

GUÍA

DE PRODUCTOS

DE LA JANDA

Y RUTAS GASTRONÓMICAS



LA **JANDA**
GASTRONOMÍA



Diputación
de Cádiz

COORDINACIÓN Y DESARROLLO
ESTRATÉGICO, PRODUCTIVO Y SOCIAL
Planificación y Estrategia
en Sectores Económicos



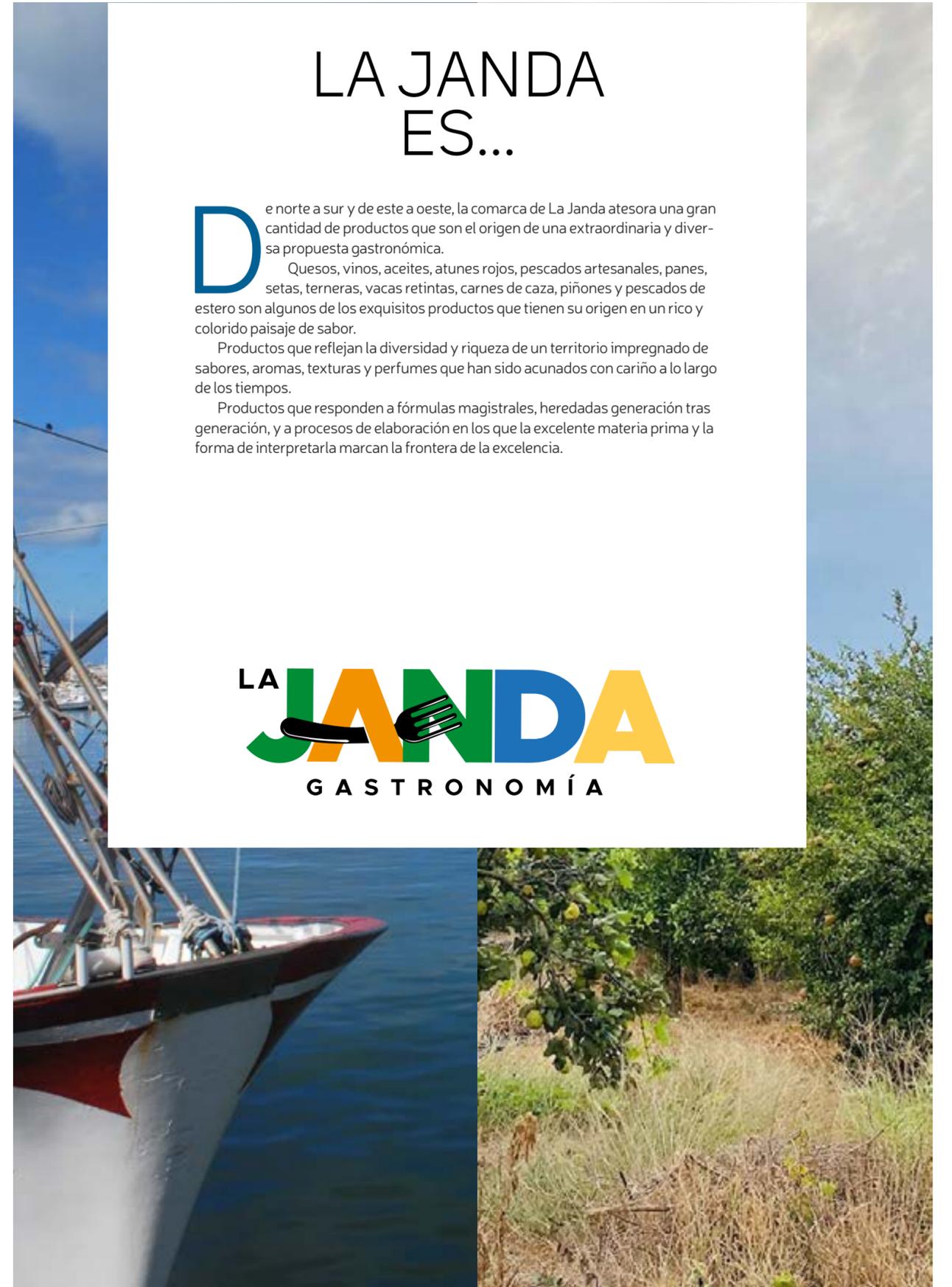
LA JANDA ES...

De norte a sur y de este a oeste, la comarca de La Janda atesora una gran cantidad de productos que son el origen de una extraordinaria y diversa propuesta gastronómica.

Quesos, vinos, aceites, atunes rojos, pescados artesanales, panes, setas, terneras, vacas retintas, carnes de caza, piñones y pescados de estero son algunos de los exquisitos productos que tienen su origen en un rico y colorido paisaje de sabor.

Productos que reflejan la diversidad y riqueza de un territorio impregnado de sabores, aromas, texturas y perfumes que han sido acunados con cariño a lo largo de los tiempos.

Productos que responden a fórmulas magistrales, heredadas generación tras generación, y a procesos de elaboración en los que la excelente materia prima y la forma de interpretarla marcan la frontera de la excelencia.





EL MAR

La captura del atún rojo de almadraba y de los exquisitos pescados de las flotas de Conil de la Frontera y Barbate tiene lugar en uno de los grandes escenarios con sabor de La Janda, las aguas del Atlántico; esas, azules y cristalinas, que, en busca del Estrecho de Gibraltar, van desde Conil de la Frontera hasta Zahara de los Atunes y que forman parte de ese gran escenario pesquero de nombre Golfo de Cádiz.

En el caso del atún rojo, hasta las faldas de Cabo de Plata, en cuyas cuevas están grabados los secretos más profundos de la larga e intensa relación entre la especie y los almadraberos jandeños.

Aguas en las que los grandes bancos de atunes rojos, casi a pie de playas y acantilados, encuentran la transparencia necesaria para seguir su viaje y gran cantidad de alimento (caballas, sardinas, calamares...) ante la mirada atenta de torres almenaras y viejas chancas en las que nuestros antepasados ronqueaban los gigantes de plata, preparaban los salazones y mimaban las artes.

Aguas que, en el caso de las flotas pesqueras conileña y barbateña, amplían su horizonte en el Golfo de Cádiz para favorecer la captura de bocados selectos que, casi a diario, son protagonistas de las lonjas de estas localidades marineras.



LOS ALCORNOCALES

Basta con decir que el Parque Natural de Los Alcornocales recorre de norte a sur la provincia de Cádiz para imaginarse la extraordinaria riqueza de un escenario natural salpicado de mil y un sabores.

Reconocida como la última selva del sur del continente, en la que aún perviven especies de otras épocas y propias de bosque subtropicales, el Parque Natural

de los Alcornocales arroja bajo una inmensa capa de acebuches, brezos, quejigos, jaras, laureles, acebos y centenarios alcornocales los productos más salvajes de nuestra comarca.

Bocados de sabores intensos y pacientes cocinados como el ciervo/venado o jabalí, que encuentran en estos montes su particular paraíso para vivir, reproducirse y, sobre todo, disfrutar de una alimentación natural que, como podrás comprobar,

marca el sabor y la textura de sus carnes.

Oasis salpicado por ríos, arroyos y embalses del que Alcalá de los Gazules es su mayor protagonista y en el que también la raza Retinta encuentra esos pastos que hacen de ella, de su carne, punto y aparte

Tierra de corchos y descorches milenarios, el Parque Natural de los Alcornocales es la culminación de la que, sin lugar a dudas, es la gran despensa de la provincia de Cádiz, la comarca de La Janda.



LA BREÑA Y MARISMAS DEL BARBATE

El Parque Natural de La Breña y Marismas del Barbate, bañado por el Atlántico, entre la brisa marina y la salinidad de sus marismas, abre un sinfín de posibilidades gastronómicas y culinarias gracias a los ricos y diversos productos que nos ofrece este espacio natural. Los

ecosistemas marinos, terrestres y de marismas de este entorno natural ofrecen unos productos provenientes del mar y la tierra de una excelente calidad y que han formado parte del recetario histórico de este rincón jandeño.

Este entorno natural y paradisíaco ostenta un inmenso patrimonio material e

inmaterial inherente a la materia prima y sus procesos de producción, recolección o transformación que, del mismo modo, forma parte de esa cultura marinera, agrícola, recolectora y gastronómica de esta tierra que mira al mar sin dar la espalda a la tierra, a la huerta y todas sus posibilidades.





ESTEROS

Aunque su 'cultivo' por el hombre es de los más remotos, se remonta a la época romana, es uno de los productos menos conocidos de los paisajes con sabor de nuestra comarca. Se podría decir que, pese a que tiene cada vez un mercado más amplio, el pescado de estero es aún un gran desconocido para muchos amantes de la buena mesa.

Criados en esa mágica frontera de vida que divide las aguas del Atlántico de tierra firme, en 'piscinas' de agua que alimentaban a antiguas salinas, los pescados y mariscos de estero son bocados totalmente artesanales, ya que se crían de forma natural, a base de pequeños crustáceos, algas y plancton. Alimentación de extraordinaria calidad que eleva a una categoría muy especial y singular su sabor y textura.

Lubinas, doradas y lenguados son algunos de los productos más exquisitos de este extraordinario universo costero, que aquí, en la comarca de La Janda, encuentra su particular paraíso al abrigo de las marismas del Barbate.



CAMPIÑA

La campiña jandeña ocupa la mayor parte de la comarca, perteneciendo la inmensa mayoría de esta superficie a la cuenca media y baja del Barbate, aunque es la que tiene una vegetación con menor interés ecológico debido a que la agricultura ha colonizado gran parte de estas tierras.

Es en las zonas donde la ganadería extensiva no ha dejado paso a la agricultura, como ocurre en amplias zonas de Benalup-Casas Viejas y Medina, donde localizamos el dominio de árboles como el alcornoque y, sobre todo, el acebuche, que en esta comarca se presenta en forma de árbol, localizándose los ejemplares más grandes de Europa. Además del acebuche y del alcornoque, nos encontramos el lentisco, la coscoja, la carrasca, el majoleto, la olivilla, el espino negro, el sanguino y una gran extensión de palmitos, otra de las joyas de la corona de la vegetación de la comarca de la Janda, ya que es la única palmera europea existente.

Se dan las condiciones propicias para la cría de ganado caprino, vacuno, ovino, para el cultivo en huertas, la recolección de productos silvestres como tagarninas, espárragos trigueros, caracoles y cabrillas, para la siembra de cereales y legumbres como los reputados garbanzos, así como uno espacios en los que se dan las condiciones propicias y en las que coexisten animales como conejos, perdices y codornices, que conforman parte del dietario tradicional jandeño y de las cartas de ventas y restaurantes del lugar.



CAMPO Y HUERTA JANDEÑA

Entre el mar y la sierra, entre los Parques Naturales de La Breña y Los Alcornocales, entre el río Barbate y el Guadalete se expande la campiña y los campos de La Janda, con una agricultura extensiva cerealista, con dehesas y ganado, olivares y viñedos, zonas silvestres y bosques bajos entre los que se abren campos de que ofrecen magníficos productos y

frutos silvestres que complementan nuestra rica gastronomía que, a base de los frutos de las frondosas huertas de regadío, forman parte del recetario jandeño.

Las huertas de las cuencas del Barbate y el Guadalete ofrecen un producto estacional de una magnífica calidad que ofrecen mil alternativas para la cocina más tradicional e innovadora de la comarca de la Janda.

Verduras, hortalizas y productos silvestres que conforman la materia prima para la dieta tradicional jandeña, los ingredientes perfectos para las recetas de siempre, para las salsas y conservas que llevan los sabores de la comarca de la Janda más allá de la Península Ibérica, del mismo modo que son los protagonistas de los platos más reputados y demandados en nuestras ventas y restaurantes.



ATÚN ROJO



UNIVERSO de emociones que tiene uno de sus grandes argumentos en las milenarias almadrabas, donde los grandes ejemplares de atún rojo son capturados desde finales de abril a finales de julio a través de un arte de pesca sostenible. Laberinto de redes que, de forma escrupulosa, mira, celosa, por la conservación de la especie y en el que, una vez en el copo, los grandes atunes rojos son sacrificados a través del empleo de la lupara (pequeño arpón), reduciendo al máximo el sufrimiento del animal y, con ello, protegiendo la excelencia del producto.

Estrella de la gastronomía de La Janda, de esa envidiable despena que se proyecta entre las aguas de Conil de la Frontera y Zahara de los Atunes, el atún rojo de almadraba se dibuja de intenso color rojo y suaves vetas blancas.

Presente en la gastronomía jandeña más marinera desde hace miles de años (los orígenes de su captura se remontan a los fenicios), el atún rojo, el de almadraba, es el corazón, el alma, de una rica gastronomía que se ha elaborado/mimado a fuego lento en las casas de los almadraberos y en las tabernas y cuyas huellas más remotas son los afamados salazones.

CALAMENTO (montaje del arte), levanta (periodo de capturas) y leva (recogida del arte) conforman la liturgia de las almadrabas.

Arraigada a este territorio marinero y almadrabero desde sus orígenes, la Mojama de Barbate se elabora de la misma forma que, allá por el siglo VI antes de Cristo, lo hicieran los fenicios, si bien su nombre es de origen árabe, siendo su traducción 'hecho cera'.

MOJAMA



Este **EXQUISITO** bocado se obtiene de la parte noble del atún, denominada lomo, de las especies yellowfin y atún rojo, en ambos casos de origen salvaje, capturados utilizando las artes más tradicionales de pesca.

Un **PRODUCTO** y una forma de elaboración que han sido merecedores del sello de Indicación Geográfica Protegida (IGP)

Además, su elaboración responde a un proceso tradicional y artesanal (lavado del atún, ronqueo, lavado de las distintas piezas obtenidas, salado, lavado secuenciado para alcanzar el nivel de salazón deseado, prensado, curado mediante el secado, repelado y selección final para envasado) desarrollado, en exclusiva, por industrias inscritas en el Registro de las Indicaciones Geográficas Protegidas, sin que se permita el uso de elementos químicos ni aditivos.

Con **EJEMPLARES** que, de media, superan los 200 kilos de peso, el plateado y estilizado cuerpo de estos gigantes de plata atesora en su interior todo un universo de texturas y sabores. Más de una veintena de piezas que se extraen a través del tradicional ronqueo (término que se emplea debido a la similitud del ruido de un ronquido con el que hace el cuchillo al tocar el espinazo del atún) y que se antojan fuentes de eterna inspiración para los cocineros de nuestra comarca, que entienden la gastronomía ligada a esta especie como algo mágico, casi espiritual.



PESCA ARTESANAL



La Janda, su litoral, te propone recrearte en sabores y texturas de especies que encuentran aquí, en las aguas del Atlántico, el mejor de los escenarios posibles para mostrar su extraordinario potencial gastronómico.

Especies de renombre mundial como el atún rojo o los pescados artesanales que, con gran respeto al producto, capturan las flotas almadraberías y pesqueras de nuestra comarca y de las que son testigos de excepción las lonjas de Barbate y Conil de la Frontera y nuestros mercados y plazas de abasto.

Pescados que son una de las mayores inspiraciones de nuestras cocinas y objeto de eventos gastronómicos de gran renombre.

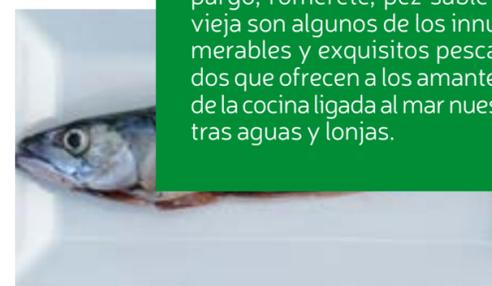
ESPECIES capturadas en aguas del Golfo de Cádiz por las experimentadas flotas de los puertos de Conil de la Frontera y Barbate y que, en cada época del año, inundan los mercados y las cocinas de la comarca de un extraordinario universo de sabores, gran parte de ellos ligados a una rica cocina tradicional marinera, en su mayoría, amantada a lo largo de los siglos por las mujeres de los marineros.



PESCADOS, blancos y azules, que son sinónimo de alimentación saludable y que se caracterizan por su frescura, siendo demandados mucho más allá de las fronteras naturales de la comarca debido a su reconocida excelencia.

Productos que, con permiso de la mar, llegan a las lonjas y mercados diariamente (las subastas tienen lugar de lunes a viernes), permitiendo que bares y restaurantes puedan ofertar una completa y sabrosa propuesta gastronómica en torno a los sabores y texturas del mar.

CABALLA, sardina, borriquete, boquerón, pulpo, morena, urta, calamar, bocinero, cazón, corvina, dorada, lubina, pargo, romerete, pez sable y vieja son algunos de los innumerables y exquisitos pescados que ofrecen a los amantes de la cocina ligada al mar nuestras aguas y lonjas.



CAZA MAYOR

Basta con que veas/visites el entorno natural en el que viven, el Parque Natural de los Alcornocales, para que tomes consciencia de que te encuentras ante grandes productos que hablan de nuestro territorio, del más 'salvaje'.

Obviamente, os hablamos de los productos de caza mayor, que aquí, en la zona más elevada de nuestra comarca, encuentran refugio al abrigo de un entorno en perfecto equilibrio natural, entre quejigos y alcornocales y ante la atenta mirada de picos como El Picacho.

Fuertes y ágiles, ciervos y jabalíes disfrutaban de una vida en libertad y una alimentación óptima, dando vida con sus exquisitas y singulares carnes a un gran número de elaboraciones, la gran mayoría guisos de sabores intensos, de esos de 'toma pan y moja'.



Las **PIEZAS** nobles del venado son los lomos, solomillos y patas, bocados que transmiten a nuestro paladar todos esos aromas que son propios de la rica alimentación que obtienen en este auténtico paraíso natural de nuestra comarca.

Por su parte, el jabalí, también conocido como cerdo salvaje, tiene una gran actividad física, por lo que su cuerpo es mucho más musculoso y su carne es mucho más magra, saludable, sabrosa y ligera que la de su pariente más cercano, el cerdo. Características en las que tiene que ver mucho su alimentación natural.

También llamado **VENADO**, el ciervo, gracias a su intensa actividad en un paisaje accidentado, produce una carne baja en grasa, magra y de sabor muy intenso, característica de los productos de caza.

Con un control exhaustivo de su caza, los ejemplares que se abaten suelen proporcionar entre 35 y 42 kilos de carne, aprovechándose para el cocinado todo menos la cabeza y las vísceras.

La **MEDIA** de aprovechamiento de carne de los jabalíes que se cazan en esta zona de La Janda suele oscilar entre los 25 kilos, siendo su despiece para la comercialización el siguiente: jamón, solomillo, ragout, paleta, cuello, lomo, costillar y carrillada.

Al horno, guisadas (precisa de cocciones largas) con un poco de arroz o a la plancha son algunas formas de cocinarlas, aunque hay asadores en La Janda que elaboran chicharrones que quitan el 'sentío'.

CAZA MENOR

BOCADOS silvestres de temporada que precisan de largos tiempos de elaboración y que se prestan a un sinfín de cocinados, la mayoría pacientes e impregnados de una larga y rica tradición, heredada de generación en generación.

De orígenes humildes, las carnes de caza menor han alimentado desde tiempos inmemoriales a vecinos de localidades como Paterna de Rivera, Medina Sidonia y Benalup-Casas Viejas, dando forma a una gastronomía de 'chup chup', paciente, de herencia infinita y que sienta cátedra.

Carnes que por tierra (conejo) y aire (perdiz, zorzal y faisán) interpretan los intensos sabores y las delicadas texturas de un paisaje inspirador, al que las cocinas, las más populares e innovadoras, miran de frente.

Y es que no hay nada mejor que sentarse a la mesa y dejarse llevar por un buen conejo de campo con arroz, en salsa o en tomate para entender lo que cuesta explicar con mil y una palabras.

PRODUCTOS que, como el conejo, el faisán, la perdiz o el zorzal tienen en común la característica potencia de sus sabores y el cuerpo de sus texturas; cualidades que vienen marcadas por el territorio natural que habitan y la alimentación de calidad que encuentran en ellos.



DELICATESSEN repletas de sabor e íntimamente ligadas a la gastronomía jandeña, de forma muy especial a la de esos templos del sabor que son las ventas.

RETINTO



Producto muy presente en la gastronomía comarcal, la más tradicional e innovadora, la raza Retinta es una de las señas de identidad de la gastronomía de un territorio de tonalidades caoba.

Raza, robusta y de extraordinaria resistencia, que nos propone algunos de los bocados más exquisitos de este paisaje de sabor.

Y es que de su carne de rojos intensos, extraordinaria jugosidad y delicadas infiltraciones de grasa emanan todos los aromas que se concentran en su hábitat natural, uno de nuestros grandes escenarios verdes de libertad, la dehesa.



CRIADA en libertad, en paisajes tan mágicos de nuestra comarca como el Parque Natural de Los Alcornocales y su entorno, la gran calidad y los extraordinarios aromas de su carne se deben en gran medida a su alimentación natural a lo largo del año y durante el cebo con piensos naturales.

Con un **PESO** que oscila entre los 400 y 300 kilos, la Retinta esconde en su poderosa anatomía una extraordinaria y amplia paleta de sabores y texturas, producto de la gran variedad de piezas que se reparten desde su carrillada hasta su rabo y de las infiltraciones de grasa de cada una de ellas, que marcan su aprovechamiento y cocinado.

Así, en su **PARTE** delantera, se localizan carrillada, pescuezo, pez, pecho y morrillo, mientras que en su tronco o zona central encontramos la aguja, espaldilla, llana, brazuelo, costillar, lomo alto, falda, lomo bajo y solomillo. Rabo, redondo, contra, cadera, babilla, rabillo de cadera, culata de contra y morcillo conforman su parte trasera.

Si importante es la **CRIANZA** y alimentación en dehesas y campos de la Retinta, la extraordinaria variedad de sus piezas y sus inigualables aromas, texturas e infiltraciones de grasa; la verdadera clave de su excelencia, del aprovechamiento óptimo de sus características, reside en la maduración.



PAN Y REPOSTERÍA

La comarca de la Janda se caracteriza por su riqueza gastronómica en general, pero particularmente todas las localidades que la componen cuentan con una importante tradición repostera, de dulces y panes que gozan de un inmenso prestigio y admiración.



La cultura REPOSTERA y panadera de pueblos como Medina Sidonia, Alcalá de los Gazules o Benalup- Casas Viejas forma parte de la historia y de la identidad colectiva como comarca. Una trayectoria vital donde, a lo largo del tiempo, se han ido pasando entre diversas familias, generación tras generación, obradores y pastelerías, los saberes y recetas, sabiendo mantener la tradición familiar y la esencia en la elaboración de estos excelentes productos que elevan a la Janda al Olimpo de los dulces y el pan, fundamentalmente el pan de campo, pan de pueblo, pan cateto o pan moreno como popularmente se le conoce.

Aunque no debemos olvidar que la repostería en pueblos como Medina, de elaboración artesanal, es uno de los grandes atractivos turísticos y culturales de la localidad durante todo el año, pero sobre todo en el periodo otoñal, previo a las navidades.





QUESOS

Si bien es cierto que la provincia de Cádiz goza en los últimos tiempos de una gran fama internacional por sus quesos, los cuales están alcanzando un enorme prestigio y ganando importantes premios a nivel mundial.

Es de resaltar la tradición quesera de nuestros pueblos de la Comarca de La Janda cuyo origen se remonta a siglos y siglos atrás, formando parte, desde entonces, esta actividad tradicional del día a día de la vida en nuestros pueblos, de nuestra gente. Una actividad basada en técnicas y procesos de producción ancestrales, que complementaba la economía y la despensa doméstica.



AHORA, nuestros quesos están conquistando el mercado internacional. Se trata de quesos de oveja, cabra y vaca, de especies autóctonas cuyo producto final cuenta con la esencia y con la singularidad del pasto y el entorno natural en el que se desarrolla el pastoreo.



Resaltar el queso **AZUL** de cabra de Andazul, los quesos ecológicos de cabra de El Gazul y los quesos de cabra, curados y semicurados de coagulación enzimática de Doña Casilda todos ellos productos de primera calidad, productos de la Janda.



VINOS Y ACEITES



En la comarca de la Janda se han dado históricamente las condiciones idóneas para el cultivo de vides y olivos, formando parte del paisaje natural los viñedos y olivares jandehños.

La especie de uva y oliva seleccionada, las propiedades de la tierra donde están los cultivos, en la campiña cerca de la sierra por un lado y cerca del mar por otro, otorgan y dan a estos cultivos y al producto final, la singularidad que les diferencia del resto de productos de su mismo género, en calidad, sabor y esencia.

En la **COMARCA** de la Janda, con Hacienda Parrilla Alta y con Sancha Pérez, encontramos dos referencias de la vid y el olivo que tradicionalmente han estado ligado a nuestro territorio y a la economía de las localidades circundantes. Así como el Olivar El Herrerillo, un proyecto familiar con más de un cuarto de siglo de trabajo para conseguir un aceite ecológico de primerísima calidad.

Destacar los **PRODUCTOS** ecológicos de Sancha Pérez con aceite de oliva virgen extra provenientes de la variedad de oliva arbequina y sus vinos ecológicos y apuesta por la recuperación de la tintilla, el aceite de oliva virgen extra ecológico del Olivar El Herrerillo de la variedad Picual, con los tintes picantes y amargos de su sabor, además de su aroma clorofílico.



Otro ejemplo de buen **VINO** es la Hacienda Parrilla Alta, en la que en sus 500 hectáreas de tierra albariza albergan además de viñedos, olivares, y donde la tintilla es la uva estrella y comparte espacio con variedades como Petit Verdot y la Syrah, dando como resultados unos magníficos vinos de Cádiz, vinos jóvenes con una excelente personalidad y elegancia.



PIÑA Y PIÑONES

La recolección de piñas y piñones es una de las actividades de aprovechamiento de los productos forestales que tradicionalmente ha ofrecido el Parque Natural de La Breña y Marismas del Barbate. Se trata de una actividad regulada, la cual tiene una doble dimensión, además de la actividad económica está el carácter de sostenibilidad.



Es el PINO piñonero, pinus pinea, originario de Creta, el que ocupa la mayor superficie del espacio protegido del Parque Natural, suponiendo la recolección de piñas de pino piñonero una de las actividades de mayor relevancia del parque natural y que tiene como resultado un piñón autóctono, natural, singular, blanco, gordo y carnosos. Uno de los mejores piñones de la Península Ibérica.



PIÑONES La Breña goza de un excelente prestigio y prueba de ello es que sus piñones no solo se han convertido en un reputado producto usado en la gastronomía y la repostería de los más importantes restaurantes y pastelerías de Andalucía, sino que se comercializa y exporta por toda la geografía española, a restaurantes, heladerías y tiendas gourmet.



LEGUMBRES

Y HORTALIZAS

La huerta jandeña se expande entre las cuencas del Bárbate y el Guadalete a modo de una gran despensa al servicio de la gastronomía de la comarca, como históricamente lo ha sido para parte de la provincia y los pueblos circundantes.

Una amplia gama de productos hortícolas y frutales, así como legumbres, siempre de temporada que salpican nuestros campos y lo dotan de color y vida.



En la JANDA coexisten la huerta ecológica, la familiar de siempre, la huerta intensiva y la de invernaderos que no solo proveen nuestros pueblos, tiendas y restaurantes, sino que sus productos son exportados con gran prestigio por toda la geografía española. Todos productos de calidad pero con su diferenciación de sabor y estándares de tamaño y forma.

BERENJENAS, calabacines o tapines, habichuelas, tomates, varios tipos de pimientos, cebollas, ajos, sandías y melones comparten parcela, entre las estructuras de caña de siempre, donde se entrelazan y cuelgan tomates y pimientos desiguales pero con un sabor único que marcan la diferencia. Famosos son también los garbanzos de La Janda, garbanzos que saben a gloria.



Nuestra HUERTA nos permite aún observar con cierta nostalgia esa estampa del campesino u hortelano apoyado en su "binaera" o "zoleta" mientras se echa un cigarrillo a la espera de cambiar ese lento y persistente riego entre línea y línea, todo paciencia y adoración por la tierra que tanto y tanto ofrece. Esa huerta lenta, a golpe de azada, de sol a sol, que aflora de nuestra tierra



CHACINAS Y EMBUTIDOS

La Janda, como otras comarcas de la provincia, goza de una importante tradición carnífera y de elaboración de productos derivados del cerdo, de la matanza.

Chorizos, morcillas, longanizas, butifarras, chicharrones, lomo, manteca colorá, manteca blanca y zurrapa, entre otros productos de elaboración, forman parte y han constituido la despensa de las familias jandeñas, de las ventas, bares y restaurantes del lugar y de nuestra propia dieta.



Es **CIERTO** que en todos los pueblos de la Janda hay carnicerías y/o pequeñas fábricas que elaboran este tipo de productos y gozan de un gran reconocimiento en todo el territorio jandeño, pero bien es sabido que de entre todos, los que quizás más destaquen sean los embutidos y chacinas de Paterna de Rivera y de Alcalá de los Gazules. Aunque bien es cierto que Benalup- Casas Viejas, Medina Sidonia, San José del Valle, incluso Conil, cuentan con magníficas carnicerías y sus productos, chacinas, embutidos y mantecas, gozan de gran prestigio más allá de la frontera Jandeña. Como un ejemplo de todo lo anteriormente mencionado, destacamos Sabores de Paterna, Embutidos Gazules o Carnicería Torres, quienes conforman una pequeña representación de estos ricos productos.

En todos los **PUEBLOS** de la comarca de la Janda esta actividad se ha convertido en tradición familiar, con carnicerías que alcanzan la cuarta o quinta generación dedicadas al arte de la elaboración de chacinas, embutidos y mantecas y que, en la actualidad, su calidad, sabor y prestigio son reconocidos a lo largo y ancho de toda la provincia y más allá de las fronteras andaluzas.



MERCADO DE BARBATE

No, no es un mercado cualquiera. Es casi un templo, la catedral artística de la gastronomía barbateña. Sus luminosas e impresionantes pinturas así lo anuncian.

Las huertas de las cuencas del Barbate y el Guadalete ofrecen un producto estacional de una magnífica calidad que ofrecen mil alternativas para la cocina más tradicional e

innovadora de la comarca de la Janda.

Impregnado de ese encanto que solo tienen los lugares auténticos, mágicos; al Mercado de Abastos de Barbate llega a diario lo mejor de un mar que corre por las venas de los barbateños, de esta bella localidad marinera que, no hace mucho, llegó a contar con uno de los mayores puertos pesqueros de Europa.

Gran escaparate del atún rojo de alma-

draba, sus puestos son un auténtico crisol de sabores y texturas.

Sabores de mar (chocos, caballas, sardinas, salmonetes, camarones, pez espada, gambas, boquerones, galeras...), tierra (patatas, tomates, pimientos, naranjas, cebollas...), ganadería (carne Retinta, ternera, cerdo...) y huerta (tomates, pimientos, lechugas, cebollas...).



MERCADO DE CONIL

Es sábado por la mañana y el Mercado de Abastos de Conil de la Frontera es un auténtico hervidero de personas en busca de los excelentes productos que ofrece este entorno privilegiado. Productos de sabores top que se cultivan, capturan y crían en un radio de escasos kilómetros, garantizando una frescura al alcance de muy pocos mercados de la provincia de Cádiz y Andalucía.

En sus pescaderías, borriquetes, bocineros, morenas, boquerones, pulpos, urtas, calamares, corvinas, doradas, lubinas, pargos... aún están casi vivos, procedentes de una flota artesanal que los acaba de desembarcar en la lonja; mientras que un rojo intenso de carnes de retinto llama la atención en carnicerías en las que también son protagonistas pollos, perdices y conejos de campo.

La guinda la ponen sabrosos y carnosos tomates, lechugas, sandías, melones, patatas, fresas y un sinfín de productos de una huerta, la conileña, que ha logrado hacerse un hueco importante en los mejores mercados y restaurantes.

Un mercado de Conil que sufre una mágica metamorfosis a lo largo del año de la mano de los numerosos y exquisitos productos de temporada.

MERCADO DE MEDINA SIDONIA

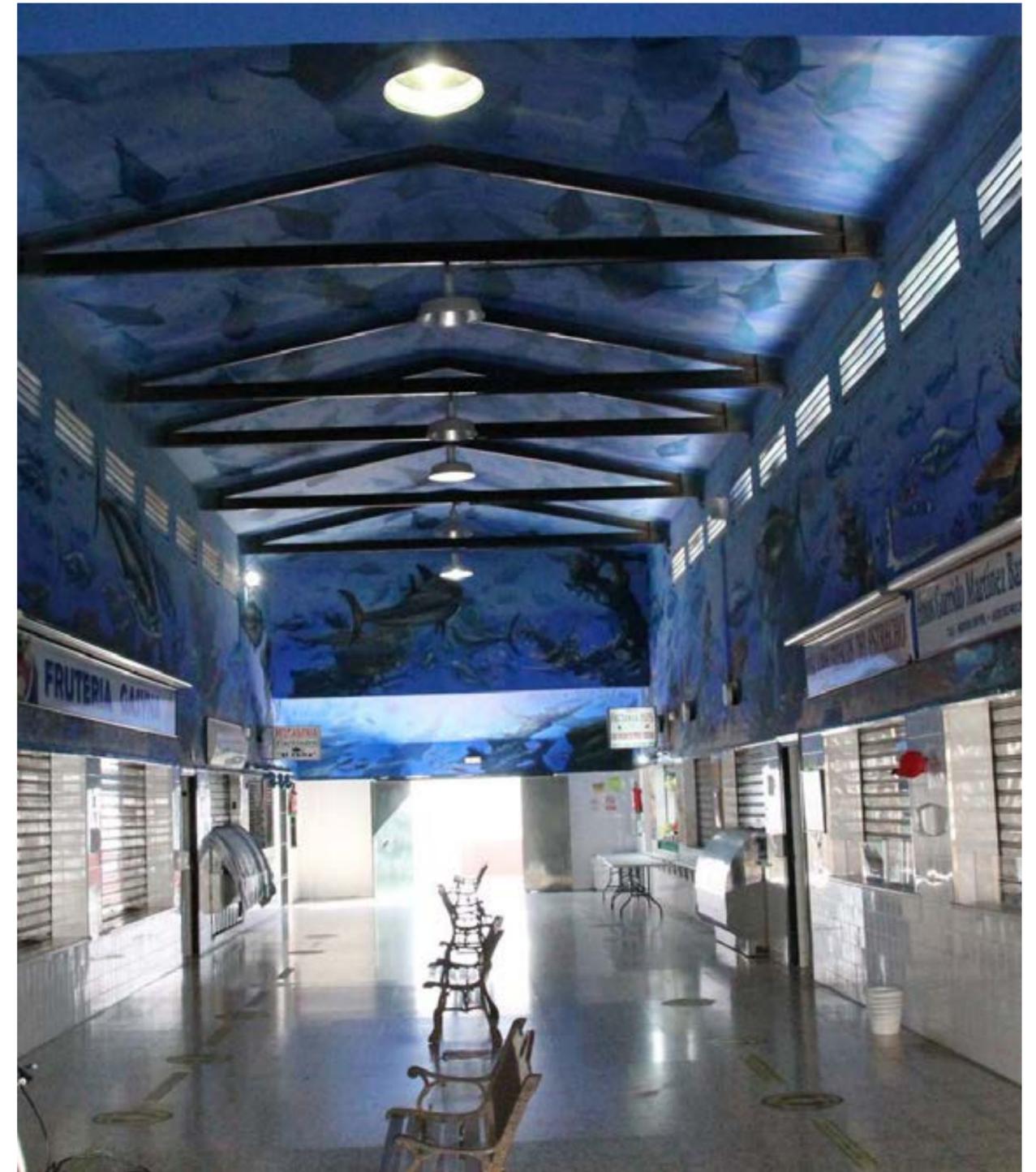
En pleno centro del casco histórico de la localidad, la Plaza de Abastos de Medina Sidonia sabe, y mucho, de los extraordinarios y singulares productos de La Janda, no en vano su historia se remonta a más de un siglo, concretamente a 1871. Más aún, fue construi-

do sobre una tierra de sabores, la huerta del convento de San Cristóbal.

Rehabilitada recientemente, en su bella planta trapezoidal, con accesos por las calles San Juan y Varos, da refugio a una gran paleta de sabores, del interior y del litoral, siendo uno de los productos estrella la ex-

celente carne de Retinto, que encuentra en esta tierra de dehesas y extensos campos un entorno idílico.

Alegre, cercano y blindado de bares en los que degustar excelentes tapas y raciones, es visita obligada para los amantes del buen producto.



MERCADO DE ZAHARA DE LOS ATUNES

Inspirado en su 'hermano mayor', el mercado de Barbate, concentra en un espacio muy reducido y coqueto (las pinturas de su techo emulan un fondo marino en el que el atún rojo es el gran protagonista) todos los sabores que dan vida a una población que tiene en el mar

su gran razón de ser, sus orígenes.

Lugar de extraordinario bullicio en los meses de verano, en los que miles y miles de visitantes buscan en él esos manjares con los que elaborar platos muy sabrosos, el atún rojo de almadraba es el rey de una rica, variada y fresca oferta de pescados

de la zona (urtas, doradas, lubinas, pargos, pez espada...).

Oferta a la que se unen los productos de la huerta y esas extraordinarias carnes de Retinto que tienen especial relevancia en una zona de grandes extensiones de tierra.

RUTAS GASTRONÓMICAS DEL RETINTO

Producto al que se rinde culto en la práctica totalidad de las poblaciones de la comarca La Janda (gran estrella de sus dehesas), la carne de retinto cuenta con una gran variedad de escenarios en los que podrás degustarla lo largo de todo el año.

Escenarios cuya primera trinchera son

los restaurantes, ventas y bares que se reparten por la totalidad de las poblaciones de nuestro territorio y en los que sus cocineros, grandes conocedores del producto, maridan las elaboraciones más tradicionales con otras salpicadas de innovación y creatividad.

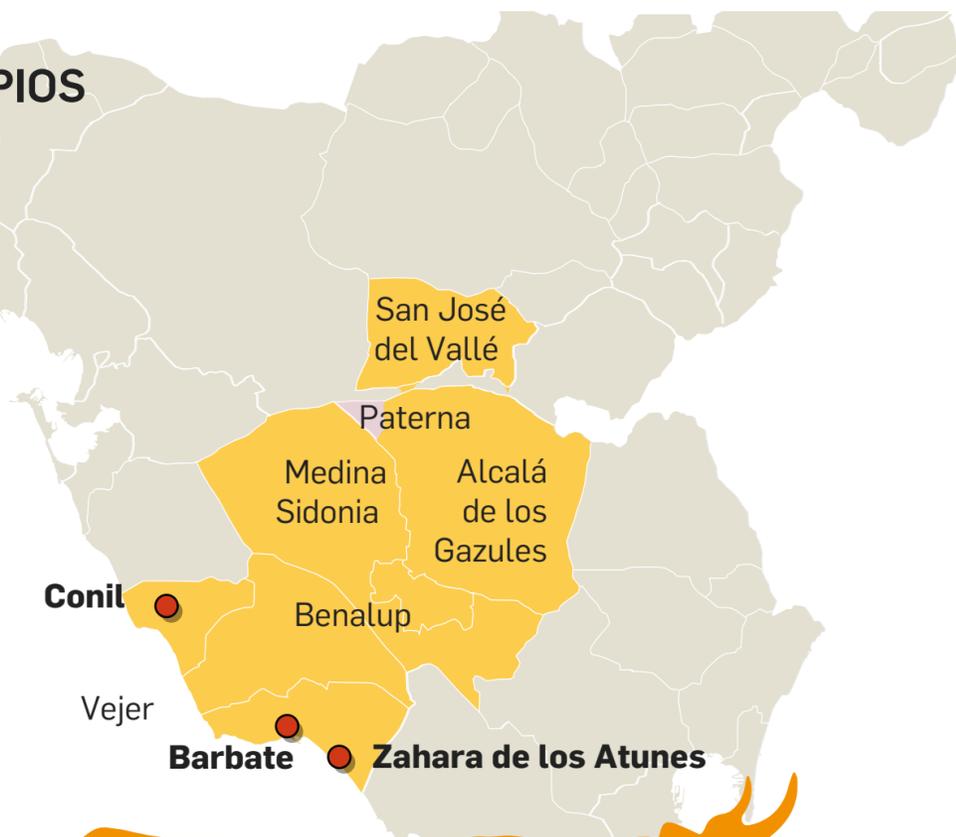
No obstante, si quieres vivir experiencias completas, plenas, plagadas de actividades en

torno a nuestra carne más emblemática, hay tres citas que no te debes perder, la Ruta del Retinto de Zahara de los Atunes, que se desarrolla entre finales de septiembre y principios de octubre; la Ruta del Retinto de Conil de la Frontera, primera quincena de diciembre, y la recién nacida Ruta del Retinto de Barbate, en la última semana de noviembre.

MUNICIPIOS RETINTO

● Rutas

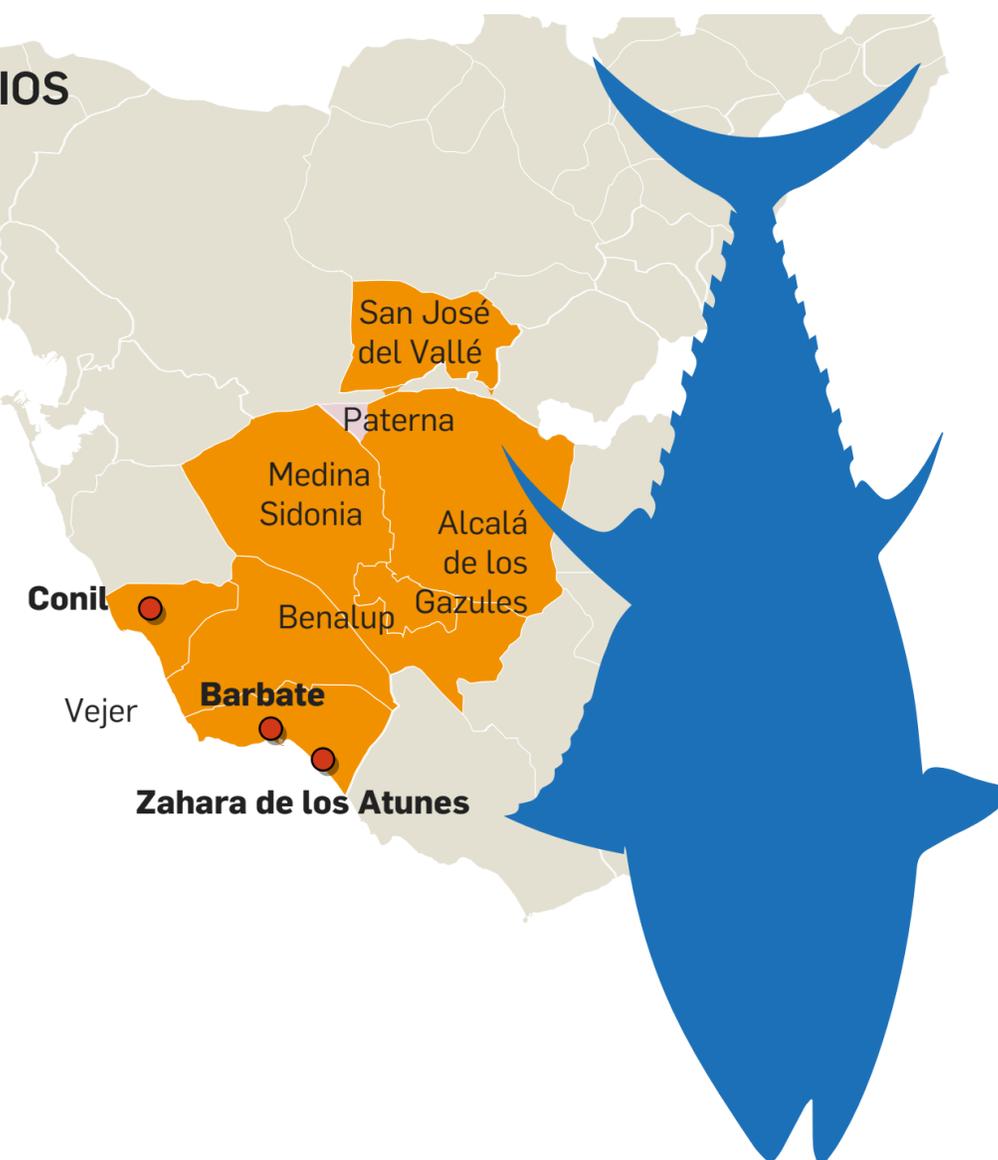
● Rutas



MUNICIPIOS ATÚN

● Rutas

● Rutas



RUTAS DEL ATÚN ROJO DE ALMADRABA

Sabemos que si nuestra comarca tiene un atractivo gastronómico top para los amantes de la buena mesa, ese es el atún rojo de almadraba, que encuentra en nuestro litoral, en sus copos, el punto de partida de una propuesta que quita el hipo.

Auténtico bocado de dioses, con más de veinte piezas abiertas a un mundo, casi infinito, de elaboraciones, nuestra comarca

cuenta en su zona litoral con auténticos templos del atún rojo, en los que este bocado se interpreta y reinterpreta de forma constante y apasionada.

Restaurantes que suenan con fuerza en el panorama gastronómico nacional y que son la cumbre de esa oferta gastronómica de la que también son parte importante los bares en los que se acunan tapas innovadoras, pero, sobre todo, ligadas a las más

profundas raíces almadrabras.

Pero si te interesa hacer un 'master' de sabores y texturas del atún rojo de almadraba, hay tres intensas citas que no te debes perder por nada, la más antigua, la Ruta del Atún de Conil de la Frontera, entre final de abril y mayo; la Ruta del Atún de Zahara de los Atunes, en mayo, y la Semana gastronómica del Atún en Barbate, entre final de abril y principios de mayo.

LA RUTA DE LA CARNE DE CAZA

La carne de caza mayor y menor supone uno de los máximos exponentes de la gastronomía de la Janda. La excelencia de las recetas y platos que son ofrecidos en las ventas y restaurantes a lo largo y ancho de la comarca evidencian la riqueza de las entrañas de la campiña y el Parque Natural de los Alcornocales donde se dan las condiciones óptimas para la cría y la caza de especies que dan esencia y sabor a los platos más tradicio-

nales de nuestra comarca.

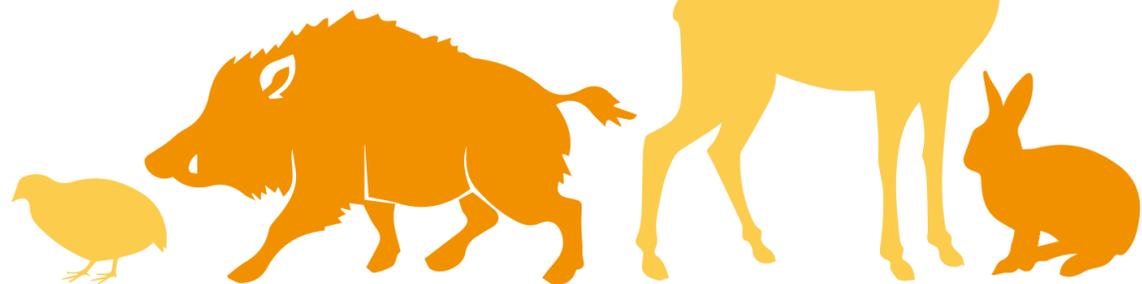
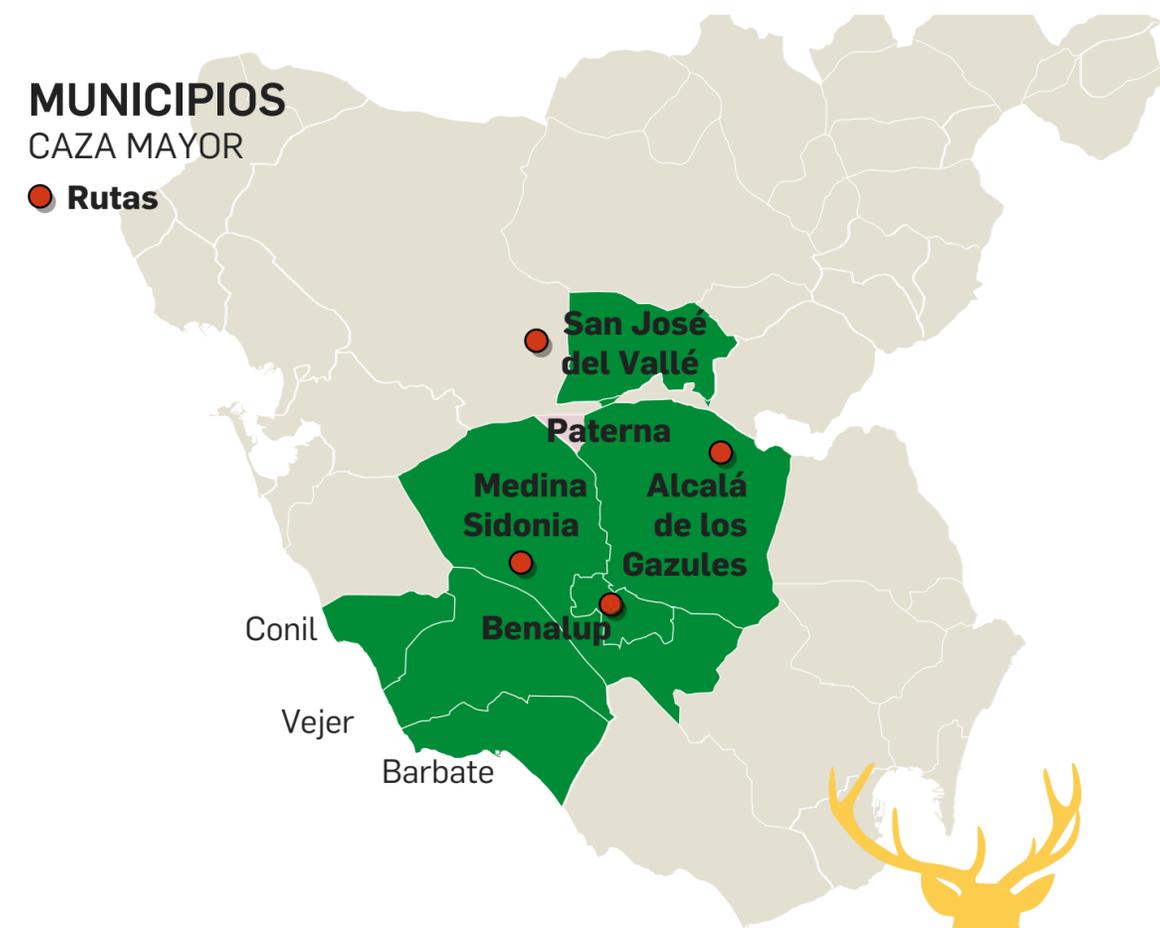
Intensos sabores como los de la carne de jabalíes, ciervos, corzos o gamos en caza mayor y conejos, perdices, codornices, zorzales y faisanes en caza menor, conforman la excelente carta de sabores que se cuecen en los fogones de la Janda. San José del Valle, Alcalá de los Gazules, Paterna de Rivera, Medina Sidonia y Benalup- Casas Viejas marcan de mesa en mesa, de venta en venta, de restaurante en restaurante una ruta de potentes e

intensos sabores a carne de la tierra.

Podríamos diseñar tantos itinerarios gastronómicos como productos, todo al son de una serie de eventos y rutas que surgen de la iniciativa público-privada de los distintos pueblos como la Feria de la Tapa de San José del Valle, la ruta de la tapa de Alcalá de los Gazules o la Feria del Conejo de Paterna de Rivera entre otros, cada uno de los pueblos y sus restaurantes trazan con sus platos y sabores la ruta de la carne de caza de la Janda.

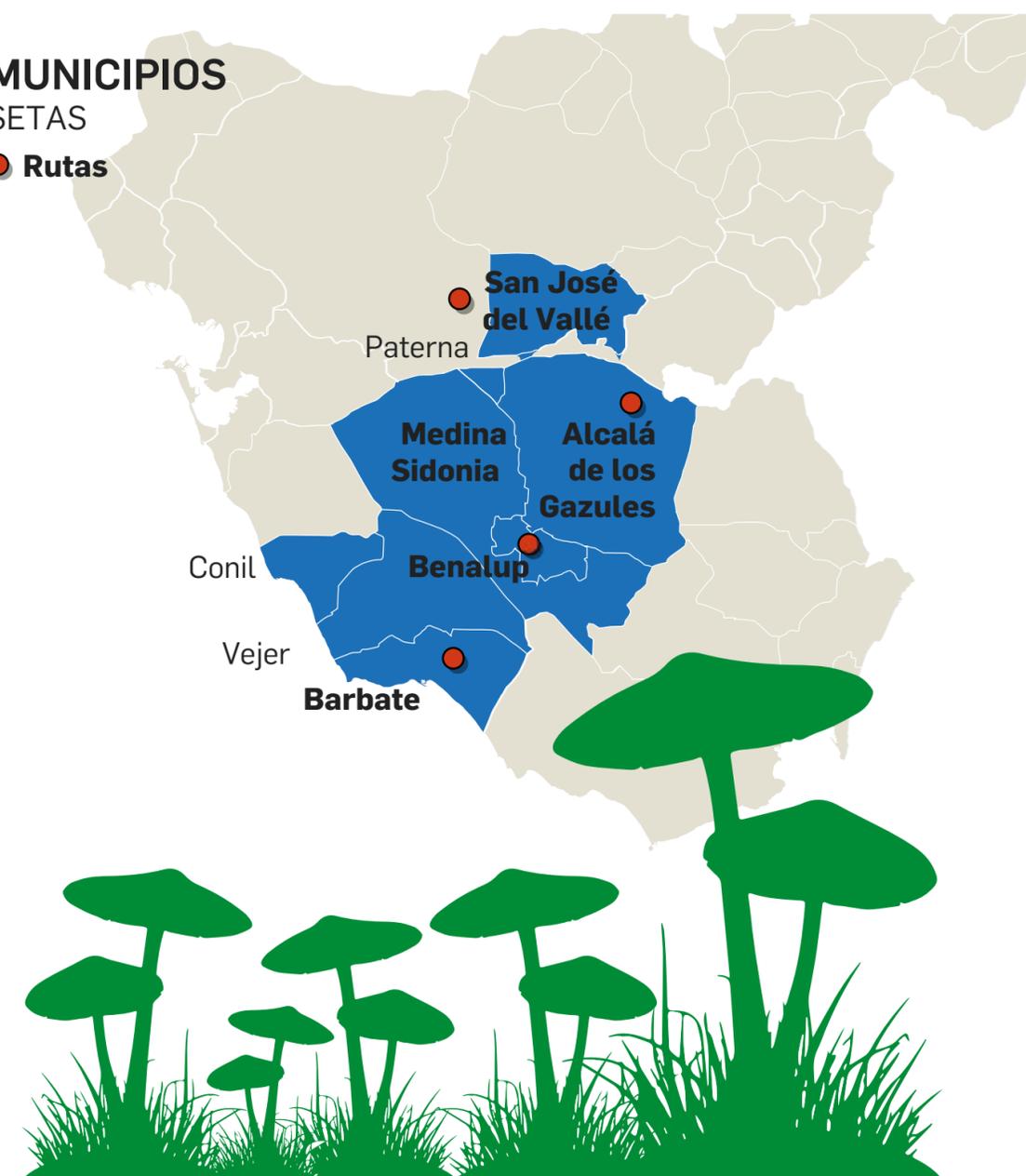
MUNICIPIOS CAZA MAYOR

● Rutas



MUNICIPIOS SETAS

● Rutas



RUTA DE LAS SETAS

La Setas y la Janda tienen en el Parque Natural de los Alcornocales y de La Breña y Marismas del Barbate un auténtico paraíso en el que atesoran más de 100 especies distintas. Entre los bosques de alcornocales, quejigos y pinos brotan esplendorosas las setas, haciendo de este territorio uno de los entornos con mayor variedad micológica de Europa que enriquece aún más si cabe la rica y variada gastronomía jandesa, colmando de sabor y textura los más ricos platos de nuestras

ventas y restaurantes.

Por citar algunas de las variedades que podemos encontrar en la Janda, destacamos las Amanitas, la Boletus en sus diversos tipos, la Cantharellus cibarius o los populares Niscalos o Lactarius deliciosus. Estas maravillas de la naturaleza se han convertido en auténticos valores gastronómicos, apreciados y deseados por los amantes de las setas y muy demandados en los bares, ventas y restaurantes de la comarca con los que hoy podemos diseñar la ruta de las setas de la Janda desde orillas

del Atlántico en Barbate, hasta Alcalá de los Gazules y San José del Valle, pasando por Medina y Benalup Casas Viejas. Un itinerario que está jalonado de ventas y restaurantes en las que las setas son las protagonistas de platos en los que se combinan con carnes, pescados y verduras de la Janda.

Una ruta silvestre que cuenta con importantes eventos como las Jornadas micológicas y rutas de las setas que se celebran anualmente en el mes de diciembre en Benalup- Casas Viejas.

EDITA: MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS DE LA COMARCA DE LA JANDA
CON LA COLABORACIÓN DE LA EXCMA. DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

TEXTOS Y FOTOS: MANUEL JESÚS MELERO CALLADO Y JUAN MANUEL REINA MARQUÉS

