulces o fuertes.

Si bien ha sido tradicional el regadío en la zona sobre pequeñas huertas en terrazas, no es menos cierto que en las zonas de menos altitud del municipio se han introducido nuevos productos que la gastronomía de la zona ha sabido incorporar. Los subtropicales (aguacates, y mangos principalmente) y los cultivos más cercanos de la denominada Vega del Río Vélez, con cultivos hortícolas en invernaderos, han aportado una gran riqueza a la gastronomía tradicional, hasta tal punto que ya no se concibe la cocina típica de la zona sin pensar en estos productos como forma de acompañamiento a sus platos.

La especialidad culinaria de Alcaucín se ha centrado en el chivo al horno, sopa de tomate, migas, choto, lomo de cerdo al ajillo, potaje de hinojos, sopas cachorreñas y las gachas, entre los platos fuertes. Otro de los preparados genuinos de esta localidad es la “olla del segador”. En la repostería destacan los buñuelos, las tortas de aceite y los roscos de vino. Todas estas comidas acompañadas y bañadas con un excelente vino moscatel, elaborado con uvas del terreno.

En la actualidad, estos platos se mantienen en la economía familiar, existiendo restaurantes en la zona que, por encargo, te realizan una comida tradicional que, con seguridad, te crea la amistad con el cocinero o cocinera.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección: Calle Cruz del Gitano, 1, Alcaucín

Teléfono: 952115813

Tipo: Restaurante-Venta

Restaurante Venta La Parra

Este restaurante se encuentra en la entrada del Pueblo de Alcaucín, una de las puertas así mismo del parque natural y a pocos kilómetros de una de las zonas de acampada más visitadas de dicho parque, "El Alcazar". Es ésta una construcción nueva (año 1996) que se ubica en una zona con buenas vistas al "Boquete de Zafarraya", vía de comunicación histórica entre la Axarquía y el Poniente Granadino, y a la parte boscosa de nuestro Parque como inicio de la Sierra de Tejeda. Consta de un salón con chimenea donde se puede degustar platos típicos de la zona.

Registro: R/MA/03430



Coordenadas:

X:400277,940040

Y:4084941,549898





Recetas



Sopa de cachorreñas

En el mortero se ponen los dientes de ajo y la pimienta, se machacan, y a continuación se añade la miga de pan mojada en agua (o con un poco de vinagre) así como el pimentón, un poco de aceite de oliva (que iremos incorporando poco a poco para hacer masa) y se mueve todo hasta que quede una masa bien trabada y sin grumos. Mientras, el bacalao, que debe ser previamente desalado, se cuece. Se saca y se desmenuza. En el caldo de cocción, se echa el contenido del mortero (una vez que lo desliemos añadiéndole un poco de agua) y la cáscara de naranja, se deja hervir un poco (10 minutos) y se retira la cáscara de naranja (si no, amargaría) y se añade el bacalao. Se puede añadir un poco de vinagre (si no lo hemos incorporado en el pan previamente) a la hora de tomarla.

INGREDIENTES

1 paletilla de cordero lechal de 6-7 kg de peso (el cordero)
 Ajo: 1 cabeza
 Laurel: 2-3 hojas
 1 cebolla
 Cayena
 Sal, pimienta negra molida: al gusto
 Aceite de oliva Virgen Extra Verdial
 Vino Blanco 1 vaso
 Tomillo
 Coñac 1 copita

Paletilla de cordero

Sazonamos la paletilla por ambas caras. Se pone en un recipiente apto para el horno incorporando pimienta, la cayena y el tomillo. Incorporamos así mismo los dientes de ajo enteros y la cebolla que previamente habremos cortado en rodajas muy finas. Se añade el vaso de vino y agua hasta cubrir la mitad de la paletilla. En el horno a 200º (preferentemente de leña) se introduce la paletilla y se mantiene durante aproximadamente 45 minutos vigilando el asado y regando con su propia salsa periódicamente la paletilla.

INGREDIENTES

Miga de pan (un puñado pequeño)
 Cáscara de naranja (la de media naranja)
 Bacalao (200 g)
 Pimienta negra: 2 granos
 Aceite de oliva Virgen Extra Verdial
 Ajo: 1-2 dientes
 Vinagre
 Pimentón molido dulce: una cucharada pequeña no muy llena



Recetas



INGREDIENTES

Patatas: 1 kg
 Espárragos trigueros: 200 g
 Almejas: 200 g
 Harina: cucharada pequeña
 Ajo, orégano, pimienta, sal: al gusto
 Pan: una miga
 Limón: unas gotas
 Pimentón picante: una pizca.
 Aceite Verdial de Alcaucín

Morrete

Cortamos las patatas en rodajas y las freímos en la sartén con un poco de aceite. Mientras, en una cazuela, ponemos a calentar aceite virgen de oliva, echando en él los espárragos; cuando lleve unos 10 minutos aproximadamente a fuego medio, le echamos las almejas y la harina para que la salsa resulte algo espesa (se mueve periódicamente). También, en un mortero ponemos: el ajo, la pimienta, el orégano, la sal, la miga de pan, las gotas de limón y el pimentón picante, mezclando todo esto muy bien. En la cazuela que habíamos dejado las almejas y los espárragos, le echamos las patatas un poco fritas y lo rociamos todo con la mezcla conseguida en el mortero, dejándose hervir durante 15-20 minutos.

NOTA: Este plato caliente es cuando ofrece todo su sabor.



Chivo en salsa

Troceamos el chivo. En una perola al fuego con el aceite se incorporan varios dientes de ajo cortados en rodajas así como las guindillas y el laurel. Cuando el ajo empiece a freírse y adquiera un color dorado, echamos el chivo y sazonamos, así mismo echamos un poco de cayena, la pimienta negra y el resto de ajos enteros con piel, así como los vasos de vino blanco. Mantenemos a fuego vivo durante 20 ó 30 minutos.

INGREDIENTES

Chivo (edad de sacrificio con 6-7 kg de peso): 3 kg de carne.
 Ajo: 3 cabezas.
 Laurel: 1-2 hojas
 Guindillas 2 y cayena
 Sal, pimienta negra molida: al gusto
 Aceite de oliva Virgen Extra verdial
 Vino Blanco: 2 vasitos



Canillas de Aceituno Málaga

Esta localidad dista 45 km de Málaga y 15 km de Vélez-Málaga. Se halla emplazada a 650 m de altitud, sobre las vertientes meridionales de Sierra Tejeda, junto al Río Bermuza, y goza de amplias vistas sobre La Axarquía. Sus calles son estrechas, anárquicas y presentan una fuerte topografía. Este lugar ya fue habitado durante la colonización romana y de su etapa árabe sólo quedan una torre y un aljibe. “Caniles” era el nombre original de Canillas, recibiendo el sobrenombre “de Aceituno” por sus tierras de olivar. Sin embargo, algunos autores buscan el origen de la toponimia en el término árabe “azzeitun” que significa aceite, mientras que “Caniles”, significaría minas, en referencia a las galerías de La Rábida.

GASTRONOMÍA

En este pueblo como en muchos otros de la zona de las Axarquía, tiene una gran influencia la cultura arábigo-andalusí: se observa el uso de plantas aromáticas junto con salsas aliños, majados y frutos secos.

Así, podremos degustar los gazpachos con uva moscatel, ajoblanco, migas, gachas de mosto, potaje de hinojos, la succulenta “olla” y, especialmente, el chivo al horno de leña o en salsa de almendras. También destacan productos derivados del cerdo, como la famosa morcilla canillera, en torno a la cual se ha establecido una fiesta gastronómica.

Datos básicos

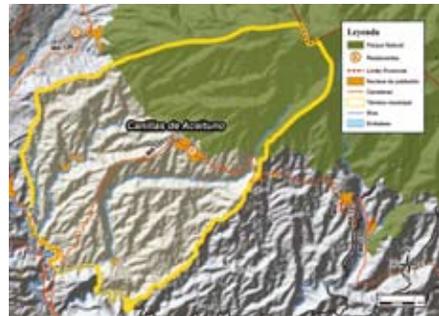
Población: 2.324 hab.

Superficie: 42 km².

Altitud: 649 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17° C.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Calle Iglesia, 12

Teléfono:

952 51 82 92

Tipo:

Restaurante

Restaurante La Sociedad

Restaurante situado en el casco antiguo del pueblo, la edificación de más de 100 años fue reformada en el año 1994 manteniendo su singularidad rústica y tipismo propio de antaño. Con salones a distinto nivel se ha sabido aprovechar los espacios de este singular edificio, la construcción se ubica en la desaparecida muralla defensiva del término en la época Andalusi.

En estas tierras no se concibe la gastronomía sin hablar del chivo y los potajes de hinojos.

Son éstas dos especialidades de este restaurante que por el trato de Manolo y el bien hacer de su cocina es referente de muchos territorios de Andalucía en la degustación del chivo al horno de leña.

Registro: R/MA/03340



Coordenadas:

X:403610,886000

Y:4081598,210000





Recetas



Chivo al ajillo

En primer lugar troceamos el chivo y lavamos bien las piezas. En una sartén ponemos el aceite, cuando esté caliente le echamos los dientes de ajos cortados por la mitad. Antes de que se doren los ajos, le echamos el chivo con su sal correspondiente. Cuando se vaya tostando y unos minutos antes de apartarlo le echamos el azafrán dándole así a la carne una tonalidad diferente.

INGREDIENTES

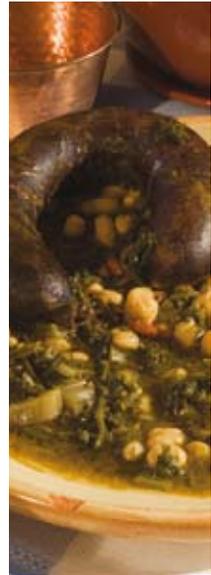
Chivo: 2 kg
 Aceite de oliva
 Virgen Extra
 Verdial: 1'5 litros
 Ajos: 3 cabezas
 Azafrán: una
 pizca
 Sal al gusto

INGREDIENTES

Hinojos: 100 g
 Habichuelas blancas: 250 g
 Garbanzos: 250 g
 Un pimiento
 Un tomate
 Ajo: 2 dientes
 Tocino: 150 g
 Una morcilla canillera, rica en cebolla
 Aceite de oliva
 Verdial

Potaje de hinojos

Debemos poner la noche anterior los garbanzos y las habichuelas en remojo. El tomate y el pimiento cortado en pequeños trozos los vamos moreando en una sartén con un poco de aceite de oliva. Mientras habremos puesto al fuego una olla con agua suficiente donde echaremos las habichuelas y los garbanzos junto con la verdura ya moreada. Después le añadimos los hinojos que habremos cortado en pequeños trozos junto con el tocino y la morcilla. Lo dejamos todo cocer durante 1 hora y está listo para servir.



Recetas



INGREDIENTES

Garbanzos: 600 g
 Habichuelas blancas: 300 g
 Habichuelas pintas: 250 g
 Frijoles: 250 g
 Una berenjena
 Una col grande
 Una patata
 Tocino y costilla:
 1 trozo de ambos
 Dos morcillas canilleras
 Sal al gusto

Coles

La noche anterior de la preparación de este guiso debemos poner en remojo los garbanzos y las habichuelas tanto las blancas como las pintas.

Ponemos agua a calentar en una olla y cuando esté hirviendo le echamos las habichuelas blancas y las pintas, los garbanzos y los frijoles. Seguidamente le agregamos el tocino, la costilla y el resto de la verdura: la col, la berenjena y la patata que anteriormente habremos picado en trozos.

Todos estos ingredientes los dejamos cocer a fuego lento durante una hora, y será en el último hervor de la cocción cuando le echemos la morcilla y la sal, lo dejamos unos 10 minutos más para que tome el sabor de la morcilla y lo apartamos.





Recetas

INGREDIENTES

Chivo entero
(edad de sacrificio con 6-7 kg de peso)

Ajo: 1 cabeza

Perejil

Sal, pimienta negra molida: al gusto

Aceite de oliva Virgen Extra Verdial

Vino blanco 1 vasito.

Zumo de medio limón.

Chivo al horno de leña

Introducimos el chivo entero en una bandeja de aluminio (o un recipiente similar capaz de soportar las temperaturas del horno), abierto por la parte del estómago una vez limpio de vísceras, dejando hacia arriba el costillar.

Echamos un chorreón de aceite por encima. Sazonamos y echamos pimienta. Añadimos del vino, el ajo (que habremos cortado en rodajas) y el perejil que así mismo distribuimos sobre la carne. Con el zumo de ½ limón se riega por encima.

Se introduce en el horno a más de 200º, importante que sea de leña, dejándose entre 2 y 2,30 horas para su correcta elaboración. Se sirve con la cabeza asada cortada en dos partes para aquél que quiera degustar de los "sesos" del animal.

Las "asaúras", esto es el hígado, pulmón y riñones del chivo se incorporan en la presentación del plato final. Su elaboración es tan simple como en una sartén poner aceite de oliva y una vez el fuego esté vivo, incorporarlos para freírlos, tras unas vueltas donde pretendemos que las vísceras incorporen el aceite en toda su textura, se añade un par de cebollas cortadas a cuadros hasta que se consiga el dorado de la misma.





Canillas de Albaida Málaga

Datos básicos

Población: 813 hab.

Superficie: 33 km².

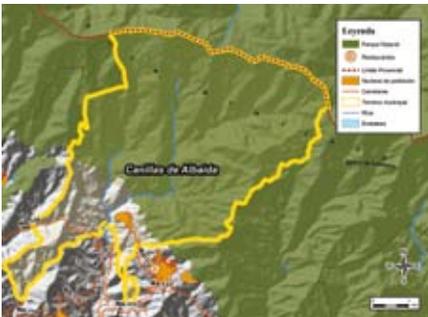
Altitud: 630 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17º C.

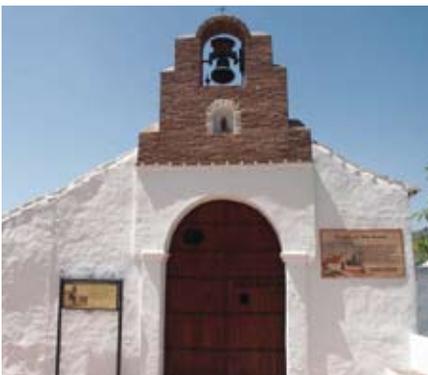
Este pueblo, localizado en plena sierra, se encuentra a 630 m de altitud y su término municipal abarca 33 km². Dista 49 km de Málaga y 24 km del Mediterráneo. Su toponimia puede estar originada por la voz “abaidah”, en posible relación con una planta que se halla en peligro de extinción llamada “albaida tejedonsis”. De igual forma, podría tener relación con “albaida”, la blanca.

Las principales elevaciones de sus contornos son Cerro Pozuelo y El Tablazo. Por el lugar discurre el Río Cájula, cuyo cauce desagua en el Río Sayalonga. La vegetación se encuentra formada por pinares y alcornoques en los que habitan la cabra montés, el zorro y el conejo. También se dejan ver las perdices y las rapaces.



GASTRONOMÍA

La gastronomía de Canillas de Albaida tiene como platos típicos: el potaje de hinojos, el ajo blanco, el choto aliñado y la calabaza frita. Además, de los excelentes vinos moscatel, seco, semiseco y dulce. Son exquisitos los roscos que se fabrican artesanalmente durante las fiestas populares.





Restaurantes

Registro: R/MA/03418



Coordenadas:

X:412049,257000

Y:4078460,901000

Restaurante La Plaza

Como su nombre indica este restaurante se halla en la plaza del pueblo de Canillas de Albaida. Como todos los municipios del parque natural sus vistas hacia la sierra, en este caso de Almijara, son magníficas. Nuestro restaurante incorpora tanto piezas de caza, como el chivo y el cordero en sus platos significativos. Entendamos que en toda la zona serrana es principalmente el chivo y los resultados de la "matanza" sus peculiaridades culinarias. El edificio, en pleno casco antiguo del municipio, posiblemente sea de los que dieron origen al mismo, habiendo sido rehabilitado en posteriores años.

Datos de contacto

Dirección:

Plaza de Ntra. Sra.
del Rosario

Teléfono:

952 55 32 54
609 16 71 27

Tipo:

Restaurante



Recetas



INGREDIENTES

Cordero 350 g
 1 patata
 2 zanahorias
 ½ tomate
 1 cebolla
 100 g de pasas
 Pimiento asado
 Pimiento dulce
 Sal
 Aceite verdial o nevadillo
 Azafrán

Tagen de cordero

Sofreír en una cazuela de barro con aceite el cordero, tomate, cebolla y pimiento asado durante unos 10 minutos.

Se añaden las zanahorias y las patatas troceadas. Dejamos cocinar durante 30 minutos, durante la cocción añadir un poco de agua si se consume mucho el caldo de cocción. Listo para servir.



Jabalí al horno con salsa de frutas

Macerar durante 48 horas en el frigorífico la pata de jabalí, con el vino tinto, el laurel, el romero y el tomillo.

Pasado este tiempo cocinar en el horno todo el macerado a 160º durante una hora.

Poner las ciruelas junto con el azúcar y el vino dulce del terreno en una sartén y cocinar hasta que la fruta absorba el vino.

El plato se presenta con la pata de jabalí junto a la fruta.

INGREDIENTES

Una pata de jabalí
 2 vasos de vino tinto
 1 vaso de vino del terreno dulce
 1 vaso de mezcla entre ginebra, coñac y vodka
 Laurel
 Romero
 Tomillo
 6 ciruelas
 2 cucharadas de azúcar



Recetas



Chivo en salsa de almendras

Freímos los trozos de chivo, y cuando estén dorados (no demasiado) le echamos el vino y el laurel.

Mientras, en una sartén con fuego vivo, freímos los dientes de ajo, las almendras y la miga de pan.

Una vez fritos (pelín oscuros), se pasa todo por el mortero o por la batidora y se le añade el zumo de limón el vino y agua.

La salsa resultante la vertemos sobre los trozos de chivo y dejamos que hierva todo durante 30-40 minutos. Es a gusto del cocinero la salsa deseada en función de la cantidad de agua en la cocción.

INGREDIENTES

Chivo: 1 kg
 Vino blanco: Un vasito
 Almendras: 100 g
 Ajo: 1 cabeza
 Pimienta negra molida, sal y laurel: al gusto
 Zumo: de 1 limón
 Aceite virgen extra verdial o nevadillo

INGREDIENTES

Filetes finos de lomo de cerdo: 300 g
 Pasas de Málaga: un buen puñado (75 g)
 Vino dulce de la zona: 1 vaso mediano
 Aceite de oliva nevadillo de la zona
 Sal y pimienta: al gusto
 Guarnición: patatas fritas

Filetes de lomo al vino

En una sartén con aceite de oliva se doran los filetes, previamente salpimentados.

Cuando la carne esté hecha, le añadimos las pasas y el vaso de vino de Málaga, lo dejamos el tiempo necesario a fuego medio hasta que el líquido quede reducido a la mitad. Reducimos el fuego un poco y cuando la cantidad de vino haya menguado (a gusto del cocinero), apartamos los filetes. Podemos preparar unas patatas fritas o mejor a lo pobre como acompañamiento a este plato.

NOTA: Éste es un plato, como ocurre en toda la comarca que consigue una combinación perfecta de sabor con la mezcla de los distintos productos de nuestra tierra: aceite de oliva, vino, pasas.





Cómputa Málaga

Datos básicos

Población: 3.582 hab.

Superficie: 54 km².

Altitud: 642 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17° C.

Se encuentra en la comarca de la Axarquía, sobre la falda de la Sierra de Almijara, a unos 16 kilómetros de la costa. Este pueblo también conocido como la cornisa del Mediterráneo, ofrece una arquitectura singular que gira en torno a su plaza principal, llamada plaza de Almijara, desde donde parten todas sus calles hacia rincones sorprendentes.



A 48 km de Málaga, su término municipal abarca 54 km² y la localidad se encuentra situada 642 m de altitud, ocupando las vertientes meridionales de la Sierra Almijara. Goza de un clima templado, a pesar de la altitud, y su relieve es muy complejo. Destacan varios accidentes orográficos de gran interés biogeográfico dada su altitud y proximidad al mar; se trata de la mayor cercanía a la costa y el mayor desnivel altitudinal de toda la Península Ibérica y quizás Europa Occidental, exceptuando Noruega. Se trata de varias elevaciones que alcanzan los 1.800 m de altitud, como el Pico Navachica (1.832 m) y El Lucero (1.771 m), alzándose a escasa distancia del litoral mediterráneo.

GASTRONOMÍA

Las características del clima mediterráneo favorecen en estas zonas de secano fundamentalmente el cultivo de la vid con sus derivados de vino y pasas.



Cartel Noche del Vino



Cómpeta

También es apto para el cultivo de los olivos que posibilitan la elaboración de un aceite de alta calidad sobre la variedad “Nevadillo” de especial dulzor y olor, siendo toda la cornisa de la Almirajara, hasta la zona litoral, sus únicas zonas de producción. En los últimos años, en las zonas de regadío en terrazas, más cálidas, ha crecido considerablemente las plantaciones de aguacate. La producción de miel también

ocupa un lugar destacado en la economía de C6mpeta. Otro de los cultivos t6picos de la zona es el almendro.

La cocina de C6mpeta tiene como especialidad las uvas pasas y el vino. Los platos m6s t6picos que podemos encontrarnos son: las migas, la asadura a la pastoril, el potaje de hinojos, el lomo al ajillo, el choto, la calabaza frita, la tortilla de Semana Santa y los potajes de vigilia.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Avda. de la
Constitución

Teléfono:

952 55 33 14

Tipo: Restaurante
Museo

Restaurante Perico Museo del Vino

Si por algo se caracteriza Cómpeeta es por sus afamados vinos de la variedad moscatel. Este restaurante viene a dar culto a esta historia y tradición.

Nos encontramos con un restaurante en la Plaza de Cómpeeta y un asador para comidas más copiosas y relajadas en el inicio del entramado de calles que vienen a vertebrar este bonito pueblo axárquico. Como en otros municipios serranos el potaje de hinojos, el cordero y el chivo, sobre todo este último, es parte de la gastronomía de nuestro lugar.

El restaurante fue construido en el año 1998 como anexo a lo que en el año 1996 fue el denominado museo del vino, por la representación de los distintos vinos que en la comarca se han bebido, beben, y seguirán bebiéndose. Sus asados al carbón son reconocidos, buena carne y buena preparación. Este lugar no obstante, en sus dos ubicaciones, no olvida la tradición culinaria de la zona.

Registro: R/MA/01846



Coordenadas:

X:413035,852000

Y:4077047,663000





Recetas



Potaje de hinojos con arroz

Las judías han sido puestas en remojo el día anterior. Cocer en una olla con agua las judías y la costilla (dejando siempre dos o tres dedos de margen entre los ingredientes y el nivel de agua). En una sartén, freír con aceite los ajos añadiendo el pimentón hasta dorarlos. Se espera a que se enfríe el aceite con los ajos y el pimentón añadiéndose posteriormente a la olla. A continuación se añaden los hinojos troceados. Una vez transcurridos unos 40 minutos de cocción, se trocea la patata y se añade junto al arroz. Seguir cocinando durante 20 minutos.

INGREDIENTES

500 g de judías blancas
1 patata troceada
200 g costilla de cerdo
200 g de arroz
1 morcilla de cebolla
150 g de hinojos
Aceite nevadillo de la zona
Ajos: 1 cabeza
Pimentón dulce

INGREDIENTES

4 paletillas de cordero lechal de 400 g
Manteca de cerdo: 100 g
Salsa Menta al gusto
Vino blanco: Un vasito
Menta seca al gusto
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Paletilla de cordero lechal a la menta

Colocar la paletilla de cordero en el horno de carbón, una vez untada en manteca de cerdo, a 150°. Se le añade la sal y la pimienta así como el vino y dejar cocinar durante 30-40 minutos, comprobando su estado hasta que se dore. Una vez dorada se le añade la menta seca y dejar unos 30 segundos para que tome el sabor. Servir en el plato acompañado de guarnición y la salsa menta, con el romero, en su caso.

Si queremos sabor a romero seguimos las mismas instrucciones añadiendo este elemento en lugar de la menta, así como orégano y hierbabuena.



Recetas



INGREDIENTES

Piezas de cordero lechal (de la pata) y chuletitas cortadas para la brasa: 20

Patatas medianas: 4

Pimientos: 4

Aceite de oliva virgen verdial

Tomillo, sal fina y gorda: al gusto

Chuletas de cordero a la brasa

Se echan las piezas de cordero una vez impregnadas de sal gorda y tomillo por ambos lados en una barbacoa (es importante que se haga con carbón ya que mejora el sabor). Se ponen las piezas a la brasa, cuando estén doradas se sacan. Mientras freímos las patatas, que previamente habremos cortado en rodajas, en aceite de oliva una vez limpias y sazonadas. Se abre el pimiento longitudinalmente para introducir la sal dentro y se fríe en el mismo aceite a fuego lento. Para servirlo se coloca en un plato ovalado, en un extremo 5 piezas de cordero, y al otro las patatas fritas o a lo pobre y el pimiento.



Calabaza frita

Se pica la calabaza en rodajas. En una sartén se echa un chorrito de aceite y se añade el tocino, tres dientes de ajo picado o enteros (con un golpe para reventarlos) según los gustos del cocinero. Cuando esté dorado se le añade la calabaza, se sazona y se deja freír unos 30 minutos aproximadamente hasta que esté la calabaza desecha. Aparte se machaca en el mortero un diente de ajo crudo, la pimienta y el orégano con un chorrito de vinagre. Se le agrega a la calabaza y se deja hacer unos 3 minutos. Para más gusto se le puede añadir también un poco de morcilla y/o lomo.

INGREDIENTES

½ kg de calabaza

100 g de tocino

4 ó 5 dientes de ajo

Aceite

Sal

Pimienta negra

Orégano, al gusto



Recetas

INGREDIENTES

Solomillos de ternera (filetes): 4

Setas silvestres: 250 g

Caldo de ave: ½ litro

Vino dulce de Cómpeeta: 1 vaso

Ajo, perejil, sal y pimienta: al gusto

Aceite nevadillo de Cómpeeta

Harina de trigo

Solomillo de ternera al vino

En una sartén a fuego medio, con un poco de aceite (una vez éste está caliente) salteamos los solomillos, cuando estén dorados los sacamos y se reservan (no muy pasados).

Una vez lavadas las setas se cortan en trozos y se saltean en el aceite caliente anterior, se deja unos minutos; seguidamente le echamos el vino y el caldo de ave, agregándole además un poco de harina para que la salsa que consigamos espese un poco, y lo dejamos reducir moviendo periódicamente. Cuando consideremos que se tiene una textura homogénea no muy espesa, le añadimos los solomillos, a los que les agregaremos el ajo y el perejil muy picados, dejamos todo ello cocer unos 10 minutos y listo para comer.





Frigiliana Málaga

Datos básicos

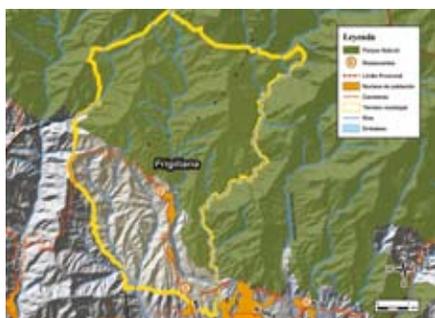
Población: 2.691 hab.

Superficie: 41 km².

Altitud: 320 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17º C.



Fabrica de Miel de Caña el Ingenio

El término municipal ocupa una superficie de 41 km². Sus principales accidentes orográficos son la Sierra de Enmedio, El Fuerte, las Lomas del Pedregal, las Lomas de la Garza, el Collado Blanquilla y el Peñón de la Molineta. Asimismo, en su ámbito encontramos los ríos Higuierón, Alconca y Chillar.

Por otra parte, si bien con anterioridad la economía se sustentaba en la agricultura de secano –almendros, vides y olivos–, hoy lo hace en las huertas de regadío que producen cultivos tempranos y tropicales. Asimismo, destaca la producción de aceite, vino y miel, y el turismo que añade ingresos extras que se complementan con los trabajos artesanos en esparto y cuero.

GASTRONOMÍA

Si existe algún plato por el que se identifique culinariamente a Frigiliana, ése es el choto. Este producto de la comarca suele prepararse con variedad de salsas, aunque su forma de presentación más exquisita es con salsa de almendras o al ajillo. Los potajes tan propios de la cocina axarquense alcanzan en Frigiliana multitud de variantes locales que los diferencian de los del resto de la comarca. De esta forma, potajes como el de coles, el de hinojos o el de Semana Santa, éste último, a base de bacalao junto con las tortillas de huevo y harina mojada en miel de caña, se considera el típico



Frigiliana

menú de vigilia propio de la celebración religiosa a la que debe su nombre.

Las clásicas y típicas migas a base de pan o harina de maíz acompañadas de pescado (arenas de tina, sardinas, etc.), o chorizo y morcilla para los más osados, siempre acompañada de naranjas o en algunos casos frutos tropicales. Estos platos pueden degustarse en los establecimientos de Frigiliana durante todo el año por encargo a los restaurantes de la zona, aunque para los vecinos de la villa es costumbre generalizada de consumirlas especialmente en días de lluvia en los que, no se sabe por qué, su sabor es más exquisito.

La arropía y las marcochas representan el apartado reposterero autóctono de esta cocina. Estos dulces elaborados artesanalmente a base de miel de caña se preparan especialmente en la festividad del Día de

la Cruz. No obstante, la miel interviene en la elaboración de otros postres como las riquísimas batatas con miel, o simplemente añadiéndose a otros productos, como flanes, yogures y frutas, de los que se puede disfrutar durante cualquier época del año.

Pero si bien toda esta cocina tiene como soporte exclusivamente productos naturales, la mayoría de ellos de producción propia como el aceite de oliva (así mismo de la variedad nevadillo que caracteriza de forma específica a estas sierras) o la miel de caña, no le van a la zaga los vinos que, igualmente producidos en los lagares particulares de los campos de Frigiliana, son el obligado acompañamiento para cualquier guiso. Estos caldos, a los que se les conocen como vinos del terreno, presentan diferentes tipos de tonalidad y graduación y pueden degustarse desde los más secos a los más dulces.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:
Calle Chorruelo

Teléfono:
952 53 34 28

Tipo:
Restaurante

Restaurante La Bodeguilla

En las cientos de calles moriscas de Frigiliana se halla este restaurante cercano a la iglesia del municipio. Si acaso se identifica con la comida tradicional del mismo un restaurante, sin duda es éste. Su regenta es conoedora de la comida tradicional y por eso las migas, el ajoblanco, las sopas tradicionales, o lo que ustedes quieran pedirle, seguro que será un acierto en lo que a nuestra tradicional forma de ser y comer se refiere. No duden nunca en pedir postres o frituras con miel de caña.

Registro: R/MA/02130



Coordenadas:

X:419897381000

Y:4072514,637000





Restaurantes

Registro: H/MA/01525



Coordenadas:

X:416964,695895

Y:4073109,450559

Restaurante Hotel Los Caracoles

Los caracoles es una singular edificación que en su parte de alojamientos simula, introducidos en el propio monte, la forma interna de este molusco. Moluscos que en estas tierras son singulares por su tonalidad verdosa y gran tamaño. Si por algo se caracteriza este restaurante es por su singularidad. En las mismas faldas de la sierra Almirajara en su camino hacia el mar, sus vistas son impresionantes. Como en otros restaurantes cercanos, ya se incorpora en esta cocina productos subtropicales acompañado de manjares tradicionales de su vecina Granada, tales como el jamón. El pescado en sus distintas formas ya viene a formar parte de los platos de esta zona, posiblemente por la recepción de sus aires marinos de la cercana Nerja.

Datos de contacto

Dirección:

Carretera Frigiliana
a Torrox, km.4,4

Teléfono:

952 03 06 08
695 58 70 77

Tipo: Restaurante
Hotel





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Los Tablazos, 197
Carretera de Nerja-
Frigiliana

Teléfono:

952 53 42 00
637 51 55 32

Tipo: Restaurante
Hotel Rural

Restaurante Hotel Rural Almazara

Este restaurante, que también es hotel, forma parte de las nuevas ofertas turísticas en torno al parque natural, entre Frigiliana y Nerja. Ha incorporado la comida internacional al mismo tiempo que ha seguido manteniendo la tradición de la comida axárquica. De reciente construcción en el año 1999, incorpora servicios de hotel a su oferta de restauración. Mantiene una decoración rústica identificada con la zona, viéndose favorecido tanto por su buena comunicación como con sus vistas tanto hacia el parque natural como hacia la zona litoral. Como es de imaginar por su ubicación y cercanía a los aires marinos, sus platos incluyen el pescado y el marismo como elemento fundamental de cocina, así como productos de la huerta de los municipios de Frigiliana y Nerja, principalmente este último y en especial de la zona agraria de Maro.

Registro: H/MA/01671



Coordenadas:

X:420751,119963
Y:4069430,060092





Restaurantes

Registro: R/MA/03465

La Venta de Frigiliana

Situado en la cornisa que viene a identificarse con la Almirara y el mar mediterráneo, las vistas, como toda esta zona entre Frigiliana y Torrox, debe ser punto de admiración por parte de los comensales. Viene a ser este restaurante una zona tranquila donde la comida y la perspectiva de nuestro espacio y orografía tienen significado. Lo primero que tenéis que hacer además de pedir lo que se recomienda por la casa, es tomaros un vino del terreno con tranquilidad en la terraza. Después os atenderán con agrado.



Coordenadas:

X:418016,5835

Y:4073583,661

Datos de contacto

Dirección:

Carretera Frigiliana
- Torrox km. 4,5

Teléfonos:

952 11 57 27
667 43 87 21

Tipo: Restaurante
Venta





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

C/ Loma de la Cruz
s/n, Ctra. Frigiliana-
Torrox

Teléfono:

952 53 41 51

Tipo:

Posada

Posada Morisca

Este establecimiento como todos los que se ubican en las faldas de la sierra Almirajara cuenta con impresionantes vistas hacia el mediterráneo, más concretamente hacia la localidad de Nerja. Esta edificación incrustada en la vertiente sureste de la carretera que une Frigiliana con Torrox, cuenta así mismo con alojamientos. Al estilo andalusí, su decoración se caracteriza por un mimetismo con esta cultura en sus rincones. En contraste con las vistas marinas y con la belleza de la sierra almijara, este enclave es un pequeño oasis donde el subtropical con mangos y aguacates hacen una ruptura, a la vez que integradora, con el tradicional cultivo y paisaje de esta tierra (olivar y viñedo). Su gerenta es activa y dinámica y por ello junto con los tradicionales platos de la zona es capaz siempre de innovar en la cocina de su establecimiento.

Registro: H/MA/01725



Coordenadas:

X:418991,386000

Y:4022947,332000





Recetas



Conejo en salsa de almendras

Preparamos una salsa para acompañar a la carne de la siguiente manera: en una cazuela sofreímos en aceite de oliva virgen, las hojas de laurel, los dientes de ajo, las almendras, la cebolla picada y el pan, procurando que no se queme y aún menos las almendras porque nos estropearían la salsa.

Cuando vayan cogiendo color le echamos los trozos de conejo, previamente embadurnado en ajo y laurel, y lo dejamos que todo se vaya cocinando en su jugo a fuego lento.

Después de unos minutos de haberle añadido a la salsa el conejo, debemos echarle un poco de agua, el azafrán, las gotas de vinagre y la sal, dejándolo todo a fuego muy lento pero sin dejar de remover.

Cuando veamos que la carne está hecha, la apartamos y pasamos por la batidora todos los ingredientes de la cazuela, salvo las hojas de laurel, y la salsa está lista.

NOTA: Acompañar o bien con “papas a lo pobre”, o con arroz, migas o verduras.

INGREDIENTES

Conejo: 1'5 kg
 Media cabeza de ajo pelada y ablandada
 Almendras con piel: un puñado
 Cebolla picada: 1
 Pan: 75 g y hojas de laurel: 2
 Vino blanco seco: una copa
 Azafrán: una pizca
 Vinagre del terreno: pequeño chorreón



Recetas



Cazuela marinera

Se calienta aceite de oliva en una cazuela de barro. Una vez harinado el rape y los langostinos, se sofríe un poco y se retira el aceite. Se añade un poco de aceite de oliva nuevo y se sofríen todas las verduras (pimiento verde, cebolla, tomate maduro; en este orden) así como el ajo. Cuando está pochado se añade el vino blanco y tras varios minutos que empiece el hervor.

Se añade el rape, los langostinos y las almejas. También un poco de caldo de pescado, se sazona, y se deja hervir a fuego vivo o medio vigilando la cazuela (entre 10-15 minutos). Se cuecen aparte las patatas torneadas que posteriormente se echarán a la cazuela, se incorpora al final de la preparación el coñac, se rectifica de sal y a cocer 5 minutos más.

Añadir un poco de perejil por encima.

INGREDIENTES

150 g de rape
 2 piezas de langostinos medianos
 Almejas 60 g
 2 dientes de ajo
 1 cebolleta
 1 pimiento verde
 1 tomate maduro
 Patatas pequeñas torneadas, 2
 2 dl de vino blanco
 1 dl de coñac
 Azafrán en hebra
 Aceite de oliva nevadillo
 Caldo de pescado





Recetas



Ajoblanco

Pasar por la batidora las almendras, la miga de pan, un poco de agua, el aceite, sal, vinagre y el diente de ajo, cuando se haga una masa, que debe ser espesa (si falta espesor, añadir un poco más de aceite o almendras, según gustos), se mete en el frigorífico, añadir agua y remover la masa para su bebida, siempre debe ser tomado dependiendo de la época de consumo, en verano frío, en invierno a temperatura ambiental.

En verano se acompaña con uvas moscatel, manzanas o melón, exquisito.

INGREDIENTES

Almendras
peladas, 1 kg

2,5 l de agua

1 miga de pan
mediana

Aceite nevadillo
de la zona

Vinagre

Sal al gusto

1 diente de ajo



Recetas



Choto en salsa de almendras con migas de harina, lomo de cerdo y sofrito de verduras

En relación con las patatas: Freír las patatas al estilo pobre (rodajas de patatas, no muy gruesas ni muy finas) en aceite de oliva, una vez el fuego a punto de fritura, reducir y dejar a medio fuego para cocción de las patatas tapando y destapando la sartén, vigilando que no se quemen). En relación con el Pisto: Preparar un pisto con el calabacín, la cebolla, el pimiento y el tomate (se cortan estos elementos en cuadrados o rodajas y en el aceite de oliva, al igual que las patatas se dejan cocer vigilando que la temperatura de la sartén no llegue al punto alto de fritura, sino de cocción). No hay pisto que no merezca un huevo frito, por tanto hay que hacerlo. En relación con el choto: En una sartén añadir aceite y poner las rebanadas de pan a freír hasta que estén doradas. Una vez doradas se saca el pan y se pone a freír las almendras y los ajos hasta que estén dorados. Con las almendras los ajos y las rebanadas de pan y un poco de agua se prepara una salsa con el mortero, mientras más se haga masa mejor, puesto que se alían los elementos. Se fríe el choto en la sartén y una vez dorado se le añade la salsa que hemos preparado. En relación con las migas: Para preparar las migas, se pican los ajos y se doran en una sartén. Una vez dorados los ajos se añade un poco de harina y cinco vasos de agua y un poco de sal. Cuando el agua empiece a hervir, añadir el resto de la harina y batir con una paleta hasta que no queden grumos. Acompañar con chorizo, lomo, morcilla, huevos o pescado.

INGREDIENTES

1 kg de patatas
 ½ kg de lomo de cerdo en horza
 ½ kg de choto
 2 tomates
 2 pimientos
 1 cebolla
 1 calabacín
 ½ litro de vino blanco
 ¼ kg de almendras
 Ajos: dos cabezas
 Aceite y sal
 Dos hojas de laurel
 Azafrán
 4 huevos
 1 kg de harina
 4 rebanadas de pan
 Lomo en orza



Recetas



Sopa de tomate

Se pica el tomate, el pimiento y la cebolla lo más menudo posible. En una sartén se fríen las almendras con ajos machacados hasta que estén dorados y la almendra un poco tostada sin llegar a estar muy oscura, suelen coincidir. Se añade comino sobre el frito. Se aparta sin que se enfríe. En una olla con agua (aproximadamente dos dedos sobre los ingredientes que se incorporan) ya en hervor, se añaden todos los productos. En la sartén con el aceite se prepara el pan frito para acompañar con la sopa (bien tostados pero no quemados). Añadir un poco de limón en la presentación, al que le guste este cítrico para su degustación (también se puede optar por el vinagre).

INGREDIENTES

Pimientos verdes: 2
Tres tomates maduros
Cebolla: 1
Comino, azafran: al gusto.
Limón: un chorreon
Pan
350 g de almendras
1 diente de ajo
1 limón

INGREDIENTES

100 g de jamón ibérico
Rúcula, piñones, alcaparra, cebolla roja, un mango, zanahoria, ajos
Aceite y vinagre
Mostaza
Miel y azúcar
Sal y pimienta
Genjibre
Cayena picante
Agua

Jamón con salsa de mango

Mezclar el aceite con el vinagre, la miel y la mostaza con un poco de sal y pimienta, removiéndolo para trabajarla. Para hacer la salsa, poner en una sartén aceite con los ajos cortados pequeñitos y la cayena picante hasta que esté un poco dorado, añadimos azúcar y un poco de agua. Cuando se carameliza el azúcar, añadimos agua, el mango cortado, la zanahoria y el genjibre. Una vez esté todo blando se pasa por la batidora. Para el montaje del plato se debe poner una camita de rúcula bañado con la mezcla trabada, colocar el jamón ibérico en finas lonchas y encima le echamos piñones, cebolla roja cortada en trozos pequeños y las alcaparras. En los laterales se añade tanto la salsa de mango como los trocitos finos cortados de este producto en juliana, así como zanahoria.



Recetas



INGREDIENTES

Miel de caña de
azúcar: 250 g
Bicarbonato:
1/2 cucharada
pequeña
Aceite de oliva
nevadillo

Arropía

Se vierte en una sartén cierta cantidad de miel, que se dejara hervir hasta que este a punto cuando, al echar unas gotas en un vaso con agua fría, adquieran la densidad de un caramelo blando). Al tiempo de retirarla del calor, se le hecha media cucharadita de bicarbonato, y removiéndola bien adquirirá un color rubio dorado. Se vierte en una bandeja engrasada con aceite de oliva, sin dejar de removerla para evitar su enfriamiento.

Finalmente, con las manos engrasadas con el propio aceite, para evitar adherencias, se estira la arropía, adquiriendo brillantez y dureza, para mayor comodidad, se corta en trozos pequeños.



Atún con sésamo y guacamole

Poner la semilla de ajonjolí en un plato junto a la pimienta molida y un poco de sal maldón. Coger el atún y plancharlo o pringarlo sobre la mezcla. Poner el atún sobre la plancha y hacerlo vuelta y vuelta (1,5 minutos por vuelta). Para preparar el guacamole, mezclar en la batidora el aguacate, la cebolla, el ajo, un poco de sal, un poco de pimienta, una cucharada soper de mayonesa y el zumo de 1/2 limón, y a batir. Al atún le añadimos el sésamo por una de sus caras, poner el atún en el plato con la cara del sésamo hacia arriba, acompañar de una bola de guacamoles y pincharle dos nachos y el tomate.

INGREDIENTES

Filete de lomo de
atún: 2 uds.
Sésamo y ajonjolí
Sal maldón
Un aguacate
maduro
Cebolla 1
Ajo 2 dientes de ajo
Zumo de 1/2 limón.
Mahonesa: 1
cucharada soper.
Nachos: 2 medianos
Sal y pimienta al
gusto
1 tomate pequeño



Nerja Málaga

Nerja es el municipio más oriental de La Axarquía y de la provincia malagueña. De Málaga le separa 45 km y de Vélez-Málaga 25 km. Su término ocupa 85 km² y su costa se extiende a lo largo de 16 kilómetros. La orografía de su término es muy accidentada debido al enorme desnivel latitudinal entre el Mar Mediterráneo y el Pico de Navachica (1.832 m). Las principales elevaciones que presenta el municipio son Cerro del Pino, Cuesta del Espartal, Alto del Cielo, Monte Alendrón, Monte Cazadores, Lomas Cuadrillas y Loma Castillejos. La red hidrográfica es muy corta y discurre bastante encajonada. Por ella discurre el Río de la Miel, y los arroyos de Cantarriján y Campillo.

GASTRONOMÍA

La cocina nerjeña es rica y variada. Destaca la cazuela de calabaza con pimentón (a la que se le añaden sardinas y almejas); tortillitas de bacalao con miel de caña de azúcar y las migas de invierno con pescado. Son extraordinarios los salmonetes o besugos de esta zona del mediterráneo y de la bahía de Nerja, asados o espetados. Y las famosas batatillas en miel de caña de azúcar; que se producen en tierras pobres, y se diferencian del clásico boniato, aunque sean de la misma familia, o sus berenjenas así mismo con miel de caña. Por último, el hornazo o torta de San Juan, de harina de trigo, que se adorna con un huevo y azúcar por encima.

Datos básicos

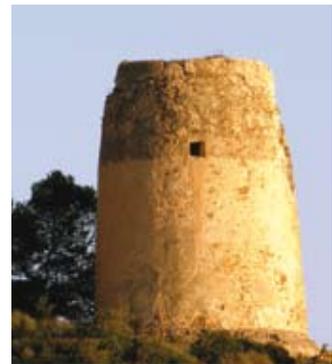
Población: 20.361 hab.

Superficie: 85 km².

Altitud: 26 m.

Precipitación media anual: 464 l/m².

Temperatura media anual: 19,5° C





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Ctra. de Maro, s/n.
Cuevas de Nerja

Teléfono:

952 52 96 00

Tipo: Restaurante

Restaurante Cueva de Nerja

Este restaurante se ubica en la zona de entrada de este afamado símbolo del paleolítico de nuestra comarca e historia, "Las cuevas de Nerja". Con grandes salones para celebraciones es también centro de formación en este difícil mundo de la gastronomía. Ha venido desarrollando la comida tradicional axárquica sobre los numerosos aprendices de la profesión. La edificación junto a las cuevas es de nueva construcción hace 15 años, siendo en la actualidad tanto un referente gastronómico como de formación.

Registro: R/MA/00435



Coordenadas:

X:424697,899614

Y:406899,484987





Recetas



Conejo estofado

Troceamos el conejo, y en pequeños trozos picamos la zanahoria, el puerro, el pimiento y el tomate.

En una cazuela sofreímos el conejo, y cuando empieza a colorear le añadimos el pimentón junto con la verdura ya picada y las especias.

Seguidamente le echamos el vino y mojamos con agua la carne, sazonamos todo y dejamos estofar durante 30 minutos a fuego lento.

Pasado este tiempo retiramos los trozos de conejo y trituramos la salsa. La carne la podemos servir en un cuenco de cerámica cubriendo los trozos con la salsa.

NOTA: El conejo podemos acompañarlo con patatas torneadas y asadas al horno con aceite de oliva y acabamos espolvoreándolas con perejil fresco muy picado.

INGREDIENTES

Conejo: 1
150 g de zanahorias
Cebolla: 100 g
Pimiento verde: 100 g
Puerro: 150 g
Tomate maduro: 300 g
Ajo: 3 dientes
Vino blanco: 2 dl
Agua: ½ litro
Especias: orégano, laurel, pimentón, pimienta negra en grano, ñora, sal



Recetas



Ensalada arriera

El día anterior de su preparación, desalamos el bacalao (dejar en agua templada).

En un cacillo hervimos el bacalao y en la misma agua cocemos la patata, hasta que se ponga blanda (sin que se deshaga).

Vamos colocando por capas el resto de los ingredientes, una base de lechuga troceada encima de la cual disponemos las rodajas de tomate, las rodajas de patata y de naranja; el bacalao lo colocamos en forma de escama; decoramos con la endibia el pimiento morrón, seguimos colocando las aceitunas aliñadas, el huevo cocido laminado y los aguacates.

Todo esto lo aliñaremos con la vinagreta bien mezclada. La presentación de esta ensalada puede ser de diversas formas, como por ejemplo que la forma de cortar los ingredientes sea en dados, mezclándolo todo bien en la ensaladera.

NOTA: La ensalada recibe un especial aroma si utilizamos los ingredientes templados.

INGREDIENTES

Endibias: 2
 Dos lechugas (cogollos)
 Tomates: 2
 Dos huevos cocidos
 Cebolla ½ o cebolleta 2
 Un pimiento verde/
 un pimiento morrón
 Un aguacate/
 una naranja/una patata
 Bacalao desalado: 200 g
 Aceitunas aliñadas: al gusto
 Vinagreta: aceite de oliva virgen, vinagre y sal al gusto





Recetas



pudding de mango

Pelamos los mangos, los deshuesamos y los batimos bien, hasta obtener un puré. Después, ponemos la leche a cocer y cuando esté tibia, le añadimos el bollito de pan, las cucharadas de azúcar y los huevos, y lo batimos todo. A la crema resultante se le añade el puré de mango. Caramelizamos un molde y vertimos la crema obtenida. Lo horneamos al baño María durante 35 ó 40 minutos, obteniendo así el pudding.

NOTA: Se puede servir con crema de higos frescos y adornar con hojas de menta fresca.

INGREDIENTES

Mangos maduros: 3
 Bollito de pan: 1
 Azúcar: 5 cucharadas
 Huevos: 5
 Leche: ½ l.
 Caramelo (azúcar caramelizada)



Recetas



Gazpacho

Batimos todas las hortalizas: los tomates pelados y sin sus pepitas, la cebolla, el pepino sin piel y el pimiento, junto con la sal, el vinagre, el aceite y la miga de pan, y si la masa se hace demasiado consistente podemos agregarle un poco de agua. Cuando esté todo bien batido se añade toda la cantidad de agua prevista y lo batimos nuevamente pero poco a poco, y así conseguimos una mezcla perfecta de todos los ingredientes. Debemos intentar que no nos quede ni demasiado espeso ni tampoco demasiado ligero, y una vez todo batido lo echamos en los recipientes en los que vayamos a servirlo. También se puede servir acompañado, en un plato aparte, de un poco de cebolla, pepino y pimiento picado muy fino para que cada comensal lo añada al tazón a su gusto

NOTA: El gazpacho es un plato muy frecuente en la cocina de la Axarquía, y tiene múltiples variantes que podemos saborear y que nos ofrece nuestra tradición culinaria, entre otras se puede mezclar o sustituir la cebolla por cebolleta, de otro lado está el denominado “Chambao” que consiste en no batir los ingredientes antes citados, simplemente se cortan en trozos pequeños y se vierten en una ensaladera grande, se mezcla todo con abundante agua y una gran cantidad de vinagre, aceite y sal, bien movido con el pan en lonchas dentro y a degustar con cuchareteo. Si se le echan 1 ó 2 aguacates en lugar de pan, queda más cremoso.

INGREDIENTES

Tomates maduros pelados: 1,5 kg
 Media cebolla
 Un pepino pequeño
 Un pimiento pequeño (verde)
 Miga de pan (del día anterior) remojada en agua: ¼ kg
 Aceite de oliva, vinagre y sal
 Agua muy fría: 1'5 l
 Ajo: 2 dientes



Recetas



Sopa amarilla

Elaboramos un sofrito de manera tradicional con las hortalizas (pimientos, cebolla y tomate), una vez este hecho, le añadiremos el caldo de las almejas, que previamente habremos hecho hirviendo agua (sólo hasta cubrir las medianamente) y con un poco de caldo de pescado (una vez el agua en ebullición las dejamos 3 minutos y apartamos las almejas), le añadiremos a la cazuela unas almendras fritas y un poco de pan igualmente frito (estos últimos majados en el mortero). Lo dejaremos cocer todo durante unos treinta minutos aproximadamente. Transcurridos estos minutos, lo trituraremos todo y aquellos que quieran lo cuelean por el chino. Justamente antes de servir la sopa, le agregaremos las almejas sin sus conchas, los boquerones y unas tiras de pimiento rojo asado, junto con unas láminas de pan de pueblo tostadas, dándole así una apariencia irresistible.

INGREDIENTES

Cebolla: 50 g
 Pimiento verde: 50 g
 Pimiento rojo (asado): 30 g
 Tomate natural: 30 g
 Almejas: 100 g
 Boquerones: 50 g
 Almendras: 20 g
 Pan frito: 10 g
 Ajo: 1 diente;
 Aceite: 2 dl;
 Azafrán y sal

INGREDIENTES

1 kg batatas
 ½ kg miel de caña
 1 hoja de laurel
 1 clavo
 Azafrán
 Canela
 Matalahúva
 2 cucharadas de azúcar
 Agua: ½ litro
 Rodaja de limón

Batatas en miel de caña

Se pelan y trocean las batatas en trozos cuadrados o alargados medianos. En una olla con el agua, se cuecen las batatas junto con todos los ingredientes (se recomienda hacer una muñequilla de tela con las especias, para no encontrar restos a la hora de comer), añadiéndose la miel de caña. Estará en su punto cuando la miel se convierta en almíbar, se puede servir frío o templado.



Recetas



Tortillitas con miel de caña

Se bate el huevo. En un recipiente se añade la harina, el huevo batido y la sal (al gusto), así como un poco de azafrán para que le dé un color amarillento.

A continuación se mueve continuamente añadiéndosele agua y favoreciendo el que se ligue formando una pasta o masa ni muy líquida ni muy densa, mezclándolo muy bien de forma que no aparezcan grumos.

Una vez realizada la masa, en una sartén con aceite de oliva en punto de fritura, y con una cuchara sopera, se va dejando caer o chorrear la masa de la cuchara en vertical formándose las tortitas, a las que se dará la vuelta para freír sus dos caras. El punto de fritura depende del consumidor (tostaditas o muy hechas según gustos).

Posteriormente se chorrean con un poco de miel de caña a temperatura templada o bien se mojan en un plato aparte con la miel.

Nota: Estas tortitas tienen múltiples variantes, se pueden mezclar con coliflor cocida o con bacalao desalado. Lo único que hay que hacer es mezclarlo con la masa elaborada.

INGREDIENTES

1 huevo
250 gr de harina de trigo
Sal
Agua
Azafrán
Aceite de oliva virgen extra de la zona



Salares Málaga

Esta acogedora localidad está situada en las faldas meridionales de la Sierra de la Almirajara. Se encuentra a 540 m de altitud, a 58 km de Málaga, a 28 km de Vélez-Málaga y su término abarca 11 km².

Geográficamente, se alza sobre un río, entre los cerros Cuascuadra y Peñas Blancas que superan los 1.500 m de altitud. Los principales cursos de agua son los ríos Salares, Fuente y Tozones.

La vegetación está formada por pinares, monte mediterráneo, viñas, olivares de montaña y agrios, y su fauna por cabra montés, perdices y aves rapaces.

GASTRONOMÍA

Entre las recetas propias de Salares se pueden citar los guisos preparados a base de hinojos, como el potaje, la tortilla o simplemente rehogados. Son también muy típicas las migas y las gachas con cuscurries, elaboradas con leche, azúcar y miel. En repostería son muy populares los roscos de naranja, que según indica la tradición son elaborados siguiendo el número diez como canon de media: diez naranjas, diez cucharadas de aceite y diez cucharadas de azúcar, todo esto para un kilo de harina. Luego se le añade a gusto de cada cual matalahúva, levadura y bicarbonato, y después de fritos se emborrizan en azúcar. En esta tierra se produce un excelente vino oloroso.

Datos básicos

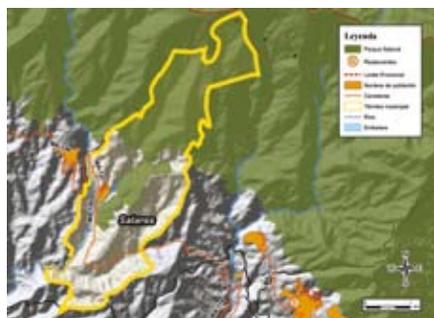
Población: 191 hab.

Superficie: 11 km².

Altitud: 540 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17° C



Recetas



INGREDIENTES

Solomillo de cerdo: 600 gr
 Jamón Serrano.
 Carne molida de cerdo: 500 g
 Manteca de cerdo: ½ kg
 Aceite: ½ l de la zona
 Pimiento morrón
 Ajos: 4 dientes
 Perejil
 Taquitos de jamón serrano
 Pimienta blanca molida
 Huevos: 2 (uno de ellos, duro)

Carne mechada

Abrimos el solomillo longitudinalmente sin llegar a los extremos pero con profundidad, lo rellenamos con los taquitos de jamón, la yema de un huevo cocido troceada, la carne molida, el pimiento morrón, y los dientes de ajo y el perejil muy picados, que han sido unidos entre sí por la clara de un huevo al que anteriormente le hemos extraído la yema.

Cuando tenemos la carne rellena, la cosemos con aguja e hilo; y después preparamos un "majao" (limón, ajos y perejil), dejaremos macerar unas dos horas la carne con el majado procurando que impregne toda la carne. Cuando la carne haya adquirido una tonalidad blanquecina, se pone a fuego lento en una cazuela, donde le echamos el aceite y la manteca de cerdo hasta que cubra al solomillo, dejándose freír durante unos 40 minutos a fuego medio y volteándolo. Luego cortamos el solomillo en rodajas y podemos acompañarlas con patatas fritas o a lo pobre.





Recetas

INGREDIENTES

Harina de trigo
al gusto
(un puñado
pequeño)

Matalahúva
una cucharada
pequeña

Miel de caña al
gusto

Tostones
pequeños de pan
frito: al gusto

Leche: al gusto

Gachas

En una sartén sofreímos los anises (matalahúva) y la harina (no demasiada o a gusto de textura deseada) en aceite de oliva.

Después echamos en esta misma sartén la leche poco a poco (según el espesor que queramos que adquieran las gachas, así será la cantidad de leche que utilicemos, o incluso añadir un poco más de harina).

Una vez conseguido el espesor deseado (y se haga cremosa) las apartamos del fuego, y las vertemos en los recipientes en los que vayamos a servirlos, añadiéndole al pan frito o "cuscurrones" bien dorados así como miel de caña o de abeja. Otra variedad incorpora en lugar de leche, agua, esto es, se vierte en un recipiente al fuego vivo agua y aceite así como sal, poco a poco se añade la harina removiendo continuamente para evitar grumos. Se mantiene a fuego medio hasta que se haga cremosa y un poco dorada, posteriormente se añade leche, azúcar o miel para mezclar.



Recetas



Migas de pan

Se corta el pan en rodajas finas y se remoja en agua con sal. En una sartén con poco aceite se fríe el ajo. Una vez fritos se añade el pan escurriéndole el agua. A fuego lento sin dejar de mover y sin tapar durante 1 h. o 15 minutos más (depende del cocinero y de la situación del plato). El pan eliminará su contenido de agua, debemos seguir picando con la paleta de madera sobre la masa como si la cortáramos continuamente en pequeños trocitos.

Para la guarnición se fríen los pimientos (con abundancia de aceite al menos que cubra una tercera parte de su contenido), en el olor sabremos si tienen su punto de fritura (como se dice en la zona "huele" a pimiento frito). Se pasa por la sartén un poco el chorizo y la morcilla, se calienta el lomo de orza y se añade la miga. Se decora con las naranjas.

En las zonas del parque más cercanas al mar, tales como Frigiliana o Nerja, estas migas tanto de pan como de harina se hacen a la marinera, esto es acompañádaslas con arencas o sardinas (estas últimas en espeto y, según dicen, consumir en meses que no contengan la "R").

INGREDIENTES

Pan cateto duro
2 cabezas de ajo
Sal

Aceite de oliva virgen extra de la zona (verdial o picual).

Y para la guarnición:

2 morcillas

8 chorizos

8 tacos de lomo de orza

½ kg pimientos fritos

2 naranjas medio acidas.

Acompañamiento:

Vino dulce moscatel del terreno.



Recetas

INGREDIENTES

Espárragos
trigueros: 400 g
Ajo: 3 dientes
Pan: una miga
mediana.
Vinagre y sal: al
gusto

Aliño de espárragos

Ponemos los espárragos a cocer con un poco de sal, y los apartamos cuando aún estén a media cocción (15-20 minutos).

Aparte en una sartén freímos los ajos (cortados en rodajas o en cuadritos pequeños según gustos, y se apartan), mientras en un mortero majamos la miga de pan con un poco de aceite.

En la misma sartén de freír los ajos, echamos los espárragos cocidos y escurridos, así como el majao, añadiéndole además un chorreón de vinagre, el punto de sal, una pizca de azafrán y un poquitín de agua.

Dejamos cocer durante unos minutos (aprox. 5) y ya podemos servirlos.





Sedella Málaga

Datos básicos

Población: 646 hab.

Superficie: 31 km².

Altitud: 698 m.

Precipitación media anual: 670 l/m².

Temperatura media anual: 17º C.

Está situada a 700 m de altitud dominando una amplia panorámica. Dista 54 km.de Málaga y 25 km de Vélez-Málaga y ocupa 31 km² en los que también se engloban los núcleos de Rubite y Valverde. Su relieve está formado por el Cerro Tablón y el Cascaudra. La hidrografía local cuenta con el río Rubite y los arroyos Mantanzas y Granadilla. La superficie del término goza de una buena cubierta vegetal con pinares y matorral mediterráneo (romero, enebro y aulagas), en la que vive la cabra montés.



GASTRONOMÍA

La cocina de Sedella se caracteriza sobre todo por el caprino. Entre los platos, la mayoría típicos de la zona de la Axarquía, destacan el chivo al ajillo, el choto al vino y el potaje de coles y de hinojos.

También podemos degustar el pan mojado, el potaje de Semana Santa, las parpuchas o tortillas de bacalao, todo ello acompañado de vino del terreno.

Los campos de Sedella producen vino dulce, seco y sequillo o semiseco que se pueden adquirir en bares o en casa de particulares.

En el capítulo de la repostería están los roscos al horno, dulces caseros de clara herencia árabe, que podemos degustar en cualquier época del año y especialmente en fiestas.



Casa del Torreón en Sedella



Recetas

INGREDIENTES

Puerros: ½ kg
 Aceite de oliva:
 ½ vaso
 Ajos: 4 dientes
 Pimiento rojo
 grande: 1
 Vino dulce mos-
 catel: 1 vaso
 Sal, pimienta y
 tomillo molido: al
 gusto

Perdices al Vino Moscatel

Se despluman, destripan y limpian las perdices, una vez listas las salpimentamos y las abrimos por la mitad.

En una sartén con aceite de oliva doramos los puerros, los ajos y los pimientos rojos y se sofríen.

Cuando esté hecha esta fritura le añadimos las perdices, hasta que se doren.

En una cacerola se incorporan el sofrito y las perdices agregándoles el tomillo molido y el vino dulce del terreno, todo esto se cubre de caldo de ave. La cocción se identifica en tiempo con la carne blanda (30 minutos) y el cuajado de la salsa.

NOTA: La guarnición con la que pueden servirse son papas a lo pobre y tiras de pimientos rojos.



Recetas



Callos

La olla con el agua se pone en el fuego y cuando esté caliente no hirviendo se le echan los garbanzos que han estado en remojo la noche anterior (se puede hacer también con olla a presión).

Cuando rompa a hervir, le echamos los callos (limpiados a la usanza tradicional, o preparados), la verdura, la cabeza de ajo asada, las especias, el perejil, la hierbabuena, el laurel, el pimentón dulce, y la sal al gusto, es ahora cuando podemos cerrar la olla, dejándolo cocer todo durante unos 30 ó 40 minutos. Transcurrido este tiempo, y sin apartar del fuego, se destapa la olla y le echamos la morcilla y el chorizo troceados junto al azafrán, con sólo unos 5 ó 10 minutos, los garbanzos tomarán su sabor, y ya están listos para servir.

NOTA: Este plato se encuentra muy presente en cualquier mesa de la Axarquía y del poniente granadino, siendo indiferente la época del año en la que nos encontremos (en invierno es lo suyo).

INGREDIENTES

Callos: 1 pata, 1 oreja, ½ lengua, 1 rabo, ½ estómago, tocino de papada (todo del cerdo)
 Tomate maduro: 1
 Cebolla: 1
 Agua: 1 litro
 Aceite: 1 chorreón de verdial virgen extra de la zona
 Cabeza ajo asada: 1
 Pimentón dulce: 1 cucharita pequeña
 Clavo: 1
 Pimienta: 3
 Guindilla: 1
 Morcilla: 1 y chorizo: 1 (todo troceado)
 Garbanzos: 200 g
 Hierbabuena, laurel, perejil, sal: al gusto
 Azafrán: un sobre



Recetas

INGREDIENTES

Rosada: 500 g
 Gambas: 250 g
 Arroz: 200 g
 Tomate mediano: 1
 Pimiento: 1
 Patatas medianas: 2
 Agua, sal y limón
 Mayonesa: 1 huevo
 Aceite: ¼ litro

Gazpachuelo

Previamente en un cacillo, cocemos el arroz (con un poco de sal), y lo dejamos aparte.

Se pone agua a calentar y cuando esté hirviendo se echan las patatas, tomate y pimiento. Cuando todo esto esté cocido (15-20 minutos) se le añade el pescado y el arroz (algunos los prefieren simplemente en sopa sin el añadido de arroz).

Mientras todo se va cociendo bien, preparamos la mayonesa: se bate el huevo y poco a poco le echamos el aceite, sal y limón o vinagre, hasta que nos quede una pasta homogénea que posteriormente aguaremos un poco para hacerla más líquida (la mayonesa o mahonesa siempre es muy personal, cada cual a su gusto).

A lo ya cocido, le echamos la mayonesa en cucharadas soperas poco a poco, para que no se nos hagan grumos, girando la cuchara de mayonesa continuamente en el sentido de las manillas del reloj.

NOTA: El comensal que lo prefiera puede añadirle unas gotas de limón o vinagre dándole a su plato, un sabor más fuerte.



Recetas



Arroz con leche de cabra y pasas

En un cacillo ponemos a calentar la leche junto con la rama de canela y la corteza de limón, cuando está hirviendo echamos el arroz y las cucharadas de azúcar (se puede hacer así mismo con azúcar morena de caña).

Lo dejamos a fuego lento durante unos 40 minutos, transcurridos este tiempo y si al probar el arroz está tierno, lo apartamos del fuego.

Retiramos las barras de canela y la corteza de limón del arroz ya cocido.

Ya podemos echarlo en los cuencos donde vayamos a servirlo; le añadimos las pasas preferentemente bañadas en aguardiente y lo espolvoreamos todo con canela molida.

Se puede tomar así mismo con miel de caña o miel de abeja.

INGREDIENTES

Leche de cabra de la zona (como más buenas están): 1litro

Canela en barra: 2 (se parten por la mitad y se aprietan con la mano sin desmenuzarlas)

Limón: 1 corteza

Arroz: 4 cucharadas soperas

Azúcar: 6 cucharadas soperas





Alhama de Granada

Surge como un enclave importante al gozar de una situación privilegiada, paso natural entre la costa malagueña y la vega de Granada. El río Alhama se abre a la vega socavando entre la roca impresionantes tajos. Alhama de Granada es el principal núcleo del Poniente Sur granadino. La ciudad se halla situada a casi 895 m de altitud, a 55 km de Granada y a 50 km de la Costa del Sol.

GASTRONOMÍA

Es famoso por sus garbanzos en los platos de cuchara. Lo mismo que sus embutidos, de prestigio son sus salchichones, chorizos o salchichas, ligados con especias aromáticas. Son también apreciados sus populares vinos y mostos, muy queridos y compartidos en los variados bares y restaurantes que existen en el pueblo y alrededores donde se pueden comer platos de la tierra. En la repostería (y de eso sí que puede presumir esta zona, posiblemente por su legado Andalusí como última frontera del Al andalus), que mejor postre que acercarse a alguna de las panaderías locales o sin duda al convento de las Clarisas, donde la tradición monacal se mantiene en este complicado arte de dar gusto al comensal, antes caminante. Todos estos componentes gastronómicos no son posibles sin el reclamo que siempre ha identificado esta zona, sus milenarias aguas balnearias. Esta característica, de tan preciado fluido, se comenta, que dan el punto justo a sus variados guisos, tan característicos de la cocina de la parte granadina del parque natural.

Datos básicos

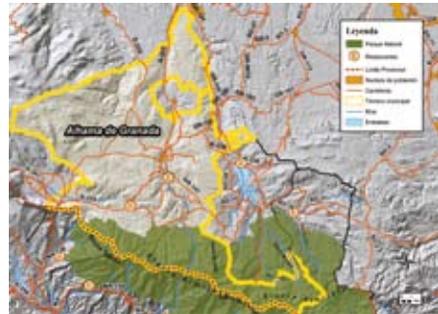
Población: 6.137 hab.

Superficie: 433 km².

Altitud: 895 m.

Precipitación media anual: 685 l/m².

Temperatura media anual: 13° C.





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

Ctra. Alhama-Vélez
km 10

Teléfono:

958 35 03 25
958 34 10 06

Tipo: Restaurante

Restaurante Los Caños de Alcaicería

Restaurante a camino entre las Ventas de Zafarraya y Alhama de Granada, uno de los que han venido a servir tanto a los comensales de Granada como de Málaga, por su ancestral tradición culinaria y paso obligado en las relaciones siempre existentes entre provincias. Por su ubicación como zona de acceso al parque hacia el "Robledal" es así mismo inicio de unas de las rutas que suben hacia la maroma por su cara norte. Este restaurante, que incorpora alojamiento, es merecedor de disponer de los platos más típicos de la comida tradicional del Poniente Granadino. Dispone de amplios salones y el tipismo de la tradicional venta sobre la que se levantó.

Registro: H/GR/01255



Coordenadas:

X:408344,133
Y:4090516,338





Restaurantes

Registro: ER/GR/01189



Coordenadas:

X: 412671,091

Y: 4093744,940

Restaurante asador El Pato Loco

Este restaurante se ubica en la carretera de Alhama a Jatar, a dos kilómetros. Se caracteriza por su decoración rústica con madera y piedra que viene a dar un ambiente cálido a sus salones, tanto grandes como pequeños, su mobiliario acompaña al sosiego del comensal; no obstante lo principal son sus platos.

Debemos hacer referencia a sus carnes a la brasa o cualquier tipo de asados al horno de leña. La comida tradicional de la zona también ocupa un lugar destacado en el recetario de esta empresa.

Datos de contacto

Dirección: Ctra.
Játar, km.2

Teléfono:
958 35 05 01

Tipo: Restaurante
Asador





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección: Ctra. de Játar, km. 2.

Teléfono:
958 35 04 38

Tipo: Restaurante

Restaurante El Ventorro

Ubicado en la carretera que une Alhama con Jatar, junto al pantanal del río, este establecimiento fue venta de arriería y posada de los caminantes serranos en busca de comercio entre territorios del parque natural, desde el siglo XVII, identificada en esas fechas como "Venta la Paloma". Ahora como cooperativa de socios, también familia, además de disponer de alojamientos rurales, sus platos se caracterizan por su identificación con la cultura culinaria del lugar siendo por tanto las migas o la sopa jameña, las setas y el choto partes de su rico recetario. Si quieren conocer más de estas zonas en su sentido culinario o histórico, deben establecer conversación con Juan Miranda, siempre innovando tanto en nuevas formas de alojamiento como de ocio. Sus postres abanderados por el bienmesabe deben ser degustados. Mantiene un patio exterior repleto de plantas que en el caluroso verano permite el frescos de los comensales.

Registro: R/GR/01154



Coordenadas:

X: 412691,251

Y: 4093746,737





Recetas

INGREDIENTES

Harina de trigo:
1 kg
Aceite de oliva:
1 vaso
Ajo: 5 dientes
Agua: 1 l.
Sal: una pizca

Migas de harina

En una sartén echamos el aceite y una vez caliente freímos los ajos, cuando estén dorados, le echamos un poco de harina y sal, lo removemos todo bien y cuando estén los ingredientes mezclados, le añadimos el agua.

Cuando veamos que el agua con la mezcla anterior comience a hervir le echamos la harina restante, sin dejar de remover, no nos separamos de la sartén hasta que vayamos consiguiendo una pasta homogénea.

La elaboración de este plato con sólo 30 minutos está listo, aunque debemos acompañarlo con otros productos según los gustos de los comensales.

NOTA: Acompañamiento de sardinas, arencas, bacalao, ensalada, naranja, melón, aceitunas y sin olvidar un buen vaso de vino del terreno.



Recetas



Patas de cerdo en cocido

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo. Se pone una olla y se meten los garbanzos junto con un poco de sal, la pimienta y una hoja de laurel; se cubre de agua y se deja cocer durante 1 hora y media. Al mismo tiempo en olla aparte se cuece con agua hasta su cubrición así mismo, las pezuñas, el corazón, la lengua, el cuajar, y el testuzo, así como 1 hoja de laurel añadiéndose unos granos de pimienta. Se deja hervir el mismo tiempo ambas ollas. En una sartén con el aceite, se hace un sofrito con el pimiento, el ajo, la cebolla y el tomate, una vez se ha ablandado la verdura, se mezcla con la olla donde hemos hervido las pezuñas y el resto de partes del cerdo, así como el azafrán y el vino, dejándose en ebullición durante 15 minutos. Los garbanzos pueden ser incorporados a la olla o aquél que quiera degustarlos en plato aparte.

INGREDIENTES

4 pezuñas de cerdo

Garbanzos:
300 g

1 kg de corazón de cerdo

Lengua: 1 kg

Cuajar: 1 kg

Testuzo: 1 Kg

Laurel: 2 hojas

Pimienta en grano: 3 uds.

Sal al gusto

Ajos: 2-3 dientes

Cebolla 1

Tres tomate maduros

Un pimiento

Azafran

Vino un vasito

Aceite de la zona



Recetas



Olla Jameña

Los garbanzos de esta zona se caracterizan por su piel fina. Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior. En una olla, se introducen los ingredientes y se cubre con agua (unos tres dedos por encima de los mismos, vigilando que no falte agua). Se pone a fuego vivo y una vez hirviendo se reduce a medio fuego, dejándose en cocción un par de horas. Se aconseja despumar de vez en cuando puesto que se adquiere un sabor mejor sin dicha espuma. Echar las patatas (cortadas a trozos medianos, no necesariamente uniformes) una vez consideremos tiernos los garbanzos (con un tenedor lo comprobaremos), dejar unos 15 minutos más y a comer, regando el paladar con vino del terreno.

INGREDIENTES

Garbanzos de esta zona que tienen especial sabor: 700 g
Tocino fresco de matanza: 150 g
Tocino añejo: 100 g
Espinazo: 200 g
Morcilla: 1
Sal al gusto
Patatas 4 patatas

INGREDIENTES

Setas: ½ kg
Aceite de oliva virgen extra de la zona
Ajos: 2-3 dientes
Pimiento rojo: 1 ud.
Sal al gusto
Zumo de ½ limón
Vino blanco un vasito (o al gusto)
Pimienta molida

Setas con ajo

En la sartén se cubre aceite suficiente para el dorado de los ajos y el pimiento ambos en trozos, un vez entendamos que están hechos, ya ablandados, se vierten las setas troceadas, se dejan morear unos 10 minutos, se añade la sal, la pimienta, el vino blanco y el zumo de limón y se apartan en 8-10 minutos. Se deja reposar un poco y listo.



Recetas



Plato del gañán

En una sartén ponemos el aceite a calentar, tras unos minutos, cuando éste se halle a punto de fritura (un pelín humeante) les echamos las patatas y la cebolla cortadas en rodajas, el pimiento cortado en tiras y los tomates cortados en pequeños trozos (reducimos un poco el fuego).

Sin dejar que se peguen las patatas y las verduras, cogemos un trozo de morcilla y lo abrimos longitudinalmente para que se ase igualmente por todas partes, y la misma operación la repetimos con el chorizo (se ponen a la brasa que es lo ideal). Y al final freímos el huevo con los ajos. En sólo 30 minutos conseguimos un plato combinado.

NOTA: La sencillez del plato no hace disminuir su valor culinario, sino que lo hace más atractivo por identificación con productos y cultura de la zona.

INGREDIENTES

Patatas cortadas "a lo pobre" (en rodajas): 6

Pimientos, cebollas y tomates: 2 de cada uno

Ajo: 4 dientes.

Morcillas: 4

Chorizos: 4

Huevos: 4

Sal: al gusto

Aceite de oliva virgen extra de la zona (hojiblanca o picual)





Recetas

INGREDIENTES

2 kg manitas de cerdo
 Vino blanco
 Agua depende de la cocción y de la proporción de vino
 10 dientes de ajo
 6 hojas de laurel
 1 hueso añejo
 1 cucharadita de pimentón dulce
 10 g de pimienta en grano negra
 4 guindillas picantes
 3 tomates maduros
 Caldo de carne, un vaso grande

Manitas de cerdo

Se abren las manitas de cerdo por la mitad y se parten por medio. Se lavan bien (en algunos casos con vinagre) y se pone en una olla, se incorpora mitad de vino blanco y mitad de agua hasta que estén cubiertas, sobrepasando a las manitas en dos dedos por encima.

Se incorporan los dientes de ajo picados, las hojas de laurel, el hueso, el pimentón, la pimienta, las guindillas, los tomates maduros (previamente limpios de piel y briznas y batido) y un poco de caldo de carne, y se sazona al gusto. Se deja en cocción a fuego vivo, durante 40 minutos (moviéndolos periódicamente).

Transcurrido ese tiempo se prueban y en caso de dureza de la carne de incorpora un poco más de agua y se mantiene en cocción hasta que se emblandezcan. Entenderemos los niveles del caldo de cocción en función de la salsa que debe quedar un poco pastosa por la eliminación de grasas y gelatinas propias de las manitas del cerdo.



Recetas



INGREDIENTES

1 pollo de campo de 2-3 kg
 3 dientes de ajo
 Aceite de oliva virgen extra de la zona
 5 hojas de laurel
 1 pimiento seco
 Pimienta en grano (15-20), sal al gusto
 1 litro de vino blanco seco de la zona
 Cucharadita de pimentón dulce
 Azafrán en hebra (8-10)
 Tomate, cebolla y pimiento triturado (1 de cada)

Asado de pollo de campo

Se trocea el pollo de campo en ocho partes. Se sacan de él los muslos, los sobre-muslos y dos medias pechugas.

Se echa en una olla el aceite y se calienta hasta que esté al punto de fritura.

Le añadimos la carne, ya troceada y limpia, junto con el azafrán y dejamos que se dore lentamente.

A continuación le agregamos todos los ingredientes (laurel, pimienta, pimentón dulce, tomate, cebolla y el pimiento triturado) en crudo.

La cocción se hará lentamente hasta que la carne esté tierna.



Ajoblanco de habas

Pelamos las habas, previamente remojadas durante doce horas, y en un mortero las majamos hasta conseguir una pasta fina, le añadimos las almendras así mismo peladas y el diente de ajo, obteniendo así un puré de textura homogénea.

Después se irá agregando el aceite en hilo evitando que se nos corte.

Incorporaremos el vinagre, la sal y desliamos añadiendo agua, debiendo de quedar con una consistencia prácticamente líquida.

Puede utilizarse en lugar de las habas, harina de habas.

INGREDIENTES

Habas secas: 50 g
 Almendras: 150 g
 Aceite 1 dl
 Vinagre ½ dl
 Agua y sal al gusto
 Ajo: 1 diente



Recetas

INGREDIENTES

½ kilo de conejo troceado.

Aceite de oliva virgen extra de la zona.

Sal.

Almendras (5-6)

3 dientes de ajo.

Un trozo de pan.

Media cebolla.

Pimentón.

Vino blanco seco.

Conejo en salsa de almendras

Se cubre el fondo de la sartén con aceite. Cuando esté caliente se echa la carne, tres dientes de ajos y se voltea.

Cuando este dorado se le agrega un majadillo de almendras y pan frito, cebolla y pimentón. Por ultimo un chorreón de vino blanco seco y se deja cocer a fuego lento.



Recetas



Rabo de toro

Limpiamos el rabo de toda la grasa y lo cortamos en trozos por la coyuntura. Una vez salpimentados y pasados por harina, se saltean en una sartén con un poco de aceite.

Mientras en una cacerola u olla le hacemos un sofrito de cebolla, tomate, ajos, laurel y zanahoria, cuando esté hecho (toda la verdura blanda) le echamos los trozos de rabo y lo flambeamos todo con el vino.

Los dejamos cocer a fuego lento, cubriéndolo todo con caldo de carne hasta que estén tiernos, hablamos de una hora aproximadamente para su cocción.

La salsa resultante la pasamos por un chino y la hervimos durante 15 minutos más, removiéndola con una cuchara de madera para que no se pegue, cuando esté lista mezclamos la salsa con los trozos de carne y a comer.

NOTA: Está más sabroso al siguiente día de su elaboración dado que el reposado le sienta bien.

INGREDIENTES

Rabo de toro:
3 kg
Aceite de oliva de la zona: 175 cl
Vino semiseco del terreno:
2 vasos
Caldo de carne:
4 vasos o hasta cubrir las piezas.
Guisantes: 400 g
Cebolla: 1 kg
Tomate: 1 kg
Ajo: 2 cabezas
Zanahorias:
250 g
Sal, pimienta, perejil y laurel:
al gusto





Arenas del Rey Granada

La localidad de Arenas del Rey se encuentra situada a 44 km de Granada y a 874 m de altitud, al suroeste de Alhama y al oeste de Jayena. En el término municipal se incluyen las Entidades Locales Autónomas de Fornes y Játar que en 1973 se unieron a Arenas del Rey.

Se trata de un término habitado por más de 2.000 habitantes que ha pertenecido históricamente a la Tierra de Alhama y que hoy se halla en el territorio del Poniente Sur.

El paisaje de este municipio se caracteriza por la presencia de una campiña situada al Norte, en la que está inmerso el Pantano de los Bermejales, y por la presencia del Parque Natural de las Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama en el Sur. Igualmente, es reseñable la existencia de tres ríos que fluyen desde esas sierras: río Játar, río Cebollón y río Añales.

Admirable es el paisaje que ofrece los rojizos tonos de la vertiente norte de la Sierra Tejeda, coronada en invierno con la blanca nieve.

GASTRONOMÍA

Tierras de cazas reales que reúnen campos con mucha historia, en algunos casos ligada a la cocina cinegética. También está unida a la cocina culinaria fluvial, debido al embalse de los Bermejales y los ríos que desembocan en él. A esto debemos añadir otro atractivo gastronómico: la elaboración

Datos básicos

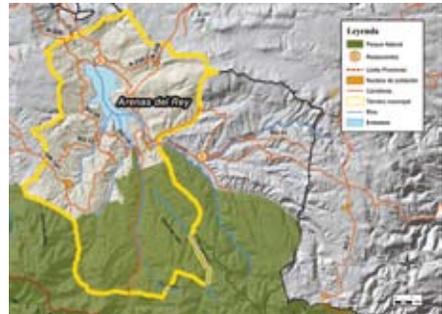
Población: 2.202 hab.

Superficie: 116 km².

Altitud: 874 m.

Precipitación media anual: 700 l/m².

Temperatura media anual: 12^o C.



de ricos quesos en el pueblo de Játar, que junto a Fornes, el poblado de los Bermejales y la propia Arenas del Rey conforman el municipio. No faltan los cereales, las reconocidas habichuelas, el buen olivar ampliado por recientes plantaciones de nuevas variedades y sus destacados almendros, que le aportan personalidad propia a su cocina local, donde está la carne de caza menor: conejos, liebres o perdigones, guisadas con almendras y salseadas al viejo estilo moruno.



Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

C/ Generalife 2
Pantano de los
Bermejales

Teléfono:

958359307

Tipo: Restaurante

El Cruce

Situado en el municipio de Arenas del Rey en torno al embalse de los Bermejales, lugar de pesca (cuando se autoriza) para aficionados a este arte. Se caracteriza por su ambiente tranquilo de comida casera, y sobre todo acogedor. Es un enclave rodeado de arboleda, es fácil llegar puesto que su referente es el propio pantano de los bermejales. Sus salones, no muy grandes, propios del espacio que permite la tradicional casa de campo de estos lugares, facilita el ambiente familiar propio de sus gestores. Los aires de la alpujarra se dan también aquí como parte de la gastronomía que se da al viajante.

Registro: R/GR/01088



Coordenadas:

X: 420979,120

Y: 4095276,10





Recetas



Plato de la sierra

Trocear las patatas en rodajas no muy finas. Lavar los pimientos, quitarles la semilla y cortarlos. Pelar la cebolla y trocearla. Poner una sartén al fuego con 1/4 de vaso de aceite y agregar las patatas y cebolla, un poco de sal, tapar y dejar hacer a fuego medio durante 25 minutos, para que la patata quede más bien cocida. Mientras, en otra sartén poner un poco de aceite y freír el jamón. Una vez fritos, ponerles un poco de sal, sacarlos y reservalos. Posteriormente freímos el chorizo troceado y luego la morcilla. Reservar también calientes. Por último, cuando vayan a estar las patatas, se fríen los huevos. Se monta el plato poniendo en cada uno patatas, huevo, chorizo, morcilla y jamón. Servir muy caliente.

INGREDIENTES

Huevo: 4
 Morcilla: 2 medianas
 Chorizo: 4
 Jamón: 4 rodajas no muy finas
 Patatas 1 kg
 Pimiento verde: 4
 Cebolla: 2
 Sal

INGREDIENTES

8 porciones de queso de cabra fresco
 Laurel, hinojo, romero y tomillo
 2 dientes de ajo
 Pimienta negra

Queso a las hierbas

Sobre un paño de cocina se ponen los trozos de queso presionándolos con otro paño suavemente, dejándolos secar unas cuatro horas. El tiempo depende de la temperatura ambiente. Lo importante es que pierda humedad, pero que no vaya a quedar reseco. Mientras, se pelan y se majan los ajos y se pone en el fondo de un bote de boca ancha de cristal. Se echan los tacos de queso, e intercaladamente se van añadiendo el laurel y las hierbas aromáticas en la proporción que más nos apetezca. Añadir la pimienta y cubrir todo con aceite de oliva virgen extra. Se cierra el bote y se mantiene en un lugar fresco hasta que los quesos se pongan de tonalidad amarilla o se pongan duros.



Recetas



INGREDIENTES

Lomos de ciervo:
1,5 kg
Hojas de laurel
4-5.
Pimentón dulce,
un cucharada.
Tomate: 1
Pimientos: 2
Cebolla: 1
Limón: 1
Vino Blanco: 1
vaso pequeño

Lomo de ciervo con verduras, setas y piñones

El lomo de ciervo se macera con el zumo de limón varias horas antes. Se corta en tacos o en medallones no muy gruesos. Lo salpimentamos y lo ponemos en una sartén a fuego medio para rehogarlo, donde añadimos el pimentón dulce y el laurel así como los piñones y/o las setas. Una vez dorados se apartan. En otra sartén se sofríe el tomate, la cebolla y el pimiento, una vez ablandados, se sacan y se baten. Esta masa junto con un poco de vino blanco se añade al ciervo dejándose cocer junto con el vino blanco entre 20-30 minutos en que la carne se encuentre blanda y se haga la verdura una salsa espesada.



Lomo en orza

Se corta la carne de lomo de cerdo en cuadrados medianos. En una sartén se añade aceite y manteca de cerdo, unas hojas de laurel y pimienta al gusto. Una vez sazónada la carne, se añade y se deja freír a fuego medio. Tras considerarse frita la carne (por su color tostado) se introduce en una orza de barro y se cubre con el aceite y la manteca líquida de la fritura y se deja reposar hasta que el líquido se espese.

Nota: por su capacidad de conservación es éste uno de los platos que tras la tradicional matanza del cerdo, no faltaban en las alacenas como reserva anual para degustar en las casas.

INGREDIENTES

3 Kg de lomo de Cerdo
Manteca de cerdo
Aceite
Laurel 2-3 hojas
Sal
Pimienta negra en grano



Jayena Granada

Su toponimia deriva del árabe “Chayyana”. Cuenta con 1.285 habitantes y se encuentra situada a 47 km de Granada aproximadamente a 900 m de altitud, en el piedemonte de las sierras Almijara y Chaparral, rodeada por los Cerros de Piedra Sellada. Su naturaleza es impresionante, sobre todo en torno al río Bacal (junto al área recreativa del río Bacal), y el río Turillas. La topografía ofrece un notable contraste entre la zona serrana del sur, cubierta de pinares y encinares, y la norte, más apta para los cultivos ubicados en valles que se hayan separados por mesetas llamadas “mesas”.

GASTRONOMÍA

Sus cultivos están dominados por los almendros y los olivos en su gran mayoría.

En la romería de San Antonio es típico ir hasta el Bacol para tomarse un poquito de panceta, chorizo o chuletillas hechas a la brasa.

Situado a orillas del río Cacín, suelen practicar la pesca en el “río Grande” de salmónidos. Y en temporada se caza, bien sea perdiz o conejos, y en algunas ocasiones otros bichos mayores.

Su gama de platos abarca las migas de variadas recetas, calderetas, asados, arroces, y en la actualidad su fabricación de quesos sitúa el nombre de los jayenuzcos en los anaqueles y referentes gastronómicos nacionales. De entre su oferta cibárica escogemos un

Datos básicos

Población: 1.285 hab.

Superficie: 80 km².

Altitud: 912 m.

Precipitación media anual: 690 l/m².

Temperatura media anual: 12° C.



plato menos reiterado, pero muy sabroso. truchas encebolladas. Elaborado en una cazuela de barro con aceite, cebollas picadas y dientes de ajo.



Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

C/ Sol, 7

Teléfono:

958364294

Tipo: Restaurante

El Rincón del Bobo

Introduciéndonos en el pueblo, encontramos este pequeño restaurante, bien conocido por su afición a la caza y la decoración que rinde culto a este deporte y tradición. La madera y la piedra componen un lugar cálido donde esta familia te puede ofrecer tanto platos de caza como comida tradicional. Pedir caracoles o el venado es exigencia en una comida tranquila y de quedar a gusto. Las setas del lugar para los mitómanos entran a formar parte de los recursos de esta zona y por tanto así mismo de sus guisos y preparados culinarios.

Registro: R/GR/01641



Coordenadas:

X:426784,47

Y:4089868,62





Restaurantes

Registro: R/GR/01238



Coordenadas:

X: 426601,310

Y: 4089758,790

Hospedería Almijara

Situada en la entrada al municipio de Jayena, el Restaurante Hospedería Almijara dispone (además de alojamiento) de un acogedor comedor donde el cliente podrá disfrutar de excelentes platos y un trato familiar. Su accesibilidad por estar junto a la carretera es desde luego fácil, pero lo mejor es la buena comida tradicional de la cocinera. Su comedor, pequeño para ofrecer un trato más personal, es acogedor por su chimenea y el buen saber de la cocina tradicional de estos contornos. La tapa con un vino de la zona debe ser degustado en este lugar. El cliente que llegue a esta hospedería debe ser persona de bien degustar la comida casera, una vez se prueba viene a convertirse en amigo de la casa puesto que se repite. Aquél que quiera previo a la comida para abrir boca, o a posteriormente para la digestión, puede solicitar a sus regentes posibles rutas de senderismo por el entorno.

Datos de contacto

Dirección:

Avda. del
Mediterráneo, 37

Teléfono:

958364147

Tipo:

Hospedería



Recetas



INGREDIENTES

Choto (800 g)
 Aceite de oliva
 Virgen extra de la
 zona
 5 dientes de ajo
 Un chorreón de
 vino blanco seco
 de la zona "Cris-
 tal Blanco 2005"
 (Aranzada)
 Sal

Choto al ajillo

Se pone el aceite suficiente para cubrir la base de la sartén. Cuando esté caliente (un poco humeante) se agregan los ajos cortados por la mitad y laminados. Una vez fritos se echa el Choto dejándolo hasta que se dore y añadiéndole en ese momento el vino blanco seco.

Se deja en cocción a fuego medio durante 15 minutos.



Morcilla

Cocer las cebollas enteras y se escurren, picándose a continuación lo más fino posible. Se conservan en unos calderos. En una cazuela grande se ponen la cebolla, la sangre del cerdo sin que haya coagulado, la manteca y lo ponemos a fuego lento sin dejar de remover. Añadir las especias, incorporando por último los piñones.

Se preparan unas tripas y pasamos a embutir, o se toma en un plato.

INGREDIENTES

1 kilo de sangre
 de cerdo
 6 kg de cebolla
 60 gr de manteca
 de cerdo
 200 gr de piño-
 nes
 4 cucharadas de
 pimentón dulce
 4 cucharadas de
 pimentón picante
 2 cucharadas de
 pimienta blanca
 Nuez moscada
 Canela en polvo



Recetas



Lomo de ciervo con verduras

El lomo de ciervo se macera con el zumo de limón varias horas antes. Se corta en tacos o en medallones no muy gruesos. Lo salpimentamos y lo ponemos en una sartén a fuego medio para rehogarlo, donde añadimos el pimentón dulce y el laurel así como los piñones y/o las setas. Una vez dorados se apartan. En otra sartén se sofríe el tomate, la cebolla y el pimiento, una vez dorados se apartan y se batien. Esta masa junto con un poco de vino blanco se añade al ciervo dejándose cocer junto con el vino blanco entre 20-30 minutos en que la carne se encuentre blanda y se haga la verdura una salsa espesada.

INGREDIENTES

Lomos de ciervo:
1,5 k
Hojas de laurel
4-5
Pimentón dulce,
un cucharada
Tomate: 1
Pimientos: 2
Cebolla: 1
Limón: 1
Vino Blanco: 1
vaso pequeño

INGREDIENTES

1 naranja
mediana
3 patatas
¼ de cebolla
2 huevos
Bacalao (200 g)
Aceitunas negras

Ensalada de naranjas

Se cuecen las patatas partidas (15 minutos) en trozos junto con un trozo de bacalao para que cojan el sabor. Cuando estén frías se ponen en un plato llano y se le agregan las naranjas, la cebolla, el huevo duro, una parte del bacalao que se pasa por la plancha y las aceitunas. Se aliña con sal, aceite y vinagre.



Recetas



INGREDIENTES

1 col
1 morcilla
Carne de cerdo o pollo (300 g)
Alubias (300 g)
Hueso de cerdo

Puchero de alubias

Se echa en agua las alubias el día antes. En una olla se vierten las alubias, el tocino, la carne y el hueso a hervir durante media hora para enternecerlo. Añadir a la olla la col troceada y dejarlo hervir durante aproximadamente una hora, cinco minutos antes de apartarlo del fuego añadir la morcilla, para evitar que se reviente y se esparza. Es recomendable dejarlo reposar.



Sopa de panecillos

Se desmenuza el pan, se echa en leche y se después se estruja bien quedando una masa. Se bate un huevo y se mezcla junto con dos dientes de ajo y el perejil bien picadito. Con una cuchara se coge la masa de pan, se embadurna en el huevo batido con el ajo y el perejil y se fríe en aceite vivo. Se apartan. Por otra parte se vierte en una sartén el resto de ajo, la cebolla y las almendras, después se pasa por la batidora. En una cazuela de barro con agua, se incorpora la masa del batido anterior, se deja en ebullición durante 30 minutos, posteriormente y al final se le añade el jamón cortado en cuadraditos así como los panecillos y el huevo cocido.



INGREDIENTES

Perejil
Leche
Pan en migas (300 g)
6 dientes ajo
Media cebolla
Almendras peladas (medio vaso pequeño)
Jamón (100 g)
5 huevos
Aceite virgen extra de la zona



Recetas

INGREDIENTES

½ kg de garbanzos de la zona (son exquisitos)
 1 hueso añejo de espinazo
 50 g tocino añejo
 50 g tocino fresco
 1 morcilla de la zona (típica granadina de arroz)
 2 patatas troceadas

Cocido de garbanzos

Se remojan los garbanzos en agua tibia con sal durante unas 12 horas.

Se colocan todos los ingredientes, menos la morcilla, en la olla, se añade agua hasta cubrir un poco por encima y se deja hervir a fuego medio (con la olla tapada) durante unas dos horas y media, añadiendo agua (en su caso) a medida que avanza la cocción para que no quede seca.

Se sirve siempre caliente añadiéndose en este momento la morcilla, en crudo o según gusto introducida en el guiso 5 minutos antes.





Otívar Granada

Datos básicos

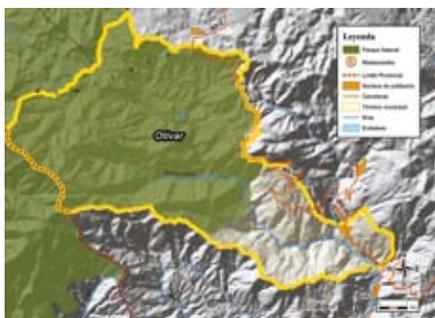
Población: 1.113 hab.

Superficie: 58 km².

Altitud: 300 m.

Precipitación media anual: 550 l/m².

Temperatura media anual: 17^º C.



Otívar se encuentra situado al pie de la sierra de Cázulas y de la Almijara, en el extremo Sur occidental de la provincia de Granada, enclavado en la comarca natural de Almuñécar, integrada por los municipios de Otívar, Jete, Lentejé y el propio Almuñécar, formando parte del Parque Natural de la Sierra de la Almijara, Tejeda y Alhama. Desde el punto de vista político-administrativo se encuadra en la Mancomunidad de Municipios de la Costa Tropical con sede en Motril.

GASTRONOMÍA

Otívar tiene ese sabor castellano andaluz plasmado en las ventas, que como parada de obligado cumplimiento para el visitante ofrece su exquisito sabor culinario, basado en el choto al ajillo, el pollo a la manzana, las migas, los chicharrones, la longaniza y la morcilla, acompañados con un buen vino del terreno. En cuanto a repostería las especialidades del pueblo son: los pitufos, los rosquillos de azúcar, los pestiños, la leche frita, el arroz con leche y los buñuelos. Otívar ofrece a sus visitantes una gastronomía basada en la cocina típica andaluza, cuyo éxito ha residido en la capacidad de adaptación de las distintas culturas que han aportado base histórica a su cocina tradicional.

La comida típica de esta localidad muestra una gran calidad, variedad y sabor. Entre los platos más destacados que el visitante puede degustar destacan: el choto al ajillo, migas, puchero de hinojos, chicharrones, morcilla de arroz, longaniza, carne a la brasa, pescado fresco, miel de la sierra.

Por supuesto no podemos olvidar una tradición típica de esta provincia como son las tapas, donde el visitante podrá degustar las mejores recetas de este municipio en pequeñas porciones y todas ellas acompañadas de un exquisito vino del terreno.

Todos estos platos típicos, el visitante podrá degustarlos en los diferentes restaurantes de la localidad.



Restaurantes

Registro: R/GR/01116



Coordenadas:

X: 439458,75

Y: 4075062,910

Buena Vista

Restaurante tradicional, enclavado en el municipio de Otívar, dentro del Parque Natural de la Sierra de Almirajara, donde el cliente además de disfrutar de excelentes vistas al valle, respirará un ambiente tranquilo y tradicional en un acogedor salón. Lugar ideal para disfrutar de la buena mesa con la degustación de los platos típicos de la región. En su terraza, se puede tomar un vino del terreno tranquilamente con la típica tapa del lugar. En este lugar el horno es parte fundamental de su forma de hacer la comida, cualquier carne que quiera hacerse en esta tradicional forma de favorecer el gusto del cliente, encuentra forma aquí.

Datos de contacto

Dirección:

C/ Carretera
del Suspiro, s/n
C.P.18698

Teléfono:

958 64 50 82

Tipo: Restaurante





Restaurantes

Datos de contacto

Dirección:

C/ Carretera del Suspiro, s/n

Teléfono:

958 64 50 75

958 64 41 32

Tipo: Restaurante

El Capricho

Situado en Otívar a 15 minutos de Almuñecar, zona costera de esta comarca del Valle de Lecrín-Temple. Zona similar a la Axarquía, no tanto en cuanto a pendientes sino en cuanto a la cercanía a sus aires marítimos y cultivos tropicales. En la denominada "Carretera de la Cabra Móntes" (por algo será), es conocido este restaurante por su "Pollo a la Manzana" y su cordero. Se puede en el mismo degustar embutidos caseros y encargar cualquiera carne que sea posible hacerse a las brasas. Este restaurante es un negocio familiar, acogedor y calido que gracias a sus especialidades y el buen trato, se ha convertido en un punto de parada obligatoria para muchos clientes. Su decoración interior incorpora, como es de tipismo en estos lugares, piezas de caza que adornan este lugar serrano. Dispone así mismo de una gran terraza al sol con vistas al Parque Natural de Almirajara para degustar la mejor cocina tradicional y casera de la zona.

Registro: R/GR/01449



Coordenadas:

X: 439463,03

Y: 4075145,770





Recetas



Venado con setas

Se prepara un sofrito en una perola con cebolla, pimienta y ajo, se rehoga todo. Cuando el sofrito esté hecho (ablandados los elementos y fritos) se vierten las setas y después la carne. Se le echa un buen chorreón de vino tinto y se cocina a fuego lento hasta que absorba toda el agua y la carne esté tierna. Por último se le echan las especias y se deja reposar.

INGREDIENTES

5 dientes de ajo
Media cebolla
Medio pimiento verde
1 tomate natural.
¼ vino tinto
Pimentón dulce.
Pimentón picante
3 hojas de laurel
Tomillo
Setas (300 g)
1 kilo de venado

INGREDIENTES

4 pollos
(si es campero mejor)
Cebolla: 2
Ajo: 2 cabezas
Manzana: 8 manzanas
Aceite de oliva virgen extra
Sal al gusto, tengamos en cuenta que este es un plato mixto entre dulce y salado

Pollo a la manzana

El pollo una vez destripado y limpio de vísceras lo sazonamos, cubrimos el fondo de una bandeja de horno con el aceite. Por otro lado cortamos las manzanas, el ajo y la cebolla en rodajas. Cogemos el pollo y lo rellenamos de las manzanas, ajo y la cebolla. En la bandeja para horno, incorporamos el pollo (con su pechuga hacia arriba), ponemos el horno a 180º-200º, añadimos agua, un poco por debajo de la mitad de la bandeja y lo horneamos durante 2 horas. Se vigila el horno periódicamente para que no falta líquido en la bandeja, en caso de que esto ocurriese añadirá un poco de agua. Cuando falten 15 minutos y ya dorado el pollo, introducimos manzanas enteras con piel entre los pollos y las dejamos hornear. Una vez dorado el pollo y blandas las manzanas (al gusto), se sirve y a comer.



Recetas



INGREDIENTES

Leche: ½ l
 Canela en rama:
 1 canuto
 Azúcar: 4 cucharadas colmadas
 Maicena: 2 cucharadas
 Limón: 1 cáscara
 Canela molida la gusto
 Huevo: 1

Leche frita

En un cacillo calentamos la leche con la canela en rama, la cáscara de limón y el azúcar, cuando hierva, se retira la cáscara y la rama de canela.

Después preparamos la maicena que la diluiremos con un poco de leche, y se la agregamos a la leche que sigue en el fuego, cuando el líquido haya espesado, lo apartamos.

El resultado lo vaciamos en un molde y lo dejamos enfriar.

La troceamos y con huevo batido y harina rebozamos los trozos y los pasamos por pan rallado, los freímos y se embadurnan con azúcar y canela molida.



Caracoles

Los caracoles se ponen dos días antes en ayunas. Una vez ayunados se cuecen en una cacerola con agua (hasta que empiecen a hervir) y se apartan desechando el agua.

En una perola se hace un sobrito con cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, ajo y tomate. Se le agrega los caracoles y el resto de los ingredientes junto con un poco de agua. Los dejamos cocer unos 30 minutos.

INGREDIENTES

Ajo: 1 cabeza, cebolla (1 y media), 1 pimiento verde, 1 tomate, medio pimiento rojo, 3 hojas de laurel, sal, pimentón dulce y picante, preparado de especias para caracoles, almendras tostadas (medio vaso pequeño)
 1 kilo de caracoles
 ¼ litro de vino blanco
 Tomate frito



Restaurantes

Pictogramas



BAR



CAFETERÍA



BODEGA



SERVICIO DE CATERING



COMIDA VEGETARIANA



METÁLICO



PAGO CON TARJETAS



CLIMATIZACIÓN/AA



CALEFACCIÓN



ACCESO A MINUSVALIDOS



APARCAMIENTO



EMPLAZAMIENTO TRANQUILO



TERRAZA EXTERIOR



PATIO INTERIOR



CHIMENEA



ZONA DE FUMADORES



SALAS DE CELEBRACIONES



PLACA IDENTIFICATIVA



Productos del Parque Natural

EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es el zumo natural de la aceituna, que el código alimentario lo define como: El líquido oleoso, extraído de los frutos maduros del olivo, sin que haya sido sometido a manipulaciones o tratamientos.

Variedades más significativas que se dan en el Parque Natural.

En el parque y su zona de influencia están destinadas aproximadamente unas 15.000 ha, al cultivo del olivar, con más de un millón de olivos, obteniéndose de ellos entre 20 y 30 millones de kilos de aceitunas. Sus labores se realizan de forma tradicional.

Más del 80% de las explotaciones no superan las 5 ha lo que significa que la propiedad del olivar se encuentra muy atomizada, especialmente en la Axarquía.

En general, el cultivo del olivar se realiza de una forma tradicional, en secano y con una densidad de plantación media de 80 olivos por ha, recogiendo la aceituna a mano.

Es muy importante destacar el efecto protector del olivar sobre el medio ambiente principalmente en una zona de los municipios que conforman el parque natural con fuertes pendientes, evitando la erosión del terreno principalmente en la Axarquía malagueña.

Las variedades predominantes son verdial de Vélez Málaga, que recibe este nombre por permanecer la coloración verde en el fruto maduro de la piel más tiempo que en el resto de variedades, es ésta exclusiva de la Axarquía en la Provincia de Málaga, así mismo es característica de la zona la variedad Nevadillo también con especiales características que la hacen exclusiva de esta zona del Parque conociéndose esta variedad en mayor medida en la sierra Almajara en su zona sur, aún cuando también se da en menor medida en su zona granadina. No obstante en el Poniente Granadino la variedad picual y hojiblanca son las más características.

De los datos que disponemos, podemos afirmar que la variedad verdial de Vélez ocupa un porcentaje superior al 60 % de la superficie dedicada a olivar en la zona de influencia del Parque y se encuentra situada al norte y al oeste de la comarca, la variedad nevadillo superior al 22% que se sitúa en el este y sur de la comarca, y parte de la zona más cálida del poniente granadino. La variedad picual no supera el 5%. Las variedades más significativas en la zona granadina son la hojiblanca en un 70%, la picual en un 25% y otras como la manzanilla, el resto.



Productos del Parque Natural

En la zona de influencia del Parque se producen de media anual entre 10.000 y 12.000 toneladas de aceite de oliva, alcanzando las 15.000 t, en campañas extraordinarias.

Clasificación y categorías

El aceite de oliva para consumo, se clasifica en tres categorías, aceite de oliva virgen extra, sin defectos y con un aroma intenso; aceite de oliva virgen, sin defectos y con menor aroma, y aceite de oliva, que presenta mezclas con aceites refinados.

Aceite de oliva virgen extra. De alta calidad en los paneles de cata. Se puede presentar filtrado (donde no aparecen partículas provenientes de la pulpa, piel o hueso) o sin filtrar. Pueden ser monovarietal, que procede mayoritariamente de una sola variedad de aceituna, como por ejemplo, verdial, nevadillo o hojiblanca.

Aceite de oliva virgen. De menor calidad resultante en los paneles de cata que el anterior, pero de alto nivel.

Para estos dos tipos de aceites en su consumo directo se puede detectar un leve amargor y/o picor, es un buen síntoma, porque nos indica que el aceite se ha elaborado con aceitunas verdes y sanas. De otro lado cuanto menor sea su acidez mayor será su calidad.

Aceite de oliva. Este aceite es el resultado de combinar aceite de oliva refinado con aceite de oliva virgen. Su coloración depende de los niveles de mezclado desde un amarillento a un verdoso.

Proceso de obtención

El proceso para la obtención del aceite de oliva consta de varias fases, y se realiza en la almazara o fábrica de aceite. En primer lugar se limpia y se lava la aceituna, se pesa y se almacena en una tolva, para su posterior molturado; una vez molturada, se le aplica un batido para homogeneizar las masas y favorecer la extracción del aceite. A partir de aquí disponemos de dos métodos uno tradicional, por prensado, ya en desuso, y otro por centrifugación, de nueva implantación en las almazaras, obteniéndose en ambos un aceite que, posteriormente, por decantación o por centrifugación se limpian de partículas de aceituna que aún quedan en el mismo, obteniéndose así las calidades virgen extra o virgen.

El sistema por centrifugación se denomina continuo de dos fases o ecológico, lo que permite reducir el tiempo transcurrido entre la recolección del fruto y la elaboración del



Productos del Parque Natural

aceite; variable de otro lado, que influye directamente en su calidad a la vez que reduce considerablemente la cantidad de alpechín o residuos producidos.

Aplicaciones del aceite de oliva

El aceite de oliva, como rey de la cocina de estas tierras, es indispensable en la gran mayoría de los platos, utilizándose para frituras y aliñados, también se utiliza en la confección de salsas.

La más tradicional forma de “comer” aceite de oliva en estos territorios es la de mojar con pan, muy usado en desayunos pudiéndose combinar con bacalao. El huevo frito, que tantas y tantas veces nos saca de la duda del qué comer, junto con sus compañeras las patatas y el pan, tienen su fundamento en el aceite de oliva. Y cómo no, en la zona malagueña, no nos puede faltar un “pescaíto frito” con una buena ensalada, siendo estos fritos y aliñados con aceite de oliva. En Granada, las patatas a lo pobre, no pueden ser consideradas sin este elemento, siendo parte fundamental de sus asados, fritos de carne o aliños.

LA MIEL DE CAÑA

La caña de azúcar, originaria de la India, se adaptó fácilmente a la climatología de determinadas zonas del entorno del parque, principalmente en las zonas costeras de Málaga y Granada. Constituyó entre los años 30 al 50 una base fundamental en la economía de la zona, tanto es así que en casi todos los pueblos de la costa de Málaga y Granada existió un “Ingenio”, palabra con la que se denomina las fabricas de caña, dando lugar a multitud de puestos de trabajo, tanto directos en la producción y recolección como indirectos en la industria auxiliar. Poco a poco y debido al auge del turismo y la dimensión urbana de la zona, así como a la llegada de nuevos cultivos, sobre todo el aguacate, el mango y la chirimoya, que sustituyó al de la caña de azúcar, este cultivo fue desapareciendo, siendo en la actualidad nulo o casi nulo en estas zonas.

Datos técnicos

La superficie que ocupó la caña de azúcar en la zona fue de unas 40.000 ha principalmente en la costa de Granada. Quedando en la actualidad reducida a unas pocas hectáreas, principalmente en la zona de Vélez Málaga y Motril. En la actualidad, se producen unos



Productos del Parque Natural

300 toneladas de miel de caña, exclusivamente en Frigiliana en pleno parque natural y condimento fundamental de platos muy típicos de esta zona.

Variedades

Las plantaciones de caña de azúcar fueron modificando la variedad originaria a fin de facilitar su cultivo y posterior corta (Zafra), las principales variedades que permanecieron fueron la Tucumana Negra y la de Armi.

Industria de la caña

La única industria de la miel de caña de la zona y de Europa se encuentra en Frigiliana. Su elaboración se realiza a partir del jugo concentrado de la caña de azúcar o caña dulce (como se ha identificado tradicionalmente). Esta caña, en la actualidad procede de la marca granadina de Motril. En cuanto a la industria existente en el municipio de Frigiliana cabe decir que ocupa un lugar privilegiado en el pueblo en torno a un edificio del siglo XVI adaptado como ingenio.

Aplicaciones

Puede tomarse con queso fresco, yogures, con batidos en el desayuno, con lechuga, pepino, con frutas ácidas, y en infinidad de platos. Son típicas también con batatas cocidas con tortitas de harina, etc.

Los obradores de dulces emplean la miel de caña en algunos tipos de torta, mostachones, magdalenas, preparados de cabello de ángel, etc. que requieren un cierto tono de jugosidad y finura, evitando resecamientos prematuros.

En las cocinas de la Axarquía ocupa un lugar importante acompañando algunos platos como las gachas y el queso de cabra. Como principales recetas en cocina destacan las Berenjenas fritas con miel de caña y las batatas cocidas a la miel de caña, así como la "arropía".

EL VINO

El cuerpo humano reacciona al vino como las plantas jóvenes al agua: "Cuando los dioses les envían demasiada no pueden tenerse en pie y el viento las abate". Así definía Sócrates al vino.



Productos del Parque Natural

En las tierras del Parque, tradicionalmente se ha usado el vino como fuente energética que aportaba las calorías necesarias para hacer frente a los duros trabajos agrícolas. En la actualidad ha venido a impregnar parte de la cultura de nuestros pueblos que tras la corta de la uva, su soleado, prensado y maduración es objeto como mosto o como vino de numerosas fiestas de la zona.

Tipos de vino

Aún cuando existen con carácter marginal distintas variedades, es sin duda la Moscatel de Alejandría el fruto que ha caracterizado nuestras producciones vinícolas.

Se clasifican en:

Vinos de licor: entre 15 y 22^a de alcohol. En su elaboración se ha adicionado alcohol vínico con una gradación entre el 15 al 22% vol. Para su elaboración puede utilizarse mostos concentrados y vino seco.

Vino dulce natural: su gradación oscila entre los 15 y 22^a vol. manteniendo una riqueza natural mínima de 244g/l

Vinos naturalmente dulces: proceden de mosto con riqueza natural de más de 300 g/l.

Datos técnicos

La superficie actual de cultivo de la viña para vino puede identificarse en las comarcas que comprenden el Parque con unas 980 ha, distribuidas por todos los municipios. En todos los pueblos se producen vinos en sus distintas variedades que pueden ser degustados por el visitante solicitando en cualquiera de sus rincones un vino del terreno.

Variedades

Las principales variedades de uva, desde el punto de vista autóctono y tradicional, son la Moscatel (la inmensa mayoría) y marginalmente la Rome que se identifica con zonas de las provincias de Málaga y Granada en torno a la Sierra Almijara (esta última tinta) aún cuando existen experiencias con otras variedades tintas con autóctonas como Cabernet Sauvignon etc., estas últimas principalmente en la Provincia de Granada. La moscatel es con diferencia la que ha identificado estas tierras así como sus caldos. Produce vinos ricos en azúcares, con inconfundible aroma a miel y azahar, a uvas frescas y dulces.



Productos del Parque Natural

Bodegas

En la zona de influencia del parque existen 2 bodegas de elaboración y venta, las dos situadas en Cómputa. No obstante, en todos los municipios del parque natural es común la pisa de la uva y la elaboración de vinos para el consumo familiar. En cualquier cortijo o lagar, el visitante puede pedirle al dueño un vaso de vino del terreno; nunca se niega.

Aplicaciones

Esta tipología de vinos por su sabor afrutado intenso tiene una triple aplicación: como aperitivo antes de la comida, como acompañamiento e incluso como postre.

Poseen un gran valor calórico por lo que son ideales para entrar en calor en épocas de frío. Tomado con la moderación, siempre recomendable, actúa como vasodilatador.

Su consumo usual es, por tanto, en vasos o copas. Coja una botella de buen vino dulce, semiseco o seco elaborado en estas tierras, tras tenerla un cierto tiempo en frío, ábrala y vierta su contenido en una copa, tómese el vino disfrutando de una agradable charla con los amigos. También se usa en la cocina, para dar sabor a las carnes.

Sistemas de control

En cuanto a mecanismos de control de calidad, se identifica al Consejo Regulador de la Denominación de Origen Málaga y Sierras de Málaga para el Vino.

PASAS

La producción de pasas viene a identificarse con la zona malagueña del Parque Natural. Este producto se caracteriza por su cuidado y elaboración eminentemente artesanal. La recolección de la uva, el cortado y picado de los racimos, una vez seca la uva y convertida en pasa, es manual y supone una tradicional forma de vida que viene a identificar a La Axarquía con la cultura de la pasa.

El proceso de elaboración tradicional y el secado al sol hacen que nuestro producto mantenga unas características organolépticas con tales peculiaridades, que la hacen inigualables en dulzor, textura y color (el dulce, le llaman la gente del lugar), de tal modo que durante los siglos XVIII y gran parte del XIX se convirtió en uno de los manjares más exquisitos de los mercados europeos y nacional.



Productos del Parque Natural

En la actualidad este producto no supera las 2.000 toneladas y se destina principalmente al mercado nacional con pequeñas exportaciones a países europeos.

La zona de elaboración incluye un total de 35 municipios de escasa dimensión donde se incluyen, lógicamente, todos los de la zona malagueña del parque natural.

La aptitud de esta uva para pasificación es la que ha identificado principalmente a la variedad con la provincia de Málaga durante los siglos XIX y gran parte del XX, manteniéndose en la actualidad.

Obtención del producto

El producto se obtiene mediante el secado de frutos maduros de uvas *vitis vinifera* de la variedad Moscatel de Alejandría también denominada moscatel gordo o moscatel de Málaga, hasta la obtención de un estado que permita su conservación y comercialización para consumo directo. El proceso de secado consiste en la deshidratación natural de las bayas mediante el soleado de las mismas.

Clasificación y categorías

Las categorías son:

- a) Categoría Extra: Con un máximo 65 frutos por cada 100 gramos de peso.
- b) Categoría primera: Entre 66 y 90 frutos por cada 100 gramos de peso
- c) Cualidades Organolépticas:

El producto presenta una textura rugosa y flexible con un interior carnoso de pulpa elástica y flexible. Al degustarlo presenta un sabor dulce intenso que permanece en el paladar con un aroma propio de la variedad.

EL CAPRINO EN EL PARQUE NATURAL

El caprino en esta zona se identifica en la zona malagueña con la raza llamada Malagueña, siendo en la zona de Granada más usual las reses de raza granadina murciana con características similares a la malagueña de pelo más oscuro y, lógicamente por la incidencia climática, con menos períodos de producción de leche en relación con la zona malagueña, donde su bonanza climática permite la producción durante todo el año.



Productos del Parque Natural

La Malagueña es una especie que se considera como producto de la unión de dos tipos ancestrales: la cabra pirenaica y el tronco africano, representado por la cabra maltesa. Puede considerarse la raza Malagueña, como una de las que mayor influencia ha tenido en las restantes razas y poblaciones caprinas.

Las hembras tienen una fertilidad de más del 90%. Raza de alta precocidad sexual (del 1,92, lo que unido al elevado índice de transformación de los chivos, alcanza 8-9 kg. en 30 días –edad de sacrificio–) alcanzando la edad óptima para la primera cubrición entre los 8 y 10 meses de edad.

La Granadina es de similares características a la malagueña o viceversa.

Dada su gran rusticidad y resistencia a climas cálidos (caso de la malagueña) o fríos (caso de la granadina), constituyen una raza de gran interés para países calurosos y áridos o fríos adaptándose al entorno. Este carácter rustico, inherente a la raza, la hace realmente competitiva frente a otras.

Estas razas son de elevadas producciones lecheras. Sus animales son capaces de adaptarse a situaciones medioambientales extremas aprovechando con eficiencia los subproductos que ofrece la tierra, sin disminuir por ello sus producciones, manteniendo el equilibrio con el entorno.

El censo estimado para la cabaña ganadera en el entorno del parque es de unas 30.000 uds, considerándose que pastorean en el parque un 15 % de estas reses.

Las producciones

La producción principal de estas ganaderías es la leche, no obstante, la producción de chivos nacidos en la explotación y su cotizada carne suponen también una importante fuente de riqueza para la zona.

En la zona, se produjeron más de 12 millones de litros de leche y se censaron más de 50.000 animales (unos 30.000 en ordeño).

De los 12 millones de litros de leche producidos, aproximadamente 1 millón de litros se consumen en la explotación, ya sea para la cría o el consumo directo (80%) o para la transformación en quesos (20%). El resto (11 millones de litros) se vendieron a las industrias lácteas, lo que representa más del 90% de la producción.



Productos del Parque Natural

El 95% de la producción de leche de caprino se dedica a la producción de queso, pero apenas un 2% se transforma en las explotaciones. En cuanto a la venta de chivos, se realiza con 1 mes de vida, entre los 8 y 10 kg de peso. En Andalucía se han comercializado a lo largo del año 2000, unos 640.000 cabritos y chivos, de los cuales más de 550.000 han sido para sacrificio y consumo. En la zona del Parque se estiman unos 25.000 chivos destinados a ser comercializados para carne.

QUESOS

El queso es un producto autóctono que constituye un valioso patrimonio cultural y gastronómico.

Es un producto elaborado con leche pura de cabra, procedente de explotaciones de cabras del entorno del parque. Su zona de producción tradicional corresponde a toda la provincia de Málaga y Granada, siendo el Parque Natural parte fundamental de estas producciones.

Desde tiempo inmemorial, se producía en las explotaciones y ganaderías familiares, para el autoconsumo y venta local. Hoy en día, y debido a las exigencias higiénico-sanitarias, se ha limitado su producción a las queserías autorizadas.

Tipología de los quesos y su elaboración

Hay tres tipos de queso: el fresco, el semicurado y el curado. Tanto para el primero como para el segundo se usa la leche pasteurizada, no así para el tercero que en ocasiones se realiza con leche cruda. El fresco se puede consumir tras su fabricación, en cambio el semicurado es sometido a un período de maduración de 30 días y el curado de unos 60.

El proceso de fabricación es similar en los distintos tipos, pasando por las distintas fases de filtrado y enfriamiento de la leche, pasteurización (salvo en el caso del curado de leche cruda), coagulación o cuajado, corte y agitación de la cuajada, prensado, salado, madurado (excepto en el fresco) y conservación, pero según el tipo y las fórmulas propias de cada fabricante, varían los tiempos y formas de algunos de los procesos, especialmente del cuajado, agitación, prensado y maduración, dando lugar a múltiples sabores, texturas y variedades dentro del mismo tipo de queso, que no hacen más que enriquecer nuestra cultura gastronómica.



Productos del Parque Natural

Las producciones anuales en la zona de influencia del Parque pueden considerarse en torno a los 142.000 kg de queso. Distinguiéndose en fresco, 80.000 kg; queso semicurado y curado 44.000 kg y queso de leche cruda unos 18.000 kg.

Sus formatos tradicionales son los siguientes:

Queso fresco: en formatos de 350 gr. 600 g y 1 kg.

Quesos semicurados y curados: en formatos de 800 a 900 gr de peso.

La caracterización del queso

Queso fresco: color blanco intenso, textura flexible y continua sin que aparezcan bolsas de aire en su interior, sabor en cierto grado salado sin que sea intenso en el paladar.

Quesos pasteurizados: En el caso del semicurado posee una textura de color blanco intenso siendo su textura más cremosa que se detecta en el propio corte. En el caso de los quesos curados pasteurizados se identifican por su periodo de cura con una textura más sólida, menos cremosa, y un sabor más fuerte en el paladar así como su color beige tostado.

Los quesos crudos se caracterizan por su sabor más intenso y su coloración semiblanca.

Recetas

En cuanto a queso fresco se aconseja su consumo con los propios productos de la comarca esto es miel de caña (exquisito), uvas moscatel, mezcla con aceite elaborado en los municipios del Parque y miel de abeja.

El queso curado debe ser degustado en calma y con un vaso de vino o mosto de la zona.

LA CHACINA

En la zona de influencia del Parque, como en otras zonas de la geografía andaluza, la tradición en la elaboración de chacina es parte de su cultura histórica. Las conocidas familiarmente como “matanzas”, realizadas cada año para dotar a las familias de una significativa despensa de alimentos, no son nuevas en nuestro territorio. No obstante, se



Productos del Parque Natural

han identificado con esta tradición determinadas zonas que por su clima frío, pastos que ha permitido la disposición de ganado y tradición han venido destacando.

De un lado porque en dichas zonas existía tradición ganadera tanto de porcino como de caprino, de otro lado porque ha sido paso histórico de relaciones entre las provincias de Málaga y Granada como vía de comunicación, lo que ha generado precisamente en los municipios serranos, un lugar privilegiado para el descanso y comida en las travesías hacia y desde la provincia Granada a Málaga.

En la actualidad, la industria chacinera se ha identificado principalmente con la zona de Granada, existiendo en la zona malagueña tradición en nuestro vecino parque natural de los Montes de Málaga.

Producciones de la zona

Los productos tradicionales de la zona son los derivados del cerdo, existiendo también productos de caza menor y, en menor medida, caza mayor. Son recomendables en curados tanto el chorizo como el salchichón.

En cocidos la gama se ha ido incrementando paulatinamente si bien el producto tradicional siempre ha sido la morcilla.

Además de este producto vienen produciéndose productos tales como chicharrones, Zurrapas, salchichas, morcón, lomo en manteca, etc.

La producción de chacinas en la zona se estima en aproximadamente 4,5 millones de Kg anuales.

Elaboración

El principal secreto de los productos de esta zona, junto a la carne de primera calidad facilitada por mataderos homologados, es la perfecta y tradicional fórmula de combinación de especies naturales para la búsqueda del adecuado sabor de nuestro producto identificada con la ancestral forma de preparación de los mismos.

La mayoría de los productos provienen del cerdo a partir del picado de su carne en la adecuada proporción de grasas y su combinación con especies naturales (composición en la mayoría de los casos bajo estricto secreto) su llenado en tripa natural y su secado



Productos del Parque Natural

en tiempo adecuado según se trate (chorizos de 2-3 días, salchichón de 1-1,5 meses, etc., dependiendo de la zonas y su climatología.

LA MIEL DE ABEJA

La miel de abeja se caracteriza por su valor energético y reactivante tanto de la mente como del sistema motriz. Su riqueza en azúcares, oligoelementos y vitaminas suponen una auténtica fuente de energía para el organismo.

Por estas características es recomendable para niños, ancianos y en especial para aquellas personas que realicen un desgaste físico o mental importante.

La miel no necesita una digestión previa, por sus cualidades, por lo que actúa muy favorablemente en enfermedades de estómago. Su consumo regular aumenta la tasa de la hemoglobina de la sangre.

Proceso de elaboración

Una vez producida la miel por las abejas, se la somete a varios procesos:

Extracción del panal puede ser por centrifugación o extracción por presión, que consiste en exprimir el panal generalmente en caliente. Filtrado, para eliminar los restos de cera.

La miel contiene, además de nutrientes, una mezcla de otros hidratos de carbono, diversas enzimas, aminoácidos, ácidos orgánicos, minerales, sustancias aromáticas, pigmentos, ceras, así como sustancias que le otorgan su capacidad bactericida y antiséptica. Una cucharada de miel ejerce una suave acción expectorante aliviando así mismo la irritación de garganta y problemas faringíticos.

Además, por su suave acción laxante, es recomendada como sustitución del azúcar en caso de estreñimiento.

La producción de miel de abeja en la zona viene identificada por su propia diversidad encontrándose variedades múltiples de tipos de miel en agradecimiento de la naturaleza a su bonanza climática y tipológicas de especies florales tanto de Málaga como de Granada.

El disponer de una zona natural de gran valor ecológico como es el Parque Natural de las Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama, así como de las especies botánicas y endemismos



Productos del Parque Natural

que en dicho parque natural se dan, suponen una fuente floral importante para la producción natural de este producto.

La bonanza climatológica de la zona malagueña y el elevado número de horas de insolación anual configuran un paisaje donde las floraciones se producen de forma continuada, y es precisamente este producto el que mayores relaciones entre zonas del Parque produce. El tránsito de colmenas entre floraciones de la zona de Granada y Málaga es continuo durante todo el año.

El número de colmenas existentes en la zona puede situarse en torno a las 8.000.

Esta dotación permite producciones anuales para su comercialización del orden de 140.000 kg de miel en sus distintas variedades así como unos 1.000 kg de polen y en menores cantidades jaleas y cera.







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

Alcaucín

- Ayuntamiento - Información turística: Plaza de la Constitución, 1.
Tlf. 952 510002 – Fax: 952 510076
www.alcaucin.es

Canillas de aceituno

- Oficina de Turismo: Plaza de la Constitución, nº 8. Tlf: 952 518392
Horario: martes a domingo: 9.00 a 14.00
Canaceituno_turismo@sopde.es
- Ayuntamiento: Plaza de la Constitución nº 22. Tlf. 952 518002 – Fax: 952518135
www.canillasdeaceituno.org

Canillas de albaida

- Ayuntamiento – Información turística: Plaza Generalísimo nº 8.
Tlf. 952 553006 – Fax: 952553100
www.canillasdealbaida.es

Sedella

- Ayuntamiento - Información turística: C/Andalucía, 11.
Tlf: 952 508 839 – Fax: 952 508 838.
www.sedella.es

Salares

- Ayuntamiento - Información turística: C/ Iglesia, 2.
Tlf: 952 508 903 – Fax: 952 508 905
www.salares.es

Competa

- Oficina de Turismo. Funcionaria: Mónica Ruiz Oliva. Avda. de Constitución s/n.
Horario: miércoles a domingo: 10 – 14. Teléfono: 952 553685
turismo@competa.es
- Ayuntamiento: C/ San Antonio 1. Tlf: 952 516006 – Fax: 952 516381
info@competa.es
Horario atención al público: Lunes a viernes de 9.00 – 13.30 H.
www.competa.es



Teléfonos de interés

Frigiliana

- Oficina de Turismo (Casa de la Cultura). Dirección: Palacio del Aperero.
Teléfono: 952 53 42 61
- Ayuntamiento: Calle Real, 80. Teléfono: 952 53 30 02 – 952 53 32 59
www.frigiliana.org

Nerja

- Oficina de Turismo: C/ Puerta del Mar, 2. 29780 Nerja, Málaga (España).
Tlf: 952 52 15 31 – Fax- 952 52 62 87 – turismo@nerja.org
- Ayuntamiento: C/ Carmen, 1 29780 Nerja (Málaga). Telf.: 952 54 84 00
www.nerja.org

Alhama de Granada

- Oficina de Turismo: Paseo montes Jovellar, s/n
Horario: de lunes a viernes 9.30 a 15.00.
Sábado, domingo y festivos: 10.00 a 14.00.
Teléfono: 958 36 06 86 – Fax: 958 35 02 34
Correo electrónico: turismo@alhama.org
- Ayuntamiento: Paseo Montes Jovellar s/n
Teléfono: 958 350 161 – Fax: 958 350 234
www.alhama.org

Arenas del Rey

- Ayuntamiento – Información turística: Plaza Alfonso XII, s/n.
Teléfono: 958 35 91 03

Jayena

- Ayuntamiento – Información turística: Plaza del Ayuntamiento, s/n.
Teléfono: 958 36 40 79 – Fax: 958 36 46 23
www.ayuntamientodejayena.es

Otívar

- Ayuntamiento – Información turística: Avenida Alcalde Caridad, 26.
Teléfono: 958 64 50 01 – Fax: 958 64 51 61
www.otivar.es





Turismo **Sostenible**

Andalucía