

La Janda

GASTRONOMIE



Herausgeber:

La Janda Tourismus
Provinzialverwaltung Cádiz

Texte:

© Iosune Onraita



Fotos:

Fotografisches Archiv von La Janda

Design und Layout

On Producciones und emeuve producciones audiovisuales



Gastronomie in La Janda

DE DAS MEER, DAS LAND UND DIE LUFT

La Janda ist im Besitz eines natürlichen Vermögens: Land, Wasser und Sonne. Wenn du diesen Schatz liebevoll behandelst, seine Produkte in die Nähe des Feuers stellst und sein Aroma auf den Löffeln entfachst, wird er seine eigene exquisite und vielfältige Gastronomie offenbaren. Der Gemüsegarten, die Fischereihäfen, die Landschaft, die Jagd, die Viehzucht und die Delikatessen sind der gemeinsame Nenner einer weitläufigen Region, die eine Fülle von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln bietet, die eng mit dem Wissen der Vorfahren verbunden sind.



In unserem Land gibt es ein Sprichwort: "Im Süden wird er gebraten, in der Mitte gegrillt und im Norden geschmort". La Janda muss ein Land in einem atlantischen Zeitalter gewesen sein, denn es wird gedünstet, gebraten und geröstet. Überall in unserer Region findest du leckere kalte Rezepte, Eintöpfe und Löffelchen, Gerührtes und Sautiertes, Gebratenes und Gegrilltes. Für alle Geschmäcker. Kreative Gastronomie, die eng mit der Tradition verbunden, aber nicht weniger innovativ ist, wie zahlreiche Beispiele belegen: Bio-Zertifizierung, gastronomische Routen, Verkauf, lokale Feste, die Intimität der Häuser und internationale Spitzenköche.

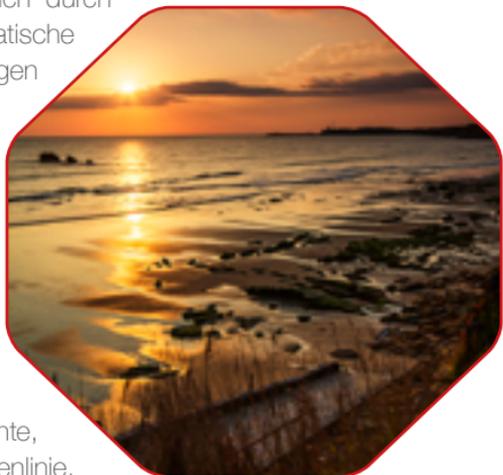


*Rotvieh, Schweine,
Rotvieh, Schweine,
Wildfleisch; Wildbret,
Kaninchen, Wildschwein,
Rebhuhn... Fisch;
Sardellen, Sardinen,
Stöcker oder Makrele und
Seezunge, Wolfsbarsch,
Rotbarbe, Red
Snapper, Blackmouth
Snapper, Red Snapper
und Thunfisch...
Meeresfrüchte: Krabben,
Garnelen, Venusmuscheln,
Venusmuscheln, Krabben
oder Schwertmuscheln...
Obst und Gemüse:
Tomaten, Kürbisse,
Melonen, Auberginen,
Artischocken,
Mispeln, Erbsen,
Frühlingszwiebeln... und
vom Land: Wein, Öl,
Schnecken, aromatische
Pflanzen, Tagarninas,
Disteln oder Piñones.*

DER LEBENSRAUM IM KOCHTOPF

Die Region La Janda zeichnet sich durch hervorragende ökologische, klimatische und landschaftliche Bedingungen aus. Sie beherbergt eine ländliche Gegend, die nur wenig verändert wurde, große Naturschutzgebiete, ausgedehnte Landwirtschafts- und Viehzuchtgebiete und eine ausgedehnte, größtenteils unberührte Küstenlinie. geschützte Naturgebiete, große Landwirtschafts- und Viehzuchtgebiete und eine ausgedehnte, größtenteils unberührte Küstenlinie. Hochland im Osten mit den höchsten Gipfeln.

Grüne Landschaft; Norden, Mitte und Westen. Flaches Land im Süden, im Becken des Flusses Barbate und der Senke von La Janda und schließlich die Küstenlinie mit Klippen und herrlichen Sandstränden. Die große Vielfalt an Landschaften bietet eine Vielfalt an Nahrungsressourcen, die einen der großen territorialen Werte darstellen.



In diesem reichhaltigen und vielfältigen Schmelztiegel ist die vianda jandeña die Grundlage für eine Küche, die von Ökologie durchdrungen ist. Das Licht, das im Gemüsegarten ruht, der Morgennebel auf dem Land, der Regen, der die Erde berührt, das Salz, das den Wellen entnommen wird, das Leben der Bienen und der Blumen und der Himmel...



Die Artenvielfalt der Region entfaltet ein mächtiges Land an Qualität und Vielfalt der Produkte, aber wenn man von der Küche in La Janda spricht, muss man auch von der Durchlässigkeit der Küchen sprechen. Obwohl jedes Viertel sein eigenes Know-how kennt und es offensichtliche Unterschiede zwischen dem Landesinneren und der Küste gibt, sind nur der Fisch aus dem Meer und eine Vielzahl von Lebensmitteln in der gesamten Region gleich.

Unsere Retinta-Kuh läuft mit demselben Elan sowohl im Naturpark Alcornocales in Alcalá de los Gazules als auch an den Stränden von Zahara de los Atunes im Naturpark Breña y Marismas de Barbate. Die andalusische Henne pickt in San José del Valle und der südliche Hahn singt ihr aus Conil de la Frontera zu. Kaninchen, Rebhühner und Drosseln streifen um Paterna de Rivera und Medina Sidonia herum. Schnecken und Cabrillas schlängeln sich von Barbate nach Benalup-Casas Viejas. Eine Decke aus Spargel und Tagarninas bevölkert die fruchtbaren Jandeta-Böden, wo Ziegen auf Gräsern, Chaparros oder wilden Olivenbäumen grasen, während sie von den Sonnenblumen entzückt sind.

AUSGEZEICHNETES ESSEN: DIE SCHWERGEWICHTE

Thunfisch mit Namen und Nachnamen, Wilder Roter und Almadraba-Thunfisch

Mein Name ist Thunfisch, ich bin rot, wild und almadraba. Ich bin ein Migrant, ich segle an beiden Atlantikküsten entlang und im Frühling fahre ich zum Laichen ins Mittelmeer. Ich bin Thunnus thynnus, ich habe Cousins in allen Ozeanen; Weißer Thun, Gestreifter, Gelbflossen, Blauflossen, Blauer oder Schwarzer, Langschwanz.... Aber sie sagen, dass ich der Thunfisch schlechthin bin, der silberne Riese, der mehr als 3 m lang und mehr als 600 kg schwer werden kann. Ich gehöre zu den schnellsten Tieren auf dem Planeten und ich toleriere große Temperaturschwankungen, was es mir ermöglicht, meine Beute in großen Tiefen zu jagen.

Meine erstaunlichen Navigationsfähigkeiten bleiben für dich ein Rätsel; du streitest immer noch darüber, ob mein scharfer Geruchssinn mir erlaubt, eine chemische Karte im Ozean zu erstellen, ob ich mich von den Sternen leiten lasse oder ob ich das Magnetfeld der Erde aufspüre.

Du weißt, dass schon Plinius der Ältere über mich gesprochen hat. Er erörterte, ob die Tiefen der Straße mit Olivenbäumen und wilden Olivenbäumen bepflanzt sind und gab damit eine Antwort auf das gastronomische Juwel, das ich bin. Meine tausendjährige Beziehung zur Almadraba in Cádiz ist eine tragende Säule für die Wirtschaft in der Region. La Janda weiß: "Del atún.... hasta los andares", konserviert, in Salzlake, Öl oder eingelegt, gegrillt, gedünstet, roh oder geröstet..



Rasse Retinta oder die glückliche Kuh

Ich bin aus dem Nahen Osten nach Südwesteuropa gekommen und von den verschiedenen spanischen Rassen wurde ich eine Retinta. Ich bin 100% einheimisch. Ich bin eine Blondine aus Cadiz, der Sonnenaufgang färbt mich mahagonifarben und ich habe einen harmonischen Körper; serrano und strandig. Überall, wo ich hinkomme, bekomme ich Komplimente: Blond, was für eine Lende du hast, was für eine Lende! Meine Stirn ist breit und mein Gesicht ist lang, mein Schwanz ist dünn und leicht gewölbt und mein Geweih ist groß. Oh, ich erinnere mich noch an den Herkules, der mich von dem monströsen Geryon befreit hat, der mich in einen Topf mit Gold gesteckt hat und mich dann der Sonne zurückgab.

Ich habe einen starken mütterlichen Charakter, ich bewahre meine Authentizität in meinen Nachkommen und ich stille meine Töchter, bis sie 7 Monate alt sind. Ich bin ein freier und sorgloser Weidegänger, ich liebe hohes Gras und holzige Büsche, ich fresse natürlich "alles". Ich bin sehr rustikal, ich kann Trockenheit gut ertragen, aber es gibt Zeiten, die wenigsten, in denen mir mit einem Schmolmund geholfen werden muss.

Durch meine Freilandaufzucht kann ich in diesem mediterranen Klima La Janda von einem Ende zum anderen durchstreifen, ich kann auf den Weiden tanzen oder einen Sonnenschirm nehmen und ans Meer gehen. Ich bin ein Beispiel für Nachhaltigkeit; ich schütze die Landschaft und vermeide Brände. Oh Blondine, was hast du für Rippen! sagen sie zu mir, und ich antworte ihnen, Sohn, was für ein Vorbau, was für ein Vorbau...!





WAS WIRD IN LA JANDA GEKOCHT?

Das küstennahe Janda, atlantisch und luftig, glänzt, indem es dir das Meer schenkt. Die Vielfalt an frischem Fisch und Meeresfrüchten ist überwältigend. Gefangen von der handwerklichen Fischereiflotte, in den Fischgründen des Golfs von Cádiz in der Nähe der Städte, in künstlichen Riffen oder in den marokkanischen Fischgründen, haben die Fische und Muscheln ihr eigenes Wesen und Ansehen. Die Aquakultur zur Aufzucht und Gewinnung von Fisch ist schon seit Jahren auf dem Vormarsch.

Mit kleinen Fanggeräten und Fallen, Ringwaden, Grundschieppnetzen oder Oberflächen-Langleinen schaffen es Barbate und Conil de la Frontera, ihre Märkte mit Thunfisch, Schwarzmaulbarsch, Krokodil, Rotbarbe, Rotbarbe, Döbelmakrele, Seezunge, Wrackbarsch, Makrele, Heringshai, schwarzer Seebrasse, Lippfisch, Mojarra, puh, warte mal, warte, ich muss mal kurz Luft holen! ... Gabeldorsch, Rotbrasse, Seebrasse, Wolfsbarsch, Muräne, Zackenbarsch, Dornhai, Rotbarsch, Makrele, Makrele, Schnapper, Seebrasse, Seebrasse, Drachenkopf, Seebrasse... sollen wir weitermachen? Nein, es ist besser, über die belebten Marktplätze zu schlendern.

Meeresfrüchte: Schlammmuscheln, Austern, Oktopus, Tintenfisch, weiße Garnelen, Krabben, Schwertmuscheln, Krabben, Venusmuscheln... Komm und sieh!



Zum Fingerlecken

Seeanemonen

Eine Anemone zu probieren, wie wir aus Cádiz sagen, ist wie ein "bocao" auf eine Welle zu geben. Auf den ersten Blick sieht dieses marine Rara avis wie Seegras aus, aber es ist ein Tier, eine Anemone, und wird als Meeresfrucht eingestuft. Am häufigsten wird er gebraten gegessen, aber er eignet sich auch für unzählige kreative Gerichte. Der Kontrast zwischen den knusprigen Tentakeln auf der Außenseite und dem saftigen Meeresschmack im Inneren lässt diejenigen, die ihn zum ersten Mal probieren, angesichts seiner ungewöhnlichen Textur verwirrt zurück.

Gebratene Anemonen

*Frische Anemonen
Olivenöl
Fischmehl
Salz*

Wasche sie vorher, bemehle sie und brate sie in reichlich sehr heißem Olivenöl. Wenn sie eine schöne goldene Farbe erreicht haben, legst du sie auf saugfähiges Papier, um das überschüssige Öl zu entfernen. Wenn du sie mit den Fingern!

Thunfisch, Fisch, Fisch...



Ronqueo ist das traditionelle Schlachten von Thunfisch. Sie hat ihren Namen von dem Geräusch, das entsteht, wenn das Messer über das Rückgrat des Fisches streicht. Aus diesem manuellen Schnitt werden 24 Stücke gewonnen, wobei praktisch 100% des Fisches verwendet werden, weshalb unser Thunfisch auch als "Schwein" des Meeres bekannt ist.

*Thunfischbauch oder
-bauchfilet Grobes
Salz Olivenöl*

Olivenöl Der Produktionsprozess ist eng mit den tiefsten Wurzeln der Beziehung zwischen Mensch und Rotem Thun und der ständigen Suche nach Erhaltungsmethoden verbunden. Eine großzügig bemessene ein großzügig bemessenes Stück Thunfisch für mindestens 2 Monate. Einige Stunden in Wasser auftauen lassen. Mit Papiertüchern trocken tupfen und in dünne Filets schneiden. Mit Olivenöl bedecken und schon ist er fertig - lecker!

Gelbflossen-Thunfisch

Ein einfaches Rezept für jeden Geldbeutel: Thunfisch encebollao en colorao ist ein Startergericht für seinen Geschmack und seinen Preis.

Thunfisch in Zwiebel

250 g Thunfischbauch, oder
Mormo oder
Parpatana Ein
halbes Glas Olivenöl 2
Knoblauchzehen 1 große
Zwiebel
1 Bund wilder
Oregano Ein
halber Löffel
Paprikapulver
2 Esslöffel Sherry-Essig
Reserva
Wasser
Salz

Gib das Öl, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, die feingehackte Zwiebel und den Oregano in eine Pfanne.
Bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Lass es nicht braun werden. Gib die Paprika hinzu, den Essig und etwa 4 Esslöffel Wasser. Dann den in Würfel geschnittenen Thunfisch hinzufügen und mit Salz würzen. 5 Minuten kochen, damit der Thunfisch saftig ist. Vom Herd nehmen und heiß servieren, buh!

Mein Kopffüßer

Ein Klassiker der Küstenküche. Obwohl jeder Meister sein eigenes Rezept hat, ist dies ein gängiges Rezept in den Häusern von Jandefaña.

Für 4 Personen

*1 Chaca mit einem Gewicht von mindestens 1 kg
½ kg Kartoffeln 2 Zwiebeln
1 rote Bratpaprika
150 Gramm Erbsen 2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
0,2 Liter Olivenöl aus der Sierra de Cádiz
1 Zweig wilder Oregano 1 Teelöffel süßer Paprika
Ein paar Safranfäden
½ l Wasser Salz Pfeffer*

Kartoffeln mit Chacos

Chaca waschen, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Vergiss nicht, den Beutel mit der Tinte beiseite zu legen. Hacke die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika, gib sie mit dem Öl auf den Herd und röste sie an. Tintenfisch, Wasser, Lorbeerblatt, Paprika, Oregano und Safran hinzufügen. Bei mittlerer Hitze erwärmen und von Zeit zu Zeit umrühren. In 1 Stunde ist der Tintenfisch zart, dann gib die gewürfelten Kartoffeln und die Erbsen dazu, und die Erbsen. Behalte den Wasserstand im Auge, aber der Eintopf sollte dickflüssig sein. Wenn die Kartoffeln weich sind, sind wir bereit zum Essen!



Fisch im Ofen

Man sagt, wenn das Essen lecker ist, ist es umso besser, je weniger du es anfässt. Du kannst eine Vielzahl von frischem Fisch zu einer guten Größe zubereiten, indem du ihn einfach in Olivenöl grillst oder in Salz. Wir haben jedoch eine Vielzahl von Rezepten, die unsere beiden großen Schätze kombinieren: den Gemüsegarten und das Meer.

Gebratene Baby Bory mit Gemüse

1 Borriquete von ca. 1 kg.

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

2 Tomaten

1 Zwiebel

6 Kartoffeln

5 Knoblauchzehen, Petersilie und Salz

Olivenöl zum Abschmecken

½ Glas Weißwein Zitronenscheiben

Gib das Olivenöl mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch, der in Julienne-Streifen geschnittenen Zwiebel und etwas Salz in die Auflaufform. Die rote und grüne Paprika hinzufügen und grüne Paprika, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die Tomaten (eine halbe Tomate aufheben). Mit dem Blech im Ofen backen, 180°, 20/25 Minuten. Entfernen Sie das Tablett und schiebe die gewürzten und gesäuberten Brioche in den Ofen. Gib zwischendurch ein paar Zitronenscheiben dazu. Gib die Petersilie und eine halbe gehackte Tomate darauf und schiebe sie für 15 Minuten zurück in den Ofen. Minuten. Zum Schluss mit dem Weißwein beträufeln und weitere 10 Minuten backen. und weitere 10 Minuten backen. Prost!



WAS WIRD IN LA JANDA GEKOCHT?

Das Innere oder Die wütende Natur

Die Tatsache, dass ein großer Teil des Gebietes zum Naturpark Los Alcornocales gehört, verleiht dem Inneren von La Janda eine außergewöhnliche Vielfalt an Landschaften, Fauna und mediterraner und flussnaher Vegetation. Die Waldmassen sind offen für verschiedene Nutzungen wie Viehzucht, Jagd und Pilzsammeln.

Hier, zwischen den Bergen und der Landschaft, spüren wir, dass die Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Nahrung über sein historisches Gedächtnis hinausgeht, sie ist älter als die schriftliche Erinnerung. In La Janda ist das Essen in der Kultur verwurzelt und das ist eine Tatsache, die wir genießen können.

Wenn du Alcalá de los Gazules, Benalup-Casas Viejas, Medina Sidonia, Paterna de Rivera oder San José del Valle sagst, sprichst du von Kaninchen, Hasen, Rehen, Rebhühnern, Wildschweinen, freilaufenden Hühnern und Puten, Enten, Fasanen, roten Kähnen, Ziegen, Schafen und Schweinen. Und es geht weiter mit Reis, Baumwolle und Rübenn, Weizen, Gemüsegarten, Spargel, Oliven, biologischem Anbau, Trocken- und Bewässerungslandwirtschaft, Pilzen, Käse, Honig... und so weiter und so weiter... und so weiter...



Zum Fingerlecken gut

Die Weber Brot und andere Sachen...

Wer ist nicht schon einmal der Versuchung erlegen, Brot zu backen? In La Janda wissen sie es. Pan moreno, pan cateto oder pan macho, wie es mancherorts genannt wird, wird in einem Holzofen gebacken und hält sich eine Woche lang, ohne zu verderben.



*Mehl Hefe Wasser und
Salz*

*Mit einem Punsch
durchkneten, ruhen und
Luft aufnehmen, im
Ofen damit backen,*

*Die Zeiten... Du musst
kommen und es herausfinden!*

Heiße Gazpacho oder was ist das?

Einfaches Rezept, vom Lande, vom Schweifl... unglaubliches Rezept.

Zerdrücke den Knoblauch mit Salz in einem Dornillo (Holzschüssel), gib die Paprika und die Tomate hinzu, die zuvor blanchiert wurde, um die Haut zu entfernen, und zerdrücke sie weiter mit dem Pürierstab. Bring das Wasser zum Kochen und gib das geschnittene Brot in den Dornillo und püriere es mit den restlichen Zutaten, während du das Öl hinzufügst. Du wirst eine sehr dicke Suppe erhalten. Manche Leute garnieren ihn mit Radieschen oder geröstetem Spargel, du glaubst gar nicht, wie gut er ist!

*½ kg reife
Strauchtomaten oder
rote Tomaten 4
Knoblauchzehen
3 grüne Paprikaschoten
250 g angebratenes
Laibbrot
200 ml Olivenöl aus der
Sierra de Cádiz 1 l
kochendes Wasser*

Fleisch und andere Jagden

Wenn es in der Gastronomie von La Janda um Fleisch geht, vervielfacht sich die Zahl der Gerichte sowohl durch die Produktpalette als auch durch die Nuancen, die jedes Viertel dazu beiträgt. Die Verkostung von Wild, das in exquisiten Eintöpfen aus Reh, Hirsch, Turteltaube, Drossel oder Drossel zubereitet wird, beflügelt die Fantasie. Die Retinta-Kuh ist unsere ewige Kuh und die Schweinefleischprodukte verdienen eine besondere Erwähnung mit chicharrones, chorizos, chacinas, zurrapas, lomo en manteca und carne mechá (gespickte Schweinelende und gespicktes Fleisch).



Wildfleisch in Sauce

Von allen Wildfleischsorten ist dies das beliebteste kulinarische Angebot schlechthin in den Ventas von JandeÒa, das beliebteste. Eng verbunden mit dem Naturpark Alcornocales, auch bekannt als Wild, ist sein Fleisch mager und fettarm.



1 Kg de carne de 1 kg Wildbret
100 g Sellerie in Julienne-Streifen
125 g Karotten in Halbmonden 125
g Lauch in Julienne-Streifen
150 g gehackte Zwiebel 20 g
gehackter Knoblauch
100 ml natives Olivenöl 200 ml
Rotwein
50 ml Brandy
1 Teelöffel Thymian 1 Teelöffel
Oregano
½ Teelöffel Pfefferkörner Salz

Erhitze das Öl in einer Kasserolle, brate den gehackten Knoblauch an und füge das restliche Gemüse hinzu und brate es gut durch. Achte darauf, dass sie nicht zu braun werden. Drehe die Hitze hoch und füge das Fleisch hinzu, rühre ein paar Mal um, gib die Gewürze hinzu und gieße schließlich den Wein und den Brandy hinzu. Lass es stark aufkochen, reduziere dann die Hitze und koche es zugedeckt. Wenn während des Kochens zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, füge ein wenig Wasser hinzu. Sobald das Fleisch zart ist, mit Salz würzen. Mit Pommes oder gebratenem Reis servieren und genießen!



CHULETON
RETINTO
MADURADO

REBENTIA
MADURADO

13

RA
TAS

REBENTIA
MADURADO

REBENTIA
MADURADO

REBENTIA
MADURADO

REBENTIA
MADURADO

Digital scale display with multiple readouts and buttons.

Stacks of packaged meats and sausages on the counter.

Large display of various meats, including a large piece of roasted pork.

Leckerer vom Löffel

Geschmorte Suppen, Menudo-Eintöpfe, Eintöpfe, Eintopf, Cochambrosa-Kartoffeln, Spargelsuppen, Tagarninas-Eintöpfe, Distelkohl, Eintöpfe, Pilze, Gaditanas-Kohl, Reis mit Kaninchen....

Tagarninas Eintopf

*½ kg Kichererbsen
100 g grüne Bohnen
½ kg Tagarninas 1
Kopf Knoblauch
100 g Laib Brot 2
Paprikaschoten
Natives Olivenöl
extra 1 Esslöffel
Kreuzkümmelsamen
Salz Paprika
Weißer Pfeffer 1
Kartoffel
1 Blutwurst Wasser*



Weiche die Hülsenfrüchte am Vortag in Wasser ein. Morgens kochst du sie in einem Schnellkochtopf etwa 1 Stunde lang mit dem ganzen Knoblauch, Salz, Öl und Wasser, um sie gut zu bedecken. Wasche die Tagarninas und brate sie in einer Pfanne mit Öl an. Wenn sie weich sind, gib Paprika, Salz, gewürfelte Kartoffeln und weißen Pfeffer hinzu. Dann das abgetropfte Gemüse ohne die Knoblauchzehe hinzufügen. Mit Wasser bedecken und kochen. In einer anderen Pfanne brätst du das Brot in ein paar Esslöffeln Öl an. Esslöffel Öl das Brot. Gib das Brot mit dem Kreuzkümmel und den ñoras in einen Mörser. Pürieren und zum Eintopf geben. Koche eine halbe Stunde lang, bis die Kartoffeln weich sind. Wenn noch 5 Minuten bis zum Servieren verbleiben, gib die in Scheiben geschnittene Blutwurst dazu. Du wirst dich wie zu Hause fühlen!





Tagarnina ist ein Wildkraut mit dornigen Blättern und Stängeln. Die Erntezeit beginnt im Januar und dauert den ganzen Winter über an. Sie hat viele Dornen, deshalb musst du ein Messer mitnehmen und sie vorsichtig an der Basis abschneiden, um sie zu ernten. Sie werden geschält, bis alle Dornen entfernt sind und nur noch die Stängel übrig bleiben.

Der Gemüsegarten, Gesundheit auf deinem Tisch

Wenn man vom Gemüsegarten in La Janda spricht, öffnet man die Büchse der Pandora mit grünen Wundern: Basilikum, Artischocken, Melonen, Himbeeren, Feigen, Radieschen, Spinat, Pak Choi, Mandarinen, Schnittlauch.... Der besondere Geschmack und die Beschaffenheit der mehr als sechzig verschiedenen Spezialitäten, die an der Küste angebaut werden, sind auf die Nähe zum Meer, ein günstiges Klima und viele Sonnenstunden im Jahr zurückzuführen.

Die kleinen Bauernhöfe, die sich allmählich für eine Bio-Zertifizierung entscheiden und verschiedene Verbrauchergruppen stark beliefern, die natürlichen und biologischen Baumschulen und Saatbeete, die Unternehmen, die Derivate unserer Gemüseprodukte herstellen, und eine Zukunftsvision für die Region und ihre Menschen sorgen dafür, dass es unserer Gärtnerei gut geht.

A photograph of a bakery display case filled with various pastries and breads. The display case is made of glass and has several shelves. On the top shelf, there are several round pastries, possibly rolls or buns. On the middle shelf, there are several rectangular pastries, possibly cakes or tarts. On the bottom shelf, there are several round pastries, possibly rolls or buns. The pastries are arranged neatly and are displayed in a clean, well-lit environment. The background shows more of the bakery, including shelves with more pastries and a sign on the wall.

Die arabische Konditorei in La Janda wurde paradoxerweise in den Klöstern fortgeführt, und heute gibt es eine große Anzahl von Betrieben, die von Generation zu Generation die Generation für Generation produzieren sie, wie schon vor Jahrhunderten, eine Vielzahl von Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen, Torten, Yemas, Piñonates, Pasteten, Marzipanen, Amarguillos, Alfajores...

Neben diesen Köstlichkeiten freuen wir uns bei uns zu Hause auch über gute Poleás, Puchas, Pestiños, Roscos, Meringues, Gachas, Buñuelos (Krapfen) Wir naschen Kuchen, tanzen mit Mehl, Honig, Mandeln, Süßkartoffeln, Haselnüssen, Eiern, Gewürzen, Butter... und wenn wir es nicht mehr aushalten... flechten wir das Haar eines Engels. Ja, der Engel kommt nach La Janda zum sündigen.



Süßigkeiten & Köstlichkeiten

Alfajor

Je näher an der Quelle, desto klarer ist das Wasser. Aus demselben Grund überlassen wir dir hier ein Rezept aus dem Jahr 1881 von Doktor Thebussem, dem Pseudonym eines gebürtigen La Janda, der für seine poetischen gastronomischen Abhandlungen bekannt war.

Wer könnte sie besser erzählen als er?

"Wisse, dass das Alfajor-Brötchen ein Zylinder oder eine Krokette ist, die elf Zentimeter hoch ist, einen Durchmesser von zwei Zentimetern hat und fünfzig Gramm wiegt, mit Zucker und Zimt bestreut ist und mit einem bescheidenen oder auffälligen Papier überzogen ist, das sie spiralförmig umhüllt und an den Enden mit einer gewissen Eleganz faltet".

"Für den Alfajor bereitest du das vor, was ich dir gleich erzähle: Einen Zucker mit weißem Honig. Drei halbe Pfund Haselnüsse und ein Pfund Mandeln, alle geröstet und in Scheiben geschnitten. Eineinhalb Unzen Zimtpulver. Zwei Unzen Matalahúva, vier Adames Nelken und vier Adames Koriander, alles geröstet und gemahlen. Ein Pfund geröstete Sesamsamen. Acht Pfund Mahlpulver, das von ungesalzene und ungesäuerte Brötchen stammt, die im Ofen durchgebacken wurden. Mit einem halben Pfund Zucker einen Sirup herstellen, dann den Honig dazugeben und wenn er aufgegangen ist, die Gewürze, drei Handvoll gesiebtes Mehl und das Schleifpulver hinzufügen. Zerkleinere es, damit alles gut vermischt ist. Backe die Brötchen warm auf, bade sie in Sirup und bestreue sie mit feinem Zucker und etwas Zimt. Acht bis zwölf Brötchen sollten in jedes Pfund passen, damit sie übersichtlich sind. Die Schwierigkeit und das Geheimnis des Alfajor liegt im Honigpunkt: Die Rezepte geben viele Regeln zum Backen an, aber da keine von ihnen wahr ist, schreibe ich sie nicht auf, und es heißt, dass die Praxis hier der Meister ist, wie in allem anderen auch".





Vom Elixier der Götter

Seitdem die geschützte geografische Angabe (g.g.A.) "Vino de la Tierra de Cádiz" zur Kennzeichnung der in der Region Cádiz erzeugten Rot-, Weiß- und Roséweine eingeführt wurde, werden in La Janda mit der Kraft der Jugend neue Weinberge erschlossen.

Junge, ausdrucksstarke und moderne Weine.

Neue Weingüter expandieren und werden dank der Liebe und Zuneigung zu traditionellen Methoden, in vielen Fällen traditionell, bekannt. Das Abbeeren, Scherenschneiden oder Besonnen der Trauben von roten und weißen Rebsorten verbindet uns mit der Erde und hat uns einen Wert als Qualitätsmerkmal gegeben. Ein Wein mit Eleganz und Noblesse, kraftvoll, mit guter Frucht und gut ausgewogen. Die Trauben werden in La Janda verwöhnt.

Von saftigen Pilzen

Die Naturparks Los Alcornocales und La Breña sind ein Glücksfall für alle, die sich für Mykologie interessieren. Ob als Gaumenfreude, als Sammler oder als Wanderer, als bloßer Beobachter ist ein Spaziergang durch La Janda ein Vergnügen. Die Quantität und Qualität der Pilzarten in der Region; Champignon, Pfifferling, Eierschwamm, Amanitas oder Macrolepiotas und Lepistas... laden uns zu einer Wanderung durch die Landschaft ein. Pilze zu suchen ist ein guter Plan!



