

# La Janda

GASTRONOMÍA



***Edita:***

La Janda Turismo  
Diputación de Cádiz

***Textos:***

© losune Onraita



***Fotografías:***

Archivo Fotográfico de La Janda

***Diseño y maquetación***

On Producciones y emeuve producciones audiovisuales



## Gastronomía en la Janda

### DE LA MAR, LA TIERRA Y EL AIRE

La Janda es poseedora de una fortuna natural; tierra, agua y sol. Tratado este tesoro con cariño, arrimado su producto al fuego y prendido su aroma en las cucharas nos descubrirá una gastronomía propia, exquisita y variada.

La huerta, los puertos pesqueros, la campiña, la caza, la ganadería, las delicatessen son el denominador común de una comarca extensa que ofrece cuantiosas viandas de gran calidad íntimamente ligadas a un saber ancestral.



*Hay un dicho en nuestro país “En el sur se fríe, en el centro se asa y en el norte se guisa”. La Janda debió ser un país en alguna Era Atlántida porque se guisa, se fríe y se asa. En toda nuestra comarca encontrará sabrosas recetas frías, guisos y cucharas, revueltos y salteados, fritos y plancha. Para todos los gustos. Una gastronomía creativa, íntimamente ligada a la tradición y no por ello menos innovadora como confirman numerosos exponentes: certificaciones ecológicas, las rutas gastronómicas, las ventas, las fiestas locales, la intimidad de las casas y cocineros de primer orden internacional.*

*Vaca retintas,  
cerdos, la carne de  
caza; venado, conejo,  
jabalí, perdiz... Los  
pescados; boquerones,  
sardinass, jureles o  
caballas y lenguados,  
corvinas, salmonetes,  
chocos, pargos  
hocinegras, borriquetes  
y el Señor atún... El  
marisco; carabineros,  
camarones, almejas,  
coquinas, cangrejos o  
navajas... Productos  
hortofrutícolas;  
tomates, calabazas,  
melones, berenjenas,  
alcauciles, nísperos,  
chícharos, cebolleta...,  
y de la campiña;  
el vino, el aceite,  
caracoles, las plantas  
aromáticas, lagarninas,  
cardillos o piñones.*



### EL HÁBITAT EN LA OLLA

La comarca de La Janda se caracteriza por unas excelentes condiciones ambientales, climáticas y paisajísticas. En ella se asienta un espacio rural poco transformado, grandes áreas naturales protegidas, amplias zonas agrícolas y ganaderas y un extenso litoral, virgen en su mayoría.

Sierra al este con las cotas más elevadas. Verde campiña; norte, centro y oeste. Terrenos llanos hacia el sur, en la cuenca del río Barbate y la depresión de La Janda y finalmente el litoral de acantilados y espléndidas playas arenosas.

La gran variedad paisajística ofrece una diversidad de recursos alimenticios que constituyen uno de sus grandes valores territoriales.



*La vianda jandeña, en este rico y diverso crisol, se erige como el sustento desde el que ofrecer una cocina atravesada por la ecología. La luz posada en la huerta, la niebla matinal de la campiña, la lluvia que teclea la tierra, la sal arrebatada en las olas, la vida de la abeja y la flor y ese cielo....*

### LA JANDA PERMEABLE

*La biodiversidad del territorio despliega una tierra poderosa en calidad y variedad de productos, pero hablar de la cocina en La Janda, es hablar de la permeabilidad de sus fogones. Aunque cada vecindad reconoce saberes propios y se muestren diferencias evidentes entre el interior y el litoral, sólo los pescados sueñan en la mar, multitud de viandas son coincidentes en toda la comarca.*

*Nuestra vaca retinta se pasea con el mismo garbo tanto por El Parque Natural de los Alcornocales en Alcalá de los Gazules, como por las playas de Zahara de los Atunes al amor del Parque Natural de la Breña y Marismas de Barbate. La gallina andaluza picotea en San José del Valle y el gallo sureño le canta desde Conil de la Frontera. Conejas, perdices y zorzales campan por Paterna de Rivera como por Medina Sidonia.*

*Los caracoles y las cabrillas serpentean desde Barbate hasta Benalup-Casas Viejas. Un manto de espárragos y tagarninas pueblan los fructíferos suelos jandeños donde las cabras ramonean pastos, chaparras o acebuches mientras se embelesan con los girasoles.*



### VIANDAS DISTINGUIDAS: LOS PESOS PESADOS

#### **Atún con nombre y apellidos, Rojo Salvaje y de Almadraba**

Me llamo Atún, soy rojo, salvaje y de almadraba. Soy migrante, navego por ambas orillas atlánticas y en primavera pongo rumbo al mar Mediterráneo a desovar. Soy *Thunnus thynnus*, tengo primos en todos los océanos; atún blanco, rayado, de aleta amarilla, azul o negra, de cola larga... Pero dicen que yo soy el atún-atún por excelencia, el gigante plateado, el que puede medir más de 3 m y superar los 600 kg de peso. Estoy entre los animales más rápidos del planeta y tolero grandes cambios de temperatura, lo que me permite perseguir a mis presas a grandes profundidades.

Mis sorprendentes habilidades para la navegación siguen siendo un misterio para vosotros; aún discutís si mi agudo sentido del olfato me permite crear un mapa químico en el océano, si me guío por las estrellas o si detecto el campo magnético de la tierra.

Sabed que Plinio el Viejo platicaba ya de mí. Discutía si las profundidades del Estrecho estaban sembradas de olivos y acebuches, así daba respuesta a la joya gastronómica que soy. Mi relación milenaria con la almadraba gaditana es un pilar para la economía en la zona. La Janda sabe que "Del atún.... hasta los andares", en conserva; salmuera, aceite o escabeche, a la plancha, guisado, crudo o asado.



### *Raza Retinta o la vaca feliz*

Llegué de Oriente Medio al suroeste de Europa y de las distintas razas españolas, yo me hice Retinta. Soy 100% autóctona. Soy rubia gaditana, el amanecer me tiñe de caoba y tengo un cuerpo armonioso; serrano y playero. Me piropean allá donde voy; ¡rubia, qué lomo tienes, qué lomo...! Mi frente es amplia y mi cara alargada, la cola fina y ligeramente arqueada. ¡Ojo! con mi gran cornamenta. ¡Ay! aún recuerdo a ese Hércules que me liberó del monstruoso Gerión, me metió en una vasija de oro que después devolvió al sol.

Tengo un marcado carácter maternal, preservo mi autenticidad en mi descendencia, y crío a mis hijas a pezón hasta los 7 meses de edad. Pasto libre y despreocupada, me encanta la hierba alta y el matorral leñoso, "tó" me lo como natural. Soy muy rústica, aguanto bien la sequía, pero hay veces, las menos, que con un puchero me tienen que ayudar.

Mi crianza en libertad me permite recorrer La Janda de cabo a rabo, en este clima mediterráneo, lo mismo bailo por la dehesa que me cojo la sombrilla y me acerco al mar. Soy un ejemplo de sostenibilidad; protejo el paisaje y evito fuegos. ¡Ay rubia, qué costillares tienes! me dicen, y yo les contesto ¡y qué carrillá, hijo, qué carrillá...!



### ¿QUÉ SE CUECE EN LA JANDA?

#### *El litoral, donde la boca se hace agua*

La Janda litoral, atlántica y airosa, se luce al regalarte el mar. La variedad en pescado fresco y marisco es deslumbrante. Capturados con flota pesquera artesanal, en caladeros del golfo de Cádiz próximos a las poblaciones, arrecifes artificiales, o en los caladeros marroquíes, los pescados y mariscos tienen entidad y prestigio propios. La acuicultura, para la crianza y extracción, desde hace años, llegó para quedarse.

Con artes menores y almadraba, cerco, arrastre de fondo o palangre de superficie, Barbate y Conil de la Frontera, consiguen colmar sus lonjas de atún, bocinero, corvina, salmónete, chova, lenguado, voraz, borriquete, cherna, choco, marrajo, herrera, mojarra, ¡uf, un momento, espera que voy a coger aire!... brótola, baila, dorada, robalo, morena, mero, pintarroja bienmesabe, cabrilla, melva, pargo, sargo, rascacio, urta... ¿seguimos? No, mejor desen una vuelta por las rumbosas plazas de abasto.

*Los mariscos: coquinas de fango, ostiones, pulpo, ortiguillas, gamba blanca, langostinitos de río, navajas, camarones, cangrejos, almejas... ¡Pasen y vean!*



#### *Pa'chuparse los dedos*

#### *Ortiguillas de mar*

Catar una ortiguilla, como decimos los gaditanos, es darle un "bocao" a una ola. Esta "rara avis" marina a simple vista parece un alga, pero es un animal, anémona, y está catalogada como marisco. La forma más usual de comerla es frita, aunque se presta a un sinfín de platos creativos. El contraste entre el crujiente de sus tentáculos por fuera y el succulento sabor marino de su interior deja perplejo a quién la prueba, por vez primera, por su insólita textura.

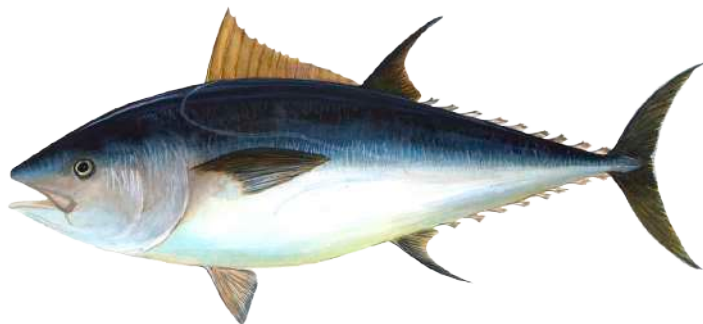
#### *Ortiguillas fritas*



*Ortiguillas frescas  
Aceite de oliva  
Marina de pescado  
Sal*

*Previamente lavadas, enharina y fríe en abundante aceite de oliva bien caliente. Cuando alcancen un bonito color dorado las depositas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. ¡Comerla con los dedos realza su exquisito sabor!*

Atún, tún, tún...



El ronqueo es el despiece tradicional del atún. Toma su nombre del ruido que se produce al rozar el cuchillo con el espinazo del pez. De este corte manual se extraen 24 piezas, se aprovecha prácticamente el 100%, por este motivo nuestro atún es conocido como el “cerdo” del mar.

Ventresca o ventrecha de atún  
Sal gruesa  
Aceite de oliva

Elaboración íntimamente ligada a las raíces más profundas de la relación entre el hombre y el atún rojo y a la búsqueda permanente de métodos de conservación. Sala una pieza de generoso tamaño por un espacio de al menos 2 meses. Desala unas horas en agua. Seca con papel absorbente y corta filetes finitos. Cubre con aceite de oliva y estará listo para su uso. ¡Delicioso!

Atún de ijar

Una receta sencilla para todos los bolsillos, el atún encebollao en colorao es un plato estrella por su sabor y por su precio.

## Atún encebollao

250 gr de ventresca de atún,  
o mormo o parpatana  
Media vaso de  
aceite de oliva  
2 dientes de ajo  
1 cebolla grande  
1 ramillete de  
orégano salvaje  
Media cucharada de  
pimentón dulce  
2 cucharadas de vinagre  
de Jerez reserva  
Agua  
Sal

Coloca en una sartén el aceite, los ajos laminados, la cebolla troceada fina y el orégano. A fuego medio deja sofreír hasta que la cebolla quede transparente. No la dejes coger color. Añadimos el pimentón, el vinagre y unas 4 cucharadas de agua. Deja caer entonces el atún ya troceado en tacos y ponemos a punto de sal. Que cueza por 5 minutos para que el atún quede jugoso. Apartad y servid caliente. ¡Buah!

### Cefalópodo mío

Un clásico de la gastronomía del litoral. Aunque cada maestrillo tenga su librito, esta es una receta habitual en las casas jandeñas.

*Para 4 personas*  
1 choco de potera o  
trasmallo de al menos  
un kilo de peso  
½ kg de papas  
2 cebollas  
1 pimienta roja de asar  
150 gramos de  
chícharos (guisantes)  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
0,2 litros de aceite de oliva  
de la Sierra de Cádiz  
1 ramillete de  
orégano salvaje  
1 cucharadita de  
pimentón dulce  
Unas hebras de azafrán  
½ l de agua  
Sal  
Pimienta

### Papas con Chocos

*Limpia el choco, trocea  
en tiras y reserva. No te  
olvides apartar la bolsa de  
tinta. Pica la cebolla, el ajo  
y el pimiento, ponlas con su  
aceitito al fuego y rehógalas.  
Añade el choco, agua, laurel,  
pimentón, orégano y azafrán.  
Pon a fuego medio y remueve  
de vez en cuando. En 1 hora  
estará el choco tierno, entonces  
incorpora las patatas a tacos  
y los chícharos. Vigila de  
agua aunque el guiso debe  
quedar espeso. Cuando las  
papas estén tiernas, estaremos  
listos para izampar!*



### Pescado al horno

Dicen que cuando la vianda es rica, cuanto menos la toques, mejor. Puedes cocinar gran variedad de pescado fresco con buen tamaño sólo asándolo al aceite de oliva o a la sal. Sin embargo, tenemos multitud de recetas combinando nuestros dos grandes tesoros: la huerta y la mar.

### Borriquete asado con verduras

1 borriquete de 1 kg aprox.  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
2 tomates  
1 cebolla  
6 patatas  
5 dientes de ajo, perejil y sal  
Aceite de oliva al gusto  
½ vaso de vino blanco  
Rodajitas de limón

En la bandeja del horno vertemos aceite de oliva con los ajos laminados, la cebolla cortada a juliana y un poco de sal. Añadimos el pimiento rojo y verde, las patatas a rodajas y los tomates (reservamos la mitad de un tomate). Al horno con la bandeja, 180°, 20/25 minutos. Sacamos la bandeja y colocamos el borriquete sazonado y limpio para horno. Entremétele unas rodajas de limón. Añade el perejil y el medio tomatito por encima bien picado y de vuelta al horno 15 minutos. Por último, riégalo con el vino blanco y otros 10 minutos. ¡Salud!



### ¿QUÉ SE CUECE EN LA JANDA?

#### *El interior o La rabiosa naturaleza*

Que gran parte de su territorialidad esté incluida en El Parque Natural de Los Alcornocales, confiere a La Janda interior una variedad paisajística, de fauna y vegetación mediterránea y de ribera, excepcionales. Las masas forestales se abren a diferentes aprovechamientos de manjares ganaderos, cinegéticos o de recolecta de setas.

Aquí, entre la sierra y la campiña, sentimos que la relación del hombre y su alimento se encuentra más allá de su memoria histórica, es más antigua que la memoria escrita. La alimentación se enraíza en La Janda con la cultura y es un hecho que podemos paladear.

Decir Alcalá de los Gazules, Benalup-Casas Viejas, Medina Sidonia, Paterna de Rivera o San José del Valle es hablar de conejo, liebre, venado, perdiz, jabalí, pollo y pavo de campo, pato, faisán, vaca retinta, cabras, ovejas y cerdos. Y es seguir hablando del arroz, del algodón y la remolacha, del trigo, de la huerta, de los espárragos, aceitunas, de la agricultura ecológica, del cultivo de secano y de regadío, de las setas, del queso, de la miel... y seguir... y seguir...



#### *Pa'chuparse los dedos*

#### *Del pan y otros líos...*

#### *Las teleras*

¿A quién no le ha tentado alguna vez la vida a hacer pan? En La Janda lo saben. Pan moreno, pan cateto o pan macho como se le denomina a la telera en según qué sitios, se cuece al horno de leña y dura una semana sin estropearse.



*Harina  
Levadura  
Aqua y Sal*

*Amasa a puñetazos, reposa  
y coge aire, al horno con ella,  
¡los tiempos?... ¡Tendrás  
que venir a averiguarlo!*

### Gazpacho caliente o ¿eso qué es?

Receta sencilla, de campo, de sudor... increíble receta.

*Maja los ajos con sal en un dornillo (recipiente de madera), añade las pimientas y el tomate previamente escaldado para quitarle la piel, continúa majando con la machacadera (palo de madera). Pon el agua a hervir e introduce el pan en rodajas en el dornillo e ir triturándolo con el resto de ingredientes mientras vas incorporando el aceite. Obtendrás una sopa muy densa. Hay quien lo adorna con rábanos o con espárragos previamente asados. ¡No puedes creer que esté tan bueno!*

*½ kg tomate de viña  
maduros o tomates rojos  
4 dientes de ajo  
3 pimientas verdes  
250 gr de pan de  
telera asentada  
200 ml de aceite de oliva  
de la Sierra de Cádiz  
1 l de agua hirviendo  
Sal*

### De la carne y otras cazas

Cuando se habla de carne en la gastronomía de La Janda el sinfín de platos se multiplica tanto por el abanico de productos como por los matices que cada vecindad le imprime. Degustar la caza preparada en exquisitos guisos de venados, corzos, tórtolas, torcales o zorcales, ilumina la imaginación. La vaca retinta es nuestra vaca eterna y los derivados del cerdo merecen mención aparte con los chicharrones, chorizos, chacinas, zurrapas, lomo en manteca y carne mechá.



## Gastronomía en la Janda

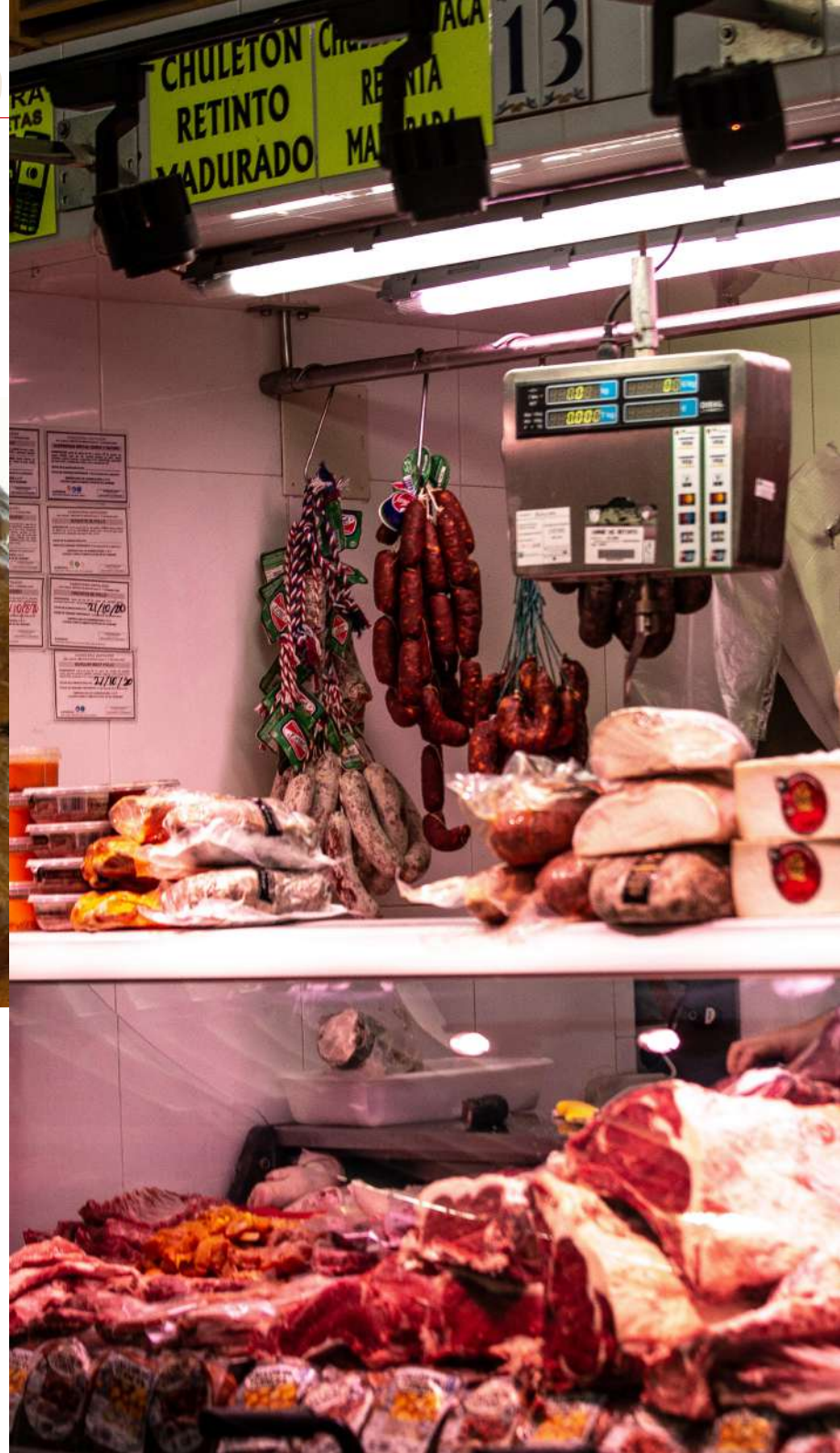
### Venado en salsa

De la carne de caza, es la oferta culinaria por excelencia en las ventas jandeñas, la más popular. Muy ligada a El Parque Natural de los Alcornocales, conocida también como ciervo, su carne es magra y tiene poca grasa.



1 Kg de carne de venado  
100 gr de apio en juliana  
125 gr de zanahoria en medias lunas  
125 gr de puerro en juliana  
150 gr de cebolla picada  
20 gr de ajo picado  
100 ml de aceite de oliva virgen  
200 ml de vino tinto  
50 ml de brandy  
1 cucharadita de tomillo  
1 cucharadita de orégano  
½ cucharadita de pimienta en grano  
Sal

*Aceite en una cazuela a calentar, dorar el ajo picado y añadir las demás verduras rehogándolas bien. No dejes que tomen demasiado color. Sube el fuego y agrega la carne, dale unas vueltas, añade las especias y por último riega con vino y brandy. Deja que hierva intensamente, luego baja el fuego y cocina tapado. Si durante la cocción le faltase líquido, añade un poco de agua. Una vez tierna la carne, rectificar de sal. Se puede acompañar de unas patatas fritas o arroz salteado. ¡A disfrutar!*



### Lo que viene siendo la cuchara

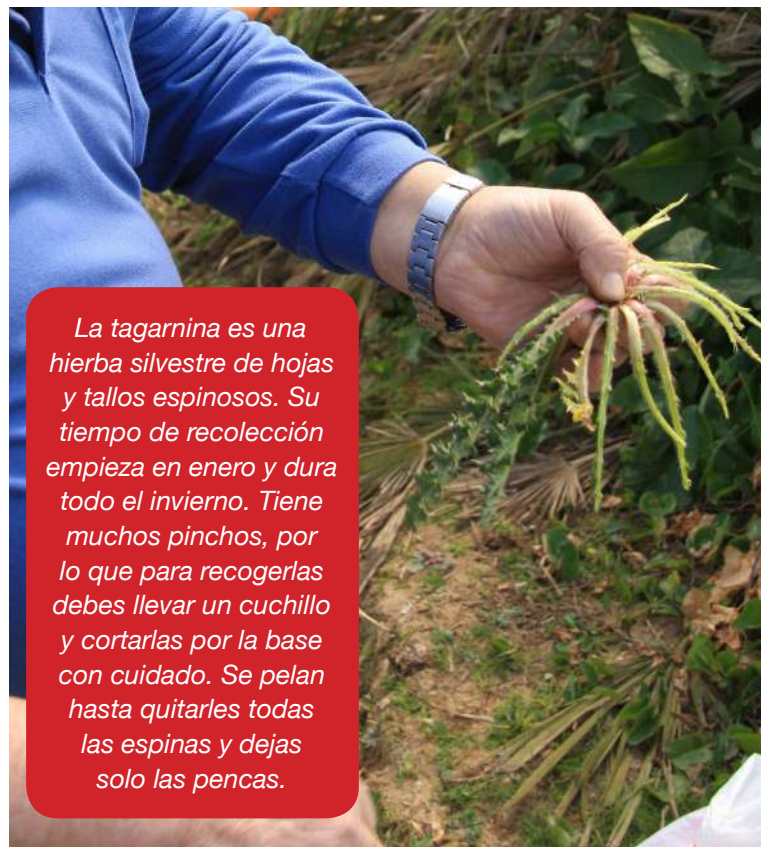
Sopas cocidas, guisos de menudo, pucheros, papas a la cochambrosa, sopas de espárragos, guisos de tagarninas, berzas de cardillos, cocidos, setas, berzas gaditanas, arroz con conejo....

### Potaje de tagarninas

*½ kg de garbanzos  
100 gr de habichuelas  
½ kg de tagarninas  
1 cabeza de ajo  
100 gr pan de telera  
2 ñoras  
Aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de cominos  
Sal  
Pimentón  
Pimienta blanca  
1 patata  
1 morcilla  
Agua*



*El día anterior pones las legumbres a remojar. Por la mañana ponlas a hervir en una olla exprés, sobre 1 hora, con la cabeza de ajo entera, sal, aceite y agua que las cubra bien. Lava las tagarninas y refrielas en una sartén con aceite, cuando estén tiernas les añades el pimentón, sal, patatas a taquitos y pimienta blanca. Después se le incorporan las legumbres escurridas y sin la cabeza de ajo. Se cubre con agua y se pone a cocer. En otra sartén fríe con un par de cucharadas de aceite el pan. En un mortero pon el pan con el comino y las ñoras. Majas e incorporas al guiso. Media horita al fuego hasta que las patatas estén tiernas. Cuando falten 5 minutos para servir, incorporas la morcilla partida a rodajas. ¡Te sentiras como en casa!*



*La tagarnina es una hierba silvestre de hojas y tallos espinosos. Su tiempo de recolección empieza en enero y dura todo el invierno. Tiene muchos pinchos, por lo que para recogerlas debes llevar un cuchillo y cortarlas por la base con cuidado. Se pelan hasta quitarles todas las espinas y dejas solo las pencas.*

### La huerta, salud en tu mesa

Hablar de la huerta en La Janda es abrir la caja de Pandora de la maravilla en verde; albahaca, alcauciles, melón, frambuesa, higos, rábanos, espinacas, pak choi, mandarinas, cebollino... El sabor y la textura especial de las más de sesenta especialidades distintas que se cultivan en el litoral se deben a su cercanía al mar, un clima favorable y muchas horas de sol al año.

Las explotaciones, de reducido tamaño, que empiezan a apostar por certificaciones ecológicas y con fuerza van abasteciendo a diferentes grupos de consumo, los viveros y semilleros naturales y ecológicos, las empresas de derivados de nuestros productos vegetales y una visión de apuesta de futuro para la comarca y sus gentes hacen que nuestra huerta goce de buena salud.



*La repostería árabe en La Janda se perpetuó, paradójicamente, en los conventos y hoy una gran cantidad de establecimientos, de generación en generación, elaboran artesanalmente, igual que hace siglos, multitud de dulces, pasteles, tortas, yemas, piñonates, pastas, mazapanes, amarguillos, alfajores...*

*Además de estas delicias, en nuestras casas también nos alegramos con unas buenas poleás, puchas, pestiños, roscos, merengues, gachas, buñuelos.... Nos merendamos las tortas a pellizcos, danzamos con las harinas, las mieles, almendras, boniatos, avellanas, huevos, especias, mantecas... y cuando ya no podemos más... trenzamos los cabellos de un ángel.*

*Sí, ese ángel que viene a La Janda a pecar.*

### Dulces y Delicias

#### Alfajor

Cuanto más cerca del manantial, más clara es el agua. Por lo mismo, os dejamos aquí una receta de 1.881 del Doctor Thebussem, pseudónimo de un oriundo de La Janda, famoso por sus tratados poéticos gastronómicos. ¿Quién mejor que él para contarlo?

“Sabed, que el bollo de alfajor es un cilindro o croqueta de once centímetros de altura por dos de diámetro y cincuenta gramos de peso, revestido de azúcar y canela, y cubierto de un papel, humilde o vistoso, que lo envuelve en espiral, plegándose con cierta elegancia en los extremos”

“Para elaborar el alfajor prepararás lo que voy a decir: Una azumbre de miel blanca. Tres medios de avellanas y una libra de almendras, todo ello tostado y tronzado. Onza y media de canela en polvo. Dos onzas de matalahúva, cuatro adarnes de clavo y cuatro de cilantro, todo ello tostado y molido. Una libra de ajonjolí tostado. Ocho libras de polvo de moler, sacado de rosquillos de pan sin sal ni levaduras, muy cocidos en el horno. Con media libra de azúcar harás almíbar, luego agregarás la miel, y cuando esté subida de punto, le echas los avíos, tres puñados de harina cernida y polvo de moler. Muélelo para que todo quede bien mezclado. Háganse los bollos en caliente, báñense en almíbar, cúbranse de azúcar fina con alguna canela y empapélense. En cada libra de bollos deben entrar de ocho a doce, para que sean lúcidos. La dificultad y el secreto del alfajor está en el punto de miel: para cocerlo dan las recetas muchas reglas, pero como ninguna es cierta, no las apunto, y digan que la práctica es aquí la maestra, como en todo”.



## *Del elixir de los Dioses*

*Desde que el “Vino de la Tierra de Cádiz”, Indicación Geográfica Protegida (IGP) fue reglamentada para designar los vinos tintos, blancos y rosados elaborados en la comarca de Cádiz, en La Janda se han ido abriendo camino nuevos viñedos con la fuerza de la juventud. Vinos jóvenes, expresivos y modernos.*

*Nuevas bodegas van expandiéndose y dándose a conocer gracias al cariño y al amor de los métodos, en muchos casos, tradicionales. El despalillado, el corte a tijera o asolear la uva de variedades tintas y blancas nos vincula a la tierra y nos ha puesto en valor como distintivo de calidad.*

*Vino con elegancia y nobleza, potente,  
con buena fruta y bien equilibrado.  
En La Janda se mimó la uva.*

## *De los succulentos hongos*

*Estar inmersos en el entorno de los parques naturales de Los Alcornocales y La Breña es una suerte para los que aprecian la micología. Bien por dar alegría al paladar, como recolector, o bien por practicar esta afición de excursionista, como mero observador, pasear La Janda es un placer. La cantidad y calidad de especies de setas en la comarca; champiñón, níscolo, chantarella, amanitas o macrolepiotas y lepiotas... nos invita a corretear el campo. Salir a por setas, ¡es un buen plan!*



