

# Viajar, comer y disfrutar

---

RUTAS DELICIOSAS POR ESPAÑA

“ *Nadie puede ser sensato con el estómago vacío* ”

-George Eliot

---

# ÍNDICE

---

ANDALUCÍA .....	6	EXTREMADURA .....	92
ARAGÓN .....	18	GALICIA .....	100
ASTURIAS .....	26	ISLAS BALEARES .....	110
CANTABRIA .....	34	ISLAS CANARIAS .....	118
CASTILLA Y LEÓN .....	42	LA RIOJA .....	128
CASTILLA-LA MANCHA .....	54	NAVARRA .....	136
CATALUÑA .....	64	PAÍS VASCO .....	144
COMUNIDAD DE MADRID .....	74	REGIÓN DE MURCIA .....	152
COMUNIDAD VALENCIANA .....	82		



# INTRODUCCIÓN

---

¿En qué parte de España se come mejor? Una buena pregunta que da lugar a infinidad de debates y, a veces, a apasionadas discusiones. Para quienes han viajado y conocen bien la geografía española la respuesta es sencilla: en todas partes se puede comer muy bien. Y qué mejor forma de comprobarlo que recorriendo, con esta guía, las diferentes comunidades autónomas para conocer su riqueza cultural y gastronómica (la ausencia de Ceuta y Melilla, se debe a que, en nuestra guía *Pueblos de España que no puede perderse*, ya incluimos una amplia información sobre su cultura, tradición y riqueza turística, además de información sobre su gastronomía. Puede conseguirla en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas), y si aún no es socio de OCU, en [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org)).

En este viaje le proponemos visitar algunos pueblos de pequeña y mediana población que destacan por su atractivo turístico o paisajístico, con los puntos más interesantes que ver y los platos locales de los que disfrutar. Junto a ellos, le mostramos los productos y platos más típicos de cada zona y, en ocasiones, también su composición, que obviamente puede variar en cada comarca, cada pueblo e incluso en cada casa. En todas se mencionan las denominaciones de origen (D.O.), las indicaciones geográficas protegidas (I.G.P) u otras fórmulas de calidad propias de algunas comunidades autónomas, y que son una garantía para el consumidor. La riqueza y variedad existente en todas ellas es enorme, pero nuestro espacio es limitado. Por eso, cuando ha sido posible, hemos añadido también una receta típica de esa comunidad y un evento gastronómico interesante.

Por último, y para que este recorrido sea una experiencia lo más agradable posible, queremos recordarle que, como viajero, tiene determinados derechos. Por eso, en [www.ocu.org/consumo-familia/viajes-vacaciones](http://www.ocu.org/consumo-familia/viajes-vacaciones), encontrará información que le ayudará a preparar mejor su viaje y a saber cómo actuar si surgen inconvenientes. También podrá participar de nuestra comunidad de viajes, ¡**Viaja sin preocupaciones!** donde podrá intercambiar ideas con los demás miembros, comentar sus proyectos, pedir el consejo de un experto, etc.

¡Buen viaje y buen provecho!

---

## GUÍAS PRÁCTICAS DE OCU

---

Para cualquier viaje que esté pensando emprender, le será de gran ayuda la guía *Viajeros con derechos. Viajar informado para viajar seguro*, donde encontrará información sobre garantías, reclamaciones, formas de pago, seguros de viaje, transportes y alojamientos, etc. Y si quiere seguir viajando, le aconsejamos *Parques Nacionales de España. 16 maravillas naturales que hay que conocer*; *Pueblos de España que no debe perderse* y *Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España*. Puede conseguirlas en [www.ocu.org/guiaspracticas](http://www.ocu.org/guiaspracticas), y si aún no es socio de OCU, en [tienda.ocu.org](http://tienda.ocu.org).



# ANDALUCÍA





Andalucía posee una rica y variada gastronomía. En ella, son muy importantes los cereales, las legumbres, las carnes, las verduras y el pescado, además de su gran tradición de vinos y de su ingrediente estrella, el aceite de oliva. Su cocina es la mezcla de diferentes culturas, en especial la de Al-Andalus, cuyo refinamiento originó la creación de la sala del comedor y el actual orden de servicio de los platos.

Zuheros y Bubiión son las dos propuestas turísticas elegidas. Dos poblaciones llenas de encanto histórico y de un bello entorno natural, e incluidas en la denominación de Pueblos más Bonitos de España.

**PRODUCTOS D.O. (DENOMINACIÓN DE ORIGEN):**

31 D.O.: 14 aceites, 9 vinos, 2 jamones, pasa, miel, chirimoyas, aceituna alorenña y vinagre.

**PRODUCTOS I.G.P. (INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA):**

31 I.G.P.: 16 vinos, 2 jamones, 2 mojamas, espárrago, tomate, alfajores, mantecados, polvorones, pan, caballa, melva, brandy, cordero, garbanzos.

**PRODUCTOS E.T.G. (ESPECIALIDADES TRADICIONALES GARANTIZADAS)**

Tortas de aceite de Castillejo de la Cuesta (SEVILLA).

Puede conocer estos productos en [www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp](http://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp).



## SU GASTRONOMÍA

Si hubiera que elegir un plato común a todas sus provincias, nos quedaríamos con el gazpacho, una sopa fría de gran valor alimenticio y fácil preparación, elaborada a base de tomates, pepinos, pimientos, ajos, aceite y vinagre, y que según la zona y la combinación de ingredientes, presenta diferentes variedades: el salmorejo, el ajoblanco o la porra, por ejemplo. Otra característica extensible a toda Andalucía es el dominio de la fritura, especialmente con aceite de oliva.

### Provincia de Almería

Almería es una de las huertas más importantes de Europa. Aquí se cultiva el único tomate con Indicación Geográfica Protegida de España: el tomate La Cañada. Uno de sus platos destacados es la fritada de Sufli, una especie de ensalada con tomate cocido y pimiento asado, al que se suelen añadir alcaparras, aceitunas, atún y, a veces, carne de conejo o pollo. Otras comidas típicas son los andrajos (guiso de tortas de harina con un sofrito de tomate, cebolla, ajo, pimiento rojo y a veces bacalao y conejo); las talvinas (gachas dulces con pan frito y almendras), o los gurullos (con harina de trigo, agua y sal, y un caldo a base de pimientos rojos secos y carne de conejo, perdiz o caracoles).



Gambas rojas de Garrucha, famosas por su excelente calidad.

En su costa se obtienen meros, sardinas, pez espada, salmonetes, jureles, almejas, mejillones, calamares, pulpos, gambas rojas (típicas de Garrucha), etc., preparados

sobre todo a la plancha. Los guisos marineros más típicos son el arroz a banda, de influencia murciana, el caldo pimentón, la sopa de Almería o el arroz caldoso. En carne, son tradicionales el choto al ajillo o las perdices con gurullos. Otra exquisitez es el embutido denominado perrico (típico de Albánchez), con huevo, canela, azafrán y pimentón. En el interior abundan los guisos, ollas y pucheros, como el potaje de trigo con productos de la matanza, legumbres e hinojo; el ajo colorao, un tipo de puré con patatas, bacalao, pimientos, ajo, cominos y aceite de oliva; o las migas, hechas con harina y acompañadas de arenques, morcilla, chorizo, pimiento frito y trozos de tocino.

También son famosas las uvas. Y en repostería, destaca la leche frita, las milhojas alpujarreñas, los bizcochos de dátiles y la media luna de merengue.

## Provincia de Cádiz

De sus lonjas salen a diario fresquísimos productos como langostinos (muy famosos los de Sanlúcar de Barrameda), carabineros, navajas, almejas, camarones, cañaillas, etc. Con ellos se preparan platos como la corvina con guisantes, los chocos con papas, las almejas a la marinera, el cazón con tomate o los garbanzos con langostinos, junto a guisos marineros como rape al pimentón, calamares rellenos en su tinta, fideos con caballa, merluza a la chiclanera, etc. Pero si hay que destacar un plato, este es la urta a la roteña, guisada en una salsa de verduras. Tampoco debemos olvidar las recetas de atún, como la ijada (atún de ajiá) o el atún encebollado. También es muy tradicional el frito, sobre todo con boquerones, cazón adobado, puntillitas, lenguados, salmonetes o sardinas. En la sierra se prepara un exquisito plato, las truchas con jamón, típico del pueblo de El Bosque.

De la huerta surgen platos como las papas aliñás, la fritá o la refrescante piriñaca, una ensalada de tomate, cebolla y pimientos. De la Sierra de Cádiz, de gran riqueza micológica, destaca la chantarella, y en carne, la morcilla de Bornos y el cordero grazalemeño, una raza autóctona que suele prepararse al horno.

Si hablamos de quesos, el más famoso es el queso payoyo, hecho con leche de cabras payoyas. Y en repostería, hay que hablar del alfajor de Medina Sidonia, un dulce de tradición árabe con miel, almendras y avellanas; y del turrón de Cádiz, una variante del mazapán.

## Provincia de Córdoba

Su plato más representativo es el salmorejo, una crema fría elaborada con miga de pan, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal y tomate. Casi tan típico es el flamenquín cordobés, unas tiras de jamón serrano no muy curado enrolladas en filetes finos

de cinta de lomo de cerdo, pasados después por huevo y pan rallado y fritos en aceite de oliva. Entre los platos de carne destaca el rabo de toro estofado, la ternera con alcachofas a la cordobesa y el cordero en caldereta; sin olvidar los productos porcinos de raza ibérica, muy abundantes en la comarca de los Pedroches, donde también se elaboran sabrosos quesos de oveja. La riqueza cinegética, sobre todo en Sierra Morena, se muestra en ricos guisos de venado, jabalí, perdiz o liebre. Destacan también los cocidos y potajes, como el potaje de habichuelas o la olla cordobesa. En estas elaboraciones no suele faltar el ajo, con una producción muy notable en Montalbán de Córdoba. Y fiel a la dieta mediterránea, la cocina cordobesa cuenta en su platos con setas, espárragos, alcachofas, pimientos o cualquier variedad de legumbres, hechos a la brasa, a la plancha, guisados, salteados, al vapor, asados, en tortilla, revueltos o con un simple aliño, como por ejemplo el picadillo cordobés

En repostería, de evidente influencia árabe, destacan los alfajores, los pestiños o el pastel cordobés, un hojaldre relleno de cabello de ángel con almendras. También son típicos los mantecados de Rute y la carne de membrillo de Puente Genil.

## Provincia de Granada

La comarca de la Vega suministra ricas verduras y hortalizas, como el famoso espárrago de Huétor Tájar. Con las habas de la zona se prepara la cazuela de habas verdes a la granadina o la tortilla de habas de Atarfe. En el interior se elaboran ollas y pucheros con el cordero segureño de las Sierras de Segura y la Sagra. La Alpujarra es rica en productos porcinos, cuya estrella es el jamón de Trevélez. El contraste lo pone la cocina de la costa tropical, a base de pescados y mariscos, como la quisquilla, el pargo, la dorada, la lubina, la cigala o la gamba blanca; con especialidades como la moraga de sardinas (tradicional de Motril), la ensalada de langostinos con mango, la fritura de pescado o la parrillada de marisco. En la comarca de Guadix destacan el chorizo, la morcilla, el salchichón, el morcón y el lomo embuchado o en orza, ingredientes de las tortas de pringue o de la olla matancera.

Otro plato clásico son las migas de harina, acompañadas de pimientos, panceta o boquerones. La nota singular la pone el caviar de Riofrío (único de España que cuenta con certificación ecológica). Son excelentes los aceites de oliva virgen de Granada, con los que se aderezan platos típicos como el choto al ajillo alpujarreño o las papas a lo pobre, con huevos fritos, morcilla y jamón serrano. También cuenta con buenos y variados quesos de oveja, como los de La Calahorra o los de la zona de Poniente, hechos con leche de cabra autóctona.

La fruta emblemática es, como no, la granada, sin olvidar las frutas tropicales que abundan en la costa, sobre todo, las chirimoyas. El postre más emblemático son los piononos, que parece que reciben su nombre del Papa Pío IX (Pío Nono). Y en la Alpujarra granadina destacan los cuajados de Murtas y el pan de higo de Turón.

## Provincia de Huelva

En la Sierra de Aracena nace uno de los manjares más internacionales de la gastronomía española: el jamón ibérico de bellota. Del cerdo ibérico salen productos como el morcón, el lomo, el solomillo, el secreto, las asaduras o las costillas, que se unen a otros productos típicos de la cocina local en platos como las migas, los revueltos de espárragos trigueros, el pisto serrano, el cocido serrano y el potaje de garbanzos de Escacena del Campo. Las setas también son importantes en la cocina interior (se han identificado más de 500 especies distintas), con la trufa blanca como producto estrella. Su costa ofrece variedades tan apetitosas como el langostino, la cigala, la navaja, el bogavante, la langosta, la chirla, la coquina y la famosa gamba blanca de Huelva. El choco es otra seña de identidad de la gastronomía onubense, que puede degustarse en platos como las habas con chocos o las papas con chocos. En pescados, sobresalen atunes, sardinas, lenguados, rape, pargo y corvina, fritos, a la plancha, asados o en un guiso.

En las frutas, el cultivo de la fresa (focalizado en la costa y la zona occidental de El Condado) convierte a la provincia en la mayor productora de toda Europa. También es importante la producción de frambuesa, mora y arándanos. No podemos dejar de mencionar los dulces hechos a base de almendra, como la torta real de Cartaya o los alfajores.

## Provincia de Jaén

La gastronomía jienense ha sabido combinar el legado romano (vid, cereal y olivo) y andalusí con las influencias manchega o granadina, combinando las carnes y los productos de la huerta. Con ellos se elaboran ensaladas y gazpachos, como la alboronía de berenjena (similar al pisto manchego), la pipirrana (ensalada con tomate, atún, pimientos, ajo, cebolla y huevo), el potaje de garbanzos con acelgas y espinacas, el potaje de habas secas con berenjenas, el ajoblanco (servido con pasas), la menestra a la jienense y el asadillo (berenjenas, guisantes, lechuga, espárragos trigueros y habas). Todo se adereza con ajo e, incluso, se elabora una salsa llamada ajo atao. Al ser zona de interior, los pescados suelen prepararse en escabeches y salazones. Destaca el bacalao al estilo de Baeza, con piñones, guisantes y pimientos morrones.

Jaén es tierra de olivares y en todos sus platos juega un papel esencial el aceite de oliva, además de las aceitunas de mesa, incluso en forma de paté. El aceite y el pan dan lugar a platos tan típicos como el hoyo (pieza de pan al que se le extrae la miga y se rellena de tomate u otros productos); los cucharros (pan con aceite de oliva, pimentón, aceitunas, habas, bacalao, morcilla o chorizo), o las migas serranas, con rábanos y melón. De la matanza del cerdo salen embutidos como la morcilla

## VIAJAR, COMER Y DISFRUTAR

de Jaén, los andrajos o el lomo en orza. Los platos de cordero son habituales en el norte de la provincia, al igual que el choto al ajo cabañil o el cabrito asado. La perdiz y la codorniz son las protagonistas de platos como la ensalada de perdiz a la baetzana, la perdiz escabechada y de sabrosos patés.

Y para finalizar, nada mejor que los melones de Grañena o los melocotones de Alcaudete; o postres tan típicos como las gachas dulces, los papajotes (masa frita salpicada de azúcar y canela) o los mantecados y pestiños (llamados gusanillos).

## Provincia de Málaga

Tradición y modernidad se unen en una gastronomía que ha sabido combinar la sierra y el mar. Algunos ejemplos son los fideos a la malagueña o la porra antequerana, además de los espetos de sardinas (ensartadas en juncos clavados en la arena frente a unas brasas) o la fritura de pescado, muy populares en los chiringuitos de playa.



Típicos espetos de sardinas sobre ascuas.

Con otros productos del mar se preparan varios platos típicos, como la sopa de rape, el pimentón con almejas, el potaje de jibia, las papas con raya, el arroz a la marinera o el atún mechado a la malagueña. En carne, merece una mención especial el rabo

de toro a la rondeña. Destacan, además, el conejo a la cortijera, el choto serrano, el pavo asado con manzanas, la pepitoria de gallina, las perdices en salmorejo, la perdiz del pastor, el pollo salteado al vino de Málaga, el solomillo de cerdo a la malagueña o la ternera mechada. Son típicas también la sopa perota de Álora, con tomate, cebolla, pimiento, ajo, azafrán y pimienta; la sopa cachorreña de Cártama, con bacalao, hortalizas, naranjas y aceite de oliva; la sopa de almendras, o la sopa de espárragos trigueros. Los platos de verdura más representativos son la ensalada malagueña (con patatas cocidas, pimientos, tomates, huevos cocidos, naranjas y arencas), las alcachofas rellenas, las berenjenas con bechamel, las berenjenas fritas con miel de caña, los calabacines rellenos, o las espinacas con pasas y almendras.

En cuanto a los postres, destacan, desde hace años, los cultivos subtropicales (aguacates, chirimoyas, mangos, papayas...) de la comarca de la Axarquía, que posee la única fábrica de Europa de miel de caña (Frigiliana) con la que se elabora la arropía (caramelo). También sobresalen varios dulces elaborados con almendras, castañas, nueces y la excelente miel de los Montes de Málaga.

## Provincia de Sevilla

Su gastronomía se basa en el uso de aceites de oliva de gran calidad, una gran variedad de frutas y hortalizas frescas, arroces de las marismas, legumbres, carnes de caza mayor y menor, jamón y embutidos. Entre las verduras el tomate es el rey, especialmente el de Los Palacios y Villafranca, producto principal en el gazpacho, el salmorejo, el tomate aliño, el picadillo y la sopa de tomate. El cerdo ibérico, las setas y las carnes de caza son los tres pilares de la cocina tradicional de la Sierra Norte de Sevilla, en platos como el cocido sevillano, las famosas mantecas de lomo, las migas, el menudo de gitano (muy similar a los callos) y los típicos huevos a la flamenca. El jabalí, el venado y el ciervo se preparan en guisos, adobos o en embutidos (sobre todo chorizos), mientras que liebres, conejos, faisanes, patos, perdices o codornices se cocinan en cazuelas, paellas o a la brasa. En otoño, se preparan los cardos, champiñones o boletus, sobre todo, a la plancha.

Las Marismas del Guadalquivir es la zona de mayor producción arroceras del país, por lo cual se pueden degustar unos excelentes arroces, como el que se cocina en Aznalcázar, con gurumelos, el arroz con gallina de Las Cabezas de San Juan, el puchero de arroz y garbanzos de Dos Hermanas o el arroz con caracoles de Lebrija.

La tradición árabe de la repostería se muestra en postres y dulces típicos como los pestiños, las torrijas, las rosas y las garrapiñadas. También son muy conocidas las tortas de aceite de Castilleja de la Cuesta, los mostachones de Utrera (bizcochos aplanados cocinados en horno de leña) o los roscos de vino, alfajores y mantecados de Estepa. En el terreno frutícola son famosos los melones de Marchena.

# VISITA TURÍSTICA POR ANDALUCÍA

## Zuheros, Córdoba

Situado en la comarca de la Subbética cordobesa, es la frontera natural entre el Geoparque Natural de la Sierra Subbética y la campiña cordobesa. Cuenta con una población cercana a los 700 habitantes, y su altitud es de 656 m sobre el nivel del mar. Esta población ha sabido mantener intacto todo el encanto de épocas pasadas, con sus callejuelas estrechas y laberínticas, y sus casas encaladas y floridas que lo hacen ideal para el paseo. Todo ello hizo que, en el año 2003, la villa fuese declarada Conjunto Histórico-Artístico, además de formar parte de la lista de Pueblos más Bonitos de España, desde 2015.



Vista área de Zuheros con su castillo al fondo.