



# Sabores de la provincia de Sevilla

*con la colaboración del cocinero  
sevillano Enrique Sánchez*



**SABORES**

DE LA PROVINCIA DE SEVILLA





# *Sabores de la provincia de Sevilla*

*con la colaboración del cocinero  
sevillano Enrique Sánchez*

## **Sabores de la provincia de Sevilla**

Enero 2018

### **Edita:**

Turismo de la Provincia de Sevilla  
C/ Leonardo Da Vinci, 16 (Isla de la Cartuja)  
41092 Sevilla  
Tfno.: 954 486 800 - Fax: 954 486 806  
[www.turismosevilla.org](http://www.turismosevilla.org)

**Realización:** Cercania Consultores

**Agradecimientos:** a todos y cada uno de los municipios de Sevilla. A la inestimable colaboración del chef Enrique Sánchez, por su pasión, conocimientos y puesta en valor de la cocina más nuestra. A Cristina Ponce (Total Chef), por hacer que las recetas de este libro brillen aún más gracias al menaje facilitado desinteresadamente. A Manolo Manosalbas, por retratar dichos platos como merecen y por poner a nuestra disposición su amplio y valioso archivo fotográfico. Por último, a Antonio del Junco, por cedernos imágenes de dulces de conventos, la repostería más artesana y probablemente la elaborada con más mimo de la provincia.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopias o por cualquier otro, sin permiso previo por escrito de los editores.



## Fernando Rodríguez Villalobos

Presidente de la Diputación de Sevilla

La provincia de Sevilla es un territorio único capaz de brindar experiencias inolvidables. Su ingente patrimonio histórico y cultural y su riqueza natural y gastronómica la convierten en una joya para quienes se acercan a ella como destino turístico.

Los pueblos sevillanos pueden presumir de su belleza y, además, de tener el patrimonio monumental más rico de Andalucía, con más de 300 bienes declarados de Interés Cultural. Tal es nuestra riqueza monumental y cultural, que a la Campiña sevillana se la considera como “el gran cofre de los tesoros de la provincia”. Las calles y construcciones de las diferentes localidades son un fiel reflejo del paso del tiempo. Saben a siglos de historia y son capaces de trasladarnos a otras épocas.

Pero el turismo provincial no solo se circunscribe a patrimonio. Es mucho más. De hecho, los expertos apuntan a que el turismo rural es una de las tipologías más completas. En este sentido, la provincia de Sevilla posee uno de los espacios rurales más extensos y diversos de toda la Comunidad andaluza. Ofrece una experiencia integral a los visitantes quienes, además de conocer su cultura y monumentos, pueden disfrutar de la naturaleza, gastronomía y del deporte.

Desde el punto de vista de la naturaleza, nuestra provincia goza de un entorno privilegiado, con 252.000 hectáreas de superficie, repartidas en 23 enclaves protegidos. En ellos se encuentran dos parques naturales considerados únicos en el sur de Europa: el de la Sierra Norte y el de Doñana.

Como un atractivo turístico en sí mismo, no podemos pasar por alto a la gastronomía. Porque “Hay otra Sevilla”, una Sevilla que aúna tradición y vanguardia a través de su cocina y de su materia prima. Porque Sevilla también es sabor, está llena de productos autóctonos que levantan siglos conquistando paladares.

Sevilla y su provincia cada vez se posicionan más como destino gastronómico. Esto se materializa en cortijos, haciendas, fincas, casas-palacio... En definitiva, en lugares con encanto en los que la cultura, la historia y la cocina conviven dando lugar a una auténtica experiencia para nuestros sentidos.

Precisamente la oferta vinculada al atractivo gastronómico es una de las principales apuestas de la Diputación de Sevilla a nivel turístico. Y es que, es innegable el impulso que está teniendo en los últimos años.

La riqueza gastronómica de Sevilla y su provincia es tan rica como variada. Ya hablemos de recetas que han ido pasando de generación en generación o de otras en las que la innovación juega un papel destacado, todas las creaciones están basadas en productos autóctonos de gran calidad. Tal es el caso del arroz, del aceite y aceitunas, de las carnes, frutas y verduras, de los ibéricos... Ingredientes todos ellos que se encargan de dar personalidad y una esencia propia a cada una de las comarcas sevillanas.

Fruto de la combinación de estos alimentos surgen platos exquisitos y característicos de

esta región. Unos platos que si, además, los servimos acompañados de los caldos elaborados en las bodegas de la provincia, dan como resultado una oferta gastronómica de primer nivel. Una oferta que contribuye a que Sevilla y su provincia sean tenidas en cuenta no solo como un destino cultural o de naturaleza, sino también gastronómico.

Esta publicación supone un recorrido extenso por la gastronomía de la provincia de Sevilla. En ella se hace un repaso general a su historia, desde su vertiente más tradicional hasta su perfil más actual, en el que la vanguardia ostenta un papel destacado.

En el capítulo final de este libro conviven los productos autóctonos de cada una de las provincias y el mundo de la cocina. Se trata de un recetario elaborado por el chef y presentador Enrique Sánchez.

La juventud, experiencia y la pasión por la cocina de este chef sevillano le llevan a una constante búsqueda de la innovación, de reinventar recetas. El recetario creado especialmente para esta publicación es un buen ejemplo de ello. En él, nos aporta una nueva visión de la cocina tradicional tomando como referencia nuestros productos de siempre. Nos ofrece un menú completo compuesto por primero, segundo y postre por cada una de las comarcas de Sevilla. Unos platos que nos presenta acompañados por vinos de la provincia.

Sin más, les invitamos a que conozcan y disfruten de la provincia de Sevilla. Les animamos a que la expriman y se pierdan en los sabores de los ingredientes que dotan a cada una de sus comarcas de su propia esencia y valores diferenciales.

# *índice*

*Gastronomía en la Provincia de Sevilla*

*Pág. 7*

*Sabores y productos*

*Pág. 25*

*Gastronomía en las Comarcas Jurídicas*

*Pág. 79*

*Experiencias únicas: turismo gastronómico & industrial*

*Pág. 105*

*Una nueva visión desde la Tradición, By Enrique Sánchez*

*Pág. 117*

*Gastronomía  
en la Provincia  
de Sevilla*

# *La diversidad de la gastronomía sevillana*

La provincia de Sevilla se caracteriza históricamente por su diversidad. Una diversidad que se puede extrapolar a todos los ámbitos y que continúa estando presente hoy en día también en sus sabores.

El paso del tiempo y de distintas civilizaciones han dado lugar a otra Sevilla, a otra manera de concebirla. Y es que, más allá del legado cultural y monumental, nuestros antepasados han contribuido al asentamiento de la que se ha convertido en nuestra propia cultura gastronómica. Además de nuestros productos autóctonos, entre los que se encuentran el aceite y aceitunas o las carnes y vinos, hemos heredado las bodegas, destilerías, obradores, almazaras... Todas ellas señas de identidad de nuestra gastronomía.

Aunque la gastronomía de Sevilla y su provincia hunde sus raíces principalmente en la Edad Moderna (S. XVI - XVIII), su verdadero origen se remonta varios siglos atrás, en la época romana. En este capítulo realizaremos un viaje por la historia para descubrir dónde se inició todo y cómo la gastronomía sevillana ha ido evolucionando hasta convertirse en lo que es hoy en día.



# Época romana

(S. I a.C.-III d.C.)

En torno al siglo II a.C., Sevilla es conquistada por los romanos. Progresivamente, estos van ocupando enclaves como Itálica, Osset (**San Juan de Aznalfarache**) y Caura (**Coria del Río**), entre otros. Según evidencias arqueológicas, esta civilización tuvo una importante dedicación agropecuaria, destacando la explotación de viñedos.

La existencia de una vía romana entre Hispalis (Sevilla) y Onuba (Huelva) permite llevar a cabo una estrategia de abastecimiento comarcal. Además, el desarrollo de Itálica, que pasa a gozar de un carácter lujoso y sofisticado, atrae a una población de alto poder adquisitivo y desarrolladas costumbres gastronómicas.

La cocina romana tiene un carácter popular, definido por su sencillez. Ahora bien, durante el Imperio (S. I - III d.C.), esta base tradicional se combina con los refinamientos de las clases superiores. En este momento, se incorporan numerosos ingredientes procedentes de las distintas regiones del territorio romano.

Entre los ingredientes más preciados por los romanos está la aceituna que, si bien se usaba primordialmente para la producción de aceite, también era consumida como fruto, con los más diversos aliños y salmueras.

Junto al aceite y las aceitunas, el pan y el queso formaban parte indispensable de la dieta romana. En la elaboración del pan se utilizaba una gran variedad de cereales, entre ellos el





trigo, la cebada, la espelta o el centeno, pero también otras harinas como la de habas. Tan popular era el pan en la época romana, que su consumo favoreció la extensión de los cultivos de cereal, tanto para abastecimiento local como para su exportación.

El queso también era un ingrediente muy usado en la cocina romana, ya fuera fresco o curado. Este era elaborado principalmente a partir de leche de cabra y oveja.

Junto a estos productos populares, la cocina romana se nutrió de otros más elaborados o exóticos. Estos procedían de distintos puntos del Imperio. Cabe destacar el garum y sus diversas variantes, una de las producciones más conocidas de la zona Bética y cuya elaboración se realizaba en la Bahía de Cádiz y el estrecho de Gibraltar.

La carne y el pescado tampoco podían faltar en las mesas romanas. Aunque habitualmente estaba reservada para las clases superiores, es probable que la carne de caza fuese consumida por las clases populares, junto con productos derivados como las salchichas.

En lo que respecta a las preparaciones dulces, la actual gastronomía de Sevilla y su provincia bebe mucho de la época romana. Entonces eran muy utilizadas la miel, arropes y almíbares, que daban lugar a recetas tan conocidas como la torta mustaceum, denominación con la que conocemos hoy en día a los típicos mostachones que se producen en **Utrera**.



# Época andalusí

(S. VIII-XIII)

Durante este periodo, los árabes continúan con el legado romano, potenciando ciertos ingredientes y prescindiendo de otros.

El aceite y las aceitunas siguen siendo ampliamente consumidos como producto de mesa. Las últimas se aliñaban de diversas formas y eran empleadas habitualmente como aperitivos.

Pero la cocina andalusí da mucho más de sí. En esta época se lleva a cabo un cultivo extensivo de árboles frutales como naranjos, granados o pistachos. También de higueras y de la vid. Con respecto a esta última, existe un amplio consumo en Al-Ándalus. Si bien el Islam no permite beber alcohol, la uva se tomaba como fruta o como uva pasa, empleándose en muchas recetas dulces. Entre otras plantas de cultivo encontramos las palmeras datileras, los plataneros y la caña de azúcar.

Los cultivos de huerta también ostentaban un papel importante durante esta época. Así, se recolectaban pepinos, calabazas, berenjenas, acelgas, espinacas, alcachofas, judías, lentejas, guisantes, garbanzos... Estos componían la base de la cocina del momento. Las verduras y hortalizas se tomaban como plato principal o como acompañamiento, cocidas o en ensalada. Por su parte, el consumo de legumbres era muy común en las zonas rurales. Aunque no se aconsejaba tomarlas por asociarseles trastornos estomacales, estas formaron parte de algunos de los platos más característicos de la época. Tal es el caso de la harira, de sopas de legumbres a base de lentejas o garbanzos, de recetas con carne y pasta (fideos) de origen beréber.





En cuanto a cultivos extensivos, no podemos olvidar al arroz, que tuvo su principal protagonismo en el regadío; y al trigo y la cebada, las principales producciones de secano.

Durante la época andalusí el trigo fue el cereal más empleado en la elaboración de pan, aunque también se utilizaban otros como el centeno, la cebada, el mijo e incluso harinas de castañas y bellotas mezcladas con algunas de las anteriores. Además de para hacer pan, el trigo era también la base de diferentes variedades de pasta: fideos, macarrones, cuscús...

El amplio consumo de carne, exceptuando la de cerdo por motivos religiosos, se tradujo en multitud de platos y formas de preparación. Las más extendidas eran guisos con abundante presencia de frutas (naranja, ciruelas) y frutos secos (almendras, pistachos).

Las carnes de caza normalmente se cocinaban con miel y especias. También era frecuente cocerlas con mosto, con zumo de uva sin fermentar. De ese modo, se conseguía que quedase más tierna y con un sabor menos acusado. Por su parte, las carnes de vaca y cordero se utilizaban para preparar salchichas y albóndigas. Si hay algo por lo que se caracteriza la cocina andalusí, es

por el uso de especias. En todos los platos se utilizan ingredientes como el azafrán y el comino o hierbas aromáticas como el cilantro y la albahaca. Así, por ejemplo, era habitual hacer adobos con distintos tipos de carne de caza y de corral.

Junto a las carnes, los pescados también formaron parte importante de la dieta y los platos de la época. Dado que esto dependía de la accesibilidad a la zona costera o a los cursos fluviales, en las zonas alejadas de la costa se consumían habitualmente pescados en salazón o secados al sol. Sea como fuere, una de las formas más habituales de tomar pescado y que prevalece actualmente, es la de la fritura. Una práctica que era posible gracias al uso habitual de aceite de oliva.

Si el pescado frito es característico de la cocina andalusí, también lo son platos como las migas o gachas, que eran el resultado de mezclar los restos de la comida del día anterior con harina o pan.

Por último, no podemos olvidar la extensa cultura repostera de Al-Ándalus. Fundamentada en el empleo de pastas de cereales endulzadas con miel o arropo, estas se enriquecían con todo tipo de frutos secos y uvas pasas y se aromatizaban con agua de azahar y de rosas. Como legado de esta cultura gastronómica, a nuestros días llegan recetas tan populares y nuestras como los roscos de azúcar, los bizcochos o los pestiños.

# *Baja Edad Media y Edad Moderna*

**(S. XIV-XV) · (S. XVI-XVIII)**

Aunque en estas edades conviven las herencias de las épocas romana y andalusí, hay ciertos ingredientes cuyo uso no se generaliza hasta este momento. Así sucede, por ejemplo, con el empleo del azúcar de caña como endulzante, con el arroz y con el uso en la cocina de los cítricos y diversas hortalizas, como las espinacas y las berenjenas.

Fruto del Descubrimiento de América, a partir del S. XVI empiezan a incorporarse poco a poco en la dieta alimentos procedentes del Nuevo Mundo. La llegada de ingredientes como la patata, el maíz, los pimientos o habichuelas suponen un importante enriquecimiento en las elaboraciones gastronómicas.

De esos alimentos llegados del Nuevo Mundo cabe destacar algunas curiosidades. Por ejemplo, el consumo de la patata no se volvió habitual hasta el S. XVIII, coincidiendo con épocas de hambruna. El maíz, por su parte, tuvo un éxito inmediato. Comenzó a utilizarse como harina para hacer gachas y otras elaboraciones. El chocolate también era un alimento muy apreciado, si bien inicialmente era un lujo exclusivo de la aristocracia y el clero. Fue muy popular desde el S. XVII y, en el caso español, se caracterizaba por añadirle azúcar al cacao tras su molienda.



En lo que respecta a la dieta y cocina populares, casi tres cuartas partes del consumo se centraba en los cereales (pan y gachas o sopas de harina), así como en diversos tipos de "cocido", entendido entonces como sopas de legumbres que, ocasionalmente, se acompañaban con algo de carne.

La abundante producción de trigo y harina de trigo en el área sevillana dio lugar al desarrollo de panaderías de pan blanco, aunque también se elaboraban panes con harinas de tipo integral. El pan empezó a tomarse para acompañar otros alimentos como ajos, aceite, cebollas, tocino... Las clases populares preparaban platos a base de harina con leche o huevos mezclados con otros ingredientes. Al igual que ocurría en la época andalusí, en la Edad Moderna surgieron recetas fruto de la combinación de restos de comida del día anterior. Así, hoy en día conocemos platos tan típicos como el gazpacho.

Las verduras y hortalizas solían estar presentes en sopas, caldos y cocidos, a los que normalmente se les añadía pan del día anterior o patatas, estas últimas sobre todo a partir del S. XVIII. Estos platos solían incluir ocasionalmente carne de gallina o pollo y algún tipo de tocino salado.

La carne de corral era la más consumida en la Edad Moderna, así como el cordero en fechas señaladas. Las carnes de mayor calidad, como la ternera o el buey, estaban reservadas casi en exclusiva para las clases superiores, que también contaban entre sus platos con versiones más elaboradas de los cocidos populares, incorporando mayor variedad de ingredientes.

Como consecuencia del desarrollo de la ganadería porcina en esta época, los productos derivados dieron una vuelta de tuerca. Esto supuso la aparición de las salchichas y embutidos como la morcilla o el chorizo, en los que tenían un especial papel los aliños con especias y la incorporación de otros productos como los piñones y las pasas.



Con respecto al pescado, este cobraba un papel relevante en aquellas épocas del año en las que no se podía consumir carne por motivos religiosos, principalmente durante la Cuaresma. En el área sevillana, al igual que ocurriese en la época andalusí, la producción de aceite favoreció el consumo de frituras de pescado, alimento popular en casi todas las clases sociales.

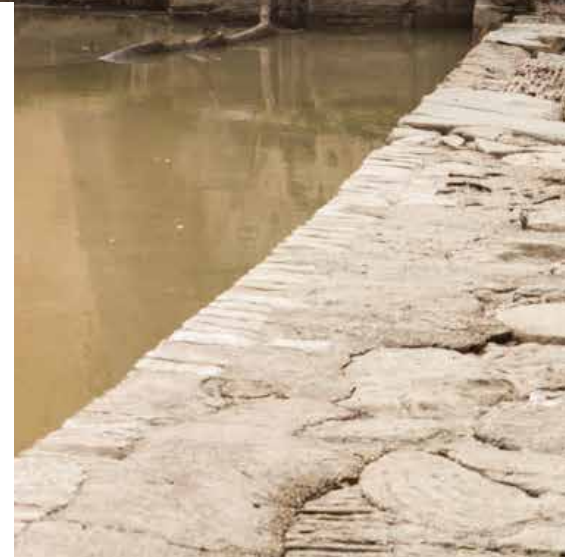
Por último, cabe destacar cómo a partir de la baja Edad Media se produce una amplia difusión del cultivo de viñedos, clave en el auge de la producción vinícola y de mostos, así como de la uva de mesa y las uvas pasas.

# *Influencia en la gastronomía sevillana en su patrimonio histórico-artístico*

El patrimonio cultural y la gastronomía han convivido en Sevilla y su provincia a lo largo de los siglos. Así, por ejemplo, en la Edad Media la alimentación y la cocina convivían en los monasterios y conventos. Estas instituciones disponían de una amplia variedad de fuentes de alimentación, aunque matizadas por los votos religiosos, que imponían cierto nivel de austeridad y disciplina y llevaban asociadas elaboraciones como sopas y cocidos.

A lo largo de la provincia podemos encontrar el monasterio de San José, en **Sanlúcar la Mayor**; el convento de Loreto, en **Espartinas**; el monasterio de la Purísima Concepción de **Marchena** o el convento de la Concepción en **Osuna**, entre otros muchos. Estos son solo una muestra de cómo su cocina forma también parte del patrimonio histórico-artístico de la provincia. De hecho, los dulces de convento se han convertido en todo un reclamo para los amantes de la gastronomía más pura y tradicional. Su carácter 100% artesano, unido al saber hacer y al mimo puesto en su elaboración, dan como resultado manjares exquisitos y totalmente irresistibles.

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT), el Turismo Industrial es reconocido como una variante del Turismo Cultural. Su objetivo principal es la difusión del patrimonio con valor histórico, arquitectónico y social, vinculado a instalaciones y equipamientos productivos. En este sentido, se considera que la gastronomía tiene su influencia en el patrimonio gracias a edificaciones vinculadas a este sector como talleres, molinos, fábricas, minas, almacenes y depósitos.



# *Patrimonio natural: naturaleza y paisaje vinculados a la gastronomía*

Las señas de identidad de la gastronomía de Sevilla y su provincia beben mucho de las civilizaciones que han pasado por ella a lo largo de su historia, de sus costumbres y formas de entender la cocina. Pero nada de ello sería posible de no ser por la riqueza natural de esta región, de la amplia variedad de productos que nos brindan sus tierras.

La cocina de la provincia tiene un marcado carácter popular y tradicional. Se fundamenta en el empleo de ingredientes autóctonos, en las producciones agrícolas y ganaderas de la zona. Esta manera de concebir el mundo de la cocina, que se remonta a la época romana, se mantiene en la actualidad, aunque convive con la inclusión de otros productos y técnicas más innovadoras.

El recetario popular de Sevilla se nutre de ingredientes de lo más variados, los cuales nos acercan a los espacios y parajes naturales en los que podemos encontrarlos. Así, por ejemplo, en la meseta aljarafeña encontramos platos de caza y relacionados con los espacios forestales como la caldereta de liebre y venado, los garbanzos con tagarninas o los chícharos con conejo.



Eso por no hablar de los gurumelos, una especie de seta muy popular en la zona de **Aznalcázar** y de la que existe una amplia variedad de recetas. La dehesa sevillana, que encontramos en Sierra Morena, es tierra de crianza del cerdo ibérico, que procura alimentos tan deseados como el jamón y otros derivados.

La comarca del Guadalquivir-Doñana destaca por su gran cultura y explotación arrocerera. Los municipios de esta provincia tienen una estrecha relación con el Guadalquivir, siendo comunes en zonas como **Coria del Río** o La Puebla pescados de río como el albur. Pero la pesca de río también es común en la Sierra Sur, en cuya cocina suelen estar presentes especies como las bogas de río, los barbos o las anguilas.

Municipios del Aljarafe, La Campiña y de la Sierra Sur tienen una gran tradición olivarera, que les lleva a producir aceituna de mesa y aceite de oliva de una excelente calidad. Este último producto, además, está presente en todo tipo de recetas, siendo una base fundamental de postres tradicionales como las famosas tortas de aceite de **Castilleja de la Cuesta**, que tienen una amplia proyección fuera de la comarca.

El cultivo de la tierra en sus diferentes zonas nutre a la gastronomía sevillana de productos como las habas, los guisantes o los alcauciles, además de especies como los caracoles o las cabrillas. También de cereales, que comarcas como La Campiña se encargan de suministrar.

Como acompañamiento a los platos tradicionales de la provincia, podemos disfrutar de los caldos que se elaboran en el Aljarafe y la Sierra Morena Sevillana. Aquí, entre sus máximos exponentes, encontramos el mosto y licores como el aguardiente y los anisados.



Gracias a la gran riqueza natural de Sevilla y su provincia, esta puede presumir de tener una cultura gastronómica de lo más rica y variada, con productos que sirven como base para elaborar recetas de todo tipo, dulces y saladas.



# *La gastronomía sevillana en la actualidad*

La cocina actual ha experimentado un giro radical a nivel global. Los platos de corte tradicional conviven con otros de corte vanguardista, así como con propuestas en las que ambos estilos se fusionan.

En el espectro de lo tradicional, disfrutamos de recetas autóctonas como los guisos o de dulces con ascendencia ancestral, como las torrijas. Eso por no hablar del aceite de oliva, un ingrediente sobre el que se ha consolidado nuestra dieta y gastronomía a lo largo de los siglos.

La cocina actual también tiene un importante carácter innovador. Muchas veces se busca sorprender al comensal, ofrecer un punto de vista diferenciador y único. Esto da como resultado creaciones más vanguardistas. Eso sí, fundamentadas en los ingredientes de siempre.

Tradicición y vanguardia conviven de manera independiente, pero también conjunta. La cocina actual de la provincia también es mezcla, fusión. Una combinación de clasicismo y novedad, que lleva a la incorporación a nuestro recetario de platos con un enfoque más moderno. En esta cocina se emplean ingredientes de ayer con técnicas de hoy. Y es que, no podemos olvidar que la cocina tradicional es la base sobre la que se sustenta la cocina vanguardista.



La gastronomía sevillana, sea como fuere, ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos y a las demandas de los consumidores. Así, en toda la provincia podemos disfrutar de tradición y vanguardia, de los sabores y platos de siempre con un toque innovador.

# *La calidad como seña de la gastronomía sevillana*

Ya sea de corte tradicional o innovador, hay una cosa que queda clara con respecto a la gastronomía sevillana: la calidad de la materia prima. Y es que es, precisamente ésta, la que define a sus platos.

La calidad de esta cocina encuentra su razón de ser en la procedencia de sus ingredientes, en el empleo de productos naturales y autóctonos. Algo que, a su vez, le confiere un carácter único y diferenciador.

Los platos de la cocina sevillana se fundamentan en los pilares de la Dieta Mediterránea. En ellos se emplean productos naturales, siendo el aceite de oliva la base de muy buena parte de los mismos. Procedente de la recolección de aceitunas de la zona, el aceite de oliva es el encargado de dar sabor y aroma a los platos. Asimismo, no podemos olvidar que se trata de la mejor fuente de grasa que podemos consumir. Esto confiere a las recetas un plus de salud debido a sus propiedades beneficiosas para nuestro organismo.



La gastronomía sevillana rezuma tradición. Sus recetas son sencillas, variadas y sabrosas. Además, se adaptan perfectamente a la climatología, lo que hace que podamos disfrutar de un sinfín de platos ligeros y frescos cuando el calor aprieta.

Aunque ha ido evolucionando poco a poco, la cocina de la provincia también desprende hoy en día un aire innovador. La clave del éxito y de la calidad a los ojos de quienes la disfrutan reside en la combinación de tradición y vanguardia, del empleo de los excelentes productos de la tierra con una mirada más actual. Fruto de esta nueva manera de concebir la cocina, platos tan nuestros como el "sopeao" (gazpacho migado con pan duro) o los "cascotes" (alubias del día antes con arroz) se conjugan con otros más rompedores.

# *Las tapas*

Tan nuestro como el aceite de oliva lo es también el modo de disfrutar de la comida. En Sevilla y su provincia existe una amplia cultura del tapeo. Sin duda, un atractivo tanto para los de aquí como para los que se acercan a nuestra tierra.

Bares y tabernas repartidos por toda la provincia ofrecen una amplia carta en la que las tapas tienen un papel protagonista. Queso y chacinas, gambas a la plancha, tortilla o montaditos conviven con otras especialidades muy afamadas como las paviás de bacalao, los caracoles, las espinacas con garbanzos, el rabo de toro, las cabrillas con tomate, el cocido andaluz y el puchero sevillano, entre otros.

Si bien cada bar cuenta con sus propias tapas estrella, hay algunas que no pueden faltar en cualquier carta. Tal es el caso de las aceitunas, el gazpacho, el salmorejo, las ensaladas, la ensaladilla, las frituras de pescado, las puntas de solomillo, las cazuelitas de guisos...

Las tapas son el perfecto acercamiento a la cultura gastronómica de Sevilla y la provincia. Su pequeño tamaño hace que podamos disfrutar de una gran variedad de sabores en una misma comida. Incluso, es habitual ir saltando de bar en bar, disfrutando de las especialidades de cada local y viviendo una auténtica experiencia gastronómica.



# *La cocina de proximidad: Slow Food y Km0*

El Slow Food y Km0 son sinónimos de cocina de proximidad. Por ella entendemos a aquella cocina en la que la materia prima utilizada ha recorrido una distancia inferior a 100 kilómetros. Este concepto no hace más que seguir la línea tradicional de la gastronomía sevillana, en la que la calidad y los productos autóctonos son la base de las recetas. Es una vuelta a la gastronomía local.

Esta manera de concebir la gastronomía no es tan nueva como parece. Comprar y comer lo que nos proporciona nuestra tierra es algo que se ha hecho siempre, aunque ahora lo designemos bajo una nueva etiqueta: Slow Food. Esta tendencia fomenta la cocina local, rescata platos e ingredientes en peligro de extinción. Asimismo, reivindica los productos con Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP), es decir, que tienen cualidades que derivan de su origen exclusivo. Tal es el caso de los mantecados y los polvorones de **Estepa**, la aceituna gordal y la manzanilla sevillana o las tortas de aceite. La D.O. **Lebrija** también es un ejemplo destacado de la provincia, que ampara vinos tintos y blancos; y la D.O. **Estepa**, que protege el aceite.

Si la cocina de proximidad es más habitual de lo que parece, también tiene más adeptos de los que podemos llegar a pensar.



Y es que, este fenómeno trasciende a etiquetas. Concentra la forma de pensar y concebir la cocina de más cocineros y consumidores que los que se adhieren estrictamente al manifiesto Km0.

La comida Slow Food presenta otras ventajas añadidas. En tanto que se favorece una producción ecológica, libre de transgénicos, podemos disfrutar de platos con un sabor más intenso y que aportan más nutrientes y vitaminas a nuestro organismo. Desde un punto de vista energético, esto redonda en una mejora del medio ambiente y supone un ahorro, al tener menos gastos de transporte y conservación de los productos.

La cocina de proximidad, en definitiva, supone una vuelta a los orígenes. Reivindica el comercio local, la producción ecológica y una comida fresca, sana y cargada de sabor.

# La producción ecológica

En la provincia de Sevilla existe un importante compromiso con la producción ecológica. Es decir, con la obtención de materias primas sin el empleo de productos químicos de síntesis como fertilizantes, plaguicidas o antibióticos, entre otros.

Sevilla destaca por su gran cultivo olivarero. En este sentido, buena parte de la producción actual de aceitunas y aceite de oliva se lleva a cabo respetando una normativa técnica. Sigue lo que se conoce como sistema de Producción Integrada, que supone una garantía a nivel medioambiental.

La producción ecológica sevillana se hace extensible también al cultivo hortofrutícola, de cítricos y de arroz, así como a la obtención de carnes, derivados y alimentos preparados con carácter industrial.

En la provincia encontramos diversos huertos ecológicos en **Sanlúcar la Mayor**, Puebla del Río o **Villanueva del Ariscal**, donde se cultivan frutas, verduras y hortalizas de temporada. También son muy apreciadas las naranjas del Valle del Guadalquivir y el arroz que se cultiva en **Isla Mayor**.

En **Gines** es famoso el Mercado Agroecológico, referente en la producción y venta de productos ecológicos a nivel comarcal. Sus orígenes se remontan al año 2012.

Desde entonces, con carácter mensual, en este mercado se dan cita comerciantes de productos tan diversos como quesos, vinos, verduras, dulces, cosmética natural y jabones, entre otros muchos.

Gracias a la apuesta por una producción sostenible en toda la provincia, se consigue preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales.

Representando a la gastronomía de la provincia y, también, a los productos sostenibles, la Diputación de Sevilla acoge anualmente la Feria de la Tapa "Sabores de la provincia de Sevilla", un encuentro con la cocina más nuestra.



# *Agroindustria en la provincia de Sevilla: algunos datos de interés*

La provincia de Sevilla tiene un importante carácter agroindustrial. De hecho, constituye el segundo peso de la producción agraria andaluza. Esto se traduce en unas excelentes cifras en cuanto a inversión, ventas y generación de empleo.

Sevilla es la principal provincia de Andalucía vinculada a la producción de aceituna de mesa. Una media de 296.000 toneladas se cultiva aquí al año, una cifra que representa el 70,10% sobre la producción total de Andalucía, y el 55,02% a nivel nacional.

Con respecto al aceite de oliva, el olivar sevillano es el responsable de la producción de en torno a 104.000 toneladas anuales, unos datos que suponen el 11,71% a nivel andaluz y un 9,50% con respecto a la producción total de España.

Junto a la producción de aceitunas de mesa y aceite, la provincia también ostenta una posición privilegiada con respecto a Andalucía en la producción de miel, con unas 1.500 toneladas anuales. También tiene un fuerte mercado ovíparo.



La provincia de Sevilla es la mayor productora de arroz a nivel nacional.

En cuanto al cultivo de cítricos, Sevilla lidera la producción en Andalucía con 823.987 toneladas registradas en la última campaña.

Gracias a la actividad desarrollada en **Estepa**, centrada en la elaboración de mantecados y polvorones, esta localidad se sitúa a la cabeza a nivel nacional en cuanto a cifras de producción. Al año, se generan hasta 20 millones de toneladas de estos dulces navideños.

*Sabores y  
Productos*

# La gastronomía sevillana

Fruto de siglos de historia, del recetario heredado, pero también de los **productos de la tierra**.

La calidad y amplia variedad de la materia prima son, en definitiva, las que confieren su esencia a los platos de la zona.

Productos tan emblemáticos como el pan de Alcalá de Guadaíra, los dulces y mantecados de **Estepa** o los mostachones de **Utrera** se convierten en una seña de identidad de estas localidades. En este listado, tampoco podemos olvidar otros productos como el arroz, el mosto, los ibéricos, la carne de caza, los vinos y licores, las setas y, por supuesto, el aceite y la aceituna.

Cada uno de los productos enumerados goza de su propia ruta gastronómica por la provincia. Y es que, es un hecho que la gastronomía supone un pilar muy importante a nivel turístico en cualquier territorio.

Un atractivo que se hace también extensible a la **provincia de Sevilla, cuna de productos de una excelente calidad y variedad**.







*El Pan*

# *El mejor de toda España*

Si hablamos del producto por antonomasia de la provincia de Sevilla, ese es el pan. Presentado de infinitas formas, está presente en recetas de todo tipo, dulces y saladas. Tal es la calidad y variedad del pan sevillano que, tras realizar un estudio a nivel nacional, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) lo reconoce como el mejor de toda España.

Si hablamos de pan es imposible no pensar en Alcalá de Guadaíra. Esta localidad cuenta con una importante cultura panadera, lo que le ha permitido formar a miles de profesionales y ganarse el sobrenombre de Alcalá de los Panaderos. El porqué de esta tradición en la elaboración de pan la encontramos en las propias condiciones naturales del municipio.



# “ Marzo el mes del pan ”

 La Algaba / El Cuervo

Históricamente, Alcalá de Guadaíra ha destacado por la cantidad y calidad de su trigo y por contar con una fuente hidráulica gracias al río Guadaíra, con molinos que eran explotados ya desde la época romana. Estos factores, unidos a la cercanía a la capital, hicieron que en esta localidad la producción de pan fuese un motor importante para el desarrollo de su economía, un motor que sigue siendo diferencial, si bien el volumen de actividad ha ido decayendo con el paso del tiempo.

El pan tiene un importante arraigo en toda la provincia. Así, es posible encontrar buen pan en cualquier rincón. Esto nos lleva a localidades como **Burguillos**, a **La Luisiana** para disfrutar de sus molletes o a **Las Cabezas de San Juan**, donde son característicos el pan de kilo, las teleras y las allullas o ayuyas.

Eso por no hablar de **La Algaba** y su pan prieto o su pan preñado, que se suele rellenar con embutidos o incluso con algún queso de la zona.

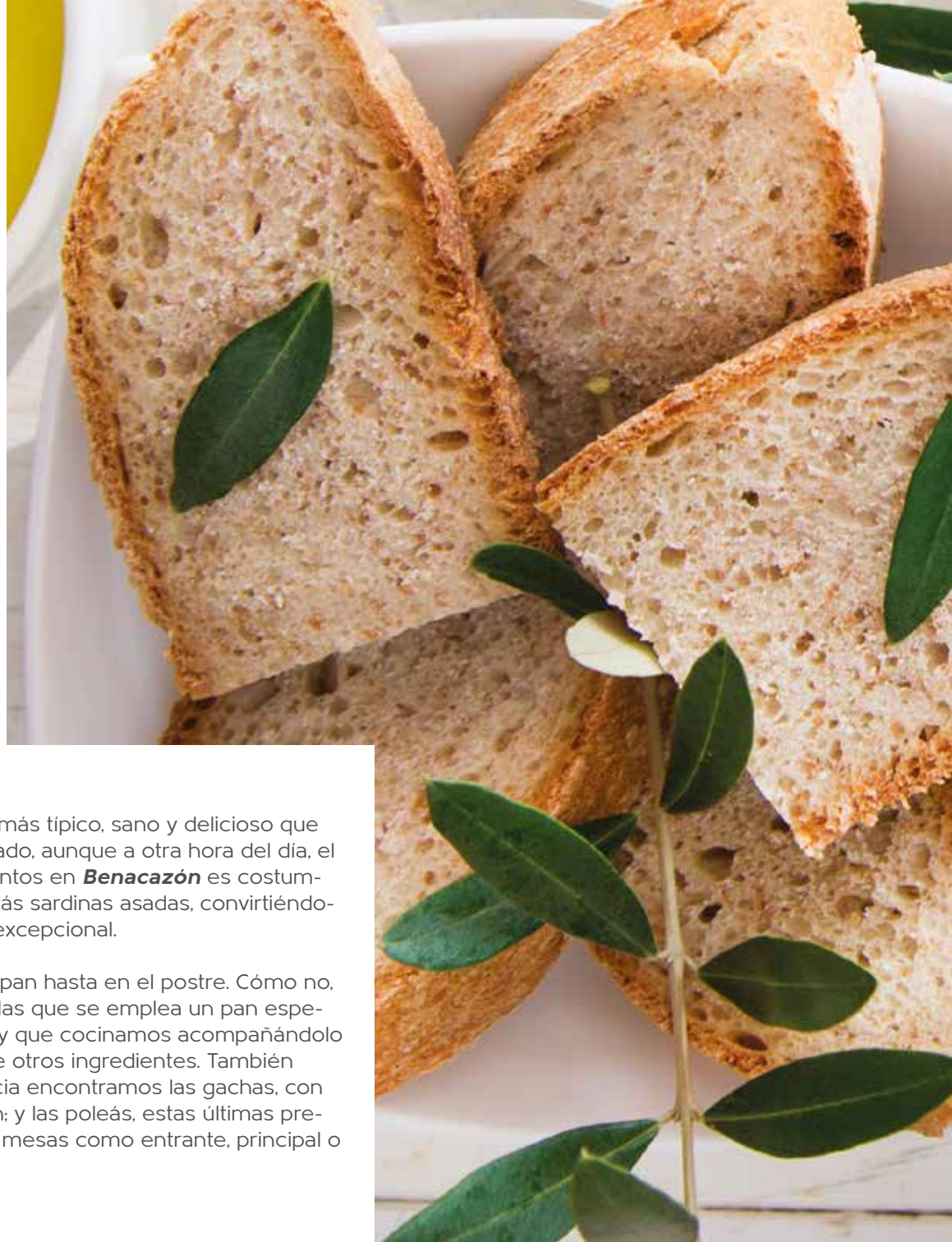
**El Cuervo** es también una visita obligada para los amantes del pan. Famoso por sus tradicionales hornos de leña, este municipio celebra en el mes de marzo y desde hace más de una década el Día del Pan. Una cita en la que los panaderos locales sacan sus productos a la calle y los habitantes del lugar y visitantes disfrutan de platos que giran en torno a este producto singular.

*desde los Romanos hasta nuestros días*



Sevilla y su provincia, como vemos, tienen un importante carácter panadero. Tanto es así, que su repertorio popular no se entendería sin este ingrediente. Junto al tomate y el aceite, el pan es la base de platos tan tradicionales como el gazpacho, el salmorejo, las porras, las ardorias, los sopeaos, las panochas... También de los famosos majaos de pan frito con ajos, pimentón dulce y cominos, que dan un toque especial a los espárragos y espinacas, por ejemplo. Y qué decir de las sopas de ajo y de tomate. No nos sabrían tan bien de no ser por acompañarlas con picatostes hechos de forma casera con pan de la zona. Las migas tampoco se entenderían sin pan.

Y si hay platos que no se entienden sin pan, tampoco el inicio del día sin desayuno. Para el sevillano, muy probablemente esta es la comida más gustosa del día. No hay nada como despertar y reponer fuerzas con una buena tostá, ya sea de pan cortado en rebanadas o de un buen mollete regado con aceite de oliva y coronado con rodajas de tomate de la tierra.



¿Puede haber algo más típico, sano y delicioso que esto? También tostado, aunque a otra hora del día, el Día de Todos los Santos en **Benacazón** es costumbre añadir a las tostás sardinas asadas, convirtiéndolas en un aperitivo excepcional.

En Sevilla tenemos pan hasta en el postre. Cómo no, en las torrijas, para las que se emplea un pan especial, más asentado, y que cocinamos acompañándolo de miel y vino, entre otros ingredientes. También dulces en la provincia encontramos las gachas, con cuscurreones de pan; y las poleás, estas últimas presentes en nuestras mesas como entrante, principal o postre.



*“El  
Bombón  
Colorao”*

# 400 años



Los Palacios y Villafranca



6.000.000 kg/anales

**Los Palacios y Villafranca** es el máximo exponente de la producción de tomate, del conocido como **"bombón colorao"**, un tomate capaz de pasar del ácido al dulce en un solo bocado. Esta fruta llegó desde América hace 400 años dispuesta a quedarse y convertirse en un referente de la provincia. En la actualidad, se producen seis millones de kilos anualmente con marca de garantía, lo que supone protección y prestigio para la zona. El siguiente reto es conseguir la obtención de la categoría de Indicación Geográfica Protegida (IGP), un reconocimiento a la calidad y características singulares del producto que recientemente ha conseguido, por ejemplo, la torta de aceite de **Castilleja de la Cuesta**.

El tomate, al igual que el pan y el aceite, está muy presente en la cocina tradicional sevillana. Lo encontramos en platos de lo más variados y que van desde el entremés, al primer y segundo plato y al postre.

**Bombón Colorao**





Como aperitivo o primer plato, encontramos al tomate en preparaciones como las ensaladas. Aquí, mejor utilizarlo pintón, es decir, ni verde ni rojo. También en picadillos, donde podemos acompañarlo cortado en dados con otros ingredientes como el pimiento verde, la cebolla, el huevo duro y el atún en conserva, ingredientes todos ellos que se aliñan con un buen aceite de oliva y vinagre. Esta preparación es perfecta para los días de calor, como también lo son el **gazpacho o salmorejo**, buques insignia de las recetas con tomate. Las diferencias entre ambos están en la textura final y el tipo de ingredientes empleados. Si bien el gazpacho queda muy licuado, el salmorejo se caracteriza por ser más espeso y no utilizar ingredientes como la cebolla o el pepino, asociados propiamente al gazpacho.

Pero el tomate también se crece en los fogones. No hay guiso que no parta de un buen refrito hecho a base de tomate o que no se elabore con tomate frito casero. Aquí no podemos pasar por alto la carne con tomate o el bacalao con tomate, ambas cocidas a fuego lento con tomate frito.

Hablando de tomate frito y de la representatividad de **Los Palacios y Villafranca** en la producción de este ingrediente, en junio de 2013 se celebró la mayor fritada del mundo, según recoge el libro Guinness de los récords. En ella, se emplearon 5.500 kg. de tomates, 150 litros de aceite de oliva virgen extra, 200 kg. de pimientos, 20 kg. de ajo, 400 kg. de cebolla, 15 kg. de sal, azúcar, tomillo, hierbabuena y guindilla.

También como comida principal es muy tradicional la sopa de tomate, especialmente en invierno. Esta se prepara con un refrito de tomate y verduras, al que se añade un poco más de un litro de agua y se deja cocer. A la hora de servir, se agrega un toque de hierbabuena y se acompaña con pan de pueblo.



“ El tomate no solo queda relegado a los platos principales del almuerzo y cena, sino que podemos disfrutarlo desde bien temprano en el día, añadiéndolo triturado o en rodajas en nuestras tostás o en mermelada en nuestros postres”.



The background of the image is a dense, overlapping pattern of orange slices. The slices are cut into thin, circular sections, showing the internal segments and the white pith. The color is a warm, golden-orange, and the lighting is soft, creating a textured and vibrant appearance.

*Tea Waranja*

El origen de los naranjos en Sevilla se remonta a la época romana. Fueron los romanos quienes los introdujeron en la provincia, fruto de sus viajes a la India por el mar Rojo, aunque no sería hasta la época musulmana cuando se explorarían sus sabores a nivel culinario. Desde entonces la naranja, amarga y dulce, forma parte de la gastronomía provincial. Asimismo, desde un punto de vista comercial, la excelencia de las naranjas sevillanas en criterios de calidad y sabor la convierten en un referente a nivel nacional. Tanto, que los exportadores valencianos compran las naranjas producidas en nuestra tierra. Asimismo, en los últimos años, Sevilla lidera la producción de cítricos en Andalucía, con 640.824 toneladas durante la campaña 2015-2016, por ejemplo.

Actualmente, el cultivo de naranjas es el principal en la provincia de Sevilla, contando con 10 variedades: Fukumoto (Early Navel), Navelinas, Navel, Navelate, Navel Foyos, Newhall, Salustianas, Lanelates, y Ultralates (Navel Powell y Chislett).

La naranja dulce es la más abundante en el campo sevillano, con 545.228 toneladas. En este sentido, **La Algaba** ostenta una posición de liderazgo en la provincia por ser una de las localidades con mayor producción de naranjas de toda la Vega del Guadalquivir. De entre todas las variedades, la Navelina es la más atractiva para los mercados, pues su maduración es más temprana que en otros lugares.



*referente nacional  
de calidad*



En un sentido más amplio, cuando pensamos en Sevilla, inevitablemente viene a nuestra mente la estampa de alguna de sus calles en primavera con sus naranjos en flor. Y es que, este árbol forma parte de la propia fisonomía de la ciudad. De hecho, Sevilla es la ciudad del mundo con más naranjos. Se contabilizan más de 40.000, responsables de la recolección anual de 1.200 toneladas.

Si bien en el campo se cultivan naranjas dulces, en el entorno urbano se producen naranjas amargas. Debido a su sabor, estas naranjas precisan de una elaboración previa. Por ello, se destinan a la fabricación de mermeladas, perfumes o aceites. Además, con su corteza se aromatiza la ginebra Beefeater o el Cointreau.

*1.200 toneladas anuales*



# *Mermelada de Naranja Sevillana*

## *un manjar para el desayuno*

Los **principales consumidores** de naranja amarga se localizan en el **Reino Unido**, donde la mermelada de naranja sevillana es un indispensable en el desayuno.

Esta costumbre se atribuye al Duque de Wellington que, en su paso por Sevilla durante la Guerra de Independencia, quedó entusiasmado con este producto. También rendida a los pies de esta mermelada se encuentra la reina Isabel II. Se dice que las naranjas con las que se elabora la mermelada que consume proceden del Palacio de Dueñas.

A top-down view of a wooden spoon filled with rice grains, set against a background of a vast field of rice grains. The spoon is dark brown and positioned in the center. The rice grains are light beige and elongated. The text 'El Arroz' is overlaid in a white, elegant script font across the middle of the image.

*El Arroz*

Quienes conocen de cerca este sector, saben a ciencia cierta que Sevilla es el mayor productor de arroz de España y que representa un importante abastecimiento a nivel europeo.

El arroz es un producto cuyo origen se asocia a China, si bien su presencia en la cocina se extiende por todo el planeta a lo largo de la historia. En la India y el sudeste asiático existe una gran tradición arrocera, que poco a poco se fue extendiendo por Persia, Etiopía y Egipto. Posteriormente, con la expansión del imperio Macedonio y la llegada de Alejandro Magno a la India, el arroz llega a Grecia y se extiende por el Mediterráneo. Desde aquí, lo toman los árabes bajo el nombre *eruz*, que derivaría en arroz (*ar-rozz*), como lo conocemos hoy en día. Precisamente fueron los árabes quienes introdujeron este alimento en la península ibérica a mediados del S. VIII. Desde entonces, se ha cultivado en los humedales de la marisma del Guadalquivir, en zonas como **Isla Mayor** y Puebla del Río, llegando a convertirse ambas en la actualidad en importantes referentes de producción y exportación.

Sevilla es productora de distintos tipos de arroz, principalmente de arroz blanco. Destacan las variedades Índica o arroz de grano largo, Japónica o arroz de grano corto y Javánica, un tipo que se encuentra a caballo entre las dos variedades anteriores.



Isla Mayor y Puebla del Río

# Sevilla

## Mayor productor de arroz de España





El cultivo de arroz en Sevilla se consolida varios siglos más tarde de la llegada de los musulmanes a esta zona. Concretamente, lo hace en el S. XX. En los años 20 y 30 se sentaron las bases del sector arrocero, con la construcción de infraestructuras propias para facilitar el cultivo y recolección.

Pero no es hasta los primeros años de la posguerra, al inicio de la década de los 40, cuando esta actividad se consolida verdaderamente. El principal motivo de su resurgimiento se debe a la necesidad de cubrir el déficit alimenticio tras la Guerra Civil. Muchas familias valencianas se trasladan a la provincia durante la contienda, huyendo de zonas de conflicto bélico, y tras ella conscientes de las posibilidades de la tierra.



Esto propicia el crecimiento paulatino de la zona de explotación arrocera, lo que se traduce en 40.000 hectáreas de cultivo en la actualidad.

Fruto de las condiciones de las Marismas del Guadalquivir y del amplio terreno a explotar, esta zona concentra hoy en día los mayores índices de producción, representando hasta el 60% del total nacional. Las localidades responsables de tan buenas cifras son municipios como **Isla Mayor, Los Palacios y Villafranca, Puebla del Río, Utrera, Lebrija, Aznalcázar** y **Villamanrique de la Condesa**. En ellas se producen anualmente más de 300.000 toneladas de arroz, el 80% de grano largo y el 20%, de grano redondo.

***un producto  
versátil***

# 66% del arroz a nivel Europeo

Si el abastecimiento de arroz a toda España proviene en gran medida de los arrozales de la provincia de Sevilla, las cifras de abastecimiento a nivel europeo representan un 66%. Fuera, el más demandado es el arroz de grano largo.

Gracias a esta actividad, la provincia de Sevilla alcanza una facturación bruta directa de 150 millones de euros anuales, principalmente gracias a la explotación en **Isla Mayor** y Puebla del Río.



En la cocina, el arroz se caracteriza por su versatilidad. Así, según la comarca en la que nos encontremos, podemos disfrutarlo de un modo u otro. En **Aznalcázar**, es habitual tomarlo con gurumelos, una especie de hongo; en **San Juan de Aznalfarache**, al estilo marinerero; en **Gelves**, con cascotes; en **Coria del Río**, con camarones; en **Dos Hermanas**, con aceitunas gordales; en **Lebrija**, con caracoles o cabrillas; y en **Los Palacios y Villafranca**, cómo no, con tomate. Ante todo, prevalecen los rasgos tradicionales y productos autóctonos.

Una combinación que da como resultado platos de lo más variados.





*El Queso*

La confluencia de los climas mediterráneo y continental tiene su reflejo en la gastronomía de la provincia, concretamente en la configuración de su excepcional patrimonio quesero. En esta región conviven variedades únicas elaboradas con leches de cabra, vaca y oveja.

La producción de quesos se da en casi toda la Sierra Morena y en algunas localidades de la Vía de la Plata como **Castilblanco de los Arroyos**, en **Guillena**, o en municipios de la comarca del Aljarafe como **Castilleja del Campo** y **Espartinas**.

 Sierra Morena, Castilblanco de los Arroyos (Guillena),  
Castilleja del Campo y Espartinas (Aljarafe)



# *Un magnífico clima para su elaboración*

Tradicionalmente, los quesos sevillanos se elaboran con leche de cabra, aunque hay productores que la combinan con leches de vaca y oveja, dando como resultado variedades muy aplaudidas. También son muy demandados a nivel nacional e internacional especialidades de quesos frescos, curados, al natural o metidos en aceite de oliva o pimentón.

Dependiendo del grado de curación, se utilizan unos quesos u otros en la cocina. Los frescos funcionan como un estupendo entremés junto a salazones como anchoas o bacalao y como un ingrediente más en ensaladas. También están deliciosos con mermeladas de la tierra, como aperitivo sobre una rodaja de tomate de **Los Palacios** aliñada, o simplemente regados con aceite de oliva. Por su sabor suave, esta variedad es perfecta para elaborar tartas de queso, muy habituales en la repostería de muchos municipios sevillanos, donde se siguen recetas con ligeras variaciones dependiendo de la zona.

## *Combina con todo tipo de platos*

El queso semicurado, además de poder disfrutarse solo como entremés, funciona muy bien en otro tipo de platos. Los maridajes con verduras o las salsas elaboradas con este tipo de queso son un auténtico manjar. También son deliciosas elaboraciones sencillas como pan de pueblo gratinado con una porción de queso encima y servido con un contraste de miel o mermelada.





La imaginación no entiende de límites en lo que respecta a la cocina. Basta con dar rienda suelta a la imaginación y tener una actitud abierta. Solo así es posible descubrir nuevos sabores. Por ejemplo, creando crujientes de queso de cabra con mermelada de naranja amarga.

Moviéndonos en el terreno de los quesos curados, aquí la simplicidad es sinónimo de éxito. Porque menos es más. Ya lo tomemos al natural, con pimentón o aceite de oliva, lo más importante de los quesos curados es cortarlos de la forma adecuada. Esto es, más fino que grueso y servirlo a temperatura ambiente, a menos que el calor sea excesivo.

Y poco más. Podemos acompañar este queso con vino tinto, si lo tomamos como aperitivo, o con vino dulce, si lo tomamos como postre.



*Aceite*

# *La base de nuestra dieta Mediterránea*

El olivo, el aceite de oliva y la aceituna tienen un arraigo indudable en la historia y cultura gastronómica de Sevilla y su provincia.

En nuestra alimentación, que se fundamenta en los pilares de la Dieta Mediterránea, el aceite de oliva juega un papel determinante. Se trata de un producto base en nuestra cocina y juega una baza importante como fuente de grasa saludable.

La provincia de Sevilla goza de una amplia variedad de aceitunas, que dan como resultado variedades incluso propias de una comarca o municipio determinado. Entre ellas encontramos la Hojiblanca, Lechín de Sevilla o Lechín de **Estepa**, Verdial, Arbequina, Cornicabra, Picudo, Picual y Aloreña.





# 100% *Saludable*

guisos y frituras.

No importa si lo empleamos en recetas dulces o saladas, o si lo tomamos en crudo o cocinado, los beneficios del aceite de oliva para nuestro organismo son innumerables. Gracias a sus propiedades, nos ayuda a mejorar la función digestiva, disminuye la presión arterial y favorece el funcionamiento cardiovascular, y tiene un alto poder antiinflamatorio. También ayuda a mantener el peso a raya, en tanto que es la fuente de grasa más saludable que podemos consumir. Precisamente por motivos como estos, no es de extrañar que el aceite de oliva

Según su procedencia y sabor, los diferentes aceites de oliva se emplean en unas recetas u otras, como hemos visto que también sucede con los quesos. Así, podemos emplearlo en un sinfín de platos: en crudo para aliños, como base para recetas frías y, también, para hacer

se posiciona como el pilar central de nuestra alimentación.

A nivel de producción y comercialización, la provincia dispone de más **de 200.000 ha. de olivar**, responsables de la generación de **70.000 toneladas de aceite al año**. Estas cifras colocan a Sevilla a la cabeza en el universo oleícola.

En este sentido, recordemos que España representa casi el **50% de la producción mundial**, siendo Andalucía la responsable de la producción del 80% de lo que se genera en todo el país y Sevilla, uno de los principales productores.



**80%**  
*de la Producción  
Nacional*





# *La Aceituna*



La aceituna de mesa es una de las principales señas de identidad de la gastronomía sevillana. Su calidad y variedad la convierten en un atractivo para los de aquí y los de allí, lo que hace que se exporte de Sevilla a todo el mundo.

## *Identidad Sevillana*

Este fruto tiene una gran presencia en nuestra gastronomía, tanto sola como complemento de deliciosas elaboraciones. Las principales variedades que nos ofrece nuestra tierra son la gordal, manzanilla, verdial, zorzaleña, hojiblanca, morona y la pico limón.

La aceituna gordal es la variedad más popular. De tamaño considerable, se acompaña de un aliño tradicional que bebe de nuestra herencia morisca. Así, se prepara con ajo, vinagre, tomillo, orégano, sal, pimienta molido, pimienta verde, naranja agria y laurel. En su proceso de elaboración, la aceituna se machaca para que se abra y coja todo el sabor del aliño. Con tal fin, se pasa a tinajas con agua, que se va cambiando regularmente para que el fruto pierda su amargor natural.



También es muy popular la manzanilla, de un tamaño mucho más pequeño que la anterior. Esta se puede comer con o sin hueso y rellena de ingredientes como pimienta roja, pasta de anchoas, cebollitas o pepinillo. De tamaño pequeño y redonda, encontramos a la zorzaleña, también conocida como ecijana o lechín. Se trata de un alimento muy apreciado por los zorzales, un tipo de ave muy extendida en la cocina sevillana, de ahí su nombre.

La hojiblanca es muy famosa por dar un aceite de excelente calidad, aunque también se sirve en la mesa, machacada y aliñada al gusto. Lo mismo sucede con la pico limón, muy apreciada para aderezo en verde y por el aceite que proporciona.

Dentro de las variedades principales encontramos también a la morona, muy común en **Morón de la Frontera** y excelente para mesa. Por último, la verdial es un tipo de aceituna alargada que debe su nombre a su color, un verde que se mantiene incluso cuando la aceituna ya ha madurado.

Además de disfrutarla aliñá, la aceituna también forma parte de entremeses como la ensaladilla o ensalada de bacalao. Del mismo modo, se utiliza para hacer majados y para complementar cualquier ensalada verde y recetas de verdura como el pisto.





*Seras y Caza*

# *Marco Natural incomparable*

Sevilla ofrece un marco natural incomparable, en el que conviven multitud de especies. En este sentido, la provincia ofrece una excepcional experiencia micológica, con variedades tan únicas y preciadas como la tana. En cuanto a caza, encontramos especies como venados o jabalíes, entre otros. La combinación de setas y carne de caza en la cocina da como resultado estupendas recetas, convirtiéndose muchas de ellas en auténticos referentes en sus municipios.



# 350 cotos

La caza se desarrolla en la provincia principalmente en Sierra Morena y Sierra Sur, La Campiña y La Marisma.

En los más de 350 cotos que se encuentran dispersos por toda la región, se dan las modalidades de caza mayor y menor. En la primera de estas modalidades son comunes los **ciervos, venados, jabalíes y, en menor medida, corzos, gamos y muflones**. Unas piezas que dan como resultado guisos tan sabrosos como venado al chocolate, caldereta de jabalí o lomo de corzo en adobo.

La caza menor se practica en zonas de la Vía de la Plata, La Campiña, la Sierra Sur, Guadalquivir-Doñana y, por supuesto, en la Sierra Morena Sevillana. Esta modalidad es, sin duda, la más variada, con piezas como **liebres, conejos, palomas, faisanes, perdices, tórtolas, zorzales, codornices o patos**. Tras su caza, con estas piezas se elabora una amplia variedad de recetas. Entre ellas, el conejo asado o el paté de perdiz o de faisán.

 *Vía de la Plata, La Campiña, la Sierra Sur, Guadalquivir-Doñana, Sierra Morena Sevillana*





En el terreno de las setas, la Sierra Morena Sevillana, la Sierra Sur y la Vía de la Plata cobijan en sus dehesas y pinares excelentes ejemplares, convirtiendo a la provincia en una de las zonas con mayor variedad y riqueza micológica de Andalucía. De entre todas ellas, la reina es la tana, que podemos encontrar sobre todo en Sierra Morena. En las diferentes comarcas, dependiendo de si su recolección se realiza en primavera u otoño, hallamos también otras variedades como setas de cardos, champiñones, boletus, macrolepiotas o galimpiernos, faisanes de alcornoque y jara, setas de álamo...

En la Vía de la Plata, concretamente en **El Ronquillo**, los gurumelos tienen mucha presencia. Por su parte, en **Villamanrique de la Condesa** son muy comunes los champiñones, gallipernos, boletus y niscalos. Típicas de esta región y muy preciadas, aunque más difíciles de encontrar, son también las criadillas de tierra, una especie más asequible de la trufa blanca. Si nos movemos hacia **Aznalcóllar**, encontraremos niscalos, galimpiernos, tanas y gurumelos.

Las setas son un ingrediente estupendo que, sin mucha combinación de ingredientes dan como resultado platos excepcionales y cargados de sabor como el arroz con gurumelos o los niscalos con patatas.



Sierra Morena Sevillana, la Sierra Sur y la Vía de la Plata,  
El Ronquillo, Villamanrique de la Condesa, Aznalcóllar





*Ibéricos*

Si bien la provincia de Sevilla tiene una gran riqueza gastronómica, probablemente los productos ibéricos son los más populares de todos los que se encuentran en la región. Entornos como la Vía de la Plata y Sierra Morena son cuna del cerdo ibérico, una especie muy común en las dehesas sevillanas. Esto se debe a las condiciones medioambientales de este entorno, que hacen que el cerdo alcance su plenitud. Desde la alimentación a base de bellotas hasta el aire serrano que se respira en estas tierras, que favorece que los embutidos, jamones y derivados se sequen como es debido.



*“Bien es sabido  
que del cerdo se  
aprovecha todo”*

Precisamente por ello tiene infinidad de aplicaciones en la cocina y una presencia destacada en nuestra cultura gastronómica.



Vía de la Plata y Sierra Morena



# *Calidad y Prestigio*

Si por algo es conocido el cerdo ibérico en todo el mundo es por sus jamones, paletillas y embutidos. La mejor manera de disfrutarlos es tomándolos solos. En el caso de los jamones y paletillas, el corte es muy importante, pues afecta a su sabor. La clave está en que las lonchas tengan un tamaño mediano y, sobre todo, que sean muy finas. Con respecto a los embutidos ibéricos, la caña de lomo es la estrella. De hecho, muchos amantes del ibérico incluso la prefieren antes que el jamón. Lo ideal es que se hagan cortes sesgados y muy finos. A la lista de embutidos ibéricos se suman otros como el morcón, el chorizo, la morcilla serrana y la lengua de cerdo ibérica embuchada, destacando esta última por ser menos conocida.

El jamón en la cocina es sinónimo de prestigio. Así, cuando queremos darle un plus a nuestras recetas, podemos añadirlo sin problemas. Todos los platos ganan: revueltos, setas, salmorejo..., incluso el pescado.

Nuestro recetario popular, en líneas generales, no se entiende sin la carne de cerdo. Sin ella, no podríamos concebir platos como el cocido sevillano, a los que es habitual añadir **tocino, costillas, manitas, pesto-rejo, huesos, chorizos o morcillas**. Tampoco sabrían igual nuestros desayunos que, a menudo, se acompañan de manteca de lomo, colorada o blanca.

Ideales para hacer a la brasa son el costillar, la punta de solomillo, **la presa, la pluma o el secreto**. Los tres últimos están causando furor entre los comensales durante los últimos años, si bien estas eran unas piezas más que conocidas en la provincia con anterioridad. Si nos centramos en el costillar, ni que decir tiene que es apto para elaborar otras recetas, como guisos de patatas, paellas serranas o para hacer en adobo.

La panceta es muy empleada para hacer migas. Gracias a la grasa que va soltando durante su preparación, el pan y el ajo, ingredientes imprescindibles de esta receta, se vuelven más sabrosos.

La carne ibérica que se produce en nuestra tierra también da lugar a versiones de recetas tradicionales en otros puntos del país. Tal es el caso de los huevos a la flamenca, a los que aquí se añaden unas lonchas de jamón y un buen chorizo.





*Dulces*

# *Tradición llena de Mezclas Culturales*



Sevilla y su provincia tienen una importante tradición repostera. Una herencia que procede de las diversas culturas que han habitado esta tierra y que hoy en día mantienen vivas los sevillanos a través de sus recetarios, los conventos, obradores, confiterías e industrias artesanas.

La repostería sevillana se fundamenta en su mayoría en productos naturales y autóctonos. Nos referimos al cereal, a la harina de trigo que se obtiene de los campos de toda la provincia. También a las grasas, al preciado aceite de oliva que se extrae de los numerosos **olivares** y a la manteca de cerdo, siendo la raza ibérica representativa de la zona. Igualmente importante en esta cultura repostera es la leche del ganado vacuno, los característicos mostos y vinos, los aguardientes y licores, que se emplean para trabajar las masas y cremas, para enriquecer y realzar los sabores.

Si hablamos de dulces con tradición en la provincia, son de obligada mención las tortas de aceite de **Castilleja de la Cuesta**, reconocidas como **Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)**. Eso por no hablar de los mostachones de **Utrera** y de los polvorones y mantecados, de los que **Estepa** y toda la comarca de la Sierra Sur son su mayor exponente y que, además, cuentan con la certificación de Indicación Geográfica Protegida (IGP).

Junto a los productos derivados de los cereales, olivo y la vid, la repostería de la provincia también trabaja con otros añadidos. **Frutas como la naranja, el limón y el membrillo se emplean en multitud de elaboraciones y confituras.**

Estas, además, pueden formar parte de masas, aportar matices de sabor o adornar ciertas recetas. Por su parte, los frutos del bosque se utilizan para preparar mermeladas y la calabaza, para obtener el preciado cabello de ángel.

**Los frutos secos** no pasan inadvertidos tampoco en las recetas dulces. En estos casos, la almendra es la más solicitada, seguida de la castaña, los piñones, las nueces y avellanas, entre otros.

Completando el listado de ingredientes se encuentran los huevos, el azúcar, los edulcorantes, la miel de flores, las plantas aromáticas y el chocolate. También condimentos como la canela, la matalahúva o anís, el ajonjolí o sésamo, el clavo y la vainilla.

 Castilleja de la Cuesta, Utrera,  
Estepa y la Sierra Sur

*Mil formas de elaboración  
Naranja, limón, frutos secos...*



En la actualidad, y fruto de las diversas culturas que han dejado su esencia a lo largo de la historia, la provincia de Sevilla cuenta con un nutrido y variado recetario dulce. **Muy nuestros son los pestiños, torrijas, rosas, roscos, hornazos, hojaldres...**

Si hablamos de mantecados y polvorones, inmediatamente nuestra mente se traslada a **Estepa**, aunque la producción de estos dulces de Navidad también se lleva a cabo en otros municipios de la provincia. Sea como fuere, el de **Estepa** es el caso más representativo. Desde el siglo XVI, esta localidad vive volcada en la producción de mantecados y polvorones, un esfuerzo que con el paso del tiempo se ha traducido en diversos reconocimientos. Desde 2009, las variedades que se comercializan están amparadas por la Indicación Geográfica Protegida (IGP) "Mantecados y Polvorones de **Estepa**". Esta engloba a los mantecados de aceite, casero, de coco, de almendra, de cacao, de limón, de avellana, de vainilla y el polvorón. Junto a estos dulces de Navidad, también son muy populares los roscos de vino y los alfajores.

Las tortas de aceite también son muy características de la repostería sevillana. Se trata de un dulce que acumula a sus espaldas un siglo de éxito, un reconocimiento que en los últimos años queda patente gracias a la concesión por parte de la Unión Europea en 2013 de la certificación de Especialidad Tradicional Protegida (ETG). Bajo este sello de calidad encontramos las tortas de aceite de **Castilleja de la Cuesta**.





Con el paso del tiempo, y fruto de la internacionalización, la tradicional torta de aceite ha ido evolucionando, aunque sin perder nunca su esencia tradicional. Así, se mantiene el gesto de no añadir ningún conservante ni colorante, al mismo tiempo que se exploran nuevos sabores, algunos muy sevillanos, como la naranja o la canela. Incluso se trabaja en algunas propuestas saladas, presentes en la cocina de autor de restaurantes de renombre.

Junto a los dulces de Navidad y las tortas de aceite, los mostachones de **Utrera** son otra de las señas de identidad de la repostería sevillana tradicional. El origen de este dulce se pierde en el tiempo. Se cuenta que su nombre procede del latín *mostacerum*, que significa "**bizcocho redondo**". Si nos detenemos a analizar los ingredientes de los que se compone (harina, huevos, miel, azúcar, canela y ralladura de limón), irremediablemente nos trasladamos a la época musulmana. Desde entonces y hasta nuestros días se vienen elaborando en la provincia. Las confiterías más clásicas de toda Sevilla las venden desde tiempos inmemoriales.

Todo un atractivo para locales y visitantes son también los dulces de convento. De **Estepa** destacan los famosos tocinos de cielo de las monjas de las Clarisas. En **Écija** son muy apreciadas las yemas y unos bizcochos marroquíes elaborados por las Concepcionistas Franciscanas. Una especie de mazapán de almendras y calabaza con forma de rebaños de corderos, coronas y algunas otras figuras, son la carta de presentación de las monjas del convento de la Concepción de **Lebrija**. Por su parte, las Mercedarias Descalzas de **Marchena** son expertas en hacer tortas de hojaldre y lazos; y las Clarisas, borra-chuelos, cocadas, dulce de membrillo, mazapán o bizcotelas rellenas de cidra o batata.



Como vemos, la oferta de dulces de convento no puede ser más amplia. Se extiende por toda la provincia. Si nos acercamos a **Arahal**, podemos disfrutar de las empanadillas, pestiños, mantecados, bombones de coco, piñonadas o roscos de San Blas de las Dominicas. En **Utrera**, las Clarisas ofrecen frutas y tortas de almendra y roscas de lima y morunas. De las Mercedarias de **Osuna** son una auténtica delicia los bollitos almendrados, bolas de coco, bocaditos colombianos, yemas de San Román y los suspiros de ángel. En **Carmona**, las Clarisas son especialistas en hacer hojaldres, aunque también son muy famosas sus tortas inglesas, bizcocho antiguo y las pastas de almendra. Las Jerónimas de Santa María de la Asunción, en **Morón de la Frontera**, se decantan por dulces clásicos como el tocino de cielo, la torta de polvorón, las sultanas, las tortitas de almendra y magdalenas, entre otros. En nuestro paseo por la provincia no podemos olvidarnos de las Jerónimas de **Constantina**, famosas por los turrone y mazapanes que elaboran cuando se acerca la Navidad y por las pastas y pastelería fina que hacen durante todo el año.



Los dulces de convento se erigen como una auténtica experiencia gastronómica. Incluso se pueden hacer rutas para disfrutar de las diversas creaciones que se dan a lo largo de toda la provincia. En este sentido, una de las convocatorias más esperadas del año tiene lugar con motivo de la celebración del día de la Inmaculada Concepción. Entonces, y como prólogo de la Navidad, el Arzobispado de Sevilla organiza una exposición de productos elaborados por las monjas de los distintos conventos pertenecientes a la Archidiócesis de Sevilla. Se trata de un atractivo de lo más auténtico, que cada año se salda con una inmejorable crítica por parte del público.



*Les Miel*

La miel es un producto cuyo empleo en la cocina se explota durante la época musulmana, tanto para suavizar el sabor de carnes de caza como para elaborar dulces tan nuestros como las torrijas, por ejemplo.

A nivel andaluz, Sevilla se posiciona como la segunda provincia en cuanto a producción de miel. El rendimiento de sus **113.000 colmenas** se comercializa en mercados de cercanía y local como materia prima para la elaboración de dulces y repostería.

En la provincia, los tres tipos de miel más comunes son la de **flores, naranja y romero**. Unas variedades que proceden de las colmenas de municipios como **Espartinas**, Puebla del Río, **Mairena del Aljarafe**, **Pilas**, **Cantillana** y pueblos de Sierra Morena.

La producción de la Vía de la Plata es, con diferencia, la más importante de toda la provincia y de Andalucía. Aquí, es característica la miel con aroma a romero, azahar, tomillo y flores. En la Sierra Morena Sevillana también encontramos miel.

Existe una gran explotación en las localidades de **Aznalcóllar**, **El Castillo de las Guardas**, **Castilblanco de los Arroyos**, **Gerena**, **El Garrobo**, **El Madroño** y **El Ronquillo**.

En cuanto a recetas, las más emblemáticas en cuanto a uso de miel son, cómo no, los pestiños y las torrijas. Dulces omnipresentes y de gran tradición durante la Semana Santa. También con miel podemos tomar deliciosas rosas, piñonates y garrapiñadas. Pero, como ya hicieran los árabes siglos atrás, la miel también se emplea en recetas saladas. Es común utilizarla para elaborar vinagretas para ensaladas, para acompañar verduras como la berenjena y quesos, frescos y curados. Las carnes tampoco son ajenas a este dulce ingrediente. **Combinan muy bien con ella el cordero y el cerdo, carnes que se caramelizan dando como resultados platos muy jugosos.**





*Vinos y Licores*

Sevilla es una provincia con una dilatada tradición vitivinícola. Para hallar sus orígenes debemos remontarnos hasta la época romana, momento en el que los vinos se elaboraban para su consumo local y para su exportación a otras partes del imperio romano. Desde entonces, esta tierra se dedica al cultivo de la vid y a la elaboración de vinos tan propios como el mosto.

En la actualidad, la provincia cuenta con cuatro áreas bien definidas dedicadas a esta industria: el Aljarafe, la Sierra Norte, la Campiña y el Bajo Guadalquivir. Las condiciones climatológicas de estas zonas favorecen el cultivo de uvas de lo más variadas. En la Sierra Norte, por ejemplo, destacan la Tempranillo, Cabernet Franc, Syrah, Merlot, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon, Chardonnay y Viognier; con las que se elaboran vinos tintos y blancos jóvenes y de crianza.




El Aljarafe, la Sierra Norte,  
la Campiña y el Bajo Guadalquivir





La actividad vinícola en el Aljarafe se desarrolla en el triángulo conformado por **Espartinas**, **Umbrete** y **Villanueva del Ariscal**. Aquí, las variedades más características son la Zalema, la Garrido Fino, la Palomina, la Pedro Ximénez y la Garnacha. En esta comarca el mosto es el rey, aunque también se producen vinos finos y generosos y algunos blancos jóvenes y afrutados.

 *Espartinas, Umbrete  
y Villanueva del Ariscal*

El **Bajo Guadalquivir** también es tierra de vinos. En esta zona, destacan los municipios de **Los Palacios y Villafranca, Lebrija y Utrera**. Por su proximidad al Mar de Jerez, se pueden encontrar suelos de tierra Albariza, ideales para el cultivo de la vid y de variedades como la Palomino, la Pedro Ximénez, la Moscatel, la Airen y la Zalema. El grueso de la producción de este área se destina a la elaboración de **vinos generosos, olorosos y dulces**, aunque también se producen vinos blancos jóvenes.

**Fuentes de Andalucía, Mairena del Alcor, Utrera y Arhal** son algunos de los pueblos de la Campiña sevillana que destacan también por su histórica relación con el vino. Y es que, esta región mantiene vivos los vestigios de civilizaciones pasadas, dedicándose en nuestros días al cultivo de la vid.



Los Palacios y Villafranca, Lebrija, Utrera,  
Mairena del Alcor, Utrera, Arhal





*Rutas y Vinos*

## *importante atractivo*

Los vinos se han convertido en un importante atractivo gastronómico en la provincia. Tanto, que cuenta con una ruta turística propia: La Ruta de los Vinos y los Licores de la provincia de Sevilla. Con iniciativas como esta, se visibiliza y pone en valor la actividad desarrollada en las distintas zonas vinícolas y se le ofrece al visitante la posibilidad de vivir una experiencia sensitiva, de saborear con todos los sentidos los caldos elaborados en la provincia. Pero esta actividad es más que esto. Supone un **motor económico, social y cultural**. Un atractivo turístico más con el que disfrutar del patrimonio, naturaleza, catas y lugares únicos.

Y es que el vino ha estado presente desde la época romana en Sevilla. Antes era considerado como un producto exótico, ligado a las clases altas y asociado a ceremonias de corte religioso. Su prestigio y escasez hacía que, incluso, los fenicios, griegos y romanos lo utilizasen como ofrenda a los indígenas de las costas que visitaban, con el fin de mostrar hospitalidad y favorecer un contacto más amable.

*La Ruta de los Vinos y los Licores de la provincia de Sevilla*



# Mosto



Sevilla ostenta una posición privilegiada en cuanto a la producción de este vino. En otras zonas de España, este producto se entiende como un zumo de uvas, sin alcohol. En Sevilla, sin embargo, se concibe como un **vino joven resultante de la fermentación y encubado en bocoyes de madera, generalmente de castaño**, cuya degustación se hace a partir de cuarenta días. Es decir, sobre el mes de noviembre en la zona del Aljarafe y Bajo Guadalquivir. Este caldo, tras su proceso de elaboración, llega a alcanzar una graduación alcohólica de entre 9 y 12 grados y cuenta con aromas florales, cítricos y frutales y una agradable acidez a la que acompaña una leve sensación astringente, con recuerdos a madera en el paladar.

## 9° y 12°

Especialmente significativo en el Aljarafe, el mosto marida a la perfección con los sabrosos guisos de la comarca. Este vino joven se elabora con uvas autóctonas recomendadas como la zalema, garrido fino, palomino y Pedro Ximénez; así como otras autorizadas como la airén y mantuo de **Sanlúcar la Mayor**. También se tiene constancia de que se utilizaban otras variedades, prácticamente desaparecidas hoy en día en la comarca, para elaborar mosto. Nos referimos a las variedades cayetana, mollar cano y perruno.

 Aljarafe y Bajo Guadalquivir

# Anisados y licores

La provincia de Sevilla cuenta con una amplia tradición en la elaboración de anisados y licores. Tanto, que a principios del siglo XX se llegaron a cuantificar unas 200 destilerías. Buena parte de ellas eran empresas familiares que, incluso, acabaron copando el mercado nacional. La zona de la Sierra Morena Sevillana, sobre todo **Cazalla de la Sierra** y **Constantina**, eran las que más destilerías acumulaban. Actualmente mantienen este legado una decena de ellas. Estas son las responsables de mantener viva esta tradición de la provincia, si bien suman nuevas técnicas a los procesos de producción, más acordes a los nuevos tiempos.



## 200 destilerías

El resultado, productos y sabores que van desde el tradicional anís, orujo, licor de guindas y de hierbas, hasta nuevas influencias como el vodka caramelo, la crema de guindas, el ron, el licor de chocolate y ginebra...

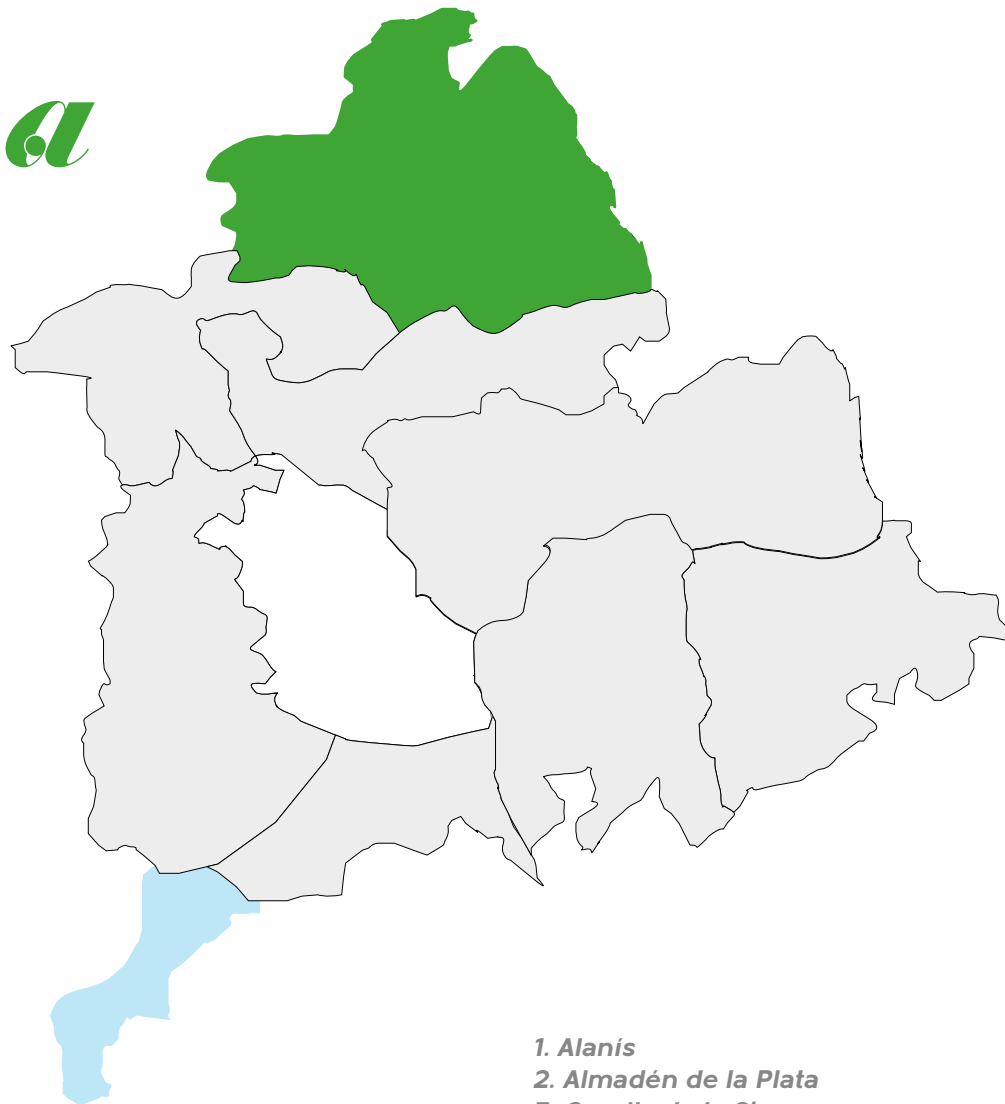
*Gastronomía  
en las Comarcas  
Jurísticas*

# Sierra Morena Sevillana

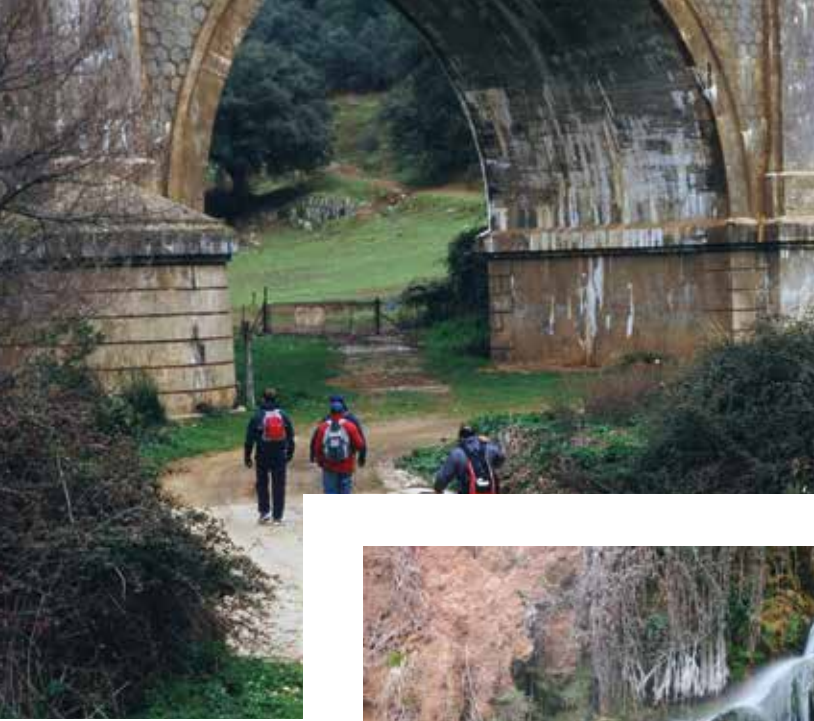
Es el pulmón de Sevilla, destino de los amantes del deporte y la naturaleza y un paraíso único para el cerdo ibérico.

Alberga el Parque Natural "Dehesas de Sierra Morena", declarado Reserva Mundial de la Biosfera en 2002 por la UNESCO. Este paraje representa un hábitat idóneo para la cría del cerdo ibérico. En las dehesas de esta sierra reside el 15% de los cerdos de bellota del mundo. Y es que, la orografía del lugar favorece el crecimiento de encinas, alcornoques y quejigos, base de la alimentación de los cerdos, que aquí se crían en libertad.

Las propias condiciones derivadas del clima de la zona hacen que la Sierra Morena Sevillana sea también un lugar idóneo para la elaboración y curación de jamones y otros productos derivados del cerdo. También para la existencia de especies protegidas como el águila imperial, el buitre negro, la cigüeña negra, el lobo y la nutria, entre otros. Este espacio natural también da cobijo a venados, jabalíes, perdices, conejos y liebres, especies todas ellas que tienen un papel relevante en la caza y el legado gastronómico de la zona.



1. Alanís
2. Almadén de la Plata
3. Cazalla de la Sierra
4. Constantina
5. El Real de la Jara
6. El Pedroso
7. Las Navas de la Concepción
8. San Nicolás del Puerto
9. La Puebla de los Infantes
10. Guadalcanal



Con respecto a la vegetación, en la Sierra Morena Sevillana son comunes los olmos, fresnos, sauces y árboles como el castaño, el pino piñonero y el alcornoque. Precisamente el aprovechamiento de este último contribuye a la industria del alcohol de la provincia. El descorche de los alcornoques se emplea en el proceso de fabricación de licores como el aguardiente y los anisados.

# Platos típicos

La Sierra Morena Sevillana es el emblema más representativo de la Sevilla ibérica. Esta amplia comarca, conformada por diez municipios muy singulares, pero unidos por una geografía y clima común, da como resultado una identidad propia. Desde la zona occidental de **El Real de la Jara** y **Almadén de la Plata**, pasando por la parte oriental con **Las Navas de la Concepción** y **La Puebla de los Infantes** y, hasta llegar al núcleo conformado por los municipios de **Guadalcanal**, **Alanís**, **San Nicolás del Puerto**, **Constantina**, **z** y **El Pedroso**, encontramos una gastronomía inequívoca y reconocible.

Sin duda, el cerdo es la seña de identidad de la gastronomía de esta comarca. Y es que, de él se aprovecha todo. Aquí podemos disfrutar de un estupendo jamón de bellota, de embutidos ibéricos y de otro tipo de elaboraciones basadas en este animal. Por estar presente, lo está hasta en el desayuno, a través de la manteca colorá y la zurrapa. También podemos comer carne de cerdo a la brasa o en guisos como potajes de garbanzos, a los que se suele añadir tocino, chorizo y morcilla. Eso por no hablar de las migas, que en esta comarca se elaboran de un modo propio. En **San Nicolás del Puerto**, por ejemplo, se hacen con sardinas; y en **Guadalcanal**, con chorizo y torreznos.



Con respecto al cerdo, no podemos pasar por alto las tradicionales matanzas, un legado cultural que se ha mantenido con el paso del tiempo. Y hablando de carnes, qué decir de las procedentes de la caza mayor y menor. Perdices, palomas, zorzales, venados o jabalíes son ingredientes perfectos para preparar arroces, patés, calderetas o embutidos. Algunos, como los zorzales, no necesitan más que un poco de sal gorda y aceite para su elaboración a la brasa.





El jabalí y el venado, sin embargo, requieren de una elaboración con más mimo. A estas carnes se les saca el máximo partido y jugo cocinándolas a fuego lento durante muchas horas. La perdiz, por su parte, nos deja recetas tan singulares como el salmorejo de perdiz. En el terreno de las carnes, no podemos olvidar tampoco al cordero, delicioso a la brasa o hecho al horno sobre una cama de patatas, cebollas, tomate, algunas especias aromáticas en rama y vino blanco.

Tradicionales maridajes de la carne son las setas. En los paisajes de ensueño de la Sierra Morena Sevillana encontramos álamos, chopos o faisanes (boletus), que nacen al final del invierno más húmedo. En los fogones, podemos cocinarlas asadas, fritas, en salsa y hasta con arroz. Tan ricos como las setas son los espárragos trigueros, que podemos cocinar con huevo y jamón o esparragados.

No hay casa, bar o restaurante que se precie en la Sierra Morena Sevillana que no ofrezca aceitunas machacás como aperitivo durante la época de la "cogía", en invierno.

Trasladándonos al postre o, en general, al momento dulce del día, no podremos resistirnos a recetas como los pestiños o el gañote. Ambas regadas con la miel de la provincia, recuerdan al legado de la cocina árabe.

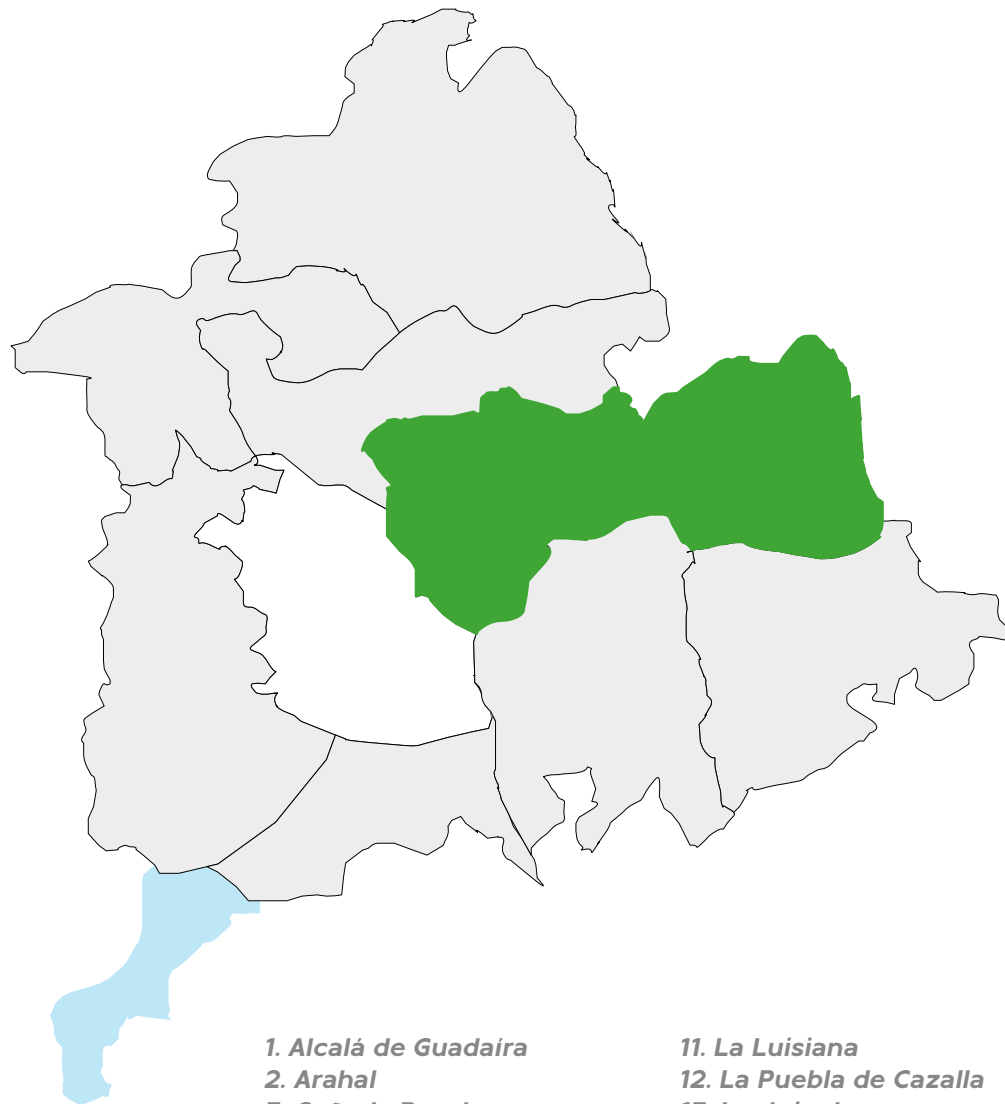
Para regar nuestro gaznate, nada como los caldos de la tierra. Aquí es emblema el mosto, que se elabora en cada municipio. A este cabe sumar otras opciones, como el aguardiente, los típicos anís dulce y seco, la crema de guindas y otros licores como el vodka caramelizado, el licor de hierbas o de café, por ejemplo.

# La Campiña

Esta comarca sevillana se caracteriza por su tamaño y variedad, lo que la convierte en una auténtico referente monumental y gastronómico. Es un crisol de culturas, que también quedan patentes en la cocina gracias al legado de las civilizaciones que han pasado por ella.

Son señas de identidad sus excelentes aceites de oliva, hortalizas, legumbres, cereales, aves de caza, carnes... Todos ellos confluyen dando lugar a platos autóctonos, auténticas delicias incluso para los paladares más exigentes.

La Campiña se extiende por el este y sureste de la provincia, hasta lindar con la Sierra Sur. Con una importante tradición olivarera, en esta comarca hay una importante industria dedicada a la elaboración de la aceituna de mesa y del aceite de oliva. De hecho, reconocidas marcas de la comarca consiguen año tras año premios nacionales e internacionales por la calidad de sus aceites. Igualmente importantes son los dulces navideños que se elaboran en **Estepa**, que llegan a puntos de toda España.



1. Alcalá de Guadaíra
2. Arahal
3. Cañada Rosal
4. Carmona
5. Écija
6. El Rubio
7. El Viso del Alcor
8. Estepa
9. Fuentes de Andalucía
10. La Campana

11. La Luisiana
12. La Puebla de Cazalla
13. Lantejuela
14. Los Molares
15. Mairena del Alcor
16. Marchena
17. Osuna
18. Paradas
19. Utrera



# *Platos típicos*

Para desayunar o para el resto de comidas del día, no puede faltar un buen pan de Alcalá de Guadaíra. Tan famoso es este municipio por esta industria, que incluso hoy en día el pan sigue siendo su seña de identidad.

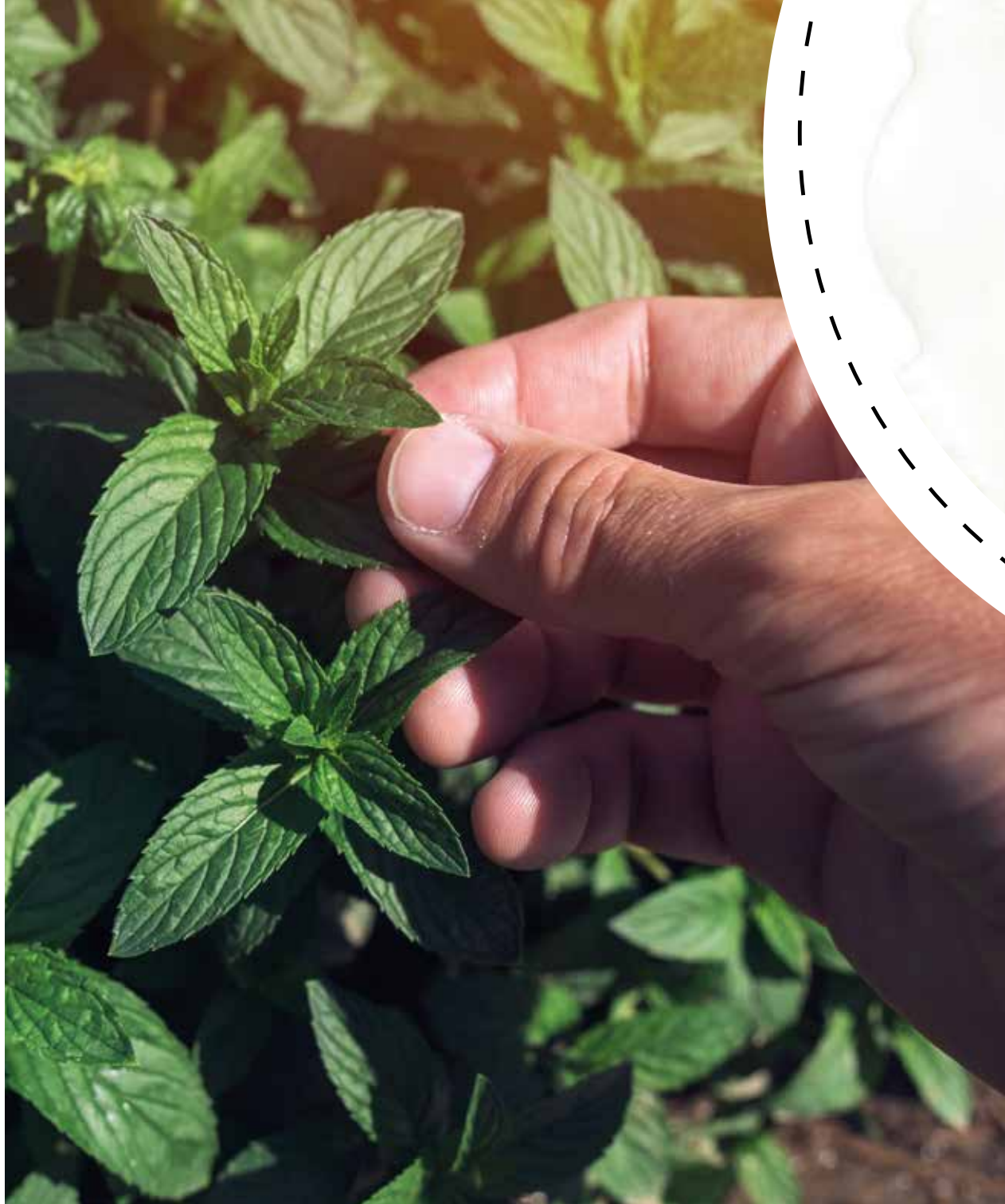
Y si el pan no puede faltar a lo largo de la jornada, tampoco el aceite de oliva producido en esta comarca, que no escapa de prácticamente ninguna de las recetas autóctonas.

Las aceitunas de la tierra son el mejor entre-més posible. A lo largo de toda la comarca, se pueden disfrutar aliñadas de mil maneras, todas ellas espectaculares.

Las tierras de La Campiña son el hábitat de especies como el conejo, el toro o la perdiz. Trasladadas a la cocina, estas carnes dan como resultado platos de lo más exquisitos. Así, se puede degustar conejo al ajillo, cola de toro o migas, estas últimas muy habituales en la época de matanza.

En el terreno de las verduras, tampoco hay parangón. Estas se pueden comer esparragadas, en guisos, aliños...

Y si hablamos de una receta estrella, no podemos pasar por alto al salmorejo, del que se elaboran muchas variantes a lo largo de la comarca. En **Osuna** incluso, cambia de nombre, donde se conoce como ardoria. El gazpacho también se adapta en esta región. En algunos municipios se le conoce como gazpacho blanco e incluye mucha hierbabuena y ajo, así como hígado de conejo frito y un huevo frito.





Maridando preparaciones como las indicadas hasta aquí, en La Campiña se pueden degustar deliciosos vinos, anisados y digestivos.

Los más golosos pueden encontrar también en esta tierra un amplio abanico de posibilidades, muchos de ellos fruto de nuestra herencia mora. Los pestiños o sus primos los gañotes son solo un par de ejemplos. Estos conviven con las hornazas, las virutas, los buñuelos de viento o de calabaza; o las tortas de chicharrones que, aunque no muy ligeras, son un postre de lo más sabroso.



# El Aljarafe

Frontera y puente con la capital, la comarca del Aljarafe se extiende por la orilla poniente del río Guadalquivir, en dirección a Huelva. Se asienta sobre una vieja meseta excavada por este río, emblema de la provincia. La denominación El Aljarafe significa "Tierras Altas", un apelativo impuesto por los musulmanes que poblaron esta tierra durante casi cinco siglos.

Esta comarca es rica en **olivares** y viñedos, que le han permitido dedicarse a la producción vino, aceite y aceitunas; todo un reclamo hoy en día a nivel turístico. Pero El Aljarafe es mucho más, gracias a la riqueza de los veinticuatro municipios que la componen.



1. **Albaida del Aljarafe**
2. **Almensilla**
3. **Benacazón**
4. **Bollullos de la Mitación**
5. **Bormujos**
6. **Camas**
7. **Carrión de los Cespedes**
8. **Castilleja de Guzmán**
9. **Castilleja de la Cuesta**
10. **Castilleja del Campo**
11. **Espartinas**
12. **Gines**
13. **Huévar del Aljarafe**
14. **Mairena del Aljarafe**
15. **Olivares**
16. **Palomares**
17. **Salteras**
18. **San Juan de Aznalfarache**
19. **Sanlúcar la Mayor**
20. **Santiponce**
21. **Tomares**
22. **Umbrete**
23. **Valencina de la Concepción**
24. **Villanueva del Ariscal**



## *Platos típicos*

La grandeza y riqueza de esta comarca, unida a la amplia variedad de productos que se deriva de su proximidad a la capital, da como resultado una amplia y rica oferta gastronómica. Dando una vuelta por cada uno de sus municipios, podemos disfrutar de espectaculares platos.

En el aljarafe, son típicos el sopeao, los aliños, los picadillos, las ensaladas y la ropa vieja. También son comunes el cúcharo y recetas de aprovechamiento como el pisto, que se hace a base de la carne del cocido del día anterior. Cómo no, en estas recetas entra el juego el aceite producido en estas tierras.

Entre los productos estrella de la comarca se encuentra el mosto. Un vino joven, turbio, afrutado y con más azúcar que alcohol, que no falta en ninguno de los rincones de la comarca entre noviembre y febrero. Famosísimas son también las aceitunas de mesa, cuya producción en estas tierras supone un porcentaje muy elevado a nivel provincial e, incluso, nacional.







En una buena mesa aljarafeña no pueden faltar entrantes como los papelones de chacina, los aliños y las ensaladas de todo tipo. Entre los platos principales, los protagonistas son los guisos, pucheros o potajes. Estos últimos se hacen en amarillo o coloraos. Es decir, con azafrán o con pimentón, respectivamente. En definitiva, esta comarca es rica en recetas de ayer y hoy, en las que intervienen verduras, carnes de ternera, cerdo y pollo, chorizos y morcillas... En este sentido, son típicas de la zona las patatas en paseo, el guisado de las brujas o las habas con conejo. También las espinacas con tomate o los garbanzos con bacalao, que aquí no queda relegado a la Semana Santa.

Sin dejar de lado las carnes, son inmejorables las calderetas, el codillo, el pollo en salsa de almendras, el conejo al ajillo, las carnes a la brasa en general o la cola de toro, con cuyas sobras se pueden hacer deliciosas croquetas. Con respecto al pescado, son deliciosas las tostás con sardinas, las tortillitas de bacalao, la caballa en adobo, las sardinas en escabeche o los fideos con almejas.

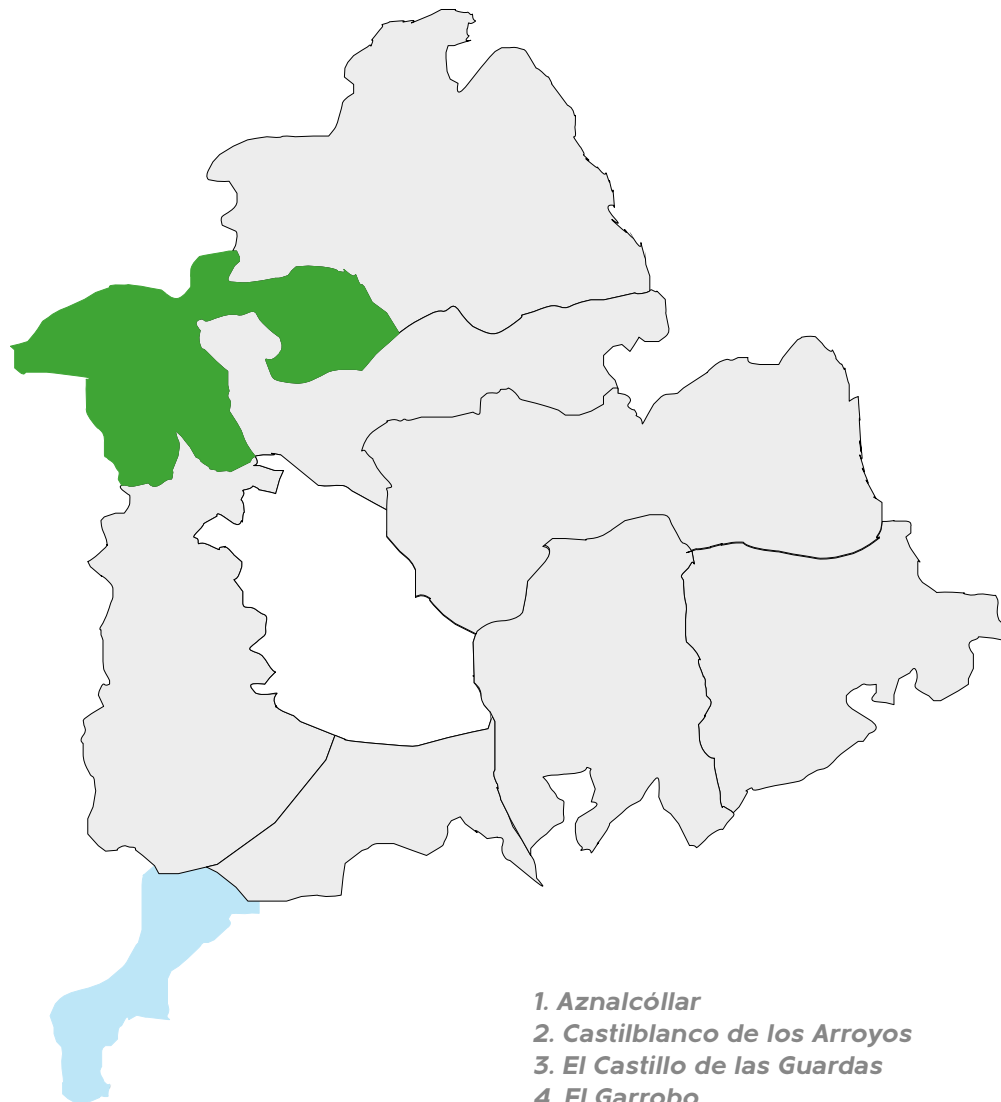
Acompañando a estas preparaciones, esta comarca brinda espectaculares vinos autóctonos. El mosto es uno de los mayores representantes en este sentido, aunque también se produce en estas tierras una variedad especial: el patacabra, un vino con solera, fuerza y resistencia.

# Vía de la Plata

Histórica vía romana que comunica Sevilla con Asturias, la Vía de la Plata se prolonga a lo largo de ocho municipios: **Aznalcóllar**, **Castilblanco de los Arroyos**, **El Castillo de las Guardas**, **El Garrobo**, **El Madroño**, **El Ronquillo**, **Gerena** y **Guillena**. En ellos se dan productos autóctonos como la miel, los cítricos, chacinas, castaños y almendros.

Esta comarca propicia su disfrute en todos los aspectos. Las Riberas de Huelva y Cala configuran la Ruta del Agua y **Aznalcóllar** y **Gerena**, la Ruta de los Castillos de la provincia. Además, la Vía de la Plata es conocidísima por ser uno de los caminos que podemos emprender en nuestra peregrinación hacia Santiago de Compostela.

En el entorno natural de la Vía de la Plata encontramos venados, ciervos, jabalíes, conejos, liebres, perdices y palomas. Piezas todas ellas objeto de la caza mayor y menor que se organiza en la zona.



1. **Aznalcóllar**
2. **Castilblanco de los Arroyos**
3. **El Castillo de las Guardas**
4. **El Garrobo**
5. **El Madroño**
6. **El Ronquillo**
7. **Gerena**
8. **Guillena**



En los municipios que conforman esta comarca se dan diversas condiciones, que contribuyen a su riqueza y diversidad. Así, por ejemplo, pasamos de la explotación olivarera en **Gerena** a la pesca de río, en la zona del **Castillo de las Guardas**. Estos productos, unidos a la influencia de Huelva y Badajoz, dotan a la gastronomía del lugar de una personalidad propia.

# *Platos típicos*

De entre todas las recetas de esta comarca, probablemente la más representativa es las venteras, un guiso en cuya elaboración se emplea una gran variedad de ingredientes de la tierra: espárragos verdes, carne de cerdo, pan, aceite de oliva... Igualmente populares son la sopa de picadillo y los platos de arroz, especialmente el arroz con lomo adobado y chorizo.

Pero para ir abriendo el apetito, nada como unas aceitunas aliñás, embutidos ibéricos de la zona o un poco de almorraque, que consiste en pimientos asados con tomate, cebolla, ajo picado, aceite y vinagre. También destaca el salmorejo, que aquí consiste en un majado de varios ingredientes: ajo, pimientos, asadura asada de conejo, huevo duro, migas de pan, tomate, aceite, pepino, agua y corteza de pan tostado.

Como plato principal, a lo largo y ancho de esta comarca se puede comer cocido de calabaza, papas en paseo o puchero en colorao o en amarillo. También ayuyas, sopeao o pestorejo. Si se prefiere carne, la mejor opción son las de caza, que se suelen hacer en caldereta, a la brasa o con arroz. Sea como fuere, la mayor especialidad de esta región es la carne de cerdo. Se puede cocinar de mil formas, aunque hay una en concreto que merece la pena probar: las gandingas, un guiso hecho con el hígado, el corazón, la lengua y los riñones del cerdo. Otros platos a base de cerdo y muy ricos son las migas y la enzapatá, que no es otra cosa que habas cocidas con jamón y ajete.





La Vía de la Plata es una comarca con gran presencia de pantanos, embalses y lagos, que nos proporcionan pescados como carpas, barbos y Black Bass, estos últimos originarios de Estados Unidos.

La miel merece una mención especial. Y es que, en esta comarca se registra la producción más importante de toda la provincia y de Andalucía. Aquí se elabora miel de flores y con aromas a romero, azahar y tomillo. Este preciado edulcorante es ingrediente básico de recetas como las torrijas o los pestiños. Sin embargo, también podemos emplearlo en la cocina para dar un sabor especial a los platos de caza, por ejemplo.

Complementando la propuesta dulce de la Vía de la Plata, destacan los piñonates, las tortas sobás o de manteca, los gañotes y las rosas.

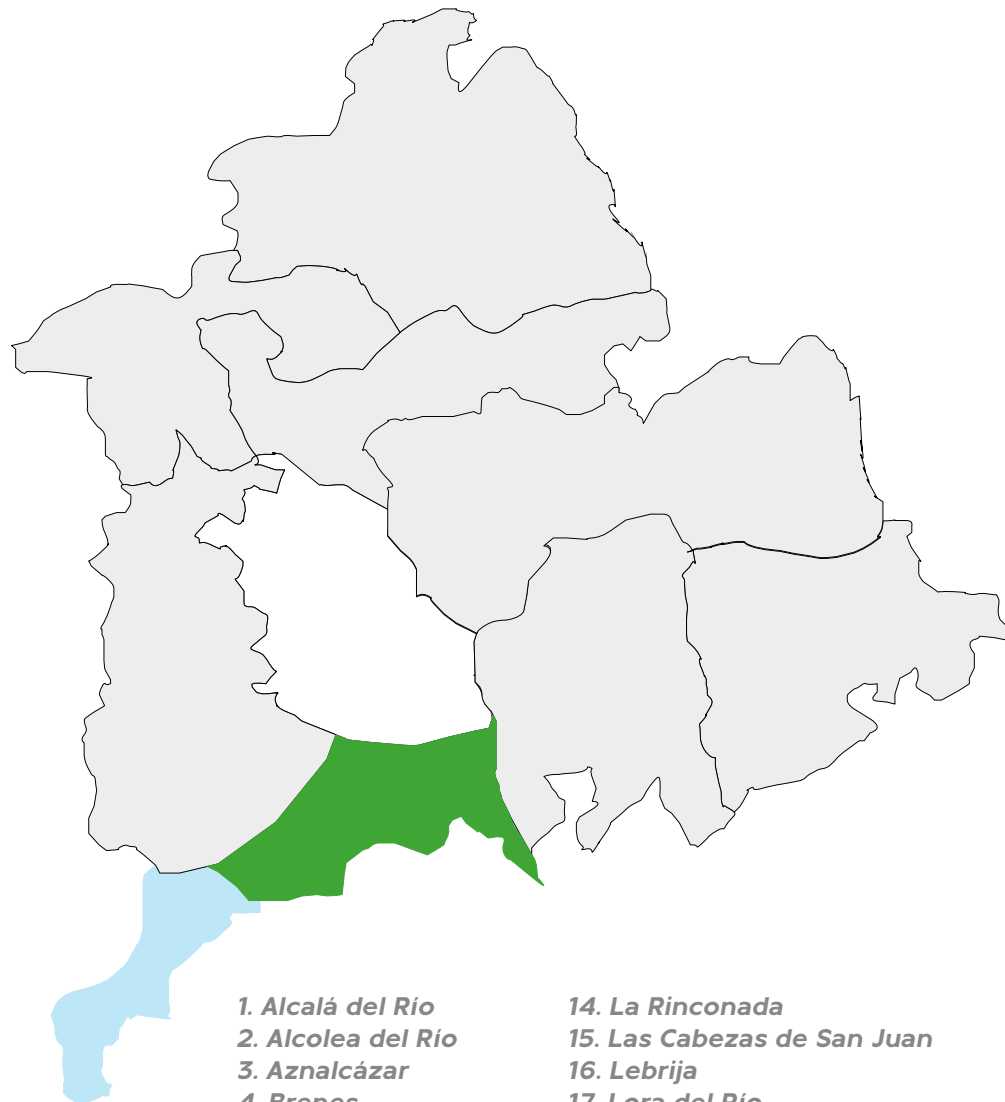


# Guadalquivir Doñana

Esta comarca está conformada nada menos que veinticuatro municipios, que se prolongan a lo largo del paso del río Guadalquivir. Desde la zona nororiental, por donde penetra procedente de Córdoba, hasta el entorno del Parque de Doñana, en el suroeste; y la zona del Bajo Guadalquivir, que nos lleva hasta los lindes de la provincia de Cádiz. Este envidiable entorno da vida a árboles frutales, arrozales y a la huerta. También al olivar en pueblos como **Dos Hermanas**, que goza de una histórica trayectoria en la industria del olivo, tanto en la elaboración de aceite como en la producción y envasado de la aceituna de mesa.

La relación que tiene esta comarca con el Guadalquivir es sinónimo de una amplia variedad de productos, de materia prima para la elaboración de recetas que han perdurado con el paso del tiempo. Muestras de ello son los albures en salazón, el arroz con pato, los boquerones rellenos, los cangrejos de río con tomate, las colas de cangrejo al ajillo y en salsa, la paella, el puchero valenciano, la tortilla de camarones...

El arroz es definitorio de esta región, no hay más que ver el entorno para descubrir el motivo. De hecho, el mejor arroz de España lo encontramos en las marismas sevillanas. Tan bueno es, que los valencianos llegaron a la provincia hace más de medio siglo para impulsar este cultivo, llegando a influir incluso en nuestro recetario popular.



1. Alcalá del Río
2. Alcolea del Río
3. Aznalcázar
4. Brenes
5. Burguillos
6. Cantillana
7. Coria del Río
8. Dos Hermanas
9. El Cuervo
10. Gelves
11. Isla Mayor
12. La Algaba
13. La Puebla del Río
14. La Rinconada
15. Las Cabezas de San Juan
16. Lebrija
17. Lora del Río
18. Los Palacios y Villafranca
19. Peñaflor
20. Pilas
21. Tocina
22. Villamanrique de la Condesa
23. Villanueva del Río y Minas
24. Villaverde del Río



## *Platos típicos*

Como en otras comarcas, aquí el tomate también tiene presencia. Con lo cual, podemos disfrutarlo en gazpachos, salmorejos, ensaladas y aliños o utilizarlo como base para hacer menestras de verduras.

Fruto del entorno natural y de la estrecha relación que esta comarca tiene con el río Guadalquivir, se configura una gastronomía típica con sabores incluso marinos. Los culpables son ingredientes como el pato, el cangrejo, los camarones, las anguilas y, cómo no, el arroz. Esto lleva a combinaciones que se han convertido en todo un referente de la zona, como el arroz con pato, un arroz caldoso muy intenso.

Entre los pescados, las anguilas tienen un público bastante amplio. Y es que tiene cabida en recetas para todos los gustos. Podemos comerla guisada, ahumada, en salsa de almendras... También deliciosos son los boquerones rellenos y los albures ahumados o fritos en adobo. El sábalo en puebre también es muy apreciado, aunque esta especie de pescado es más difícil de encontrar.







Los amantes del cuchareo pueden encontrar en esta zona platos tan deliciosos como las espinacas con tagarninas, los guisos con garbanzos y carne de cabra, el cascote en colorao o la frijoná, un cocido de cardos. Por su parte, los apasionados de la carne disponen también de una amplia oferta gastronómica. Una oferta que queda configurada por recetas como el arroz con perdiz, conejo o liebre; el conejo con tomate o los platos de venado o jabalí.

Muy populares de la cocina de esta comarca son también los caracoles y las cabrillas, al igual que los espárragos trigueros revueltos. Al igual que los niscalos y los licores locales elaborados a partir de castañas, mandarinas, naranjas, madroños, uvas, limones o granadas.

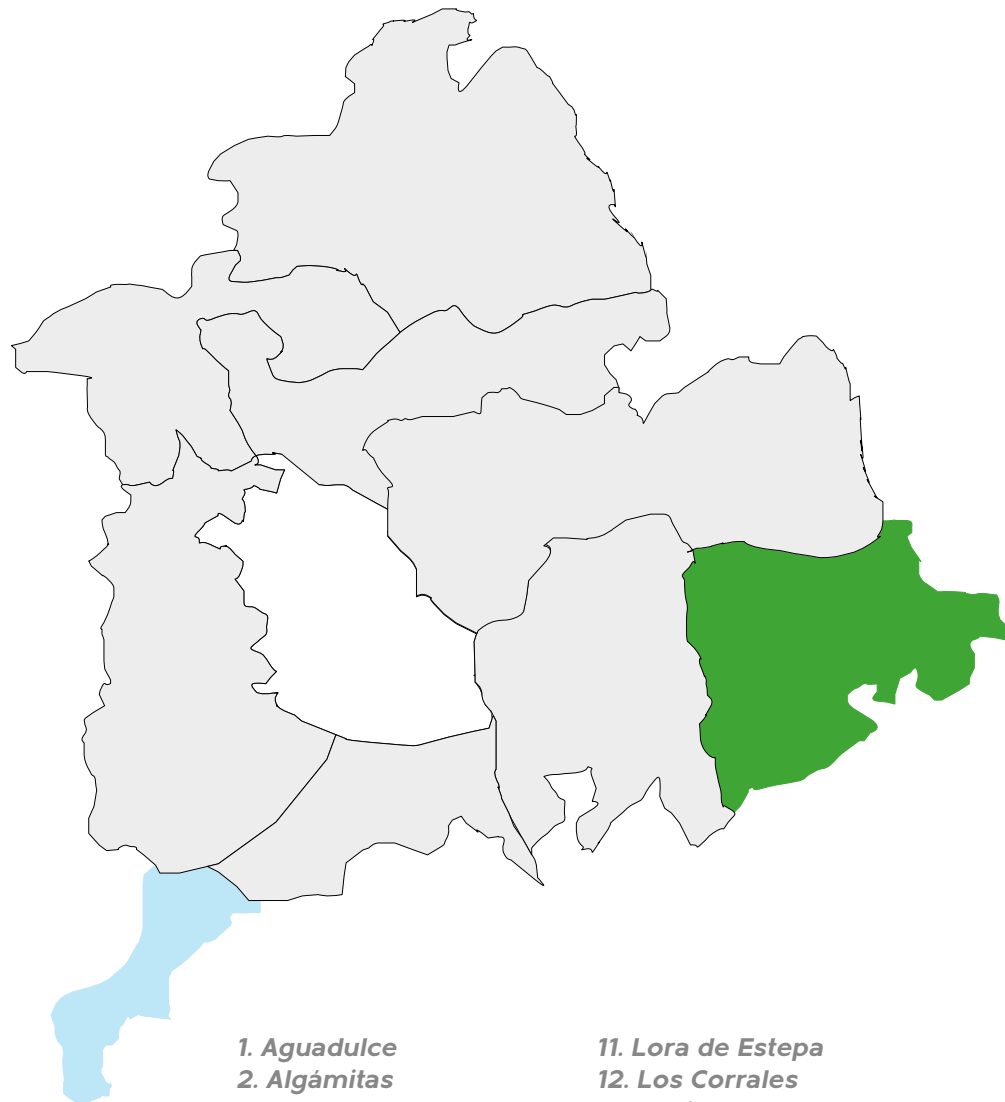
Endulzando los paladares son referentes de la comarca Guadalquivir-Doñana las orejitas de habas, los rosquetes de anís de **Lebrija** o los roscos amarillos de **Las Cabezas de San Juan**.

# Sierra Sur

La Sierra Sur es un tesoro y destino aún por descubrir en la provincia de Sevilla. Su mayor atractivo turístico lo componen la caza, pesca y senderismo, actividades que se complementan con su patrimonio cultural, artístico y gastronómico.

Esta comarca linda en su extremo sureste con La Campiña, de ahí que municipios como **Morón de la Frontera** se dediquen a la elaboración de aceite de oliva y a la producción de la aceituna de mesa.

Desde un punto de vista gastronómico, los visitantes pueden disfrutar de una experiencia de lo más rica gracias a actividades como cursos de cata de aceites y vino, sin más, acercándose a cualquiera de los bares y restaurantes de sus municipios. Sin duda, estos son el mejor reflejo de lo que se cuece en los fogones de la comarca.



1. Agudulce
2. Algámitas
3. Badolatosa
4. Casariche
5. Coripe
6. El coronil
7. El Saucejo
8. Guillena
9. Herrera
10. La Roda de Andalucía
11. Lora de Estepa
12. Los Corrales
13. Marinaleda
14. Martín de la Jara
15. Montellano
16. Morón de la Frontera
17. Pedrera
18. Pruna
19. Villanueva de San Juan



# Platos típicos

Las tierras de la Sierra Sur se caracterizan por su riqueza. Precisamente por este motivo la riqueza gastronómica de esta comarca es asombrosa. Proporciona verduras, carnes de caza mayor, aceite de oliva...

Abriendo el menú de cualquier casa de la Sierra Sur no pueden faltar unas aceitunas aliñás, comunes en toda la provincia, las chacinas ibéricas o las naranjas picás, una ensalada muy refrescante en la que esta fruta tiene un papel protagonista y que supone una auténtica explosión de sabores.

En esta comarca hay mucha cultura en torno al pan, sirviendo de base para preparaciones como el gazpacho con sopillas o las migas, por ejemplo.

Por su enclave, a medio camino entre Málaga, Cádiz y Córdoba, la cocina de la Sierra Sur bebe de sus influencias. Así, desde Málaga nos llega el gazpachuelo de pescado, muy cocinado en la zona de la **Pedreira**. De Cádiz se exporta la palabra berza (col) para referirnos al cocido y de Córdoba, la pasión por los gazpachos, salmorejos y el flamenquín de carne. De hecho, en esta comarca se elaboran algunas variantes de salmorejo: la porra algamiteña, que incluye atún y naranja; y el salmorejo campero, al que se añade pan frito, pimientos del piquillo y espárragos.





Pero a pesar de estas influencias, esta comarca tiene su propia cocina autóctona, con recetas tan conocidas como la sopa de albóndigas. Siguiendo con las carnes, qué decir de las manitas de cerdo, las migas, las perdices con salsa de almendras, la famosa morcilla de asadura, el cocido a la corraleña y las fritás, que se hacen con las partes más sabrosas de los chivos, borregos y cerdos de la zona.

Muy típicos también de aquí son el gazpachuelo, las espinacas con garbanzos, los maimones o sopa de ajo, los quemones, los alcauciles rellenos de albondigón o el guiso de castañas.

Como en otros municipios de la provincia, aquí también se elaboran muchos arroces. Se hace con liebre, violines (hueso de la cadera del cerdo), con conejo. Prácticamente todo vale.

Con respecto a los postres, los borrauelos y ochíos destacan sobre la amplia oferta repostera de la comarca. Una oferta que se completa con otros dulces como las magdalenas, los pestiños, las rosquitas de San Blas, las tetas de vaca y las tortas de aceite.



*Experiencias Únicas:*  
*Turismo*  
*Gastronómico & Industrial*

La mejor manera de conocer un lugar es adentrarse de lleno en su cultura y sus costumbres. En este sentido, Sevilla ofrece a través de sus municipios una modalidad de turismo que va más allá del mero viaje. Se trata del Turismo Industrial, una tipología que permite experimentar, aprender y descubrir.

## *Turismo Industrial*

se relaciona con las raíces culturales del territorio, con sus orígenes, historia y saber hacer. Si nos llevamos este concepto al terreno de la gastronomía, la provincia de Sevilla ofrece al visitante la oportunidad de conocer los procedimientos y las tecnologías industriales y artesanales que hacen posibles los productos de cada una de sus comarcas. Multitud de fábricas en activo y centros de interpretación que contribuyen a la puesta en valor y difusión de la gastronomía tradicional de la provincia. Un interés compartido por quienes se acercan a los municipios de la provincia dispuestos a empaparse de ellas.





***Turismo Industrial y Turismo Gastronómico van de la mano en muchos casos.***

Ambos se relacionan, en tanto que las peculiaridades de la gastronomía y el patrimonio o técnicas asociadas a ella suponen un valor o bien de interés para los visitantes.

El Turismo Gastronómico tiene como eje principal a la gastronomía del lugar de destino, en su sentido más amplio. Se trata de una tipología emergente gracias, sobre todo, a la demanda de una gran cantidad de viajeros, que se sienten atraídos por el patrimonio alimentario. Un perfil con particularidades especiales, ya que suele ser una persona curiosa, preparada y experta, que se desplaza seducida por la experiencia gastronómica como acto cultural, buscando siempre la singularidad de cada lugar.

El turista gastronómico, además de sentarse a la mesa a degustar, se sumerge en ella para conocer en profundidad todo el contexto que engloba al plato, desde la materia prima hasta el estilo de elaboración.



Conscientes de su importancia, desde Prodetur se presta una especial atención a la promoción y desarrollo del turismo gastronómico. Así, preocupados por hacer más atractiva la oferta, elaboran nuevas iniciativas alrededor de productos emblemáticos.

En este tipo de turismo, Internet se afianza como un canal de gran valor, pues el usuario puede encontrar lo que busca durante la planificación de su viaje. La página web de Turismo de Sevilla, por ejemplo, es muy interesante para el viajero. Dispone de un espacio propio dedicado al Turismo Industrial donde se puede encontrar una amplia información sobre empresas y museos de interés.

También gracias a Internet, una vez finalizada su estancia, el visitante puede seguir consumiendo sus productos favoritos gracias al e-commerce, que permite adquirirlos desde cualquier punto del mundo de una forma rápida y sencilla, perpetuando en el tiempo la positiva experiencia gastronómica y expandiéndola entre otros clientes potenciales.

En Andalucía, las pequeñas y medianas empresas ofrecen un amplio abanico de posibilidades que permiten disfrutar de esta experiencia gastronómica y, al mismo tiempo, fomentar las economías locales.

La Vía de la Plata, histórica vía romana transitada en la actualidad por cientos de peregrinos en su camino hacia Santiago de Compostela, posibilita una completa y singular experiencia gastronómica a lo largo de los ocho municipios que la conforman.



ESPACIO TURISMO INDUSTRIAL





En la comarca del Guadalquivir-Doñana el arroz es el protagonista, formando parte de platos que satisfacen incluso a los paladares más exigentes.

Si viajamos al Aljarafe, comprobaremos de lleno lo bien que maridan sus caldos y su cocina más tradicional. Precisamente en la provincia existe una larga tradición de vinos y licores, con una producción que se expande por esta comarca y las de la Sierra Morena Sevillana y La Campiña. El viajero que se adentra en esta tradición no solo encuentra buenos vinos y licores, sino bodegas y guisos, pueblos y paisajes donde dar placer a todos sus sentidos. En este recorrido no puede faltar el aceite de oliva, muy presente en la Sierra Sur de Sevilla al igual que en otras comarcas de nuestra provincia.

Difundiendo el carácter popular y la identidad de la gastronomía de la provincia, a lo largo del año se celebran diferentes ferias y exposiciones. Estas iniciativas engloban desde muestras de productos, hasta una puesta en escena de los mismos a través de catas o showcookings, por ejemplo.

La Diputación provincial de Sevilla acoge eventos de gran convocatoria y que cubren al amplio espectro gastronómico. Nos referimos a la Feria del Pan, Aceite y Aceituna; a la Feria de Vinos y Licores; a la Feria de Productos Ecológicos o a la Feria del Aperitivo y Cerveza Artesanal. También este espacio da cabida a la Feria de los Dulces de Cuaresma, a la Feria de la Tapa y, cómo no, a la Feria de la Gastronomía de la Provincia de Sevilla.

# Turismo Industrial

Ligado a la historia, patrimonio y gastronomía, en la provincia de Sevilla podemos disfrutar del Turismo Industrial. Una modalidad perfecta para aquellos viajeros a los que les gusta implicarse de lleno en los lugares que visitan.

El Turismo Industrial es un viaje hacia la curiosidad gracias a las actividades ofrecidas por fábricas y museos de todos los rincones de la provincia. Estas permiten a los visitantes descubrir e, incluso, experimentar el saber ancestral de nuestros pueblos.

La impresionante riqueza industrial de Sevilla posibilita la existencia de dos variedades de este tipo de turismo: visitas al patrimonio histórico industrial, como la antigua harinera de Alcalá de Guadaíra o el silo de **Fuentes de Andalucía**; y las visitas a empresas de Turismo Activo. Es decir, empresas en activo que abren sus puertas para que el visitante pueda conocer de primera mano cómo se elaboran sus productos. Casi 150 empresas de todos los ámbitos forman parte del proyecto Turismo Industrial de la Provincia de Sevilla: Patrimonio Industrial, agroalimentación, ganadería, artesanía y energía e industria.





# *Visitas Turismo Industrial*

En su viaje hacia la curiosidad, el visitante puede conocer de primera mano las raíces de los pueblos de la provincia. Porque la historia se mantiene viva gracias al saber hacer de sus gentes, de sus industrias singulares.

Esta tipología de turismo es especialmente atractiva para quienes buscan una experiencia que va más allá de las visitas culturales o ligadas al patrimonio. El Turismo Industrial les brinda la oportunidad de descubrir cómo se trabaja en la provincia, cómo funcionan sus empresas, esas que generan productos conocidos por su calidad y que van desde los más tradicionales como la elaboración artesanal de aceites, a otros más modernos como los asociados al sector aeronáutico.

Tal es la importancia de este proyecto puesto en marcha por la Diputación Provincial de Sevilla, que ha sido galardonado por el diario EL MUNDO de Andalucía con el Premio a la Iniciativa Turística de Sevilla en su cuarta edición de los Premios El Caminante. Un reconocimiento que pone en valor su trascendencia como iniciativa turística.





# *Premios Turismo Industrial*

Prodetur ha sido pionera en la puesta en valor de este segmento turístico, siendo la primera entidad que fue capaz de recoger en una publicación y en su página web toda la oferta de turismo industrial de la provincia. Desde 2014, Prodetur celebra unos premios anuales con el fin de poner en valor la contribución que hacen las empresas de la provincia al Turismo Industrial.

En este sentido, relacionadas con la gastronomía sevillana encontramos a Bodegas Salado en **Umbrete**, Hacienda Guzmán en **La Rinconada**, Quesos y Postres Los Vázquez en **Castilleja del campo**, Harineras de Guadaíra en **Alcalá de Guadaíra** y Mantecados El Gamo en **Estepa**. Empresas de gran tradición en la provincia que se dedican a actividades tan nuestras como la elaboración de vinos, panes, dulces y quesos.





ACETE DE OLIVA  
VIRGEN EXTRA  
EXTRA VIRGIN  
OLIVE OIL



HG

HACIENDA GUZMÁN



*Una Nueva Visión  
Desde La Tradición  
By Enrique Sánchez*

***¡Qué ricos están un buen tomate, unas “papas aliñás”, la “pringá”, los mantecados, las tortas de aceite, una sandía fresquita o simplemente un buen puchero!***

Todas estas recetas o ingredientes son parte viva de la gastronomía sevillana y fácilmente reconocibles. Pero, ¿serían capaces de asociarles un sabor y un aroma a una alboronía, una rosa de miel, un albur o un “sopeao”? Es probable que a muchos de ustedes les resulten familiares estos términos culinarios que, por cierto, también son sevillanos.

Siguiendo con nuestra gastronomía popular, ¿qué les sugiere el estómago si encima de la mesa disponemos unas sopaipillas, unas prietas, arrope, almorraque, collejas, gallipiernas, ochíos o ardoria? ¿A qué ya no es tan fácil? Les voy a ayudar, entonces, con una buena y primera pista: también son ingredientes y recetas de las diferentes comarcas sevillanas. Como segunda pista les garantizo, además, que están riquísimas.



En Sevilla tenemos una gastronomía viva, sencilla y variada. Heredada y transmitida de generación en generación por la fuente popular, enriquecida con el paso del tiempo, respetuosa con las temporadas y defensora de su inigualable despensa. Y es precisamente esa gastronomía la que van a encontrar en las siguientes páginas. En ellas demostraremos que la cocina de la provincia de Sevilla es un fiel reflejo de su paisaje en la cazuela.

Les animo a que se dejen llevar y sorprender por estas recetas de toda la vida, que hemos reinterpretado y salpimentado con un sutil toque de evolución. Eso sí, respetando en todo momento la esencia de cada receta, ese valor gastronómico que le ha permitido atravesar los tiempos hasta llegar a nosotros.

Las recetas que a continuación se presentan tienen su propia historia y cuentan con diferentes versiones, según el rincón de la provincia en el que nos encontremos o de las manos que la cocinen. Porque, como decía mi querida y sanjuanera abuela Carmen: un buen plato es el que se cocina entre todos y para todos. Y así es la cocina de la provincia de Sevilla.

Finalmente, permítanme un consejo: vivan y disfruten la cocina sevillana. Esta bendita provincia les abre sus puertas, y su gastronomía les da la bienvenida.

***Que sean felices.***

***Cuanto más..., ¡mejor!***

**Enrique Sánchez**



*Recetas  
Sierra  
Morena*

# Tartar de chacina con aguacate, aliño de naranja y galleta de queso

INGREDIENTES (4 personas)

## Tartar:

150 gr. de queso curado de cabra  
50 gr. de salchichón ibérico de bellota  
50 gr. chorizo ibérico de bellota  
1 tomate Matías maduro  
1/2 aguacate  
30 gr. de piñones tostados  
30 gr. de alcaparras  
Cebollino fresco

## Salsa aliño:

1 yema de huevo  
1 cucharadita de mostaza suave  
1 cucharada de miel  
3 cucharadas de salsa de soja  
3 cucharadas de vino de naranja  
Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

Para el *tartar*, picamos en dados pequeños el salchichón, el aguacate y casi todo el queso. Mezclamos bien.

>> Añadimos también cortado en dados el tomate pelado y sin semillas.

>> Agregamos los piñones, las alcaparras y el cebollino picado. Mezclamos todo bien y reservamos.

Para la *salsa aliño*, mezclamos todos los ingredientes en un cuenco. Incorporamos un chorreón de virgen extra, sal y pimienta.

>> El aliño bien emulsionado lo mezclamos con el tartar y lo guardamos al frío.

>> Para terminar nuestro plato, hacemos una galleta de queso. Para ello rallamos el queso sobrante y lo añadimos en una sartén antiadherente a temperatura media-alta.

Dejamos que se derrita y se dore. Le damos la vuelta y dejamos que se dore también por el otro lado. Lo apartamos en papel de cocina para que pierda el exceso de grasa.

## EMPLATADO

>> Escurrimos el tartar y lo presentamos en un plato con la ayuda de un aro o molde. Utilizamos algo de aliño para salsear por encima y dar brillo.

>> Decoramos alrededor del tartar con dados de chorizo, algunos piñones y, de forma opcional, con brotes verdes.

>> Finalmente disponemos la galleta de queso sobre el tartar.



# Venado en adobo, ajonjolí y buñuelos de gallipiernas

INGREDIENTES (4 personas)

## Venado en adobo

1.5 kg. de carne de venado para guiso  
3 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 vasos de vino tinto  
1 copa de brandy  
1 limón  
Perejil, pimentón dulce, laurel, tomillo y clavos.  
1/2 taza de harina  
Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

## Buñuelos de gallipiernas

200 gr. de gallipiernas  
1 manzana pequeña  
100 gr. de jamón ibérico  
1/2 vaso de harina  
1 cucharadita de levadura  
1 huevo, comino molido y orégano  
Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

Para el **adobo**: disponemos en un recipiente 3 dientes de ajo, un buen manojo de perejil, una cucharada generosa de pimentón, 2 vasos de vino tinto, una copa de brandy y 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra. Trituramos bien con la batidora.

>> Disponemos la carne de venado troceada dentro del adobo. Agregamos 2 hojas de laurel, unas ramas de tomillo, 1 limón exprimido, movemos bien y tapamos. Dejamos reposar la carne en el adobo dos días al frío.

>> Pasado este tiempo, escurrimos la carne de la marinada, reservando el líquido.

>> Salpimentamos y enharinamos la carne de venado. La doramos en una cacerola con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra. Apartamos y reservamos.

>> En el aceite anterior, agregamos las cebollas picadas y las zanahorias cortadas en rodajas. Sofreimos hasta que la verdura esté rehogada.

>> Devolvemos entonces la carne de venado a la cacerola, vertemos el líquido de la marinada que habíamos reservado y terminamos de cubrir con agua si fuera necesario. Agregamos un par de clavos, probamos de sal y cocemos a fuego medio hasta que la carne esté tierna.

>> Devolvemos entonces la carne de venado a la cacerola, vertemos el líquido de la marinada que habíamos reservado y terminamos de cubrir con agua si fuera necesario. Agregamos un par de clavos, probamos de sal y cocemos a fuego medio hasta que la carne esté tierna.

>> Devolvemos entonces la carne de venado a la cacerola, vertemos el líquido de la marinada que habíamos reservado y terminamos de cubrir con agua si fuera necesario. Agregamos un par de clavos, probamos de sal y cocemos a fuego medio hasta que la carne esté tierna.

Para **los buñuelos**: picamos las gallipiernas limpias, el jamón y la manzana en pequeños dados.

>> Agregamos la harina, la levadura, 1 cucharada de orégano, 1 cucharadita de comino molido, 1 huevo batido, sal y pimienta. Vertemos agua y mezclamos poco a poco hasta conseguir una textura espesa.

>> Con ayuda de una cuchara tomamos pequeñas porciones de masa y las freímos en aceite de oliva virgen extra caliente hasta que estén doradas. Apartamos sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de grasa.

>> Con ayuda de una cuchara tomamos pequeñas porciones de masa y las freímos en aceite de oliva virgen extra caliente hasta que estén doradas. Apartamos sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de grasa.

>> Con ayuda de una cuchara tomamos pequeñas porciones de masa y las freímos en aceite de oliva virgen extra caliente hasta que estén doradas. Apartamos sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de grasa.

## EMPLATADO

>> Escurrimos el tartar y lo presentamos en un plato con la ayuda de un aro o molde.

Utilizamos algo de aliño para saltear por encima y dar brillo.

>> Decoramos alrededor del tartar con dados de chorizo, algunos piñones y, de forma opcional, con brotes verdes.

>> Finalmente disponemos la galleta de queso sobre el tartar.



# Gañotes rellenos de crema de chocolate y frutos rojos



## INGREDIENTES

### Gañotes

6 huevos frescos  
500 gr. de harina  
250 gr. de azúcar  
1 limón  
Canela molida, ajonjolí y matalahúga  
Aceite de oliva virgen extra

### Salsa aliño

Crema de chocolate:  
½ l. de leche  
2 huevos  
50 gr. fécula de maizena  
125 gr. de azúcar  
150 gr. de cobertura de chocolate

### Salsa de frutos rojos

200 gr. de frutos rojos  
Vinagre y azúcar

### Decoración:

Hierbabuena, nueces peladas y miel



## ELABORACIÓN

Para la masa de los **gañotes**: en un recipiente hondo añadimos los huevos.

- >> Llenamos 3 cascarones de huevo con aceite de oliva virgen extra y los disponemos en un cazo con una cucharada de matalahúga. Calentamos el aceite para que se fría la matalahúga y retiramos del calor. Dejamos atemperar.
- >> Mientras tanto, agregamos sobre los huevos la harina, el azúcar, la ralladura de 1 limón, una cucharada de canela y el ajonjolí.
- >> Colamos sobre estos ingredientes el aceite reservado y mezclamos con las manos, amasando e incorporando más harina si fuera necesario, hasta obtener una masa homogénea.
- >> Hacemos una bola con la masa,

cubrimos con plástico y guardamos en la nevera 1 hora para que coja frío.

- >> Pasado este tiempo, cortamos pequeñas porciones de masa, las estiramos con ayuda de un rodillo y las envolvemos en torno a una caña o canutillo.
- >> Freímos en aceite de oliva virgen extra, moviendo los gañotes para que se doren por todos lados. Apartamos sobre papel de cocina y retiramos la caña.

### Para la **crema de chocolate**:

- calentamos ½ litro de leche al fuego.
- >> Mientras tanto, mezclamos en un cuenco 2 huevos con 125 gr. de azúcar y 50 gr. de fécula de maíz. Cuando la leche comience a

hervir, la vertemos en el cuenco, mezclamos bien y volvemos a poner en la cacerola al fuego, con intensidad media, hasta que hierva 2-3 minutos.

- >> Añadimos entonces las onzas de chocolate, removiendo con suavidad para que se derrita y mezcle bien el chocolate.
- >> Apartamos en una fuente, cubrimos con plástico film y dejamos atemperar.

### Para la **salsa de frutos rojos**

- disponemos en un recipiente los frutos rojos con 2 cucharadas de vinagre y 1 de azúcar. Mezclamos bien, cubrimos y dejamos reposar en la nevera 1 hora.
- >> Pasado este tiempo, trituramos con la batidora.



## EMPLATADO

- >> Con ayuda de una manga pastelera, rellenamos los gañotes con la crema de chocolate.
- >> Presentamos los gañotes en el plato con la salsa de frutos rojos y decoramos con algunas nueces, algún fruto rojo y hojitas de menta.
- >> Terminamos bañando ligeramente los gañotes con un hilo de miel.

*Recetas*

*Campesina*





# “Papas aliñás”, cremoso de alboronía y bacalao ahumado



INGREDIENTES (4 personas)

## “Papas aliñás”:

4 patatas medianas  
1 cebolleta  
Perejil fresco  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal y pimienta

## Cremoso de alboronía:

1 berenjena pequeña  
100 gr. de calabaza  
1 calabacín pequeño  
2 tomates  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal y pimienta

## Guarnición:

100 gr. de bacalao ahumado  
1 naranja

## ELABORACIÓN

Para las “*papas aliñás*”: lavamos las patatas y las ponemos a cocer cubiertas con agua fría y un puñado de sal. Dejamos hervir hasta que estén tiernas.

» Pelamos las patatas, aún tibias, las troceamos y las disponemos en un cuenco. Añadimos 1 cebolleta y el perejil picados. Echamos un poco de sal, un par de cucharadas de vinagre y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra. Mezclamos bien.

Para el *cremoso de alboronía*: picamos la cebolla y la calabaza en daditos y los sofreímos en una sartén con un poco de virgen extra.

» Agregamos los dientes de ajo fileteados. También la berenjena pelada y el calabacín, ambos cortados en dados pequeños. Sofreímos unos minutos e incorporamos los tomates picados.

» Salpimentamos y añadimos el pimentón junto con 1/2 cucharada de vinagre. Tapamos la sartén y cocinamos a fuego medio hasta que la alboronía esté en su punto de cocción.

» Llegado a este punto, trituramos bien la alboronía hasta obtener un puré cremoso. Colamos y dejamos que pierda temperatura.

## EMPLATADO

» Disponemos el cremoso de alboronía en la base del plato.

» Sobre este, emplatamos las “papas aliñás”

» Terminamos con pequeñas porciones de bacalao ahumado y daditos de naranja

» Regamos con un poco del propio aliño de las patatas para dar brillo.

1 rulo pequeño de queso de cabra

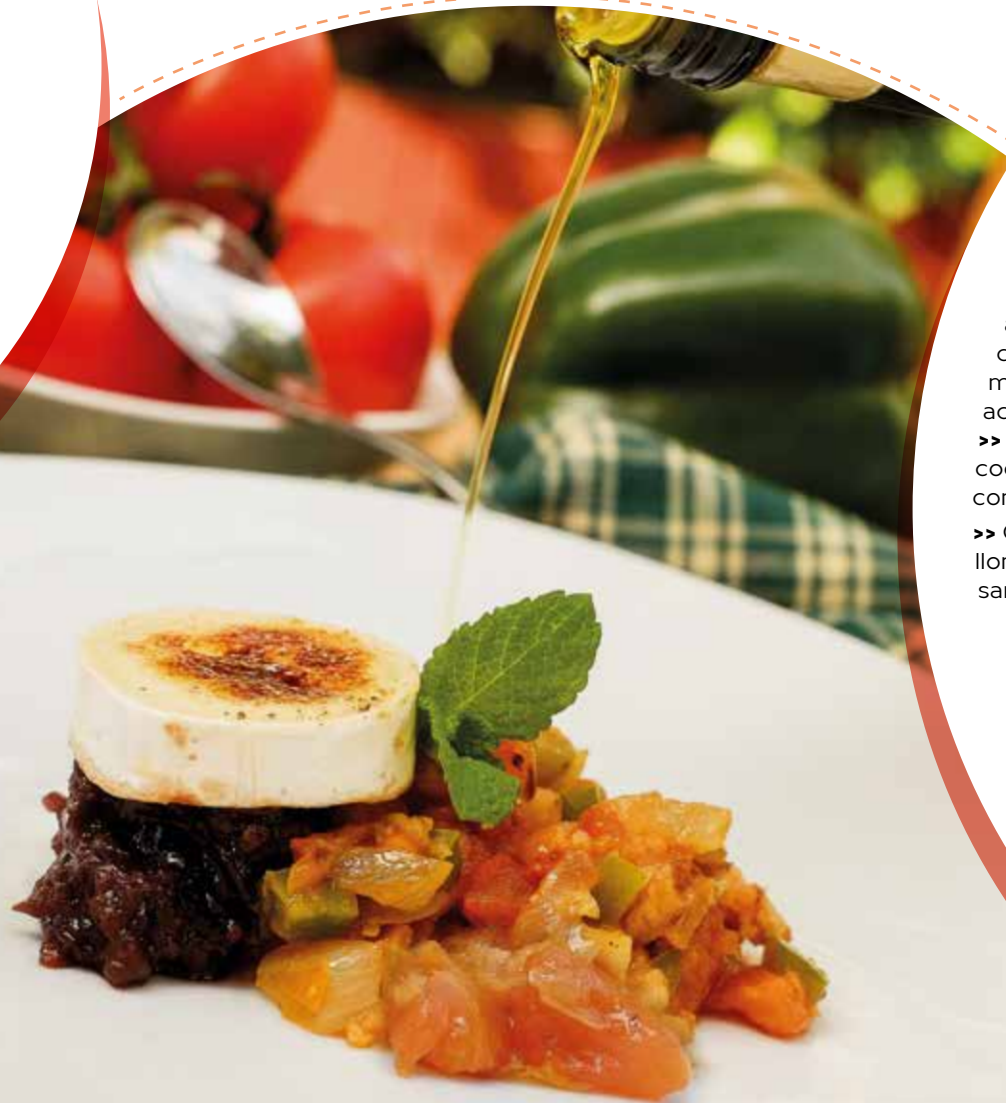
### *Sopa de tomate:*

1,5 kg. de tomates maduros  
1 cebolla  
2 pimientos verdes  
3 dientes de ajo  
1/2 kg. de pan  
Hierbabuena y comino molido  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal y pimienta

### *Chutney de prietas:*

2 manzanas  
100 gr. de aceitunas prietas  
1 cebolla roja  
150 gr. de azúcar de caña  
1 naranja y vinagre  
Canela molida, nuez moscada y clavos

# *Sopa de tomate, queso de cabra gratinado y chutney de prietas*



## ELABORACIÓN

Para la *sopa de tomate*: rehogamos la cebolla y los pimientos picados con tres ajos laminados.

>> Pelamos los tomates, los troceamos y añadimos al refrito con unas hojas de hierbabuena y una cucharadita de comino molido.

>> Dejamos cocer 10 minutos, hasta que el tomate pierda el agua.

>> Cubrimos el sofrito con agua, ajustamos de sal y pimienta. Dejamos hervir.

>> Sacamos la miga de pan, picamos muy fino con el cuchillo e incorporamos a la sopa. Dejamos a fuego suave hasta que tenga la consistencia deseada.

>> Para el *chutney de prietas*: disponemos en una cacerola las manzanas peladas y troceadas en dados pequeños, 1 cebolla picada, el zumo de la naranja, el azúcar de caña, 1/4 de vaso de vinagre, 1 cucharilla de canela molida, un poco de nuez moscada, 4 clavos un poco aplastados y las aceitunas prietas picadas ligeramente.

>> Disponemos a fuego medio y dejamos cocer 35 minutos, hasta que adquiera una consistencia más espesa.

>> Cortamos el *queso de cabra* en medallones y los doramos por ambas caras en una sartén antiadherente caliente.

## OBSERVACIONES

>> La receta del chutney de aceitunas prietas ha sido cedida por Luis Portillo, del restaurante El pulpejo (*Arahal*).

## EMPLATADO

>> Emplatamos la sopa de tomate acompañada de medallones de queso de cabra y chutney de prietas.

>> Decoramos con hierbabuena.

# Milhojas de sopaipillas, fruta y crema de vainilla

## INGREDIENTES

### *Sopaipillas:*

250 gr. de harina  
1 cucharada de levadura  
50 ml. de agua  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

### *Crema de vainilla:*

1 vaso de leche  
1 huevo  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de maizena  
1/2 vaina de vainilla

### *Guarnición y decoración:*

Fruta de temporada  
50 gr. de cobertura de chocolate  
Frutos secos  
Azúcar glasé

## ELABORACIÓN

Para las *sopaipillas*: disponemos la harina en un cuenco y abrimos un espacio en el centro.

- >> Calentamos el agua con la sal en un cazo y vertemos en el espacio que hemos dejado en la harina.

- >> Agregamos la levadura y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Amasamos bien, cubrimos la masa con un paño y dejamos reposar 30 minutos.

- >> Pasado este tiempo, y con las manos impregnadas de aceite, sacamos pequeñas porciones de masa. Hacemos pequeñas bolas y las aplastamos con el rodillo para obtener una masa fina, a la que daremos la forma deseada.

- >> Freímos en una sartén con aceite hasta que estén doradas.

Apartamos sobre papel de cocina.

Para la *crema de vainilla* batimos el huevo con el azúcar.

- >> Añadimos 1/2 vaina de vainilla y la maizena. Mezclamos bien hasta que no haya grumos. Entonces, vertemos la leche y volvemos a mezclar bien.

- >> Llevamos la mezcla al fuego, removiendo de forma constante hasta que espese. Apartamos, entonces, en un recipiente y cubrimos con plástico. Dejar enfriar.

Como *guarnición* cortamos la fruta en pequeñas porciones. Mientras que la cobertura de chocolate la derretiremos al baño María.



## EMPLATADO

- >> Pintamos con un pincel la base del plato con el chocolate derretido.

- >> Disponemos encima sopaipillas intercaladas con crema de vainilla y porciones de fruta.

- >> Terminamos con algunos frutos secos repartidos por el plato y azúcar glasé.



*Recetas*

*de Miraflores*

# “Sopeao” sevillano con truchas y vinagreta de boletus

INGREDIENTES (4 personas)

## *Sopeao:*

1/2 kg. de tomates maduros  
1 pimiento verde italiano  
3 dientes de ajo  
1/2 kg. de pan de hogaza  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal

## *Vinagreta de boletus:*

1 cebolleta  
1 zanahoria  
150 gr. de boletus  
Tomillo fresco  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal

## *Guarnición:*

2 truchas pequeñas

## ELABORACIÓN

Para el *sopeao*: picamos el pimiento verde en dados y lo disponemos en un mortero grande o cuenco, junto con los dientes de ajo picados y un puñado de sal. Comenzamos a majarlos hasta que estén bien deshechos.

>> Añadimos los tomates pelados y troceados. Seguimos majando con el mortero hasta que hayan soltado mucho jugo.

>> Retiramos la corteza más gruesa al pan y picamos o desmenuzamos la miga. Agregamos miga mientras vamos majando sin parar. Incorporamos 1/3 de vaso de virgen extra y un poquito de vinagre. Continuamos trabajando con la maza del mortero hasta obtener un puré o pasta espesa y cremosa. Probamos de sal y guardamos al frío.

Para la *vinagreta de boletus*: comenzamos a sofreír en una sartén con un poco de virgen extra la cebolleta picada y la zanahoria pelada y cortada en daditos. Incorporamos los boletus troceados y cocinamos a fuego medio 5 minutos.

>> Pasado este tiempo retiramos del fuego, salpimentamos, añadimos una cucharada de vinagre y unas hojas de tomillo fresco. Mezclamos bien y guardamos al frío.

>> Sacamos los filetes limpios de las *truchas*. Los cocinamos vuelta y vuelta en una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Apartamos y salamos ligeramente.

## EMPLATADO

>> Disponemos en sopero en la base de un plato.

>> Colocamos sobre este los lomos de las truchas y terminamos aliando el plato con la vinagreta de boletus.

>> Decoramos con unas ramas de tomillo.



***Pastela de pringá:***

1/2 kg. de pringá del cocido andaluz (chorizo, morcilla, tocino, pollo y ternera)

1 cebolla

50 gr. de pasas

100 gr. de almendras fritas

5 huevos

12 láminas de pasta brick

Jengibre, especias morunas, canela molida y azúcar glas

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

***Parmentier de puchero:***

2 patatas medianas

1 blanco de puerro

2 vasos de caldo del puchero

Aceite de oliva virgen extra

Sal

## ----- ELABORACIÓN -----

Para la ***pastela de pringá***: picamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con aceite de oliva virgen extra, hasta que esté bien pochada y haya cogido color.

»» Agregamos toda la pringá picada con el cuchillo, 2 cucharillas de especias morunas, un poco de jengibre rallado, 1 cucharadilla de canela molida y las pasas. Cocinamos brevemente e incorporamos las almendras troceadas con el cuchillo. Salpimentamos y apartamos del calor para que pierda temperatura.

»» Batimos 4 huevos y los integramos con la mezcla de pringá que hemos dejado atemperar.

»» Cubrimos un molde individual o aro metálico con 2 láminas de pasta brick.

»» Disponemos el relleno encima y cerramos con otra lámina de pasta, cerrando bien los bordes. Pintamos con el huevo restante batido, cubrimos con aluminio y horneamos 20 minutos.

»» Pasado este tiempo, retiramos el papel de aluminio y dejamos dorar la pasta brick.

»» Sacamos la pastela del horno, dejamos enfriar un poco y espolvoreamos con azúcar glas y canela molida.

Para la ***parmentier de puchero***: rehogamos en una cacerola con 4 cucharadas de virgen extra el puerro picado y las patatas peladas y troceadas.

»» Vertemos el caldo del puchero necesario para cubrir, ajustamos de sal y cocinamos hasta que la patata esté tierna.

»» Trituramos entonces con la batidora, ayudándonos con un chorreón de virgen extra para dar brillo y sabor, hasta obtener una crema fina y espesa.

# *Pastela de pringá con parmentier del puchero*



## ----- EMPLATADO -----

»» Servimos una fina capa de parmentier en la base de un plato con la pastela crujiente encima.

# Tortas de aceite, mousse de queso y arrope de mosto

## ----- INGREDIENTES (4 personas): -----

4 tortas de aceite  
50 gr. de nueces peladas  
100 gr. de fresas

### *Mousse de queso:*

300 gr. de queso crema de untar  
3 cucharadas de azúcar

### *Arrope:*

3/4 kg. de uvas tintas sin hueso  
1/2 kg. de calabaza  
Azúcar y 1 rama de canela

## ----- ELABORACIÓN -----

Para el *arrope* de uvas: batimos bien las uvas con la batidora, pasamos por un chino y disponemos el líquido resultante en una cacerola al fuego con 3 cucharadas de azúcar y la rama de canela.

>> Dejamos hervir, a fuego medio, durante 15 minutos.

>> Pelamos la calabaza, la cortamos en trozos de tamaño medio y los introducimos en la cacerola que tenemos al fuego.

>> Dejamos cocer hasta que la calabaza esté tierna y el líquido haya reducido y espesado. Dejamos enfriar.

>> Para la *mousse de queso*: batimos manualmente el queso crema para que adquiriera una textura fácil de trabajar. Agregamos el azúcar, mezclamos bien, cubrimos y reservamos al frío.

## ----- EMPLATADO -----

>> Presentamos la torta de aceite en la base del plato.

>> Sobre esta disponemos, de forma intercalada, trozos de calabaza y pequeñas porciones de mousse de queso.

>> Decoramos nuestro postre con fresas y nueces peladas.

>> Finalmente salseamos nuestro plato con el arrope.





*Recetas  
Via de la  
Plata*



# Almorraque y perdiz escabechada



INGREDIENTES (4 personas)

## Perdiz escabechada:

2 perdices limpias  
1 cebolla  
1 zanahoria  
5 dientes de ajo  
1/3 de vaso de vino blanco  
Laurel, tomillo y romero  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal y pimienta

## Almorraque:

4 tomates  
2 pimientos rojos  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal

## ELABORACIÓN

Para el **escabeche**: limpiamos bien las perdices, salpimentamos por dentro y por fuera y las freímos con 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra, a fuego medio, durante 15 minutos.

>> Por otro lado disponer en una cacerola la cebolla cortada en juliana, la zanahoria pelada y cortada en rodajas, los dientes de ajo golpeados, unos granos de pimienta, 2 hojas de laurel, unas ramas de tomillo y 1 rama de romero.

>> Disponemos las perdices fritas sobre la cama de cebolla y zanahoria. Vertemos el aceite de la fritura y añadimos 1/3 de vaso de vinagre, la misma cantidad de vino blanco y vertemos agua hasta cubrir la mitad de las perdices.

>> Tapamos, dejando la tapadera entreabierta y cocinamos a fuego lento durante 2 horas.

>> Si pasado este tiempo hubiera mucho caldo, retiramos las perdices y las dejamos reducir al punto deseado.

Para el **almorraque**: disponemos los tomates, los pimientos, la cebolla pelada y los ajos en una fuente de horno. Regamos con virgen extra, salpimentamos y asamos en el horno precalentado a 180° durante 40 minutos. Dejamos enfriar.

>> Una vez frías, pelamos los ajos asados y los machacamos en el mortero con una cucharilla de sal, 2 cucharadas de vinagre y 4 de virgen extra. Mezclamos bien.

>> Cortamos los pimientos, los tomates y la cebolla en porciones y los aliñamos con la mezcla anterior.

Podemos hacer una **salsa**, triturando un poco de las verduras del escabeche. Reservamos al frío.

## EMPLATADO

>> Extendemos sobre el plato una tira de almorraque.

>> Sobre esta, disponemos perdiz escabechada con algo de verduritas.

>> Terminamos el plato regándolo con la salsa de escabeche y decorando con un poco de romero.

3/4 de kg. de solomillo ibérico  
150 gr. de lonchas de jamón ibérico

**Venteras:**

200 gr. de chorizo  
150 gr. de panceta  
1 manojo de espárragos verdes  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 pimientos verdes italianos  
4 patatas medianas  
6 rebanadas de pan  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal y pimienta

**Huevos pasados por agua:**

4 huevos

# Solomillo ibérico con jamón, venteras y huevo “pasado por agua”

ELABORACIÓN

Para las **venteras**: freímos las rebanadas de pan y los dientes de ajo pelados en una cacerola con aceite de oliva virgen extra. Apartamos y reservamos.

» En ese mismo aceite, doramos la panceta y el chorizo, ambos cortados en dados no muy grandes. Cocinamos unos minutos.

» Agregamos los espárragos troceados junto la cebolla y los pimientos verdes cortados en daditos. Sofreímos un poco.

» Mientras tanto, majamos en el mortero los ajos reservados con sal, pimienta y las rebanadas de pan frito. Ayudamos con un poco de agua para conseguir que el majao esté bien deshecho y lo echamos en la cacerola. Cubrimos con agua y dejamos que comience a hervir.

» Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en gajos o trozos y las añadimos a la cacerola. Dejamos que hiervan hasta que se pongan tiernas y no quede mucho caldo.

» Para el **huevo pasado por agua**: sumergimos los huevos en agua hirviendo y dejamos que se cocinen exactamente durante 5 minutos. Los retiramos del fuego y los enfriamos con agua fría.

» Respecto al **solomillo**: limpiamos bien la carne y la doramos entera en una sartén con un poco de virgen extra, debiendo quedar cocinada por fuera y cruda por dentro. Salpimentamos fuera del calor.

» Cortamos medallones de carne, los envolvemos con lonchas de jamón, fijamos con palillos de dientes y cocinamos en la misma sartén donde hemos sellado la carne.

EMPLATADO

» Servimos las venteras, sin mucho caldo, en la base.

» Sobre esta, disponemos algunos medallones de solomillo y jamón.

» Terminamos el emplatado con el huevo pasado por agua pelado.



# Torrija-brioche con puré castañas, chocolate y rosa de miel

## ----- INGREDIENTES (4 personas): -----

### *Puré de castañas:*

300 gr. de castañas  
1 rama de canela  
Cáscara de limón y azúcar

### *Torrija:*

4 bollos de leche  
1 vaso de nata  
2 vasos de leche  
Cáscara de limón  
Azúcar y 1 rama de canela  
Aceite de oliva virgen extra

### *Guarnición:*

4 bolas de helado de chocolate  
2 rosas de miel  
1 granada  
Hierbabuena

## ----- ELABORACIÓN -----

### Para el *puré de castañas:*

hacemos un corte a las castañas crudas y las cocemos en agua hirviendo durante 5 minutos. Apartamos las castañas del agua hirviendo y las pelamos.

» Disponemos las castañas en una sartén al fuego con 2 vasos de agua, 4 cucharadas de azúcar, 1 rama de canela y la cáscara de limón. Dejamos hervir hasta que se haya evaporado casi todo el líquido y las castañas estén tiernas.

» Retiramos la rama de canela y la cáscara de limón. Vertemos el contenido en una jarra y trituramos bien hasta obtener una crema suave, que dejaremos enfriar a temperatura ambiente.

Para la *torrija:* retiramos la corteza a los bollos de leche y damos

forma rectangular. Dejamos airear la noche anterior.

» Disponemos el vaso de nata y los dos vasos de leche al fuego junto con la molidura del limón, la rama de canela y 5 cucharadas soperas de azúcar. Llevamos a ebullición y retiramos del calor; dejando que se enfríe a temperatura ambiente. Guardamos entonces al frío.

» Empapamos bien los bollos de leche con la mezcla fría, teniendo especial cuidado de que no se rompan. Guardamos al frío y reservamos un par de horas.

» Pasado este tiempo, doramos las torrijas por todos lados en una sartén antiadherente con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Apartamos en un plato, vertemos azúcar por una de

sus caras y caramelizamos con ayuda de un soplete.

Como *guarnición* picamos las rosas de miel hasta obtener una especie de migas.

## ----- EMPLATADO -----

» Presentamos la torrija caramelizada en el plato con una quenelle de puré de castañas encima.

» Disponemos migas de rosas de miel y el helado de chocolate encima.

» Decoramos el plato con semillas o "granos" de granada y algunas hojas de hierbabuena.





*Recetas*  
*Guadalquivir*  
*Doñana*

# Tomate de Los Palacios con albur y ensaladilla de cangrejos de río

INGREDIENTES (4 personas)

4 tomates de **Los Palacios**

## *Albur confitado:*

1 albur pequeño  
2 dientes de ajo  
Cáscara de naranja y romero  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

## *Ensaladilla:*

2 patatas grandes  
1 zanahoria  
1 huevo cocido  
25 gr. de aceitunas manzanilla s/h  
1 taza de mayonesa

## *Salsa de cangrejos de río:*

3/4 de kg. de cangrejos de río cocidos  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal, pimienta y eneldo

## ELABORACIÓN

Para los **tomates rellenos**: cortamos el tallo a los tomates y les hacemos un corte en cruz en la base. Los sumergimos en agua caliente durante medio minuto aproximadamente y enfriamos rápidamente apartándolos en un cuenco con agua y un poco de hielo.

» Una vez que los tomates estén fríos, los pelamos y les cortamos una rodaja justo por debajo de donde estaba el tallo.

» Vaciamos los tomates con cuidado, ayudándonos de un cuchillo pequeño o una cucharilla de café y dejamos reposar unos minutos boca abajo sobre papel de cocina, para que pierda el exceso de agua.

» Picamos y reservamos toda la pulpa extraída del interior de los tomates.

**Albur confitado**: retiramos las **escamas** al pescado y sacamos los lomos limpios. Los cortamos en porciones, sazonamos y disponemos en un cazo o sartén. Cubrimos con aceite de oliva virgen extra y añadimos un par de dientes de ajo golpeados, la cáscara de naranja y una rama de romero.

» Dejamos confitar, sin que el aceite llegue a freír, muy suavemente durante 15 minutos (*dependiendo del grosor del lomo de pescado*). Apartamos y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Para la **ensaladilla**: cocemos las patatas y la zanahoria con piel hasta que estén tiernas.

» Por otro lado cocemos 1 huevo en agua hirviendo durante 12 minutos y enfriamos bajo el grifo.

» Pelamos la zanahoria, las patatas y el huevo. Los cortamos en pequeños dados con el cuchillo y los disponemos en un cuenco. Agregamos las aceitunas picadas y la mayonesa. Rectificamos de sal y mezclamos bien.

Para la **salsa de los cangrejos de río**: en primer lugar pelamos los cangrejos y reservamos las cabezas.

» Mezclamos los cuerpos de los cangrejos con el resto de la ensaladilla.

» Por otra parte, sofreímos en una cacerola con aceite las cabezas de los cangrejos con 2 dientes de ajo laminados, la pulpa de los tomates reservada, un poco de eneldo y 1 vaso de agua. Cocinamos 5 minutos a fuego fuerte, salpimentamos y trituramos con la batidora.

» Colamos la crema de cangrejos para que quede fina y la guardamos en la nevera para que se enfríe.

## EMPLATADO

» Rellenamos los tomates con la ensaladilla de cangrejos de río y disponemos encima lomititos de albur confitado.

» Extendemos en la base del plato la crema fría de cangrejos y, encima, el tomate relleno.

» Podemos decorar el exterior del tomate con algunos dados de patata, zanahoria cocida, cangrejos de río y eneldo.



1 pato (desplumado y limpio)  
 200 gr. de hígado de pato (foie)  
 5 dientes de ajo  
 1 blanco de puerro  
 250 gr. de setas de temporada  
 1 pimiento rojo  
 4 tomates maduros  
 4 vasitos de arroz  
 2 vasos de vino blanco  
 Pimentón dulce, azafrán  
 Aceite de oliva virgen extra  
 Sal y pimienta

# Arroz meloso de pato, foie y escalopes de su pechuga

## ELABORACIÓN

Para el **caldo**: deshuesamos y troceamos el pato, reservando 1 pechuga y la carcasa.

- >> Tostamos la carcasa del pato en el horno a 200° C hasta que éste dorada.
- >> Salpimentamos la carne de pato y la doramos con los ajos laminados en una cacerola con aceite. Reservamos los menudillos dorados. Vertemos la mitad del vino, cubrimos con agua, añadimos un puñado de sal y la carcasa tostada que teníamos en el horno.
- >> Cocemos hasta que la carne esté tierna.
- >> Por otro lado, **para el arroz** sofreímos unos minutos en un cazuela el puerro, unas hebras de azafrán, las setas troceadas y el pimiento picado en dados.
- >> Añadimos el pimentón dulce y el tomate troceado. Dejamos 10 minutos a fuego medio-alto.

- >> Llegado a este punto, escurrimos el caldo y agregamos la carne de pato a la cazuela.
- >> Incorporamos 4 vasitos de arroz, rehogamos brevemente y vertemos 10 vasitos de caldo de pato. Cocinamos 15 minutos a fuego medio, moviendo con suavidad.
- >> Durante esta cocción trituramos los menudillos reservados con el otro vaso de vino y lo agregamos al arroz. Justo al final, añadimos a nuestro arroz algunas ramas de tomillo.
- >> Como **guarnición** del arroz doramos la pechuga de pato reservada en una sartén sin nada de aceite, cocinando primero el lado graso de la pechuga. Una vez que la hayamos dorado bien por ambos lados, bajamos el fuego para que termine de cocinarse en el interior, no debiendo quedar muy cocinada.
- >> Por último, cortamos el foie (hígado de pato) en dados, salpimentamos y doramos en una sartén o en la plancha sin nada de aceite.



## EMPLATADO

- >> Servimos el arroz meloso con unos escalopes de pechuga de pato encima. Salpimentamos.
- >> Completamos nuestro arroz con unos dados de foie dorados por encima y algunas ramitas de tomillo.

# Sandía, confitura de tomate, vainilla y pesto dulce

## ----- INGREDIENTES (4 personas): -----

300 gr. de sandía  
4 bolas de helado de vainilla

### *Confitura de tomate y mango:*

4 tomates maduros  
1 mango  
2 cucharadas de azúcar  
1/2 limón y 1 rama de romero

### *Pesto dulce:*

1/2 vaso de zumo de naranja  
50 gr. de pistachos pelados  
2 cucharadas de azúcar  
1/2 limón  
Hierbabuena y albahaca

## ----- ELABORACIÓN -----

Para la *confitura de tomate y mango*: pelamos los tomates, los troceamos y disponemos en un cazo al fuego con 3 cucharadas soperas de azúcar y una rama de romero. Cocinamos a fuego medio 10 minutos.

>> Pasado este tiempo, apagamos el fuego e incorporamos medio mango pelado y cortado en daditos con unas gotas de zumo de limón. Podemos servirla fría o caliente.

>> Para la *salsa de mango*, pelamos y troceamos el mango sobrante. Lo batimos bien con la batidora hasta obtener una salsa fina.

>> Para el *pesto dulce*, disponemos todos los ingredientes en un recipiente y trituramos bien.

Finalmente, añadimos un par de cucharadas de virgen extra para dar brillo y sabor.

>> Cortamos la *sandía* en dados, retiramos las semillas, cubrimos y guardamos al frío.

## ----- EMPLATADO -----

>> Extendemos una franja de confitura de tomate y mango en la base del plato.

>> Colocamos sobre esta dados de sandía e intercalamos con pequeñas quenelles de helado de vainilla.

>> Terminamos el plato salseando con el pesto dulce.





*Recetas  
Sierra Sun*



# Naranjas “picás” con ardoria, ventresca e ibérico



INGREDIENTES (4 personas)

2 naranjas  
8 huevos de codorniz  
150 gr. de ventresca de atún en conserva

### *Ardoria:*

1 kg. de tomates maduros  
1 diente de ajo  
200 gr. de pan asentado  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre y sal

### *Picadillo:*

100 gr. de jamón ibérico  
1 cebolleta pequeña  
30 gr. de piñones tostados  
Cebollino  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre  
Sal

### ELABORACIÓN

Para la **ardoria**: quitamos el pedúnculo a los tomates y los troceamos. Agregamos el ajo, el pimiento también troceado, un pellizco de sal, 2 cucharadas de vinagre y 6 cucharadas de virgen extra. Trituramos bien.  
» Entonces, agregamos la miga de pan remojada ligeramente en agua y terminamos de batir hasta obtener una crema fina y de cierto espesor.  
» Se puede colar o no, según el gusto de cada comensal.

» Cocemos los **huevos de codorniz** en agua hirviendo durante 5 minutos. Apartamos y enfriamos bajo el grifo.

» Pelamos la **naranja** y la cortamos en rodajas. Reservamos para después.

» Hacemos una especie de **picadillo**, disponiendo en un cuenco las lonchas de jamón y la cebolleta picadas, los piñones, cebollino picado, 4 cucharadas de aceite, 2 de vinagre y una pizca de sal. Mezclamos bien.

### EMPLATADO

» Presentamos la base del plato cubierta con ardoria.

» Sobre esta, colocamos algunas porciones de naranja y ventresca.

» Terminamos el plato con algunos huevos de codorniz y aliñando por encima con un poco del picadillo.

**Albóndigas:**

250 gr. de carne picada de ternera  
 250 gr. de carne picada de cerdo  
 100 gr. de queso semicurado  
 3 dientes de ajo  
 3 huevos  
 1 limón y perejil fresco  
 Pan rallado  
 Aceite de oliva virgen extra  
 Sal y pimienta

**Sopa:**

3 vasos de caldo de ave  
 4 yemas de huevo  
 Limón

**Guarnición:**

1 batata  
 3 espárragos verdes  
 50 gr. de maíz frito  
 Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

**EMPLATADO**

>> Disponemos las albóndigas en el plato sopero con un poco de puré de batata en la base y otro poco de puré encima.

>> Disponemos maíz frito molido encima del puré de calabaza.

>> Espolvoreamos el plato con los espárragos verdes muy picados (como granos de arroz).

>> Terminamos echando un poco de sopa en el plato.

# Albóndigas con queso, maíz crujiente y su sopa

**ELABORACIÓN**

Para las **albóndigas**, mezclamos los dos tipos de carne picada en un cuenco, junto con el ajo y el perejil picados. Añadimos los huevos batidos, unas gotas de limón y salpimentamos. Mezclamos bien y ajustamos el espesor agregando pan rallado, hasta que podamos dar forma de albóndigas.

>> Hacemos pequeñas albóndigas e introducimos en el interior de cada una un dadito de queso tierno. Cubrimos las albóndigas y las dejamos reposar en el frío 1 hora.

>> Cocinamos las albóndigas en una cacerola con virgen extra hasta que estén doradas por fuera. Vertemos el caldo de ave y dejamos hervir, a fuego medio, 10 minutos. De esta forma se terminarán de cocinar las albóndigas. Pasado este tiempo, apagamos el fuego.

>> Terminamos entonces **la sopa**, batiendo las yemas de los huevos con unas gotas de limón y 3 cucharadas del caldo de ave. Vertemos esta mezcla sobre la cacerola (no puede hervir) sin parar de remover. Ajustamos de sal.

>> Introducimos la **batata o boniato** en el horno frío y la asamos durante 1 hora a 200°.

>> Al salir del horno, pelamos y pasamos la batata por el pasapurés. Salpimentamos y agregamos 2 cucharadas de virgen extra para dar brillo y sabor. Mezclamos bien y reservamos.



# Flan de mantecados, nata y crujiente de ochíos

## ----- INGREDIENTES (8 personas): -----

### *Flan de mantecados:*

3 mantecados  
1 lata pequeña de leche condensada  
4 huevos  
Leche y azúcar  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal y pimienta

### *Crema de chocolate:*

1 vaso de leche  
2 yemas de huevo  
2 cucharadas de azúcar  
½ cucharada de maizena  
50 g. de chocolate

### *Nata montada:*

1/2 litro de nata 35% m.g.  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de queso crema

### *Decoración:*

2 ochíos  
Azúcar glasé y cacao en polvo

## ----- ELABORACIÓN -----

Para **los flanes**: disponemos 4 cucharadas generosas de azúcar en una sartén al fuego para que vaya derretándose y formando un caramelo.

» Vertemos una fina capa de caramelo en la base de las flaneras y reservar.

» Vertemos en un cuenco 1 lata pequeña de leche condensada, 2 medidas de la lata de leche, 4 huevos y los mantecados. Trituramos bien con la batidora y disponemos en las flaneras individuales.

» Cocinamos en el horno precalentado a 170°, al baño María, durante 30 minutos.

Una vez cuajados, dejamos que pierdan temperatura antes de guardarlos al frío. » Para la **crema de chocolate**: batimos las yemas de los huevos con el azúcar. Cuando estén bien mezclados, añadimos la harina fina de maíz. Mezclamos bien hasta que no queden grumos. Vertemos la leche y removemos hasta que la mezcla sea homogénea.

» Ponemos la mezcla al fuego, a una intensidad media. Movemos constantemente hasta que hierva. Retiramos del fuego y agregamos el chocolate troceado. Mezclamos con suavidad hasta que el chocolate esté bien derretido e integrado.

» Para la **nata montada**, montamos montando la nata a máquina, debiendo estar ambos bien fríos. Cuando se esté empezando a montar, añadimos el azúcar poco a poco y el queso. Terminamos de batir.



## ----- EMPLATADO -----

» Presentamos el flan en el plato acompañado de una porción de crema de chocolate y de nata.

» Decoramos con migas de ochíos, hierbabuena y espolvoreamos con azúcar glasé y cacao en polvo.



# SABORES

DE LA PROVINCIA DE SEVILLA

---



[www.turismosevilla.org](http://www.turismosevilla.org)

Turismo  
de la Provincia  
DIPUTACION DE SEVILLA

