

Guía Gastroturística

**CIUDADES
PATRIMONIO
DE LA HUMANIDAD
DE ESPAÑA**



ALCALÁ DE HENARES • ÁVILA • BAEZA • CÁCERES • CÓRDOBA • CUENCA •
IBIZA/EIVISSA • MÉRIDA • SALAMANCA • SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA
• SANTIAGO DE COMPOSTELA • SEGOVIA • TARRAGONA • TOLEDO • ÚBEDA

ESCANEA Y DESCARGA LA GUÍA



GUÍA
GASTROTURÍSTICA



Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad
ESPAÑA | UNESCO



Es tanta la influencia de la cocina a nivel social que el destino próspero o adverso de las naciones depende de su manera de alimentarse.

El progreso de la cultura y el poderío de un pueblo lleva aparejado un aumento de bienestar y el perfeccionamiento de su cocina.

El descubrimiento de un nuevo plato hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella. Estrellas hay ya bastantes.



www.spain.info

Ciudades Patrimonio DE LA HUMANIDAD



No hay mayor bien que tener que comer. Los seres humanos hemos hecho de esta necesidad una cultura.

Durante siglos convivieron en la península Ibérica el judaísmo, el cristianismo y el islam, tres formas distintas de preparar los alimentos que generaron una diversidad culinaria desconocida en Europa. Desde antes de los romanos, la península Ibérica ha recibido influencias de muchas culturas y su gastronomía ha ido evolucionando, con cada nueva invasión o conquista.

La alimentación de un país es fruto de su historia y con esta Guía Gastroturística dedicada a las Ciudades Patrimonio, podremos saborearla entre líneas. Nuestras quince Ciudades Patrimonio, bajo el sello UNESCO, han conservado en sus urbes el legado histórico de las civilizaciones que las transformaron. Pero también, la herencia gastronómica que las posiciona como referentes culinarios, con una tradición de fogones que nos transportan siglos atrás manteniendo lo mejor de la cocina actual. Una fusión única, entre patrimonio y gastronomía, que sólo podremos encontrar en estos quince destinos.

Los fenicios añadieron sus salsas, los griegos el aceite de oliva; romanos, cartagineses y judíos aportaron importantes elementos de su gastronomía; los árabes introdujeron las frutas y las combinaciones con frutos secos, carnes y pescados; además del arroz, el azafrán, la canela y la nuez moscada. América trajo nuevos alimentos que, en poco tiempo, comenzaron a integrarse en la dieta española.

El descubrimiento de un nuevo plato, hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella. “Estrellas hay ya bastantes”.

Es tanta la influencia de la cocina a nivel social, que el destino de los pueblos depende de su manera de alimentarse.

“La Academia” de Platón sostenía que no hay filosofía con hambre, la cocina da la medida de la cultura de un pueblo.

Patrimonio es todo aquello que hemos recibido por línea paterna con la obligación de cuidar y mejorar para dejar en herencia a nuestros sucesores. En estas páginas damos un rápido paseo por la historia que ha ido forjando este patrimonio, contamos en unas pinceladas gastronómicas los sabores que se pueden encontrar, historia de sus platos, aromas para recordar y los principales eventos que suceden en cada ciudad. En resumen, vivir la historia con los cinco sentidos.

Por último, hacemos nuestra la recomendación de Quevedo:

*“COMER HASTA MATAR EL HAMBRE ES BUENO;
MÁS COMER POR CUMPLIR CON EL REGALO
HASTA MATAR AL COMEDOR, ES MALO,
Y LA TEMPLANZA ES EL MEJOR GALENO
LO DEMASIADO SIEMPRE FUE VENENO.”*

Guía Gastroturística

Ciudades Patrimonio de la Humanidad

de España

DIRECCIÓN

Francisco Marín.

REDACCIÓN

José María Díez, Diego José Casillas, Manuela Honrado y los Ayuntamientos de Alcalá de Henares, Ávila, Baeza, Cáceres, Córdoba, Cuenca, Ibiza/Eivissa, Mérida, Salamanca, San Cristóbal de La Laguna, Santiago de Compostela, Segovia, Tarragona, Toledo y Úbeda.

FOTOGRAFÍAS

Industria Gráfica Igraex, S.L. y cedidas para esta publicación por los Ayuntamientos de Alcalá de Henares, Ávila, Baeza, Cáceres, Córdoba, Cuenca, Ibiza/Eivissa, Mérida, Salamanca, San Cristóbal de La Laguna, Santiago de Compostela, Segovia, Tarragona, Toledo y Úbeda.

MAQUETACIÓN

Alfonso Carvajal.

EDICIÓN

Industria Gráfica Igraex, S.L.
www.igraex.com

DEPÓSITO LEGAL

BA-000319-2021

ISBN

978-84-09-32300-5

SUMARIO

ALCALÁ
DE
HENARES
PÁG. 10

IEI
BIVI
ZASSA
PÁG. 70

TA
RRA
GO
NA
PÁG. 130

Á
VI
LA
PÁG. 20

MÉ
RI
DA
PÁG. 80

TO
LE
DO
PÁG. 140

BA
E
ZA
PÁG. 30

SA
LA
MAN
CA
PÁG. 90

Ú
BE
DA
PÁG. 150

CÁ
CE
RES
PÁG. 40

SAN CRISTÓBAL
DE LA
LAGUNA
PÁG. 100

CÓR
DO
BA
PÁG. 50

SANTIAGO
DE
COMPOSTELA
PÁG. 110

CU
EN
CA
PÁG. 60

SE
GO
VIA
PÁG. 120

La mejor gastronomía regional en espacios únicos.

Nuestros más de 100 restaurantes y hoteles te ofrecen recetas tradicionales actualizadas y las últimas tendencias gastronómicas en enclaves singulares: castillos, fortalezas, conventos, palacios y espacios naturales de excepción. Y 11 de ellos en Ciudades Patrimonio de la Humanidad, **¡ven a Paradores!**





Un viaje extraordinario

Alcalá de Henares

Ávila

Baeza

Cáceres

Córdoba

Cuenca

Ibiza/Eivissa

Mérida

Salamanca

San Cristóbal de La Laguna

Santiago de Compostela

Segovia

Tarragona

Toledo

Úbeda



AL CALÁ DE HENARES

Enclavada en el valle del río Henares, fue lugar de obligado paso desde la meseta inferior hacia el valle del Ebro. Esta característica, unida a la existencia de fértiles tierras y agua en abundancia, fue el motivo de los sucesivos asentamientos de la ciudad.

Durante la época romana fue llamada *Complutum* (lugar donde converge el agua) y cobra gran importancia al ser un punto de conexión entre *Augusta Emerita* (Mérida), *Caesar Augusta* (Zaragoza), *Tarraco* (Tarragona) y dos importantes rutas que partían del lugar, una en dirección a *Carthago Nova* (Cartagena) y otra hacia Segovia. El vestigio más importante que se conserva de esta época es la ciudad romana de *Complutum*.

Durante la invasión musulmana se construyó una pequeña alcazaba llamada *Al-Qal'at Abd al-Sālam*, de este nombre deriva el actual de Alcalá de Henares.

La conquista cristiana se produjo en el año 1118 y, once años más tarde, Alfonso VII de Castilla dona la ciudad al Arzobispado de Toledo. Convertida en señorío eclesiástico, durante un tiempo convivieron cristianos, judíos y musulmanes.

Con la creación de los Estudios Generales por el rey Sancho IV en 1293, se inicia la trayectoria universitaria de Alcalá que, a partir de 1499, consigue una proyección internacional con la fundación de la Universidad de Alcalá por el Cardenal Cisneros



Universidad de Alcalá

Fue la primera ciudad diseñada exclusivamente como sede de una universidad y sirvió de modelo para otros centros en Europa y América.

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

La cocina alcalaína está muy influenciada por las referencias gastronómicas que aparecen en la novela cervantina *El Quijote* como el cabrito, la carne estofada o las codornices, platos que se han ido recuperando y que se pueden degustar en muchos de los restaurantes típicos de la ciudad. Una herencia que hunde sus raíces en la cocina popular del Siglo de Oro.

En los numerosos restaurantes y mesones de Alcalá de Henares es posible saborear los platos típicos de la cocina castellano-manchega que traen al recuerdo las alusiones culinarias de *El Quijote*: sopas de ajo, migas manchegas, asados de cordero y cabrito o nuevas interpretaciones de los manjares de antaño que mantienen la esencia de la cocina tradicional incorporando las últimas tendencias gastronómicas.

El tapeo está en el pedigrí de la ciudad. Una herencia de la cocina del Siglo de Oro. Hay más de 30 bares en las zonas de calle Libreros, plaza de Cervantes, calles colindantes al rectorado, calle Mayor y plaza de los Santos Niños. Aunque existen muchos más repartidos por la ciudad.

que diseñó para albergarla toda una ciudad renacentista. Éste es el principal motivo por el que Alcalá fue incluida en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO en 1998.

La Universidad se convirtió en el gran foco del humanismo español, por sus aulas pasaron grandes lingüistas, historiadores, médicos, científicos, literatos como Lope de Vega, Tirso de Molina, Calderón de la Barca y Quevedo; humanistas como Benito Arias Montano; y religiosos como San Juan de la Cruz, San Ignacio de Loyola o Fray Luis de León.

Miguel de Cervantes, la gran figura de la ciudad, nace en Alcalá de Henares en 1547. La visita con frecuencia y es mencionada en varias de sus obras: “La ilustre fregona”, “El coloquio de los perros” y, sobre todo, en “La Galatea”. En la primera parte de *El Quijote* rememora una leyenda complutense en la que narra como... “*aquel famoso moro Muzaraque que aún hasta ahora yace encantado en la gran cuesta Zulema que dista poco de la gran Compluto*”.



Plaza de Cervantes

Sobre la repostería local hay que destacar las rosquillas de Alcalá y la costrada. También destacan las tejas, hornazos, torrijas, bizcochos de convento y las almendras garrapiñadas que venden las monjas clarisas.

La merienda de chocolate con migas y picatostes es una costumbre muy arraigada, se ofrece cada tarde en la Hostería del Estudiante, actual Parador Nacional, los domingos de otoño e invierno.

En Alcalá hay dos importantes eventos gastronómicos anuales: la Semana Gastronómica y las Jornadas Gastronómicas Cervantinas.



Rosquillas de Alcalá

ESTRELLAS DE LA COCINA

Duelos y quebrantos alcaláinos

“En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo [...] Una olla de algo más de vaca que carnero, salpicón las noches, duelos y quebrantos los sábados”. De esta forma es mencionado en *El Quijote* este plato tan conocido.

“Duelos (ayunos) y quebrantos” era un plato con el que se podía quebrantar el ayuno y abstinencia que se debía guardar durante ese día. Es una especie de tortilla de huevos revueltos con los menudillos o los sesos de algún animal.

Otra teoría menciona que algunos labradores, al morir un animal de labor, como las vacas, el burro, o el caballo, aprovechaban su carne preparando un guiso con ella, y el nombre procede de los “duelos y quebrantos” que el labrador sufría por tal pérdida.

Hay quien sostiene que el nombre hace alusión al “quebranto” del ayuno impuesto sobre las carnes de cerdo en las religiones judía e islámica y su posterior “duelo” tras haber violado los preceptos del ayuno.

Lo que está claro es que arraigó el uso de comer los despojos conocidos como *menudos* (cuellos, manos y pies de las aves, cabezas de carnero o asaduras) y los huevos fritos con torreznos. A todo este pobre manjar se le aplicó el calificativo de *penas* y *miserias* equivalente al de duelos y quebrantos.



Migas alcaláinas

Plato de origen campesino que se extendió por todo el país dando múltiples variantes. En Alcalá se prepara con pan asentado, cortado finamente, tocino, pimentón y ajo. El plato de los platos, la esencia de una tradición gastronómica pastoril y agrícola. Las migas es un plato con solera, una comida de pastores y hombres de campo. Degustando unas migas con sus tropezones y huevo frito, podemos descubrir al caballero y su escudero mientras deleitan su paladar regándolas con vino de la tierra. *“Responde en buen hora —dijo don Quijote—, Sancho amigo, que yo no estoy para dar migas a un gato, según traigo alborotado y trastornado el juicio”.*



Duelos y quebrantos



Judías con perdiz

Judías blancas con perdiz

Una perdiz con unas suaves y cremosas judías blancas de la tierra no pueden ser motivo más que de felicidad. Cabalguen Don Quijote y Sancho en pos de estas dichas y déjenos compartirlas. El mundo de la caza está muy presente a lo largo de la novela. Se consumía ligeramente pasada, como dice el refranero: “la perdiz, con olor en la nariz”.



Migas alcañinas

Cocido

El cocido moderno proviene de la famosa olla podrida castellana, que en realidad es una corrupción del termino olla poderosa. El cocinero real Francisco Martínez Montiño, en su recetario del año 1617 dice: “Sepan vuestras mercedes que lo de podrido no es corrupción de la olla, sino del lenguaje, ya que debe decirse poderida, que quiere decir poderosa”.

Es un plato que se cita en *El Quijote* y que en su moderna versión de cocido madrileño se puede degustar en muchos de los restaurantes de Alcalá de Henares «... aquel platonazo que está más adelante vahando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y provecho...».



Cocido



Costrada

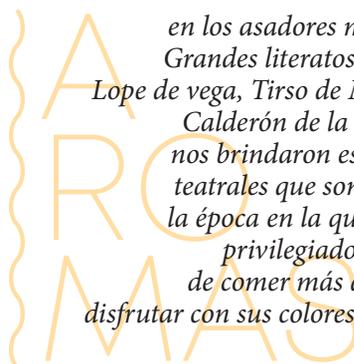
Gaspacho de Marcela

Marcela, la pastora de la primera parte de *El Quijote*, que rechazaba el trato con los hombres y gustaba de su libertad, no encuentra reparo a la hora de degustar este plato propio de los pastores de la época.

Costrada de Alcalá

Una receta histórica de Alcalá que nos lleva a revivir los obradores pasteleros del siglo XIX. Se compone de varias capas de hojaldre, crema pastelera, merengue y almendras, es uno de los dulces más populares de Alcalá, creado por los antiguos pasteleros reales.

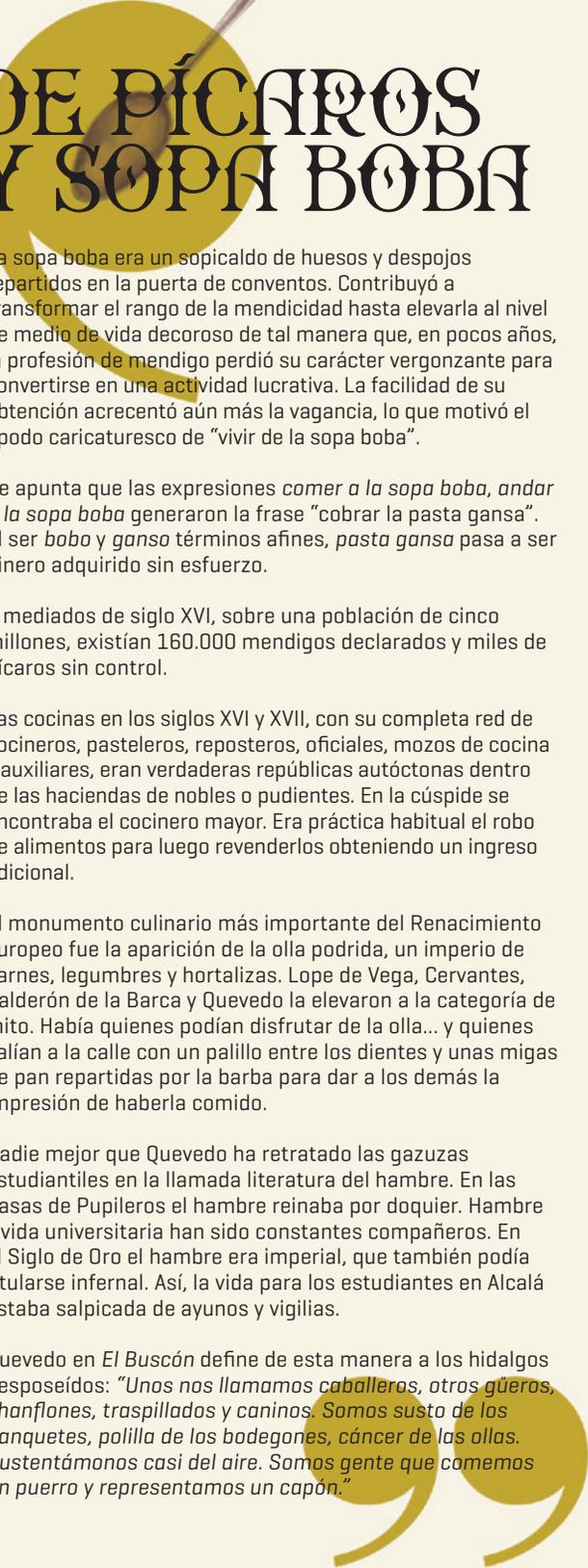
*Olor a dulces recién horneados
con azúcar y canela,
a brasas de leña
en los asadores más tradicionales.
Grandes literatos como Cervantes,
Lope de Vega, Tirso de Molina, Góngora,
Calderón de la Barca o Quevedo
nos brindaron escenas literarias y
teatrales que son un fiel reflejo de
la época en la que solo unos pocos
privilegiados tenían la suerte
de comer más de una vez al día,
disfrutar con sus colores, sabores y olores.*



Almendras garrapiñadas



Carrete de cordero lechal asado con patatas y verduras salteadas



DE PÍCAROS Y SOPA BOBA

La sopa boba era un sopicaldo de huesos y despojos repartidos en la puerta de conventos. Contribuyó a transformar el rango de la mendicidad hasta elevarla al nivel de medio de vida decoroso de tal manera que, en pocos años, la profesión de mendigo perdió su carácter vergonzante para convertirse en una actividad lucrativa. La facilidad de su obtención acrecentó aún más la vagancia, lo que motivó el apodo caricaturesco de “vivir de la sopa boba”.

Se apunta que las expresiones *comer a la sopa boba*, *andar a la sopa boba* generaron la frase “cobrar la pasta gansa”. Al ser *bobo* y *ganso* términos afines, *pasta gansa* pasa a ser dinero adquirido sin esfuerzo.

A mediados de siglo XVI, sobre una población de cinco millones, existían 160.000 mendigos declarados y miles de pícaros sin control.

Las cocinas en los siglos XVI y XVII, con su completa red de cocineros, pasteleros, reposteros, oficiales, mozos de cocina y auxiliares, eran verdaderas repúblicas autóctonas dentro de las haciendas de nobles o pudientes. En la cúspide se encontraba el cocinero mayor. Era práctica habitual el robo de alimentos para luego revenderlos obteniendo un ingreso adicional.

El monumento culinario más importante del Renacimiento europeo fue la aparición de la olla podrida, un imperio de carnes, legumbres y hortalizas. Lope de Vega, Cervantes, Calderón de la Barca y Quevedo la elevaron a la categoría de mito. Había quienes podían disfrutar de la olla... y quienes salían a la calle con un palillo entre los dientes y unas migas de pan repartidas por la barba para dar a los demás la impresión de haberla comido.

Nadie mejor que Quevedo ha retratado las gazuzas estudiantiles en la llamada literatura del hambre. En las Casas de Pupileros el hambre reinaba por doquier. Hambre y vida universitaria han sido constantes compañeros. En el Siglo de Oro el hambre era imperial, que también podía titularse infernal. Así, la vida para los estudiantes en Alcalá estaba salpicada de ayunos y vigiliias.

Quevedo en *El Buscón* define de esta manera a los hidalgos desposeídos: “Unos nos llamamos *caballeros*, otros *güeros*, *chanflones*, *traspillados* y *caninos*. *Somos susto de los banquetes*, *polilla de los bodegones*, *cáncer de las ollas*. *Sustentámonos casi del aire*. *Somos gente que comemos un puerro y representamos un capón*.”



SEMANA CERVANTINA



Semana del 9 de octubre. La Semana Cervantina fue declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional en 2018, el mismo año que celebrábamos el XX aniversario de Alcalá como Ciudad Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Este reconocimiento se centra en una de las aportaciones de la ciudad por las que obtuvimos este distintivo, la figura de Cervantes y la celebración de su bautismo, el 9 de octubre de 1547. En Alcalá tenemos el orgullo de ser la ciudad natal de Cervantes y al mismo tiempo la responsabilidad de dar a conocer su legado. Uno de los criterios por los que obtuvimos este título fue por la aportación de Miguel de Cervantes y su obra maestra, *El Quijote*, al desarrollo de la lengua española.

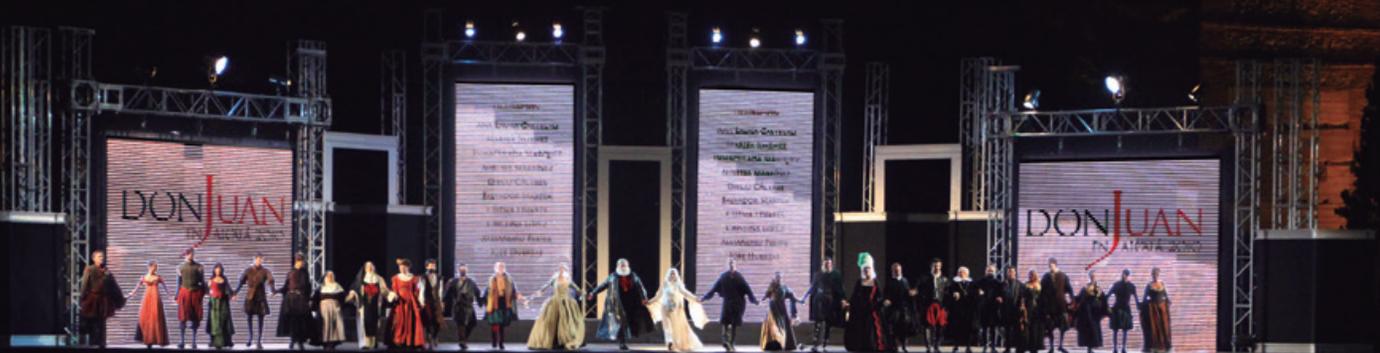
La Semana Cervantina está siempre repleta de actividades culturales, octubre se convierte en un mes de celebración y homenaje en el que destaca el Mercado Cervantino, el más grande de Europa en su género, durante unos días las calles del centro histórico vuelven al Siglo de Oro, se llenan de color y fantasía, teatro, puestos de artesanía, actuaciones musicales, danza, pasacalles cervantinos, espectaculares justas medievales y todo tipo de actividades destinadas a los niños.

Durante esta semana también se entregan los premios Ciudad de Alcalá y el Cervantes Chico que se otorga cada año a los autores de literatura infantil y juvenil. También tienen lugar la Feria del Libro Antiguo y de Ocasión, las Jornadas



Gastronómicas Cervantinas, todo ello en honor a Cervantes, que protagoniza Procesión Cívica, en la que se traslada la Partida de Bautismo del Escritor desde el Ayuntamiento a la Capilla del Oidor en la que fue bautizado, y donde queda expuesta durante el 9 de octubre.

El reconocimiento de esta Semana como Fiesta de Interés Turístico Nacional ha supuesto un gran honor para Alcalá de Henares. Les invitamos a conocernos en estas fechas tan especiales para nosotros, en las que descubrirán una ciudad volcada en la cultura y el turismo.



DON JUAN EN ALCALÁ

Último fin de semana de octubre entorno a la celebración de Todos los Santos.

Todos los años desde 1984 se representa en Alcalá el *Don Juan Tenorio* de José Zorrilla. Siguiendo la tradición de llevar a la escena esta obra en la festividad de Todos los Santos, debido a su temática religiosa y sobrenatural. Lo que en los primeros años congregaba a unos cientos de personas en un recorrido por el centro histórico se convirtió, con el paso del tiempo, en la manifestación teatral al aire libre más multitudinaria de España en un escenario único como es el recinto amurallado del Palacio Arzobispal. Un evento especial al que acuden cada año miles de personas y que ha merecido la declaración de Fiesta de Interés Turístico Nacional.

Bondad, fe, salvación y amor verdadero vuelven cada año a visitarnos, un espectáculo único que conjuga la magia del teatro con la espectacularidad del espacio en el que se desarrolla y la compañía de más 20.000 personas que asisten en silencio, en una fría noche de noviembre a esta cita en la que se revive el espíritu del Don Juan, a diferentes versiones que siempre llegan al corazón de los espectadores.

Como prolongación del Don Juan en Alcalá durante todo el mes de noviembre se realizan las visitas teatralizadas inspiradas en la obra de Zorrilla que discurren por distintos escenarios del centro histórico.



Una perfecta combinación de fervor popular y belleza artística que llena de sensaciones y contrastes el centro histórico de Alcalá.

Reconocida en 2019 como Fiesta de Interés Turístico Nacional. Es un momento especial del calendario de la ciudad que enriquece su arte y su patrimonio histórico y que, además, proyecta una imagen fabulosa que puede atraer a visitantes de toda España para disfrutar de Alcalá.

Procesionan diez Cofradías, la más antigua data del siglo XVI y la más reciente se fundó en 2016.

La Semana Santa de Alcalá de Henares aúna muestras de las mejores tradiciones cofrades de España. Las diversas músicas, tallas y estilos procesionales demuestran que nuestra Semana Santa es heterogénea y ecléctica, pues ha sabido asumir lo mejor de cada tradición.

Hoy en día, en la Semana Santa de Alcalá de Henares hay ejemplos de cofradías de tradición andaluza y castellana, además de un cada vez más profundizado estilo propio. Las numerosas y diversas procesiones completan una programación única en La Comunidad de Madrid.

Las Cofradías y Hermandades son también muy variopintas. La más joven, la de Jesús Despojado de sus vestiduras, se fundó en 2016, muestra de que la Semana Santa complutense sigue creciendo. Pero hay que retrotraerse hasta 1508 para rememorar la creación de la primera Cofradía complutense: la Soledad. Una oportunidad para conocer la única Ciudad Patrimonio de la Humanidad de la Comunidad de Madrid recorriendo nuestras calles y descubriendo nuestros edificios históricos siguiendo los pasos de la Semana de Santa.

SEMANA SANTA EN ALCALÁ HETEROGÉNEA Y ECLÉCTICA





ÁVILA



El primer pueblo que se asentó en Ávila fueron los *Vettones*, una rama de los Celtas que pobló las actuales provincias de Ávila, Salamanca y parte de Portugal hacia el año 2500 a. de C.

Durante el periodo de la romanización sí que podemos hablar de un asentamiento de población de cierta envergadura en Ávila. Así lo atestiguan elementos como el urbanismo de la ciudad antigua o los restos de monumentos funerarios romanos que forman parte de la muralla y que proliferan especialmente en la zona del jardín de San Vicente.

Se hace difícil hablar de la etapa visigoda, ya que los restos que nos han llegado de esa época son poco abundantes.

Durante la invasión musulmana Ávila fue “tierra de nadie”, un desierto estratégico que servía de frontera entre los árabes, asentados en el sur y los cristianos, replegados en el norte, desde donde iniciarán la Reconquista, ya en el siglo XI.

El conde Raimundo de Borgoña, yerno del rey Alfonso VI de León y de Castilla, será el encargado de repoblar las tierras del sur de la meseta. Para afianzar la seguridad en la zona se fortifica la ciudad construyendo la muralla, que desde entonces determinará el carácter militar.

A finales de la Edad Media (siglo XV), Ávila comenzará a tener un protagonismo de primera fila en la Historia de España, de la mano de Isabel la Católica. Primeramente, durante las guerras civiles castellanas, Ávila fue la sede de los partidarios del



Murallas de Ávila

Ejemplo de ciudad fortificada que ha conservado íntegramente su muralla. La densidad de monumentos civiles y religiosos intramuros y extramuros hacen de ella un ejemplo de extraordinario valor.

infante Alfonso frente a Enrique IV y más tarde, siendo ya reina Isabel, Ávila se convertirá en el lugar de descanso eterno de su hijo el príncipe Don Juan, que fue enterrado en el Real Monasterio de Santo Tomás.

Pero sin duda la época de mayor apogeo de la ciudad de Ávila fue el siglo XVI, momento en el que se levantan los grandes palacios renacentistas, cuando príncipes y reyes visitan la ciudad y nace la figura más universal de todos los abulenses, Teresa de Cepeda y Ahumada, más conocida universalmente como Santa Teresa de Jesús.

Los siglos XVII, XVIII y gran parte del XIX fueron nefastos para Ávila, pues pierde gran parte de su población.

Durante el siglo XX ha dejado atrás su época de decadencia para ir creciendo, dispone de nuevas infraestructuras al servicio de todos y apuesta por dar a conocer sus valores esenciales como es el rico patrimonio histórico artístico.



Plaza de la Santa

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Resulta sencillo adivinar, a la vista de la historia de la ciudad, las influencias gastronómicas de cocinas como la romana, árabe, judía, morisca y mudéjar. La realidad lo corrobora, al igual que la impronta dejada por el recetario monacal.

También el duro invierno de las tierras abulenses, con unas bajas temperaturas difíciles de combatir en épocas pasadas sin la presencia de un buen fuego de leña, ha marcado su cocina, con una importante presencia de guisos contundentes y calóricos. Las elaboraciones son sencillas, dando especial protagonismo al producto base y a los sabores tradicionales.

La gastronomía cuenta con tres pilares esenciales. En primer lugar, las legumbres, bien se trate de las judías de El Barco, de la carilla o del garbanzo de Moraña, que durante siglos han aportado parte de las calorías necesarias a quienes las consumían para protegerse del frío.



Catedral y Muralla de Ávila

El segundo producto imprescindible es la carne de su cabaña vacuna autóctona: la ternera de Ávila que cuenta con D.O. Otras carnes con importante presencia en el recetario abulense son las de cerdo y sus extraordinarios embutidos, el cochinillo asado o tostón del norte de la provincia, el cabrito de Candeleda y el cordero del Valle Amblés, que hacen las delicias del más exigente comensal.

Y en tercer lugar, las yemas de Ávila, un embajador de fama internacional. Contrariamente a lo que muchas personas creen, esta joya de la repostería local no tiene origen conventual, sino en una pequeña confitería abulense que hace 150 años las confectio-

nó, llamándolas de esa manera en honor a la Santa. Otras especialidades tradicionales son los mantecados, perrunillas, amarguillos, jesuitas, empiñonados y torrijas.

Pero, si hay una curiosidad poco conocida que relaciona la cocina de Ávila y Santa Teresa, es el hecho de que el historiador belga Paul Ilegems le atribuye la ocurrencia de freír patatas en aceite de oliva en el siglo XVI para curar enfermos. ¿Serían la forma primigenia de las hoy tradicionales patatas revolconas?

Debemos visitar Ávila sin prisas, incluyendo en la programación un tiempo para dedicarlo a la buena costumbre local de ir de tapas o de cañas. En cualquier establecimiento, para acompañar el vino, la cerveza u otra bebida, te van a sorprender con una tapa de ricos callos, mollejas, bocatinés, empanadas, pincho de tortilla o patatas revolconas para abrir el apetito.

Sopas de ajo o castellanas, carnes, embutidos “de olla” conservados en aceite y previamente fritos, cuchifrito, truchas al horno, en escabeche o fritas, bacalao rebozado, al ajoarriero o con salsa de pimientos. La oferta gastronómica, además de la cocina de siempre, cuenta con prestigiosos establecimientos que fusionan la tradición con nuevas técnicas culinarias.



Patatas revolconas

ÁVILA SE MERECE UNA VISITA CON CALMA,
PARA DISFRUTAR DE SU HISTORIA,
SU PATRIMONIO Y TIEMPO PARA
SENTARSE A LA MESA.



Judías de El Barco de Ávila

ESTRELLAS DE LA COCINA

Judías de El Barco de Ávila

Son judías secas separadas de la vaina de diferentes variedades: blanca riñón, blanca redonda, arrocina, planchada, morada redonda, morada larga y judión del Barco.

Se cocinan en puchero con chorizo, morcilla, panceta o costillas adobadas. Son legumbres suaves ricas en hierro y muy bajas en grasa y colesterol.



Tostón de Arévalo

Tostón de Arévalo

El tostón es asado al horno al estilo tradicional hasta que queda crujiente por fuera y tierno por dentro. La calidad de este lechón de la comarca de la Moraña es verdaderamente extraordinaria.

Carne de Ávila

La carne de Ávila, con Indicación Geográfica Protegida, se distingue por ser ligera, muy tierna y por la ausencia de grasa infiltrada.

La raza avileña tradicionalmente pasta durante el verano en los prados de montaña del Sistema Central y, antes de la llegada del invierno, se desplaza a Extremadura o Castilla-La Mancha, practicando la trashumancia por la Cañada Real Leonesa. Los animales nunca se estabulan y se alimentan a base de recursos naturales, con raciones suplementarias únicamente cuando las condiciones climáticas son extremas.

El chuletón proviene de la vaca de raza avileña-negra ibérica. El tamaño: a deseo del comensal. Suele oscilar entre el medio kilo y el kilo aproximadamente.

Se prepara a la parrilla y se sirve generalmente poco hecho. Este punto hay a quien le produce cierto rechazo por dar la impresión de venir ensangrentado. Para desmitificar esta sensación, hay que saber que en la carne no hay sangre, el líquido rojo que se ve es una mezcla de agua y proteínas que contiene hierro, causa de su color rojo.

Cada año, a lo alto del puerto de El Pico, acuden varios cientos de personas para presenciar una tradición con siglos de historia, el paso de los rebaños de vacas avileñas guiadas por sus pastores que, después de pasar el crudo invierno en las dehesas de Castilla-La Mancha y Extremadura, regresan a sus agostaderos de montaña. El trayecto dura algo más de dos semanas y discurre entre espacios naturales y vías pecuarias, que han dejado a lo largo del tiempo un valioso patrimonio cultural hasta hoy día.

UN PLATO CON HISTORIA



Chuletón



Yemas de Ávila



En Ávila es tradicional ir de tapas

Cocido moraño

Quizá es uno de los platos más populares. Elaborado con los garbanzos de la comarca de La Moraña, de textura mantecosa y suave, que se diferencian por su color amarillento, forma esférica con pico curvado y tamaño mediano. Alimento de campesinos y pastores que requerían un aporte calórico importante para combatir las frías temperaturas invernales. Cuentan con todos “los sacramentos” como tocino de cerdo, morcillo de ternera, chorizo, morcilla y verduras.

Yemas de Ávila

Es el más tradicional de los dulces de Ávila, icono de la capital y recuerdo obligatorio de cualquier viaje. Se elabora con yemas de huevo y un almíbar a base de agua, azúcar, limón y canela. Y se presenta sobre un molde de papel en forma de bolas.

El origen es confuso, se dice que las yemas son de origen árabe y que su primer lugar de fabricación fue Ávila.

Un producto monacal, del que se desconoce el nombre, se empezó a elaborar antes de la reforma carmelita. Posteriormente, un pequeño obrador la comercializó registrando el nombre de *Yemas de Santa Teresa*. Se pueden encontrar yemas de Ávila en numerosos establecimientos de la ciudad.

*Ávila tiene aromas de Muralla,
casas palacio,
templos y conventos
que configuran el
rico patrimonio artístico
fruto de su historia.
Ávila huele a arte,
misticismo, tradiciones,
gastronomía y naturaleza.*

Panorámica de Ávila



ESCENA PATRIMONIO

FESTIVAL Y
PLATAFORMA DE
CREACION PARA
LA DANZA EN
LAS 15 CIUDADES
ESPAÑOLAS
PATRIMONIO
MUNDIAL

ALCALÁ DE
HENARES
ÁVILA
BAEZA
CÁCERES
CÓRDOBA
CUENCA
IBIZA/EIVISSA
MÉRIDA
SALAMANCA
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA
SANTIAGO DE
COMPOSTELA
SEGOVIA
TARRAGONA
TOLEDO
ÚBEDA

+ info: www.lanochedelpatrimonio.com



Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad
ESPAÑA UNESCO



Organización
de los Países Miembros
para la Conservación
de la Cultura y la Naturaleza



Patrimonio Mundial
en España



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE

inaem

INSTITUTO NACIONAL DE ENLACE Y PROMOCIÓN DEL PATRIMONIO



SEMANA SANTA DE ÁVILA

La Semana Santa de Ávila fue declarada de interés turístico internacional en 2014.

La Semana Santa abulense constituye una gran expresión de arte y riqueza, está representada por numerosos pasos que recorren la ciudad.

Su Vía Crucis recorre el perímetro de la Muralla, siendo uno de los atractivos de esta Semana Santa castellana.

Con sus 15 procesiones y 14 hermandades refleja toda su sobriedad y solemnidad, llegando a ser una de las más bellas de Castilla y León.

EL MERCADO DE LAS TRES CULTURAS

Estas jornadas están declaradas de interés turístico regional.

A principios de septiembre, el fin de semana del primer viernes del mes, se celebra en Ávila el mercado medieval. Un regreso al Medioevo donde Ávila recupera su imagen medieval y toda la ciudad se transforma en la ciudad de las tres culturas.

Durante tres días su amplia programación incluye pasacalles, desfiles, conciertos, exposiciones, puestos y paradas de artesanos y productos tradicionales, como quesos, embutidos, empanadas, etc.



JORNADAS MEDIEVALES



VISITAS TEATRALIZADAS NOCTURNAS A LA MURALLA

Durante los miércoles y jueves de julio y agosto, la Muralla de Ávila se convierte en un escenario único donde los visitantes participarán de la historia de Ávila.

Un guía y un grupo de actores les irá introduciendo en diferentes pasajes, historias y leyendas de la ciudad, disfrutando en un escenario al aire libre del monumento más importante de Ávila.



CONCURSO “ÁVILA EN TAPAS”

Durante el último fin de semana de junio, se celebra el concurso “Ávila en tapas”. Desde hace 20 años, buena parte de bares y restaurantes, concursan elaborando todo tipo de tapas.

Se premia esta cocina en miniatura por su originalidad, elaboración, creatividad y contribuye a llenar de vida la ciudad, animando a visitantes y ciudadanos a degustar la gastronomía abulense de esta forma tan original.

MUESTRAS GASTRONÓMICAS

IGP CARNE DE ÁVILA

A mitad de mayo, se celebra en Ávila una muestra gastronómica I.G.P. Carne de Ávila, cuyo protagonista es uno de los ingrediente más conocidos de la gastronomía abulense: la carne.

Durante esta muestra se realizan diferentes actividades exposiciones, talleres, *showcooking*, folklore y parte de los restaurantes de Ávila elaboran esos días platos, con la carne de Ávila como principal ingrediente.



IGP JUDÍAS DE EL BARCO DE ÁVILA

A primeros de noviembre se celebra en Ávila una muestra gastronómica I.G.P. de las judías de El Barco de Ávila.

Buena parte de los restaurantes de la ciudad elaboran platos, cuyo principal ingrediente es la judía de El Barco de Ávila en sus distintas variedades.

Se realiza también una degustación popular de judías de El Barco de Ávila.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE CIRCO

Más de un centenar de representaciones tienen lugar en el Festival Internacional de Circo de Castilla y León, Cir&Co a finales de agosto.

Una oportunidad para disfrutar de las mejores compañías internacionales de Circo, con espectáculos en distintos espacios y monumentos, donde destacan el patrimonio por un lado y la puesta en escena por otro, ofreciendo al visitante y al ciudadano otra forma de disfrutar del circo.



ÁVILA MÁGICA

El festival "Ávila Mágica" se celebra en la segunda quincena de junio. Durante tres días, Ávila se convierte en la capital de la magia, donde magos nacionales e internacionales muestran los trucos más sorprendentes en distintas plazas, palacios y espacios monumentales.

Además en el Palacio de Congresos se puede disfrutar de una gala nacional e internacional con los mejores magos del momento.





BAEZA

La ciudad de Baeza se levanta sobre un promontorio natural, conocido como “el Cerro del Alcázar”, situación ésta con carácter geográfico-defensivo, desde donde se ha dividido y custodiado todo el valle del Guadalquivir, funcionando a lo largo de la historia como nudo de comunicaciones, en el lugar donde se han repetido continuos asentamientos.

De su antigüedad dan prueba los yacimientos, asentamientos y materiales encontrados en el “Cerro del Alcázar”, que

justifican la evolución urbana desde época prehistórica, ibérica, romana y musulmana. Baeza ya aparecía denominada en las fuentes romanas en la época del Imperio, con el nombre de *Vivatia*. Posteriormente en el siglo VIII pasa a ser conocida como *Bayyasa*, en la época hispano musulmana, en la que ya se inicia su estructura urbanística y el trazado de las murallas.

Alfonso VIII la ocupó en 1212, tras la Batalla de las Navas de Tolosa, pero sería el rey Fernando III quien la conquistó definitivamente en 1227, concibiéndola como cabece-



Puerta de Jaén y Arco de Villalar. Autor: Narváez

ra de puente en las conquistas del Valle del Guadalquivir y de Al-Andalus, y le otorgó un *Fuero*, adquiriendo su población una serie de territorios, exenciones y privilegios.

Será en el siglo XVI cuando Baeza alcance su máximo esplendor arquitectónico y cultural a la luz del Renacimiento, transmitiendo su importante legado hasta nuestros días. El nacimiento de su Universidad y en torno a ella la proliferación de nuevas fundaciones religiosas y un adecuado proceso constructivo civil, la presencia de importantes hombres, alta nobleza, hidalgos, clero, sabios y

santos, arquitectos, canteros, pintores y escultores, médicos, músicos y poetas, la convertirían en una de las ciudades más importantes del sur, cuya hegemonía se prolongó durante los siglos siguientes.

En Baeza es posible convivir con Fernando III el Santo, los reyes Don Sancho y Don Alfonso, asombrarse con la mala gestión de Enrique el Impotente, admirar como levantaban su propia Universidad (siglo XVI) para poder escuchar, siglos después, al poeta Antonio Machado en sus aulas; es posible asistir a la destrucción de sus murallas por enfrentamientos de su aristocracia, tomar partido en las Comunidades Castellanas o contemplar la desaparición de conventos, ermitas y edificios con la Desamortización de Mendizábal, hasta avanzar al siglo XIX en plena Guerra de Independencia donde empezó a emerger una nueva etapa para la Baeza Académica, por donde pasaron destacados personajes.



Olivo

*Resalta su casco histórico,
su antigua ciudad intramuros,
los valores excepcionales de su
patrimonio artístico,
su condición de enclave humanista y
su proyección cultural.*



Ochíos. Autora: Ana Rodríguez

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Condimentos como el azafrán, laurel, tomillo y productos como el aceite de oliva virgen extra, los cereales o los derivados de la ganadería, junto a la influencia de la cocina romana, judía, islámica y morisca, traen como consecuencia una gastronomía baezana enriquecida con materias primas de temporada y con recetas tradicionales.

En Baeza “ligar” o ir a la “ligá” es una costumbre que les identifica y que conocemos normalmente como ir de tapas. Hábito saludable y muy tradicional que nos recuerda las antiguas tascas donde el tabernero cubría el vaso de vino con una loncha de queso o de embutido para “taparlo”, bien por higiene o para motivar una mayor consumición.

Merece la pena imitar las costumbres y forma de vida de su gente, recorriendo los bares de esta zona, “la ligá”, para degustar sus tapas como perlas, reflejo de una gastronomía con imaginación, acompañada de una copa de vino o cerveza. Si tienes la suerte de coincidir durante la *Ruta de la Tapa*, además de variedad, te sorprenderán sus precios. Compartir unos

Cocido mareao. Autor: Pedro Salcedo



típicos ochíos, embutidos caseros y unas buenas aceitunas aliñadas o de cornezuelo, es un lujo.

La gastronomía de restauración baezana gira alrededor de sus materias primas agropecuarias y cinegéticas de la zona, con productos de huerta (alcachofas, berenjenas, tomates, pimientos rojos y legumbres) y con su aceite de olivares centenarios como ingrediente imprescindible.

Si eres amante de la carne encontrarás platos de caza, como la perdiz, aves de corral, cerdo y sus derivados para guisos o embutidos.

Ésta es la base de su cocina tradicional y de otras recetas más elaboradas, que pueden encontrarse en cualquier restaurante a la altura de los paladares más exigentes.

La gastronomía de Baeza es estacional, pues la climatología influye en los menús caseros y populares. Así, son propios de los fríos del invierno, los guisos calientes de aporte calórico (potajes de garbanzos con espinacas y panecillos, cocido mareao o “morrococo”, guñapos o andrajos y migas con su acompañamiento), mientras que el verano nos traerá platos más frescos y ligeros, como la pipirrana, el gazpacho o las ensaladas de pimientos asados o de naranjas con aceite y cebolleta.

Ensalada de perdiz. Autor: Pedro Salcedo





Empanadas de cabello de ángel. Autor: Pedro Salcedo

Pero sus recetas también cambian con las celebraciones religiosas. En las Navidades se consumen los artesanales turrone, polvorones, empanadillas de cabello de ángel y mantecados; en Semana Santa son típicas las empanadillas de vigilia, la cazuela, el bacalao a la baezana o las habas verdes crudas, las exquisitas torrijas y el hornazo, coronado con su huevo cocido; y en el día de Todos los Santos, encontraremos buñuelos de viento, gachas dulces, huesos de santo y las tortas de nueces.

Y PARA ACOMPAÑAR LOS PLATOS, JAÉN CUENTA CON PRODUCCIÓN DE VINOS CON CALIDAD CERTIFICADA QUE, COMBINADOS EN SANGRÍA (VINO CON GASEOSA Y MELOCOTÓN), RESULTARÁN UN COMPLEMENTO PERFECTO UNIDO A ESTAS ESTRELLAS DE LA GASTRONOMÍA BAEZANA.



Bacalao a la baezana. Autor: Pedro Salcedo



Pipirrana. Autor: Pedro Salcedo

ESTRELLAS DE LA COCINA

Pipirrana

Es un plato frío y refrescante, entre ensalada tradicional y gazpacho. Algunas presentaciones incluyen huevos cocidos, atún en conserva o bacalao asado. Aunque existen multitud de variantes, todas cuentan con aceite de oliva virgen extra, tomates bien maduros, ajo y pimiento verde.

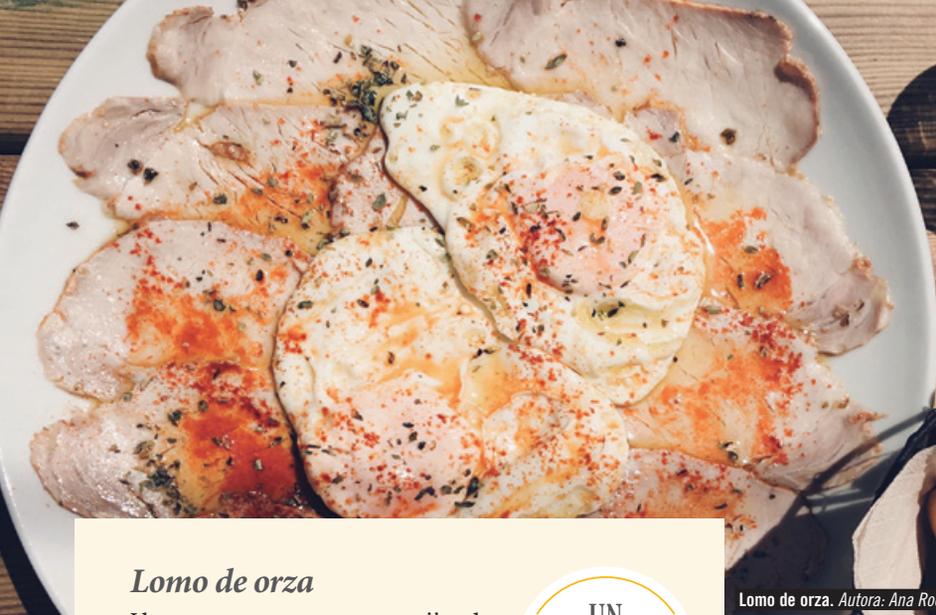
Bacalao a la baezana

El bacalao en sal ha permitido a la cocina tradicional disponer de este pescado como alternativa al fresco y combinarlo con multitud de productos en exquisitas recetas, pero siempre utilizando el aceite de oliva mediterráneo.

El sabor y aroma de los pimientos rojos asados combinan perfectamente con el bacalao. Previamente frito o bien cocido en una salsa que incorpore un sofrito de cebolla y tomate, enriquecida con el dulzor de guisantes frescos, crujientes piñones tostados y el aliño de mortero (ajo, una pizca de sal, pimentón, perejil y azafrán) consiguen una equilibrada mezcla de sabores y texturas, que no te dejarán indiferente.

Ochíos

Consiste en un pan de aceite de oliva virgen extra, con pimentón y sal gorda por encima. El nombre le viene dado por ser la octava parte de la masa de un pan. El ochío salado con pimentón es muy tradicional en Baeza y en toda la comarca de la Loma. Se suele tomar solo o relleno de embutido, con chorizo picadillo o con morcilla de caldera. No suele faltar en nuestras fiestas patronales, como tapa en cualquier bar de la ciudad y, sobre todo, es un imprescindible junto con un buen vaso de ponche (vino, gaseosa, melocotón, azúcar y canela) en la Romería de la Virgen del Rosel.



Lomo de orza. Autora: Ana Rodríguez

Lomo de orza

Llamamos orza a una vasija de barro o especie de olla, de boca ancha, con o sin asas, y baño vidriado en el interior.

En la antigüedad, cuando se hacía la matanza del cerdo, había que conservar las diferentes piezas de carne del animal, bien picada, aliñada y embutida (chorizos, morcillas o salchichones), secada al aire o al humo (costillas o jamones) o echada en aceite o manteca en recipientes de barro esmaltado, las orzas. Se depositaban trozos de chorizo, tocino o los lomos en rodajas o pedazos. La manteca o el aceite se solidificaba sirviendo como conservante que lo mantenía tierno. La orza se guardaba en un lugar de la casa sin humedad, fresco y oscurecido hasta la primavera o el verano, que proporcionaba alimento para llevarlo fácilmente durante las labores del campo, siega y trilla.

Estos recipientes cerámicos también se llenaban de aceitunas, cebolletas o pepinillos en vinagre.

El procedimiento del lomo es sencillo: el lomo fresco de cerdo troceado se coloca en un lebrillo para su maceración (de dos a seis días), en una mezcla de agua con ajos cortados, pimienta negra molida, pimentón dulce, clavo molido, orégano, cominos y laurel. Después se escurren los trozos, se fríe bien en aceite y se pasan a una orza de barro cubriéndolos con el aceite de freír, en la que se deja reposar hasta su consumo. Finalmente se sirve presentado en filetes delgados.

UN
PLATO CON
HISTORIA

Su aire limpio permite distinguir los matices de olores y colores de sus olivares, su verde olivo y su aroma característico.

Comienza el día con estas sensaciones ante una tostada de su saludable aceite de oliva virgen extra, ajo, tomate y sal.

Experiencia pausada que merece la pena cuidar como base de una alimentación y cultura.

En Baeza se vibra con la historia, con sus reyertas y sus alianzas, con sus enfrentamientos y sus pactos, con sus rincones llenos de piedra convertida en arte que se rinde cada domingo ante la "ligá".

Baeza, esta bella ciudad huele y sabe rico.

ARMA

Virolos

Fue en una panadería familiar donde surgió este dulce a base de hojaldre. Se cuenta que no puedes vencer la tentación cuando los pruebas, que no puedes comer solo uno. Sin duda es el postre más conocido de Baeza, consistente en un ligero y suave hojaldre relleno con cabello de ángel, horneado y espolvoreado abundantemente con azúcar glas.



Virolos. Autora: Ana Rodríguez

De la cocina y *La Mesa*

Emilia Pardo Bazán, en *Los Pazos de Ulloa* retrata de una manera muy realista la COCINA. La del pazo era mucho más que el lugar donde se cocinaba, era el lugar donde se vivía. La cocina se convertía en tertulia. En la Edad Media la gente pudiente, al sentarse en la mesa para comer, se encontraban con un salero, paños de mesa, cuchillos, cucharas, el pan partido, un vaso de cristal para el agua y una copa de metal para el vino.

El tenedor, aunque ya era conocido, apenas se empleaba por ser exótico y la iglesia asemejarlo al tridente de Lucifer, así que las carnes, pescados, empanadas, pastelones,..., se comían con los dedos. Los platos individuales no eran habituales, salvo que hubiera sopas, caldos o guisos, en cuyo caso se usaban escudillas. Para el resto de comidas cada comensal disponía de una tablilla de madera donde depositaba las viandas.

En el Siglo de Oro la forma de sentarse en la mesa cambia y aparece una nueva cubertería que consiste en: tenedor, cuchara y cuchillo. Se llega incluso al refinamiento de emplear diferentes cuchillos dependiendo del alimento.



De la cocina al *Siglo de Oro*

La cocina española del Siglo de Oro estaba llena de contrastes culinarios y sociales. Por un lado, estaba la cocina de la Corte, llena de excesos y de platos abundantes, y por otro, estaba la cocina popular que iba acumulando el saber del pasado. La población en general se alimentaba de pan, principalmente de harina de centeno, tocino, o de las sopas de los cocidos. Se comía poca carne y cuando se hacía era con motivo de una celebración.



Autor: Narváez

SEMANA SANTA EN BAEZA

Baeza es una ciudad abierta y hospitalaria en cualquier época del año, cargada de tradiciones y con un rico patrimonio histórico-artístico que le ha llevado a ser declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Si hay alguna época especial para visitarla, conocerla y participar de sus costumbres, es sin duda la Semana Santa.

En Baeza, cada primavera se conjugan de manera excepcional la tradición, el arte, la historia, el fervor popular, la devoción... y todo ello en perfecta simbiosis y armonía con el conjunto monumental que ofrecen sus calles y plazas con los pasos procesionales y la rica imaginería de sus tallas.

— **La gran tradición cofrade se traduce en 23 Cofradías y Hermandades de Pasión que componen un extraordinario catálogo iconográfico de Cristos y Dolorosas.**

Tallas como la del Cristo de Jesús de la Caída, del siglo XVII, el Cristo de la Humildad del siglo XVI, o dolorosas como La Soledad del siglo XVIII, se funden en bellos desfiles procesionales con el entorno. De ahí que la Semana Santa baezana se encuentre entre las declaradas de Interés Turístico.



Autor: Narváez



Autor: Narváez

Un lugar destacado merece la interpretación del Miserere que Hilarión Eslava (1807-1878) compusiera por encargo para la Catedral de Baeza y que tiene lugar la noche del Martes Santo. Un coro compuesto por más de 100 voces mixtas da vida al salmo 50 que comienza precisamente por *Miserere mei Deus* (Ten misericordia, Dios mío). La peculiaridad de este Miserere es, al igual que toda la Semana Santa, el arraigo en la cultura local y la implicación de los baezanos. Es el pueblo entero el que canta, el que ha ido interiorizando en lo más profundo de su ser cultural esta obra que cada año vuelve a resonar en las bóvedas de piedra del templo.

CORPUS CHRISTI EN BAEZA



Autor: Narváez

LA FESTIVIDAD DEL CORPUS

celebrada en el mes de junio cuenta también con un gran arraigo, toda la ciudadanía se vuelca en el adorno de las fachadas y calles por donde procesiona la custodia, con altares y toldos decorados.

Todo el centro histórico se engalana con estos altares y alfombras florales, para dar paso a la procesión del Corpus con la Custodia al frente, una de las obras de orfebrería más destacadas del territorio nacional, al que acompañan, además de numerosos baezanos, una representación de Guardias Civiles, procedentes de la Academia de la Guardia Civil presente en la ciudad.

— Para ensalzar aún más si cabe esta celebración, en los últimos años se ha recuperado la antigua tradición de instalar “Arcos efímeros” de antiguas Puertas de la ciudad durante el recorrido de la procesión, a modo de arco triunfal, para que pase la Custodia a través de ellos, un espectáculo aún más impresionante si cabe.



Autor: Narváez



— Una noche mágica, especial llena de vida, de ilusiones, de fantasía que ofrece a todos los que se acercan a la Ciudad Patrimonio de la Humanidad.

Autor: Tornero fotógrafos

RENACIMIENTO A LA LUZ DE LAS VELAS

En los últimos años se viene celebrando durante un fin de semana de septiembre este espectacular evento que reúne a una multitud de personas a la expectativa de vivir una experiencia única en la ciudad.

La ciudad Patrimonio Mundial se ilumina tal y como lo hacía en su época de esplendor renacentista. Más de 20.000 velas encendidas por todo el casco histórico como única iluminación. Un espectáculo visual único que va acompañado de diversas actividades culturales.

Baeza se engalana para crear una noche mágica que tiene como objetivo promocionar, dinamizar y poner en valor el carácter monumental, gracias a la colaboración de más de 40 colectivos sociales, de diferentes instituciones públicas, empresas privadas y otras entidades participantes. De este modo, durante dos noches se puede disfrutar de una amplia programación cultural en Baeza viviendo dos días mágicos.

Autor: Tornero fotógrafos



Autor: Tornero fotógrafos





Monumento a Machado. Autor: Tormero fotógrafos



Romería de la Yedra. Autor: Narváez

Además, no te pierdas estas otras citas importantes:

La Semana Machadiana en febrero, donde se recuerda y homenajea al poeta Antonio Machado.

Celebraciones conmemorativas de la Declaración de Patrimonio Mundial el 3 de julio, como conciertos, danza y música por las calles.

BaezaFest: Festival Internacional de Música y Artes Escénicas, en el mes de julio.

UNIA Escena Baeza, muestra de teatro en colaboración con la U.N.I.A. que durante dos semanas de julio trae a la ciudad algunas de las compañías de teatro más destacadas del panorama nacional.

Feria de Agosto, en honor a la Patrona de Baeza, La Virgen del Alcázar.

Cursos y encuentros de verano del Campus Antonio Machado de la Universidad internacional de Andalucía.

Romería de la Yedra. Septiembre. Multitud de romeros acompañan con las tradicionales carrozas, o en caballos engalanados para la ocasión, a la Virgen del Rosel hasta su Santuario en la Yedra.

Otoño Cultural Flamenco, se celebra durante el mes de octubre, con guitarristas y cantaores de primer nivel.



Festival de Música Antigua



Commemoración de la Declaración de Patrimonio Mundial



Feria de Agosto

Premio Internacional de Poesía Antonio Machado, una de las citas anuales más relevantes del mundo de las letras.

Fiestas del Concejo y la festividad de San Andrés. Se realizan en el mes de noviembre y durante unos días el barrio de San Andrés se adorna con puestos de artesanía, se celebran actividades para niños y mayores, así como la tradicional hoguera de San Andrés.

Festival de Música Antigua de Úbeda y Baeza. Festival de música clásica antigua, que se celebra cada año en los meses de noviembre y diciembre.

Festival de Teatro Familiar "Ciudad de Baeza". Se realiza durante la Navidad y está concebido para que las familias pasen un buen rato divertido con los más pequeños.



La Cueva de Maltravieso, en plena ciudad de Cáceres, alojó homínidos neandertales con las manifestaciones artísticas impresas más antiguas del mundo. En el abrigo de Santa Ana la presencia humana se remonta a 500.000 años y en el del Conejar, los restos se aproximan a los 17.000 años. En El Calerizo se investiga uno de los asentamientos humanos más antiguos de España.

Los romanos (año 39 a. de C.) fundan estratégicamente la Colonia *Norba Caesarina* en la Vía de la Plata, provincia de la Lusitania, que unía Mérida con Astorga, viviendo siglos de prosperidad hasta que la invasión visigoda (siglo V) acaba con sus edificios, arrasándolos.

Los Almohades (siglo XI) levantan un impresionante recinto amurallado con numerosas torres albarranas, prácticamente inexpugnable, utilizan

do los sillares de granito romanos para fortificarse. Hoy día se conserva gran parte de esta muralla y el aljibe, visitable en el Museo de Cáceres, situado en el Palacio de las Veletas.

El 23 de abril de 1229, día de San Jorge, patrón de Cáceres, Alfonso IX recupera definitivamente la ciudad y, ante la escasez de población cristiana, decide su repoblación con gallegos, asturianos, leoneses y castellanos. Asentándose intramuros en torno a dos iglesias, el Barrio de Abajo con centro en Santa María y el Barrio de Arriba en torno a San Mateo.

Desde el siglo XIII al XVI la ciudad va evolucionando, amplía sus edificios y embellece sus fachadas en estilo renacentista. Los Reyes Católicos juran respetar sus fueros y la favorecen con nuevas leyes.

De esta época son la mayoría de las casas solariegas del recinto amurallado, de arquitectura austera, edificadas sobre el sustrato musulmán y de fuerte



Plaza Mayor

carácter defensivo, que caracteriza a la Ciudad Monumental de Cáceres.

Personajes de esta tierra llegarán a cobrar importancia en el Nuevo Mundo como Juan Cano Saavedra, Gonzalo de los Nidos y Lorenzo de Aldana. También Inés de Suárez, protagonista de la serie basada en la novela histórica de Isabel Allende, “Inés del alma mía”.

Entre los siglos XIV y XVIII, Cáceres conoce un esplendor del que ha quedado una importante presencia monumental, con edificios singulares cuyas fachadas brindan una colección de más de 1.000 escudos. La designación como sede de la Real Audiencia de Extremadura en 1790 supone un revulsivo para la economía de la ciudad que se completará tras su nombramiento como capital de la Alta Extremadura, obteniendo el rango de ciudad en 1882, concedido por Alfonso XII.

Hoy ofrece con orgullo, un rico y bien conservado conjunto histórico artístico de casas señoriales, palacios, iglesias, plazas, calles y arcos. Cáceres forma parte de diferentes redes turísticas como Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España o La Red de Juderías de España “Camino de Sefarad”, entre otras.

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

El título de Capital Gastronómica concedido a Cáceres en 2015 sirvió de estímulo para investigar la ya variada oferta culinaria de platos tradicionales o de vanguardia, con los mejores productos de su rica despensa extremeña y sus D.O.

Tras pasear la ciudad recorriendo a pie su Conjunto Monumental —donde mayor oferta gastronómica podemos encontrar— es inevitable hacer una pausa para deleitar el paladar con una buena tapa o un plato bien hecho, en espacios gastronómicos excepcionales, ya sean terrazas o restaurantes, algunos de ellos de referencia a nivel internacional.

En la elaboración de recetas se incluyen, tanto los productos locales (cerdo ibérico, torta del Casar...), como los empleados en las variadas especialidades regionales (las migas de pastor o la caldereta) y los procedentes de la caza (jabalí, ciervo, perdiz y conejo).



Mirador de San Marquino

La ubicación geográfica de Cáceres y sus condiciones climatológicas ofrecen lo mejor de la dehesa, de la huerta, de ríos y montes.

En parte gracias a Montánchez y sus curaderos de embutidos tradicionales tenemos el incomparable jamón ibérico de bellota, D.O. Dehesa de Extremadura.

Los embutidos de esta región son extraordinarios: morcillas, chorizos, lomos y salchichones. Y, con tradición desde el siglo XVIII, la riquísima “patatera”, morcilla a base de patata cocida, ajo, pimentón y grasa de cerdo, claro ejemplo del intercambio de la antigua cultura pastoril.



LAS CABAÑAS DE BOVINO, OVINO Y CAPRINO PRODUCEN EXCELENTES CARNES COMO LA AUTÓCTONA VACA DE RAZA BLANCA CACEREÑA. PROTEGIDO BAJO INDICACIÓN GEOGRÁFICA "CORDEREX", EL CORDERO, DE EXQUISITO Y SUAVE GUSTO.

También el sector caprino y ovino favorecen la elaboración de quesos tan reconocidos como la Torta del Casar, el queso de Los Ibores, Acehúche, Trujillo, Almoharín, Aldeacentenera, etc.

De la Sierra de Gata-Hurdes encontraremos un aceite de oliva virgen extra de intenso sabor y brillo dorado.

El intercambio con el Nuevo Mundo aportó a la cocina cacereña nuevos ingredientes, cultivados hoy en huertos familiares o en explotaciones agrícolas. Hablamos de tomates,



patatas, alubias, calabacines o, la estrella de los ingredientes en cualquier plato o embutido, el Pimentón de la Vera —otra de las D.O.— realizado artesanalmente.

Estos productos enriquecieron uno de los mejores recetarios de la historia, el del Conventual de la Orden de Alcántara. En él se guardaron durante años recetas que los monjes habían recogido, llegando a convertirse, debido al expolio sufrido durante la Guerra de la Independencia, en base de la cocina francesa. No en vano fue considerado por un maestro cocinero galo como “el mayor trofeo que se obtuvo en la invasión napoleónica”. Como anécdota, la famosa tortilla francesa, se llamaba, “tortilla de Cartuja”.

Como estampa primaveral de sorprendente belleza, en marzo, muy cerca de Cáceres, tenemos el florecimiento de los cerezos, cuyo afamado producto —D.O. Cereza del Jerte— destaca por su inigualable dulzor: las picotas o cerezas, consumidas directamente o en postres.

Sin olvidar otra estrella de la repostería cacereña típica de Semana Santa, los “sapillos” o buñuelos de leche frita aromatizados con canela al estilo de los repápalos con leche o las torrijas.

Estos son, entre otros, los sabores de Cáceres, para que te quede... ¡un buen sabor de boca!



ESTRELLAS DE LA COCINA

Jamón de Montánchez

Si eres amante del buen jamón, Cáceres te ofrece uno de los mejores ibéricos de bellota, con D.O. “Dehesa de Extremadura”, ricos en ácido oleico y con el aroma intenso de las Tierras de Montánchez y sus cerdos de raza ibérica.

Este manjar fue muy apreciado por el emperador Carlos I o el rey Felipe IV. Se cree que el cerdo se introdujo de la mano de los fenicios, que crearon las primeras salinas y secaderos en las costas del sur; por tanto, el jamón ya existía como producto conservado en sal. Cuando llegaron los romanos extendieron las técnicas de salado diferenciando ya entre el jamón (*pernam*) y la paletilla (*petasonem*).

El pueblo musulmán dificultó la elaboración del jamón por motivos religiosos. Tras la Reconquista, el hecho de consumir la carne de cerdo era una forma de demostrar que judíos y musulmanes ya eran conversos.



Jamón de Montánchez



Perdices a la moda de Alcántara

Perdiz a la moda de Alcántara

Esta antigua receta, de gran elaboración, es una prueba de la sofisticación que en 1800 tenía el recetario del convento de Alcántara, salvado del saqueo perpetrado por las tropas napoleónicas, gracias a la sensibilidad de un general francés que lo rescató de su destrucción de entre valiosísimos manuscritos, hecho que derivó en platos franceses como *Le Faisan* o *perdrix á la mode d'Alcantra*.

Frite de cabrito

El frite es un guiso extremeño típico que se puede elaborar con cordero o cabrito de la mejor calidad.

Frito en aceite de oliva, como primer paso, ya que el proceso se completa en cazuela de barro con sofrito de cebolla, ajos, pimientos rojos y el imprescindible pimentón de La Vera, que enriquece con su sabor y color, tan especial y característico de las tierras extremeñas.

Es un plato para disfrutarlo despacio, con el tiempo necesario para dejarte envolver por el entorno, acompañado de un buen vino de la tierra.



Pareja comiendo en la Plaza Mayor



Torta del Casar

Torta del Casar

Este queso, de aroma y sabor intensos, se elabora con leche de oveja, caracterizado por su corteza amarillenta e interior blanco, muy cremoso y fácil de untar. Se encuentra amparado por la D.O. Torta del Casar.

El queso (del latín, *caseus* y “caseína”, principal albuminoide de la leche) guarda una historia... Lo llevamos consumiendo desde que la humanidad domesticó a los primeros animales, hace 10.000 años. Una leyenda cuenta que un pastor árabe volvía con la leche de sus ovejas dentro de una bolsa confeccionada con la tripa de un cordero, caminando a pleno sol y, al abrir la bolsa, la leche estaba cuajada, hecha queso.

En la Edad Media este producto adquirió importancia ante la prohibición cristiana de comer carne en determinados días, lo que propició diferentes clases de quesos para aportar variedad a la dieta.

Se dice que fue el causante de la aparición de nuestras tapas para acompañar el vino. Los taberneros ofrecían a sus clientes un trozo de queso colocado encima del vaso para “tapanlo”.

Pero, volviendo a la Torta del Casar de oveja merina trashumante, su origen es consecuencia de un fallo en su elaboración. Se recuerda que los pastores entregaban a sus dueños los quesos duros, tirando o quedándose con los más blandos y aplastados, por entender que la leche se había cortado. Ahora ese queso “imperfecto”, que antes era producto de temporada (de enero a abril), se ha convertido en un delicioso manjar.

UN
PLATO CON
HISTORIA

Solomillo de ternera retinta a la Torta del Casar

La carne de ternera retinta es la marca de la casa en restaurantes de la ciudad (algunos con estrellas Michelin), donde tratan este producto recurriendo al tradicional asado con carbón de encina o con costra de hierbas, o bien con la imaginación de los mejores chef, que han acertado al mezclar con maestría la cremosidad templada de la torta del Casar con la jugosidad del solomillo, pieza noble del corte retinto.

El resultado es un delicioso manjar, cuidado en toda su trazabilidad, desde la “dehesa a la mesa”, para disfrutar de su justa maduración, tierna y con verdadero sabor y equilibrado contraste de texturas de uno de nuestros quesos más característicos.



Solomillo de ternera retinta asado al carbón con hierbas

*Cierra los ojos en Cáceres
para sentirla mejor...
huele a emociones de historias
escondidas entre sus muros,
al calor del fuego del dragón
al que se enfrenta cada año San Jorge.
Cáceres, perfume de cera, velas y cirios,
misterio del Cristo Negro,
en procesión al Medievo
de la Orden de los Fratres o
de Santiago en Semana Santa.
Vivencias y contrastes en
la Ciudad Monumental,
acostumbrada a viajar a través
de artes multiculturales remotas,
facilitando espacios de música,
talleres, gastronomía, encuentros y
mestizajes en sus festivales,
donde destaca el WOMAD.*



Descubre el sabor
de Extremadura

*Alimentos
de Extremadura*



Extremadura
avante

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Economía, Ciencia y Agenda Digital



CÁCERES CAPITAL GASTRONÓMICA

La ciudad de Cáceres ostentó el título de Capital Española de la Gastronomía en el año 2015 debido, entre otras cosas, a que la gastronomía cacereña contiene recetas legadas por los romanos, los árabes y los judíos que se mezclan con las recetas de la cocina tradicional española, creando una auténtica cocina de fusión de culturas; a lo que se suma además, la influencia de la cocina portuguesa y de la cocina conventual.

Cáceres permite descubrir la gastronomía extremeña más tradicional y las propuestas más innovadoras en sus restaurantes, gracias al buen hacer de nuestros cocineros. Repartidos por toda la ciudad podemos encontrar terrazas y restaurantes, también existen un buen número de taperías y espacios gourmet que nos permiten disfrutar de la mejor gastronomía en pequeños formatos, exaltando la cultura española de la tapa, y teniendo como base las Denominaciones de Origen y una variedad y calidad en los productos que hacen de la cocina extremeña la despensa de España.



Cáceres es el destino gastronómico por excelencia de Extremadura, prueba de ello es que cuenta con restaurantes reconocidos, nacional e internacionalmente, gracias a los galardones culinarios que ostentan ya sean Estrellas Michelin y/o Soles Repsol, lo que dota a nuestra cocina de un gran prestigio. Además es rica en materia prima, lo que hace que ofrezca un amplio abanico de las diferentes comidas del mundo, encontrando a su vez un guiño a los mejores platos internacionales, típicos de cada país.



La gastronomía de Cáceres, además de proporcionar una amplia variedad de platos y tapas, se adapta a todos los paladares y es accesible a todos los bolsillos.

Además cuenta entre sus materias primas con Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas, una garantía de calidad, que constituyen sin duda alguna la esencia de la gastronomía extremeña y también de la española. Son una auténtica muestra de la gran variedad y calidad de los productos agrícolas y ganaderos de Extremadura, (DOP: Jamón Ibérico Dehesa de Extremadura, Torta del Casar, Cereza del Jerte, Vinos Extremadura, Aceite Gata-Hurdos, Miel Villuercas-Ibores, Pimentón de la Vera, Queso de la Serena, Queso Ibores, Ribera del Guadiana y Aceite de Monterrubio. IGP: Ternera de Extremadura y Cordero de Extremadura).



Otras de las singularidades que presenta la ciudad de Cáceres es el gran catálogo de eventos y ferias gastronómicas que se realizan a lo largo de todo el año, una serie de actividades culinarias que cobran cada vez más importancia en el calendario español, prueba de ello es la gran afluencia de público que se incrementa año tras año.

Dentro de estas ferias gastronómicas también prestamos mucha atención a la tapa, término que nació en Cáceres gracias a uno de nuestros más reconocidos cocineros, y debido a la gran variedad de las mismas que se pueden degustar en la ciudad.

Entre los principales eventos gastronómicos que se realizan en la ciudad de Cáceres podemos destacar:

EXTREGUSTA

Es una feria de degustaciones de tapas realizadas por nuestros cocineros, en la que participan un gran número de establecimientos hosteleros de toda España, utilizando como base para la confección de las tapas los productos con Denominaciones de Origen y Alimentos de Extremadura. Se realiza anualmente en el Paseo de Cánovas.

MUESTRA AGROALIMENTARIA DE PRODUCTOS EXTREMEÑOS

Evento Agroalimentario de Productos Extremeños, en la que los expositores ofrecen degustaciones al público asistente. Esta muestra se celebra siempre a finales del mes de mayo, coincidiendo con la Festividad de San Fernando.



FERIA DEL DULCE CONVENTUAL Y NAVIDEÑO

Esta feria es una cita anual ineludible, que tiene lugar en el puente de diciembre, y que consiste en la venta de dulces artesanales, elaborados en numerosos conventos de Extremadura, Córdoba, Toledo, Sevilla y Portugal.

En este evento podemos encontrar desde los dulces típicamente navideños como turrones y mazapanes, hasta imprescindibles del día a día, como galletas y magdalenas. Tiene carácter solidario por lo que la entrada a la Feria del Dulce Conventual de Cáceres cuesta 1 euro, y tanto la recaudación por la venta como por el acceso, se destina a instituciones benéficas de la diócesis de Coria-Cáceres.

Con esta feria se potencia un nuevo aspecto gastronómico para poner en valor un atractivo más de la región y a su vez promocionar el patrimonio histórico-artístico-monumental de Cáceres, ya que se celebra en la Iglesia de San Francisco Javier, en la Plaza de San Jorge, corazón de la Ciudad Monumental.





CÁCERES BEER

Con una duración de 3 días, esta feria tiene lugar anualmente en el mes de septiembre.

En ella participan productores de cerveza artesana del ámbito tanto regional como nacional.

Además de la oferta gastronómica y cervecera se realizan catas formativas, talleres de elaboración de cerveza, concurso de cerveceros caseros, *show cooking*...

RUTA DE LA TAPA SIN GLUTEN

Esta ruta, organizada por la Asociación de Celíacos de Extremadura, se celebra anualmente a finales del mes de noviembre, durante un fin de semana.

Está especialmente diseñada para que el sector de hostelería y restauración muestren su capacidad de innovación en la elaboración y presentación de tapas, al tiempo que promocionan la cultura gastronómica ligada a una correcta alimentación sin gluten y fomenta el conocimiento de los menús para personas celíacas.

EL MERCADO MEDIEVAL DE LAS TRES CULTURAS

El Mercado Medieval de las tres culturas, se celebra el segundo fin de semana de noviembre, cuenta con 150 puestos o paradas, y está considerado como uno de los más grandes y mejores de España.

Durante esos días, el centro de la ciudad se engalana y se convierte en un magnífico mercado, donde destaca la gran fusión gastronómica de las tres culturas (cristiana, musulmana y judía) que habitaron la ciudad de Cáceres durante la Edad Media.

Sabores, olores, colores, músicas, sensaciones... que hacen de Cáceres una Experiencia Monumental.





CÓRDOBA

Sobre la Colina de los Quemados, en el actual Parque de Cruz Conde, se situaba un poblado de cabañas que derivó en un asentamiento turdetano. Sobre él, los romanos en el siglo II a. de C. crean el embrión de la ciudad con el nombre de *Corduba*.

Con la llegada del emperador Augusto al poder, se concede a la ciudad el status de *Colonia Patricia*, el más alto rango que una ciudad del Imperio Romano podía ostentar. A partir de ese momento el esplendor social, cultural, arquitectónico y religioso alcanzado por Roma se vuelca en la ciudad, experimentando numerosas transformaciones. Se amplía el perímetro amurallado hasta el río Betis y comienza un proceso de embellecimiento y monumentalización, respondiendo a modelos traídos de la capital del Imperio.

Con la llegada de los visigodos el antiguo orbe romano se cambia concentrando los núcleos de población próximas a los edificios religiosos y extramuros. Se levanta una catedral y un baptisterio, así como el palacio episcopal y, en los suburbios, algunas basílicas como la de San Acisclo, San Zoilo y las Tres Coronas.



Mezquita-Catedral de Córdoba

La Mezquita-Catedral, los grandes vestigios de épocas romana, árabe y cristiana, las viviendas centradas en torno a un patio y la Ciudad Califal de Madinat Al-Zahra hacen de Córdoba un sitio especial.

A principios del siglo VIII las tropas árabes dirigidas por Mugith al-Rumí, toman la ciudad que comienzan a llamar *Qurtuba*, y se inicia una etapa de esplendor que durará 525 años.

Abd al-Rahman I, descendiente de los califas Omeyas de Damasco, logró escapar de la persecución que había sufrido su familia. Tomó la ciudad, aglutinó a los clanes más representativos y creó un emirato independiente de Damasco. La dinastía Omeya comienza el reinado en el Al-Andalus convirtiendo a Córdoba en corte, reconstruye las murallas y el puente, erige el Alcázar y funda una nueva mezquita aljama en el mismo lugar ocupado por la antigua sede episcopal visigoda de San Vicente. Con el Califato se alcanza en Córdoba la época de mayor auge, su siglo de oro.

Tras la conquista cristiana es ocupada por repobladores castellano-leoneses entre los que destacan hidalgos segundones que, a cambio de defender la frontera con el reino de Granada, acumulan poder y fortuna. Entre aquellos linajes destacan los Fernández de Córdoba.

Para la toma definitiva de Granada, los Reyes Católicos la convierten en cuartel general de las tropas, establecieron hornos de fundición de hierro para la construcción de cañones. La demanda de harina para el ejército aumenta y se restauran los molinos del Guadalquivir.

El 20 de enero de 1486 los reyes reciben por primera vez a Cristóbal Colón y comienzan a estudiar la posibilidad de realizar su proyecto.

Tras la toma de Granada se acuerda la expulsión de los judíos y Córdoba pierde su importancia comercial, industrial y agrícola. Una parte de sus habitantes deciden probar suerte en América y muchos otros en Sevilla, nuevo centro de los grandes negocios.

Otro hecho importante de la política interior en el siglo XVII fue la expulsión unos 4.500 moriscos.

Aún conserva el nombre de "Moriscos" la calle del barrio de Santa Marina, donde vivieron hasta entonces.

Sobre la monumentalidad de Córdoba, hay que destacar la Mezquita-Catedral como el primer monumento de todo el Occidente islámico y uno de los más asombrosos del mundo. Resume el estilo hispanomusulmán y su influjo en todo el occidente árabe.

Córdoba conserva también un importante legado arquitectónico del siglo XVIII como las Caballerizas Reales, la plaza de los Dolores, los Triunfos de San Rafael, el palacio del Vizconde Miranda, el edificio actual del convento de la Merced, la ermita de la Aurora, iglesia y colegio de Santa Victoria, entre los muchos edificios del catálogo histórico artístico.



Caracoles en salsa

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Las culturas romana, árabe, morisca, judía y mozárabe han conformado e integrado una exquisita oferta gastronómica, que toma como base productos de excelente calidad.

La mezcla de sabores dulces y salados es una herencia andalusí que sobrevive en la ensalada de naranja y bacalao. También en el empleo de alcachofas y berenjenas, muy comunes en la cocina cordobesa, como las berenjenas con miel o las alcachofas a la montillana.

La huerta tuvo gran tradición desde época árabe. Tras las expediciones al Nuevo Mundo el catálogo de legumbres, frutas y hortalizas se amplía al incor-

porar a los platos tradicionales los productos traídos de América.

Cuando el verano acecha con sus días calurosos, el gazpacho, el salmorejo, el ajoblanco, la mazamorra o el picadillo, saludable mezcla de verduras, se convierten en los protagonistas de la mesa. Siguiendo en la huerta, la naranja tiene un gran protagonismo, la podemos encontrar como ingrediente principal en ensaladas y, como postre especial, con aceite de oliva virgen extra espolvoreada con canela.

La ganadería cordobesa produce carnes de vacuno extraordinarias, bien sean de ternera, añojo o buey, y pueden degustarse a la brasa en la práctica totalidad de restaurantes. Hay que destacar el rabo de toro, muy relacionado con la afición taurina de la ciudad, el flamenquín, el cordero a la miel de tradición mozárabe y platos de caza.

Los quesos excelentes son los de vaca de Villarlato y los de cabra y oveja de Pedroches y Zuheros, que se elaboran de forma artesanal.

Ricos jamones y paletas de bellota como los de Los Pedroches con D. O. propia, salchichones, chorizos, cañas de lomo y morcillas achorizadas, generan un tapeo único.

El bacalao es aquí uno de los productos estrella. Su modalidad frita y rebozado no suele faltar en las cartas de las tabernas con más solera de la ciudad. La *japuta* es un plato de pescado adobado con ajos, al que se añade un poco de orégano, pimentón dulce y un chorro de vinagre. Para acabar, otro de los productos típicos de la gastronomía cordobesa, son los caracoles, que suelen hacerse en salsa.

Las tabernas, esos lugares donde se vendía vino al por menor y se alimentaba la sabiduría sorbo a sorbo, florecieron de tal manera que había un cantar popular que decía:

*Córdoba ciudad bravía
que entre antiguas y modernas
tiene trescientas tabernas
y una sola librería.*



Bacalao rebozado



Flamenquines



Berenjenas fritas con miel

Las dos rutas más populares para tapear y comer en Córdoba son la Judería y la zona centro, en las que degustar sabrosos platos acompañados por los vinos de la D.O. Montilla-Moriles, vino joven, blanco con o sin envejecimiento. Junto con la consumición te ponen un pincho gratis o, por muy poco, puedes probar una generosa tapa, media o ración completa.

EL PASADO ANDALUSÍ HA LEGADO UNA RICA REPOSTERÍA. COMO LOS ALFAJORES CON MIEL Y ALMENDRAS, LOS PESTIÑOS Y EL PASTEL CORDOBÉS, DE HERENCIA JUDÍA, QUE SUELE ACOMPAÑARSE CON UNA COPA DE PEDRO XIMÉNEZ.



Rabo de toro

ESTRELLAS DE LA COCINA

Berenjenas fritas con miel

Cómo hacer bien unas berenjenas tiene su misterio y en Córdoba lo han descubierto, no hay que dejar pasar la oportunidad de degustarlas. Son fáciles de encontrar en cualquier restaurante o taberna, desde los más prestigiosos hasta los más sencillos, donde te ofrecerán esta solanácea en tiras fritas, crujientes y ligeras. Se suele quitar la piel antes de cortarlas en tiras de medio centímetro aproximadamente. Hay procesos para blanquear y quitar el amargor de la berenjena, como sumergirlas en leche o dejarlas sudar tras ponerles sal. En cualquier caso, las tiras ya preparadas se pasan por harina de trigo y se fríen en aceite de oliva virgen extra. Por último, al presentarlas se les añade la miel, preferiblemente de Montoro.

Rabo de toro

Es un exquisito guiso con un origen muy antiguo. Se trata en esencia de un estofado, cuyo ingrediente principal es el rabo de toro o de vaca.

La textura en plato es muy similar a la de las carrilleras de cerdo. Hay que cocinarla bien para que esté muy tierna. El rabo se prepara a la cordobesa, guisándolo en una olla a fuego lento, con algo de vino y otros ingredientes como tomates, cebollas, ajos, pimientos, zanahorias, caldo de carne, vino tinto, harina, diversas especias, aceite de oliva y sal.

El resultado es espectacular y casi indescriptible. Hay que probarlo.

Flamenquín

El flamenquín cordobés es un filete de cinta de lomo sobre el que se coloca jamón y tocino ibérico, posteriormente se enrolla formando una especie de cilindro que, una vez rebozado con huevo y pan rallado, se fríe en aceite de oliva. En su forma original se preparaba con escalope de ternera, pero hoy en día la mayor parte de establecimientos lo cocina con filete de cerdo o incluso de pollo.

Encontraremos variedades según el gusto, en los que el relleno incluye chorizo, huevo cocido, queso, setas... Se cuentan historias de que su nombre procede de los flamencos que acompañaban a Carlos V.

Salmorejo

Este plato cuenta con cofradía gastronómica propia, que lo define como tradicional, atemporal y rotundo. Es una preparación fría a base de tomate, aceite de oliva, pan, ajo y sal, que se suele aderezar con huevo cocido y jamón picado. Solo o acompañado por unas verduritas de Castro del Río, cortadas en tiras y fritas para mojar, o simplemente mojando en el pan, constituye un plato sabroso y refrescante.

Como referente histórico existe una alusión en *La Biblia*, en el libro de Rut, donde se menciona: “acércate, coge pan y moja la rebanada en el vinagre”. El pan primitivo era tosco, integral y a menudo tostado, no era de extrañar que fuera remojado en salmueras con el objeto de mejorar su apariencia y textura.

Era costumbre de los soldados romanos beber una mezcla de vinagre y agua, denominada *posca*. El *moretum*, muy consumido en Roma, era un plato parecido al salmorejo primitivo. Los ingredientes eran: pan remojado, ajo, vinagre, “un salmorejo blanco”. Su nombre hace referencia al instrumental necesario para confeccionarlo, el mortero.

En los orígenes árabes de la cocina cordobesa del califato, es posible que fuera un simple majado de ajos, sal, *molla* (miga de pan) y aceite crudo con vinagre, todo con aspecto de crema y bien majado con el *al-mihrás* (almirez).

El salmorejo y el gazpacho eran blancos hasta la introducción del tomate y de las batidoras eléctricas. Se hacían en un dornillo y no se podía triturar el tomate, simplemente se cortaba en trozos pequeños y se mezclaba con la masa y el agua, sin que se diera el color rojo de los actuales salmorejos hechos con batidoras mecánicas.

UN
PLATO CON
HISTORIA

El aroma más entrañable de Córdoba es el de las flores de sus patios sobre el que predomina uno característico:

el azahar de sus naranjos y limoneros. Córdoba huele a amigos, a la generosa hospitalidad de sus habitantes, a flamenco y a mil colores. Paseando por las estrechas y recónditas calles de la judería o el casco antiguo, puedes imaginar sonidos de guitarra acompañando desgarradas voces, ver monumentos como la Mezquita, sentir de una forma especial las tres culturas y aspirar los aromas de los montillas.

Pastel cordobés



Salmorejo



Pastel cordobés

Original del siglo XIX, el pastel cordobés es el más emblemático de los dulces que encontraremos en la capital andaluza. Elaborado a base de hojaldre hecho de harina y manteca de cerdo, incluye en el interior un relleno de cabello de ángel. El huevo con el que se pinta la masa, al modo de las empanadas, le confiere un color dorado inconfundible sobre el que se dispone azúcar glas y canela en polvo. Una porción acompañada de una copa de Pedro Ximénez será el colofón perfecto a una gran comida.

De la olla al verso

No hay mayor bien que tener que comer. Después de Dios, la olla. Los seres humanos hemos hecho de esa necesidad una cultura.

Las comedias de Lope, los *Autos Sacramentales* de Calderón, o las novelas de Quevedo y Cervantes exhalan el olor y el sabor de España.



Pelarlas dentro de mi casa
perdigarlas en la brasa
y puestas en el asador
con seis dedos de un pernil
que a cuatro vueltas o tres
pastilla de lumbre es
y canela del Brasil;
y entregárselas a Teresa
que con vinagre y aceite
las ponga en mi limpia mesa.

ROJAS ZORRILLA [Poeta]

Calderón de la Barca nos habla en *La Mojiganga* de *Los Guisados*, del combate de don Estofado contra don Gigote que defiende a la princesa Albondiguilla, su esposa, contra don Carnero verde, paladín de la princesa Pepitoria, contra el mismísimo Carnero asado aliado de doña Ensalada, e incluso contra el villano de don Mondongo, esposo de doña Chanfaina cuya presencia entre tan encumbrados guisados hace que el Arroz con leche y el Manjar blanco salgan a ayudar al Estofado.

Comer hasta matar el hambre es bueno;
más comer por cumplir con el regalo
hasta matar al comedor, es malo,
y la templanza es el mejor galeno.
Lo demasiado siempre fue veneno.

QUEVEDO

Aconseja comer con moderación.

Ande yo caliente
y ríase la gente...
traten otros del gobierno,
del mundo y sus monarquías,
mientras gobiernan mis días
mantequillas y pan tierno
naranjada y aguardiente,
y ríase la gente.

LUIS DE GÓNGORA

Hay regodeo, hay merienda
que las más famosas cenas
ante ella cogen rienda:
cazuelas de berenjenas
serán penúltimas ofrendas,
hay conejo empanado
por mil partes traspasado
con saetas de tocino;
blanco el pan, igual que el vino
y hay turrón alicantado.

CERVANTES [merendola en *El Rufián Viudo*]

CÓRDOBA

· CAPITAL MUNDIAL DEL CABALLO ESPAÑOL ·




AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA


CÓRDOBA
PATRIMONIO DE
HUMANIDAD


Cór
doba.
ES MÁS


IMTUR
INSTITUTO MUNICIPAL
TURISMO DE CÓRDOBA

www.turismodecordoba.org

CÓRDOBA

CAPITAL MUNDIAL DEL CABALLO ESPAÑOL

LA CREACIÓN DEL CABALLO PURA RAZA ESPAÑOL EN LAS CABALLERIZAS REALES DE CÓRDOBA

El 28 de noviembre de 1567, Felipe II emitió una Real Cédula en la que determinaba crear una nueva raza de caballos en la ciudad de Córdoba. En esta, el rey ordenaba realizar este proyecto a Diego de Yrizar, administrador de las rentas de las salinas de Andalucía.

Asimismo, para estabular al ganado, mandó construir una caballeriza con la capacidad suficiente que el proyecto requería. El secretario real, Francisco Eraso, dirigió ese mismo día otra Real Cédula al corregidor de la ciudad, Francisco Zapata de Cisneros, en la que le transmitía la disposición real:

“Hemos acordado que en esa ciudad de Córdoba se haga y labre una caballeriza para los potros y los caballos que se sacaren de las yeguas que en esa ciudad y en otros lugares se críen y sean de criar por nos mandado y para los padres de las dichas yeguas.”

Era tan importante lo que se estaba gestando en las Caballerizas Reales de Córdoba que el rey, no queriendo que fuese interrumpido por nada ni por nadie, la dotó de una jurisdicción privativa, quedando de ese modo eximida de todo tribunal de justicia.

Al frente del proyecto, Felipe II puso al cordobés Diego López de Haro, gentil hombre de la Casa de S.M. y veinticuatro de Córdoba, nombrándolo caballerizo real de Córdoba por su alto conocimiento ecuestre.

“Don Diego López de Haro, sabed que nos, entendiendo que así cumple a nuestro servicio y al bien y beneficio público (...) hemos acordado sostener y criar un buen número de yeguas de vientre con sus potros y crías (...) por la confianza que tenemos en vuestra persona y la experiencia que tenéis en esa calidad, hemos acordado elegir y nombrar y encomendaros el dicho negocio.”

Durante el transcurso de la obra y cuando la caballeriza estaba casi terminada, Felipe II convocó cortes en Córdoba con lo que pudo ver en persona el resultado de su proyecto.

¿Por qué eligió Córdoba? Porque era Córdoba una ciudad con una larga tradición ecuestre que se remonta a los primeros pueblos íberos que vieron en este tramo medio del Guadalquivir unas condiciones óptimas para la cría de caballos.

El imperio romano valoraba especialmente de “Corduba”, capital de la Bética de la Hispania Romana, sus famosos y aclamados caballos que no dudaron en llevar a Roma para competir en el Coliseo Romano.

Célebres fueron las yeguas de los Califas Omeyyas cuyos animales pastaban en la falda de la ciudad califal de Madinat Al Zahara, hoy Patrimonio de la Humanidad, como también célebres fueron los legendarios caballos “Guzmanes” y “Valenzuelas” del reino cristiano de Córdoba, de los que el emperador Carlos V era gran aficionado.

La fundación de las Caballerizas Reales y el proyecto para la creación de ese caballo de reyes, no se contempló como una medida aislada de un monarca todopoderoso, sino como un auténtico proyecto de Estado del cual el rey estuvo especialmente atento y al que dedicó todos los medios necesarios.

A lo largo de los diferentes siglos posteriores a la génesis de la raza en Córdoba, el caballo español se fue encumbrando como el rey de todos los caballos de manera que no había soberano que no tuviese en sus cuadras caballos españoles.

Sería interminable exponer los elogios que a través de los siglos han merecido los caballos de la nueva raza creada en Córdoba.

“Córdoba ciudad madre de los mejores caballos del mundo.”

Cervantes, “*El Quijote*”



PATIOS
DE CÓRDOBA
100
AÑOS
DE FIESTA



IMTUR
INSTITUTO MUNICIPAL
TURISMO DE CÓRDOBA



Patios de Córdoba
Comunidad Consciente Municipal
1929/2029

CÓRDOBA Y SUS PATIOS UN RECLAMO PARA EL MUNDO

La fiesta de Los Patios constituye la manifestación festiva más singular de cuantas figuran en el calendario de Córdoba.

El nombre de Córdoba está unido de manera indisoluble al de Los Patios. Es así desde que en 1921 se celebró el primer concurso popular del que este año se celebra el centenario. Ese es el origen de la fiesta, aunque no sería hasta más de una década después, en el año 1933, cuando se definió el certamen prácticamente como ha llegado hasta nuestros días.

La declaración de Interés Turístico Nacional a comienzos de los años 80 vino a certificar la fuerza de los Patios como un reclamo de primer orden, como una tradición muy arraigada y popular. El hecho de que la UNESCO reforzara esa relevancia y le otorgara el título de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en el año 2012 contribuyó a la consolidación y el empuje definitivo de una cita, que se mantiene gracias al esfuerzo de sus propietarios. Con muchos más sacrificios que beneficios, se ocupan, durante los doce meses del año, de prepararlo todo para que el patio luzca sus mejores galas; hay que encalar las fachadas y ocuparse de mantener y cuidar a los cientos o miles de macetas que ornamentarán el lugar. La mejor recompensa: la emoción de todo el que admira la percepción de los sentidos que se disfruta en cada patio.

— **Los Patios constituyen una fiesta que proyecta Córdoba al mundo, reivindica el orgullo de pertenecer a la tierra, un modo de vivir y sentir, y de dar a conocer ese legado sociocultural, porque pocas citas pueden presumir de alcanzar los 100 años.**

Suponen una tradición única en el mundo. Los patios son muchos y variados, por lo que podríamos distinguir entre una primera modalidad compuesta por Palacios Señoriales, Conventos o Antiguos Hospitales, y una segunda referida a los Patios Populares. El barrio más característico es el del Alcázar Viejo, entre el Alcázar y la parroquia de San Basilio, aunque también los encontramos por el barrio de Santa Marina, alrededor de San Lorenzo y la Magdalena. Algunos de los más afamados se encuentran en las calles Postuera, Martín de Roa y San Basilio. En el entorno de la Mezquita Catedral, el barrio de la Judería presenta también ejemplos de gran belleza y antigüedad.

— **Cualquiera de ellos es una buena muestra de la relación tan estrecha que hay entre Córdoba y sus patios, un vínculo indisoluble que contribuye a que la oferta turística, patrimonial y cultural de la ciudad sea una de las más ricas del país.**



La isla intemporal. Cuenca es, amigos, ese aguafuerte, concebido con exaltada imaginación, que ya vieron los árabes en su primera noche a la luz de la Luna. La Kunca o Qunqa islámica con sus dos maravillosas Hoces, del Júcar y del Huécar, que exornan los alrededores de la ciudad como dos pétreos vigilantes, envuelven a esta Cuenca que parece despararramarse por el borde de sus murallas, aún altivas. Aislada del cielo y del agua. De *albuayra* árabe con jardines y talleres de marfiles y alfombras a ciudad colgada, castellana, sobria, erguida y petulante, tal cual una isla sin tiempo. Esa ciudad que otros dijeran de madera y yeso, de tea y tiza, de piedra y teja, es ahora en tiempos modernos, esa ciudad de arte y música, de tiempo y luz, de tradición y cultura, de deseo y libertad.

Tal vez, Cuenca, no imaginó nunca que su Historia estaría sellada con el valor del Patrimonio. Sus

piedras milenarias hablan solas cuando alguien las escucha con atención y entre sus cánticos dorados al sol, frente al grito ensordecedor de sus Hoces, los valores artísticos de sus edificios, monumentales o sencillos, definen esa seña de identidad que hace universal a esta ciudad colgada del abismo pétreo. Desde el siglo X hasta el siglo XXI, todas las civilizaciones han dejado huella perenne, los conflictos bélicos han maltratado su patrimonio, los estilos artísticos han definido belleza y el valor y honestidad de sus gentes, le han dado títulos y bondades: Noble, Leal, Heroica, Impertérrita y Universal como Patrimonio.

Paso a paso, tiempo a tiempo, piedra a piedra, gárgola a gárgola, sueña, habla, define y siente; igual que la historia hace de un pasado fiel el camino acertado para un futuro vital como premio de todos.

Y es que, como ciudad, ha sido libre gracias a su Fuero legislado por Alfonso VIII, su conquistador;



Hoz del Huécar

Su casco antiguo, ejemplo de ciudad medieval fortificada, ha conservado su paisaje urbano original, manteniendo muchos ejemplos de arquitectura secular y religiosa de los siglos XII al XVIII.



Plaza Mayor

ha sido admirada por su catedral, la primera castellana, gracias al impulso de la reina Leonor de Plantagenet, ese maravilloso Museo de la Piedra; su originalidad la han marcado sus Casas Colgadas, de origen incierto, rehabilitadas y únicas y, ahora, el más bello pequeño Museo del Mundo; su puente de San Pablo, icono de una ciudad colgada; su Parador Nacional, antiguo convento dominico; su Torre de Mangana o su Casco histórico de inigualable belleza. Todo en un todo: monumentalidad e historia en simbiosis perfecta.

Aquella convivencia pacífica, en tiempos del Medioevo, entre cristianos, mudéjares y judíos ha dejado una ciudad abierta al mundo, libre, hospitalaria y turística en esta modernidad de los tiempos, ansiosa de recibir y abrir sus puertas a todos cuantos aquí llegan. Turismo de leyenda, de misterio, de pasado histórico, de naturaleza, de museos y de solemnidad en el paisanaje.

PINCELADAS **GASTRONÓMICAS**

Ahora bien, el estómago es el elemento del ser humano que agradece el equilibrio emocional y en el gusto y su paladar uno llega a alcanzar el cénit placentero cuando el embrujo de la ciudad se enrosca en la cazuela. Platos elaborados con la elegancia del nuevo método de esa llamada *cocina de autor*, mientras la *cocina de la abuela* como *cocina encantada* sigue teniendo los adeptos eternos para definir sus excelencias. Cuenca tiene un sabor especial y diferente al de otros lugares y eso, no solo lo hacen sus callejas estrechas e históricas, de arriba o de abajo, sino lo hacen sus fogones, sus barros bien cocidos, sus aderezos de montaña, su virtuosismo gastronómico de la capital y de cada comarca, sea Serranía, Alcarria o Mancha o de cada convivencia, judía, morisca o cristiana, porque el Morteruelo hará de seña de identidad como plato típico por excelencia, pero será el cordero y sus variantes, el rey de la gastronomía conquense para magnificar una cocina del paisanaje, popular, selecta y universal.



Gazpachos

A camino de esa Alcarria, la miel nos tutea entre los manjares de una carne de caza: liebres, conejos, perdices, codornices; y, si subes a contracorriente por alguno de sus ríos serranos, la trucha sigue siendo la reina, asalmonada o del terreno, pero brillante y jugosa. Tal vez, una judías blancas o un gazpacho pastor.

La Mancha, soleada y ocre, reina de la llanura, ofrece señorío gastronómico, donde tal vez el ajoarriero a base de bacalao y ajos —si son de las Pedroñeras el cielo te asiste— te recibe, al igual que unas mollejas de cordero o unas perdices en escabeche.

Y queda la repostería donde el artesano conquesse sabe rizar el rizo. Las pastas para aderezar el café como esos borrachos taranconeros o las rosquillas en aceite en los pueblos serranos, los mantecados de hojaldre en la campiña alcarreña y sin olvidar el postre que la historia nos dejase como ese manjar de dioses, que llamaron los árabes de Cuenca *al alajú*, con almendra selecta, miel y obleas. Todo un lujo para el visitante que sabe apreciar esa miel de la Alcarria con denominación de origen, ese Consejo Regulador de la D. O. en el queso manchego, aclamado y premiado en estos últimos tiempos, o la D. O. Azafrán de la Mancha y esos caldos que riegan paladares y estómagos con cuatro denominaciones de origen: La Mancha, Manchuela, Ribera del Júcar y Uclés.

Todos esos buenos productos se *engalanan* por la Cuenca capitalina, en la plaza mayor y calles estrechas de la ciudad alta o en las calles que rodean el parque de San Julián, centro neurálgico de la Cuenca de transición, donde se podrán degustar los mejores platos típicos, contundentes, sabrosos y de alta calidad. Todos elaborados con los productos de la tierra, basados en antiguas recetas tradicionales, que han pasado de generación en generación conservando los aromas y sabores de antaño.



Ajos morados de Las Pedroñeras

Para tapear en Cuenca encontramos varias zonas. Por la Cuenca baja, en la calle de San Francisco, calle del Agua, calle Tintes o Puerta de Valencia se localizan bares y terrazas con un gran ambiente. En la Cuenca alta, el barrio del Castillo, entre la luz y el paisaje, te reciben lugares de buena cocina y variado ocio, sin olvidar que la Plaza Mayor y sus alrededores son el punto de inflexión donde se *simbiotiza* patrimonio, arte, color, gastronomía y copas.

Tras una buena ración de tapas tradicionales, hechas con esmero y regusto a golpe de cerveza espumosa, o una buena comida a ritmo de cordero, serrano, alcarreño o manchego regada con ese vino de bodega, uno puede elegir para su final, los licores elaborados con orujo o aguardiente en tierras del Campichuelo, sin olvidarnos el resoli o resolí, licor local elaborado con café, anís seco, canela, corteza de naranja o limón, clavo, azúcar y agua, recordando el brindis que hiciera Al-Qadir cuando Cuenca le sirviese de refugio.



D.O. Azafrán de La Mancha



Chuletas de cordero

ESTRELLAS DE LA COCINA

Morteruelo

Es una comida típica de Cuenca que en cierta medida se puede asimilar al paté y suele presentarse en cazuela de barro y en caliente. El morteruelo es una pasta resultante de guisar carnes de caza menor (perdiz, liebre o conejo), gallina y cerdo (hígado, papada y jamón) y pan rallado condimentada con pimienta, clavo, canela, alcaravea, pimentón y hierbas aromáticas. Se acompaña con tortillas o picatostes que sirven para untar el morteruelo. Resulta exquisito para tomar como aperitivo con un buen vino manchego.

El nombre proviene del uso del mortero en su elaboración. Para soportar el rigor climatológico de la sierra y llanura manchega, en los largos inviernos, los pastores ingeniaron este plato como aporte de calorías.



Morteruelo

Ajoarriero

O *atascaburras*, comida también pastoril propia de invierno. Su sencilla presentación coincide con la del morteruelo al tratarse de una pasta pero, a diferencia de la anterior, se elabora con patatas, bacalao seco, pan rallado, ajo, nueces, aceite y huevo cocido. A este plato lo acompañan tortillas o picatostes.

Se trata de un plato de pastores y segadores, de origen judío, realizado con productos fáciles de almacenar y que se conservaban bien. A pesar de su humilde origen es considerado como un exquisito manjar.

En algunos restaurantes de Cuenca lo suelen servir como entrante mientras esperamos el menú elegido.

Se cree que su origen está en los arrieros que lo llevaban en sus largos viajes. La fórmula se fue extendiendo por las posadas y ventas, en las que pernoctaban, y de ahí pasó a la cocina tradicional.

Otra creencia-leyenda es que fueron dos pastores que se quedaron aislados tras una nevada y, para hacer un cocido, solo tenían unas patatas y unas espinas de bacalao. Al ver que no era consistente añadieron aceite de oliva y lo machacaron para evitar las durezas de las espinas.

En cuanto al origen del nombre *atascaburras*, viene de la similitud del sonido que hace un burro con las patas cuando se atasca en el barro, y el que produce la maza en el mortero al mezclar las patatas, el ajo y el bacalao.



Zarajos

Preparado a base de intestinos de cordero lechal marinados que, enrollados en un sarmiento, se frien en aceite de oliva, se asan en un horno o a la plancha, hasta quedar dorados.

Más que un plato es una tapa de obligada cata, que se puede degustar servida a la plancha bien crujiente, con una pizca de sal gruesa y unas gotas de limón. Su sabroso bocado recuerda un poco al pollo.

Un auténtico clásico de la gastronomía conquense, que está presente en las cartas de los establecimientos más tradicionales.



Carrillera de ciervo

Gazpacho pastor

Es una receta típica que solían elaborar los pastores. Se trata de un plato sólido que se presenta en cazuela de barro y se coloca en medio de la mesa, para que los comensales se vayan sirviendo.

Su ingrediente básico es la torta de cenecía a la que se le añade hierbas aromáticas, carnes de cerdo o de caza previamente cocidas, patatas y hortalizas. Mezclando todos los ingredientes se deja evaporar todo el agua y luego se tuesta en una sartén hasta conseguir una masa consistente a la que se le da forma de tortilla. Se suele servir acompañado de uvas, pasas o aceitunas.

Alajú

Esta torta, tradicional en Semana Santa y de herencia árabe, está considerada como la precursora del turrón. Se elabora con los mejores productos de la tierra: miel, almendra, especias, pan rallado, pan tostado y unas gotas de esencia de naranja. Con todo ello se hace una masa formando una torta y se cubre con una oblea en cada lado. Para darle un toque moderno, se puede servir cortado en cuadrados y con una ramita de menta como decoración. Su nombre proviene del árabe, *al-hasú* que significa “relleno”.



Queso manchego

Y los olores de Cuenca. En sus hoces el aroma es diferente al de la ciudad; pero también lo es cuando visitamos la Cuenca antigua y la Cuenca nueva; sin embargo, una y otra no pierden la sensación placentera de sentirlo. Asómense por cualquiera de los miradores que tiene su casco histórico; asómense por los portillos de sus murallas o tal vez por la puerta de San Juan y quedarán impregnados de tomillo, romero, cantueso, orégano, mientras a lo lejos, el pino se enseñoorea ante tanto privilegio.

Y si cabe, desciendan hacia la Cuenca moderna, y entre sus calles céntricas o callejones del recuerdo, hay olores de una cocina nueva que impregna la atmósfera mientras el paladar espera su turno. Olor, sabor, gusto, luz, color, sentimiento, amor.



D.O. Miel de la Alcarria



DE VINOS Y BRINDIS

Según Plinio, el vino es sangre de la tierra, es bebida y comida, es fiesta y alegría. Es la cohesión del grupo, los rituales como rondas o brindis actúan como señas de identidad de un colectivo. Quita la tristeza del corazón más que el oro y el coral. Pone color al descolorido, da coraje al cobarde, saca el frío del estómago... "el bueno vale caro y el malo hace daño", cualidades que daba *la Celestina* al vino. Quevedo dedica estos versos de elogio a su consumo:

*Ni hay cuestión, ni pesadumbre
Que sepa amigo nadar
Todas se ahogan en vino
Todas se atascan en pan.*

Antiguamente se usaban bebidas alcohólicas para desinfectar heridas y para aturdir a los pacientes antes de una intervención dolorosa. Su peor defecto es que, convertido en vicio, destruye a quien lo bebe, y su mayor virtud es que, en cantidad moderada, produce ilusión de felicidad y levanta el ánimo para el festejo.

BLANCO LIGERO

Pescados y mariscos.

BLANCO CON CUERPO

Aves, ternera, pescados fuertes como atún o salmón, sesos y vísceras de textura y sabor suave.

TINTO LIGERO

Cordero, vacuno, cerdo, pasta italiana, vísceras fuertes como riñón, hígado o tripas, aves fuertes y legumbres.

TINTO ROBUSTO

Animales de caza ciertas carnes rojas más pesadas y estofados contundentes.

TINTO CON CUERPO

Quesos.

ROSÉ BIEN FRÍO

Almuerzos sencillos, picnics, cenas livianas en tardes de verano.



SEMANA SANTA

Es la celebración más importante y la que vertebra la vida de la ciudad. Declarada de Interés Turístico Internacional en 1980, representa de manera fiel la cronología bíblica de los hechos de la Pasión del Señor en sus desfiles procesionales.

La Semana de Pasión conquense, en palabras de Federico Muelas, *“no se parece a ninguna otra de España. Es una solemnidad grande, lacerante, litúrgica, donde las procesiones constituyen un milagro de insólita naturalidad”*.

Hunde sus raíces en el siglo XVI, momento de nacimiento de las Hermandades producto de Gremios artesanales. Actualmente un total de 34 hermandades y 45 imágenes dan forma a una tradición de plasticidad, fervor, misticismo y belleza incomparables, que en la ciudad implica a más de 25.000 nazarenos.

Para los viajeros que llegan con ojos acostumbrados al deslumbrante esplendor de los desfiles procesionales del mediodía andaluz, el espectáculo de sus cofradías revestidas de sobriedad y fervor es de una impresión cautivadora. Asombran por su silencio y el maravilloso escenario urbano de una ciudad histórica llena de calles y recovecos, en el que los faroles y tulipas esquivan el miedo, siendo la Procesión del Camino del Calvario la que acoge mayor interés del visitante por el sonido estremecedor de la Turba, entre tambores y clarines.

Tallas de excelentes imagineros, iglesias incardinadas en ese entramado de un casco antiguo y moderno, devoción popular y su Museo de la Semana Santa animan a disfrutar de esta tradición religiosa, solemne y popular, todo el año.

SEMANA DE MÚSICA RELIGIOSA

La Semana de Música Religiosa, declarada de Interés Turístico Internacional, es un festival de altísima calidad donde se dan cita anualmente los intérpretes más prestigiosos de música sacra. El festival promueve la recuperación de nuestro patrimonio musical religioso, así como la composición de nuevas partituras a cargo de reputados compositores actuales.

FERIA Y FIESTAS DE SAN JULIÁN

Se celebran a finales de agosto. En el Recinto Ferial, el Parque de San Julián y otros lugares de la ciudad se puede disfrutar de variadas actividades: una importante Feria Taurina, desfiles de carrozas, teatro, conciertos en el Parque de San Julián y otros recintos, verbenas populares... A ello se añade la programación de deportes y del Auditorio de Cuenca.



SAN MATEO Y LAS VAQUILLAS

Tienen su origen en el hecho histórico de la conquista de la ciudad al dominio islámico por las tropas cristianas del rey castellano Alfonso VIII y las aragonesas de Alfonso II en 1177, quedando establecidas por mandato real, teniendo lugar en la ciudad, bajo el patronazgo de San Mateo, celebrándose del 18 al 21 de septiembre, siendo ésta última la fecha histórica de la conmemoración. Es la fiesta más popular de la ciudad con suelta de vaquillas enmaromadas, actos litúrgicos y desfiles de Peñas.

Su celebración es de tiempo inmemorial y congrega a más de quince mil personas que escuchan el pregón, participan en los actos programados y comparten el traslado del Pendón de la ciudad, como el acto institucional más solemne e histórico. Tienen el reconocimiento de interés turístico regional.

La fiesta se completa con verbenas nocturnas, conciertos, concursos, toro de fuego y actividades culturales.

CUENCA HISTÓRICA

Unos días antes de las Fiestas en honor a San Mateo, la ciudad alta de Cuenca regresa a sus orígenes con la recreación medieval "Cuenca Histórica", evento, de corta pero intensa vida, que ha calado en conqueses y visitantes ya que, durante unos días, devuelven a la Ciudad Patrimonio de la Humanidad al tiempo de su reconquista, en 1177, por el rey Alfonso VIII y su incorporación al Reino de Castilla y por ende a la Cristiandad.

Uno de los actos visualmente más llamativos de la recreación histórica es el Desfile de Antorchas en el que los participantes, ataviados con ropas y enseres medievales, portan teas encendidas alumbrando la noche en su recorrido por los enclaves más pintoresco del Casco Antiguo.

Durante estos días, prólogo de las celebraciones mateas, podrá visitarse el mercado medieval que se monta en torno a la Plaza Mayor y la del Obispado con decenas de puestos y talleres, que cuentan con el aliciente de estar amenizados con la frecuente presencia de espectáculos musicales de animación de calle, bufones y cómicos o representaciones de escenas teatrales.

En la programación habitual de la recreación histórica también destaca el Campamento Medieval que se instala en la Plaza L'Aquila, en las proximidades de las Casas Colgadas, y que constituye un fiel reflejo de cómo se vivía en un estratégico enclave militar en el siglo XII.





CUENCA HISTÓRICA

Por su parte, los más pequeños también tienen un espacio en la Plaza de la Merced, donde se llevan a cabo actividades especialmente programadas para ellos. Además, podrán disfrutar de paseos en burro y, en la cercana plaza de Cecilio Albendea, de representaciones de títeres, magia o malabares, entre otras actividades.

El acto central de la Cuenca Histórica se desarrolla en las escaleras de la Catedral, con la representación teatral de la conquista de la ciudad. Desde el barrio del Castillo y la iglesia de San Felipe Neri, las huestes cristianas y musulmanas, se unen en este punto y, en presencia de la multitud de espectadores que se concentran para ver el espectáculo, se retan con batallas dialécticas y protagonizan luchas con espadas. Tras la batalla del asalto a la ciudad, desfilan personajes que representan a los auténticos protagonistas de la historia como el rey Alfonso VIII y su esposa, Leonor de Plantagenet; el rey aragonés Alfonso II o el alcaide musulmán de Cuenca, Abú-Beka, entre otros personajes históricos.

Cuenca Histórica se completa con conciertos, veladas y encuentros literarios y las jornadas antropológicas inaugurales, que rescatan los orígenes de la celebración de la Fiesta de San Mateo y la historia de la ciudad de Cuenca.



EVENTOS CULTURALES

La ciudad de Cuenca, en cualquier época del año, programa una serie de actividades culturales municipales de alto interés social y cultural.

En la primavera, la poesía, el teatro, la danza y la música congregan en los numerosos espacios abiertos y cerrados que ofrece el casco histórico de la ciudad, una serie de actuaciones para todos los públicos, aprovechando los escenarios que el marco patrimonial presenta (parques, rincones de leyenda, espacios de arte, edificios históricos, rincones naturales, etc.).

En el estío, el sofocante calor se equilibra con los Veranos de Cuenca, buscando en las tardes de frescor, el cine al aire libre, los conciertos musicales, escenificaciones teatrales y títeres para niños, en espacios de bella tradición patrimonial.

En el otoño, los inimaginables colores de sus choperas en las riberas de sus ríos Júcar y Huécar, así como los brillos luminosos de sus hoces, permiten llevar a cabo las actividades de la Feria del Libro, Jornadas de Patrimonio,

cursos de formación, concursos y exposiciones donde la pintura y la fotografía ocupan páginas esenciales en ese sinfín de espectáculos variados en torno a los múltiples espacios urbanos.

Y para terminar el año, en el invierno, llega la Navidad con su desfile, encendido de luces y atracciones infantiles, sin olvidar la entrada del año con la cabalgata de Reyes Magos y sus atracciones.

El Paseo del Arte, es una iniciativa de un colectivo de artistas en coordinación con el Ayuntamiento, para ofrecer durante los domingos del año, excepto la temporada de frío y lluvias, su diversidad creativa en todas las modalidades artísticas (dibujo, pintura, escultura, grabado, fotografía, cómic, etc.) con acompañamiento musical y recitales poéticos en determinados momentos. El Arte en estado puro.

Este *Montmartre conquense* se lleva a cabo en un marco incomparable, como es el Paseo del Huécar, zona peatonal de indudable belleza patrimonial y natural.





En la isla se conservan restos arqueológicos fenicios y púnicos. Debido a su excelente situación fue un enclave comercial dentro de la cultura náutica de este pueblo, que se asentó sobre el siglo VIII a. de C. con el nombre de *Aiboshim*, ciudad de Bes. Los griegos, en su efímero paso por la isla, la denominan, junto a Formentera, “Islas Pitiusas”.

Tras la definitiva victoria de Roma sobre Cartago, Ibiza se convierte en la última ciudad púnica. Pacta con la República su anexión como federada y, gracias a los privilegios que le otorgan el pacto, vive una época dorada. Con la supresión de éstos, por parte de Vespasiano, cae en el olvido.

Los musulmanes, hacia el 711, se asientan y la llaman *Yebisah*. Durante esta época la agricultura recibe un gran impulso. Se crean cultivos en bancales irrigados por redes de acequias, canales y albercas que

aún perduran y dejan una huella imborrable en la arquitectura de las casas ibicencas.

La etapa de dominación musulmana concluye en 1235, cuando las tropas de Jaime I toman las murallas de la ciudad. La isla es repoblada por catalanes, que introducen su lengua y sus apellidos. En los siglos posteriores los asedios de corsarios norteafricanos y turcos son constantes en la isla.

El rey Felipe II, preocupado en garantizar la seguridad de la isla ante posibles ataques de piratas berberiscos, ordena construir las actuales murallas. Era vital proteger la isla y sus salinas, dada la importancia que adquirió la sal como medio de conservación de alimentos. El aspecto de fortalezas que tienen las iglesias rurales también se debe a estos asaltos, que llegaron a ser bastante comunes.

El casco antiguo, conocido como “Dalt Vila”, resalta por su arquitectura renacentista. Situado sobre el

Ibiza resalta por el valor histórico, cultural y arquitectónico de la fortaleza renacentista mejor conservada del Mediterráneo y por la acrópolis de Dalt Vila, repleta de callejuelas y monumentos como el Castillo y la Catedral.



Catedral y barrio de "Sa Penya"

monte Puig de Vila, encuadrado entre las imponentes murallas y coronado por la Catedral, es la imagen que mejor representa la ciudad. Un lugar de visita obligada que, junto al Museo Arqueológico de la Necrópolis de Puig des Molins, te hará entender el pasado de la isla.

Poco a poco, la ciudad se fue extendiendo fuera de las murallas, dando lugar a los barrios de La Marina y Sa Penya. Con el tiempo, Ibiza pasó a ser una isla olvidada del poder centralista, y su economía se paralizó durante los siglos XVIII y XIX. Estas fueron, entre otras, las circunstancias por las que algunos ibicencos se echaran a la mar como corsarios adquiriendo cierta fama. En el puerto de Ibiza se encuentra el único monumento del mundo dedicado a los corsarios, una especie de obelisco de reducidas dimensiones.

En la década de los sesenta, las características de ser una isla industrialmente virgen, arraigada en sus tradiciones, precios bajos, población tolerante, aguas transparentes, buen clima y la existencia de una importante comunidad de artistas, motivaron al movimiento *hippie* a convertirla en uno de sus puntos de peregrinación junto con San Francisco, Ámsterdam o Goa.

La isla se fue llenando de hombres con pelos largos y mujeres con vestidos blancos y floreados. Se instalaron en casas en el campo y en comunas, improvisaban conciertos, organizaban eventos y crearon los mercadillos. Nació una moda propia, denominada "Adlib".

En la actualidad, la influencia de este movimiento ha sido decisiva en muchos aspectos sociales y ha desarrollado un importante movimiento cultural.



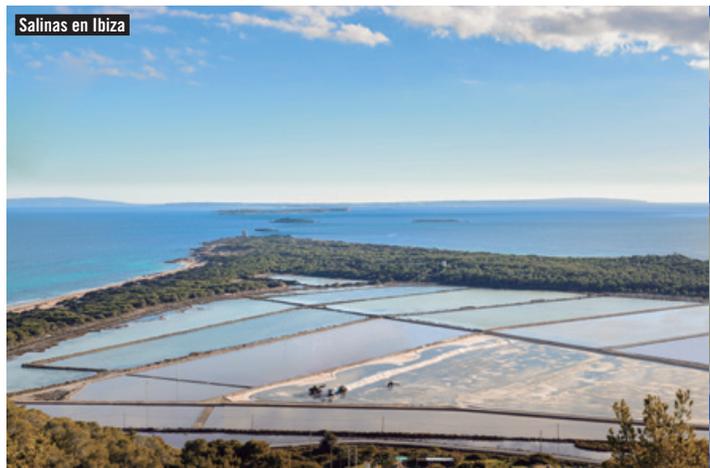
Dalt Vila

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Hoy, como antaño, los pescadores de Ibiza siguen extrayendo los mismos pescados y mariscos frescos, los campesinos siguen criando razas autóctonas de aves y cultivando innumerables frutas y verduras. Todo llega siempre en perfecto estado a mercados y restaurantes.

Los bosques aportan caza menor, setas, hongos, y una impresionante variedad de hierbas y plantas, que representan el mejor condimento para guisos y repostería tradicional. Todo ello se suma al más antiguo producto gastronómico de la isla, la sal de las salinas, que se recolecta desde hace 2.600 años.

La cocina marinera es la más reconocida, con platos tan extraordinarios como el “bullit de peix”



Salinas en Ibiza



“Flaó”

y el “guisat de peix”, la caldereta de langosta, una amplia variedad de paellas, fideuás y arroces caldosos, la “salmorra” de pescado, la “borrida de rajada”, la frita de pulpo, que empezó siendo una tapa en los bares y se ha convertido en plato principal, la gamba roja y un largo etcétera.

Entre los platos de carne destacan recetas festivas como el “sofrit pagès” o el arroz de matanzas. Una gran variedad de guisos a base de legumbres y verduras e incluso combinaciones de mar y montaña, como los calamares rellenos de sobrasada.

La repostería exhibe el mestizaje cultural de la isla. El “flaó”, sorprendente tarta de requesón y hierbabuena, es uno de los mayores exponentes de la antigua tradición gastronómica. La “greixonera”, pudín elaborado con ensaimadas del día anterior, las famosas “orelletes” o los buñuelos caseros, sumados a licores tradicionales como las hierbas ibicencas, la “frígola” y el café caleta, la “queimada” ibicenca, serán buenos remates de cualquier comida.



Gambas rojas



Arroz a banda



"Bullit de peix"

Para el tapeo hay excelentes propuestas de bares y restaurantes por toda la ciudad. En la mayoría podrás probar pan payés con "all i oli" y olivas maceradas con hinojo.

En el paseo de Vara de Rey, centro urbano y uno de los puntos más cosmopolitas de la ciudad, hay diferentes locales con terraza para tapear y disfrutar de las actividades que se desarrollan en su entorno, como exposiciones de arte o festivales de jazz.

EN DALT VILA SE PUEDEN ENCONTRAR RESTAURANTES PARA CENAR BAJO LAS ESTRELLAS. EL BARRIO ACOGE NUMEROSOS EVENTOS CADA AÑO, COMO EIVISSA MEDIEVAL, QUE SE CELEBRA EL SEGUNDO FIN DE SEMANA DE MAYO CON DECENAS DE PUESTOS DE ARTESANÍA Y GASTRONOMÍA, Y QUE CONVIERTE LAS CUESTAS DEL CASCO HISTÓRICO EN UNA CIUDAD MEDIEVAL.

El antiguo barrio de los pescadores, al pie del baluarte de Santa Llúcia, encaramado sobre los acantilados externos al puerto y con empinadas cuevas, es uno de los más pintorescos de la ciudad. Su calle principal, el Carrer de la Mare de Déu, es uno de los rincones con más ambiente. Esta calle es famosa porque alberga la principal zona gay de la isla y congrega a todo tipo de turistas, que alternan por la gran cantidad de pequeñas y coquetas terrazas, tiendas de moda y estudios de tatuadores.

Entre las murallas y el puerto, al nivel del mar, está el barrio de La Marina, una de las zonas más animadas de Vila. Sus calles encajadas están repletas de tiendas, restaurantes, bares y cafés. Entre sus monumentos destacan el Mercat Vell y la iglesia de Sant Elm, capilla del gremio de los marineros.

ESTRELLAS DE LA COCINA

Bullit de peix con arroz a banda

El "bullit de peix" es uno de los platos más típicos de la cocina ibicenca, un guiso herencia de pescadores que está presente en la mayoría de restaurantes de la isla.

Se prepara con tres o cuatro variedades de pescados autóctonos: mero, dentón, pargo, cabracho, gallo de san pedro, patatas y un buen sofrito como ingredientes principales.

Cuando está terminado, se aliña con salsa de "all i oli" atemperada con caldo. Como segundo plato, con el caldo, se prepara un arroz a banda de capa muy fina que se come directamente en la sartén.

Ensalada de crostes

Antiguamente todas las casas de campo tenían un horno de leña en el que se horneaba pan una vez a la semana.

Con la misma masa se preparaban unas barras alargadas que se dejaban en el horno durante un día hasta que iba perdiendo el calor. Estas barras recocidas, que se rompen en trozos, se denominan "crostes". Con ellas se elabora una de las ensaladas más típicas de Ibiza, añadiendo al pan, ligeramente humedecido, tomate y ajo como ingredientes básicos. En los restaurantes se sirve con cebolla, pimiento o pescado seco.



Ensalada de "crostes"



Sobrasada

Sobrasada

PRODUCTO CON SELLO DE INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA E INCLUIDA EN LA MARCA "SABORES DE IBIZA".



Para la elaboración de la auténtica sobrasada ibicenca se cogen las partes más nobles del animal: lomos, jamones y paletas. Después de deshuesarlas, se pican y se pastan con su exacta proporción de tocino, sal de Ses Salines, pimienta negra recién molida, pimentón y otras especias. Después se dejan curar dentro de la tripa del cerdo.

La primera referencia histórica a esta técnica se encuentra en un documento del año 1403 en el que el Rey Martín I de Aragón solicita sobrasadas al mayordomo del Rey Martín I de Sicilia. Y efectivamente, el origen de su nombre se encuentra en Sicilia, donde se practicaba una técnica conocida como "soppressa", que significa "picado", aplicado a la carne para embutir.

A partir del Renacimiento se desarrolla el uso de la sobrasada en la isla y su color rojo obedece a la introducción del pimentón, traído de América en el siglo XV.

Cada familia elabora su propia receta, aunque existen unas características específicas reguladas.

Sofrit pagès

Es un guiso que se elabora con carnes diversas como cordero, pollo o cabrito, así como embutidos locales (sobrasada y butifarra), patatas y verduras. Todo ello aderezado con especias como canela, clavo, azafrán y pimentón.

Se toma en dos partes, por un lado la sopa, con el caldo en el que han cocido todos los ingredientes y, por otro, el "sofrit", las carnes y verduras. Antiguamente se preparaba en Navidad o en la celebración de alguna fiesta.

Suenan los "Sonadors" dando ritmo al "ball pagès" con sus tambores, flautas y las castañuelas más grandes del mundo.

Hay que encontrar el sabor de los mercados artesanos y hacer compras originales con un toque hippie, pasear, escuchar música en directo o simplemente disfrutar del ambiente.

Oler y paladear un café en las terrazas del centro histórico, donde han convivido residentes, visitantes, hippies, millonarios, personalidades influyentes de la política, el cine, la música o la literatura del siglo XX.

Pero sobre todo Ibiza huele a mar.



"Sofrit pagès"

 **Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad**
ESPAÑA | UNESCO

edp


PARADORES
Hoteles & Restaurantes 1928

CIRCUITO DE CARRERAS CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

**ALCALÁ DE HENARES
ÁVILA
BAEZA
CÁCERES
CÓRDOBA
CUENCA
IBIZA/EIVISSA
MÉRIDA
SALAMANCA
SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA
SANTIAGO DE COMPOSTELA
SEGOVIA
TARRAGONA
TOLEDO
ÚBEDA**

Información e inscripciones: www.ciudadespatrimonio.org



EIVISSA MEDIEVAL



El segundo fin de semana de mayo la ciudad celebra el certamen “Eivissa Medieval”. Este macroevento, de cuatro días de duración, fue creado hace ya más de veinte años para conmemorar la declaración de Ibiza Patrimonio de la Humanidad, concedida por la Unesco en 1999. Durante estas jornadas, el recinto amurallado de Dalt Vila y el arrabal de la Marina acogen un extenso mercado temático inspirado en la Edad Media, con alrededor de 150 puestos de gastronomía y artesanía, que se distribuyen por los baluartes de la muralla, así como por innumerables calles y plazas.

El certamen, además, se complementa con múltiples actuaciones musicales, espectáculos circenses y de cetrería, teatro de época, grupos de animación, actividades y talleres infantiles. El centro histórico se ambienta para la ocasión con miles de elementos decorativos y todos los museos permanecen abiertos. Está considerada la fiesta más espectacular y multitudinaria de todas las que se celebran en Ibiza a lo largo del año.



VIU LA POSIDÒNIA

El programa “Viu la Posidònia” se enmarca en la declaración de Ibiza Patrimonio de la Humanidad y pretende difundir la importancia que tienen estas praderas submarinas para los ecosistemas de Ibiza. Se celebra durante todo el verano y hasta la primera semana de diciembre e incluye actividades de concienciación medioambiental, gastronómicas, educativas y culturales.

Suelen participar entre 15 y 20 restaurantes de la ciudad que elaboran menús degustación especiales para disfrutar de las variedades de pescado y marisco más representativas de la isla. Además, distintos joyeros de la ciudad realizan exposiciones



de joyas inspiradas en la Posidonia y se convocan múltiples actividades y excursiones gratuitas para conocer la Posidonia, como concursos de fotografía submarina, inmersiones para principiantes, visitas en kayak, festivales, etcétera.



FESTES DE LA TERRA

Las “Festes de la Terra”, las fiestas patronales de la ciudad de Ibiza, tienen lugar en torno al 5 de agosto, festividad de Santa María de las Nieves, y el 8 de agosto, día de Sant Ciriac, que conmemora la conquista cristiana de Ibiza en el siglo XIII. Cuentan con un amplio programa de actos, que incluye todo tipo de eventos culturales, como conciertos, exposiciones, teatro, danza y visitas a museos; así como degustaciones gastronómicas o actuaciones folklóricas.

Uno de los momentos más esperados tiene lugar la noche de Sant Ciriac, el 8 de agosto, en la que se lanza un monumental castillo de fuegos artificiales sobre el perfil de las murallas de Ibiza. Se trata de una de las noches más mágicas del año, a la que acuden vecinos y turistas procedentes de todas las localidades de la isla para disfrutarla.



Autor: Alejandro Iborra

FESTIVAL DE JAZZ

En Ibiza ciudad, el mes de septiembre siempre arranca con el festival Eivissa Jazz, que ya lleva más de 30 ediciones de éxito continuado. El escenario principal se sitúa en el baluarte de Santa Llúcia, con la parte alta de las murallas y la Catedral como telón de fondo, en un escenario al aire libre por el que pasan algunos de los músicos de jazz más representativos de la escena internacional.

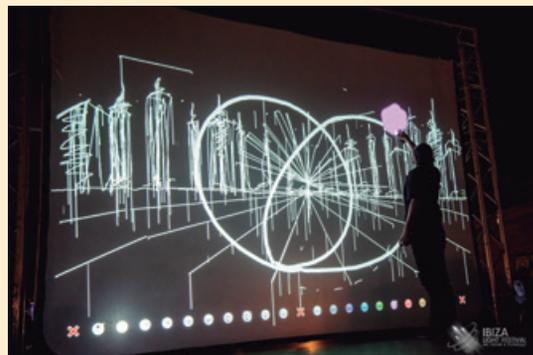
Estas actuaciones estelares se complementan con otras que se celebran en distintos espacios de la ciudad, llenando de música barrios y plazas. Se trata de uno de los eventos de mayor éxito en la isla, que además se retransmite a través de los programas de radio y televisión especializados más reputados del país.



FIRA DES MOLL

A primeros de octubre, en la Plaça des Martell, en el Puerto de Ibiza, se celebra la popular feria del salmonete y los pescados de otoño (“Fira des Moll i Peixos de Tardor”), que se organiza en colaboración con la Cofradía de Pescadores de Ibiza y otras instituciones de la isla.

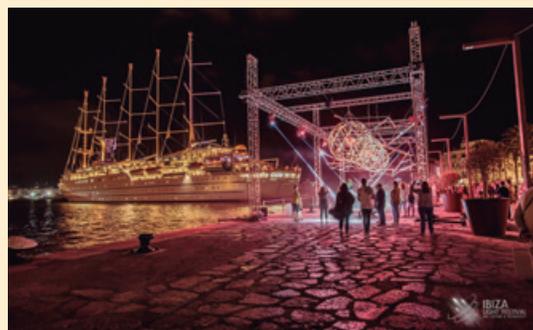
El objetivo de esta fiesta es dar a conocer los sabores del mar ibicenco. Para ello, múltiples restaurantes de la ciudad instalan puestos en esta plaza, en los que ofrecen la posibilidad de degustar tapas a precios populares, elaboradas con los pescados y mariscos típicos del otoño, donde el salmonete adquiere un especial protagonismo. También se puede disfrutar de talleres, actuaciones musicales, baile folklórico y la llegada del pescado en embarcaciones tradicionales, tal y como aún sucede a diario en el muelle pesquero.



IBIZA LIGHT FESTIVAL

Uno de los espectáculos más sorprendentes que ofrece la ciudad es el Ibiza Light Festival, que se convoca a mediados de octubre. Este evento distribuye impactantes instalaciones artísticas por el puerto y el centro histórico en las que la luz desempeña un papel esencial. Participan alrededor de 20 creadores locales, nacionales e internacionales, que juegan con el arte y la tecnología.

Además de las instalaciones, se realizan proyecciones sobre las murallas, se organizan concursos de fotografía y se desarrollan otros espectáculos que conectan la iluminación láser con la música y otras disciplinas artísticas.





El emplazamiento actual de Mérida nos traslada al origen de la colonia *Iulia Avgvsta Emerita* fundada en el año 25 a. de C., durante el reinado de Octavio Augusto, como símbolo de la *Pax Augusta* y recompensa para sus legionarios veteranos de las legiones *V Alavdae* y *X Gemina*.

Augusta Emerita fue dotada con las mayores comodidades de la época: acueductos, puentes, teatro, anfiteatro, templos, foro local y provincial. Los habitantes más afortunados habitaron en suntuosas casas decoradas con impresionantes mosaicos, como la del Mítreo, la casa del Anfiteatro o la de la Huerta de Otero, actualmente en excavación, dejando un legado de lujo que rozaba el más puro sibaritismo.

Tras la Paz de Constantino a inicios del siglo IV, la Basílica de Santa Eulalia fue de los primeros templos cristianos en Hispania. La noticia del martirio de la niña Eulalia se extendió rápidamente convirtiendo la ciudad en lugar de peregrinaciones, que llegaban desde el Occidente Europeo y el Norte de África.



Teatro Romano

El conjunto arqueológico de Mérida contiene un gran interés histórico-monumental y constituye un notable ejemplo de edificios públicos de una capital provincial romana durante el imperio.

Un hecho histórico que tuvo una importancia relevante para los emeritenses fue la conquista de América. Mérida aportó 210 habitantes a la causa y, como consecuencia de aquellos viajes, la gastronomía se vio enriquecida, como en toda Europa, con nuevos productos que permitieron el desarrollo de los hábitos culinarios hasta hoy.

PINCELADAS **GASTRONÓMICAS**

Mérida fue encrucijada de culturas y caminos, ambas cosas se notan en su variada oferta gastronómica. La materia prima de su cocina procede de las ricas vegas y dehesas que rodean la ciudad.

Los productos que oferta la amplia restauración emeritense gozan en su mayoría de Denominación de Origen de la región: la torta del Casar, los quesos de los Ibores y la Serena, los jamones Dehesa de Extremadura, el cordero extremeño, el retinto (ternera de Extremadura), el pimentón de la Vera, el aceite de Gata-Hurdes, la miel de las Villuercas-Ibores, la cereza del Jerte y los vinos Ribera del Guadiana.

La mayoría de las cartas apuestan por la cocina tradicional y a la vez creativa, pero siempre con los productos de la tierra.

De capital romana, Mérida pasó a capital del reino suevo en el siglo V, para convertirse en la *Urbs Regia* del reino visigodo antes de su traslado a Toledo.

Estar situada en un punto estratégico de vías de comunicación y disponer de un puerto fluvial (el río era navegable hasta el mar en aquella época) fueron los elementos que hicieron de Mérida un importante centro comercial, económico, cultural y político.

En el año 713, Musa Ibn Nusair, toma Augusta Emerita, situando en ella la capital de la Cora de Mérida, una de las más extensas y poderosas de Al-Andalus. Este periodo convulso trae a la ciudad multitud de enfrentamientos. Debido a las diversas sublevación de los mozárabes emeritenses, Abde-rraman II construye la Alcazaba para proteger a sus tropas y a la élite islámica de la población local.



Templo de Diana



Jamón ibérico de bellota

Cada año, con motivo del Festival Internacional de Teatro Clásico que se celebra en el Teatro Romano, hay restaurantes que ofertan cenas romanas donde probar algunas de las mejores recetas de Apicio y, por supuesto, el *garum*.

Para conocer a fondo la ciudad hay que tapear. Muchos locales están próximos a un monumento, un palacio, un foro o un templo espectacular que puedes sentir mientras lees la carta. La sección de tapas es bastante amplia, algunas son tan grandes que es posible comer con dos o tres. Sus precios son muy económicos.

El centro está lleno de bares, sobre todo, en la Plaza de España, en José Ramón Mélida (frente al Museo de Arte Romano) y dispersos en callecitas de la zona antigua, generalmente junto a restos arqueológicos (Arco de Trajano, Puente Romano, Templo de Diana...)

Hay que hacer mención especial y recordatorio para no dejar de probar los ibéricos, sean del tipo que sean: la famosa tapa de pestorejo, lomo *dobla*, morcón, chorizo, morcilla patatera, salchichón, paletilla y jamón, a poder ser de bellota 100%.

LA OFERTA DE VINOS JÓVENES, CRIANZA, RESERVAS O DE AUTOR, DE LA D.O. RIBERA DEL GUADIANA ES TAN EXTENSA QUE LOS HAY PARA CUALQUIER PALADAR.

La repostería emeritense tampoco deja lugar para la insatisfacción. Bollas de chicharrones, perrunnillas, pestiños, rosquillas, flores, mantecados o la “técula mécula” de la cercana Olivenza, de la que no se conoce su origen, aunque pudiera ser romano. Su nombre proviene del latín vulgar y significa “un trozo para ti, un trozo para mí”.

ESTRELLAS DE LA COCINA

Jamón ibérico de bellota

Tu viaje a esta ciudad debe completarse con la degustación de un buen jamón ibérico de bellota con D.O. Dehesa de Extremadura, cortado en lonchas tan finas que se funden en contacto con el paladar. Un exquisito producto elaborado artesanalmente y madurado en bodegas naturales, que contiene un alto nivel de ácido oleico beneficioso para el control del colesterol y la tensión arterial.

Identificaremos siempre un jamón de estas características por su aspecto estilizado, con una caña fina y una pezuña ligeramente desgastada como consecuencia del continuo ejercicio que el cerdo realiza en su medio natural, la dehesa, en la que vive en libertad.



Puente Romano sobre el Guadiana

Su color rojo intenso y brillante, asemejado al vino tinto, es el resultado de una adecuada alimentación. La grasa infiltrada en el músculo forma unas finas vetas blancas intercaladas entre las hebras de carne. Los puntitos blancos que se aprecian, a menudo repartidos por el corte, son aminoácidos procedentes de la curación que, pasado un tiempo, cristalizan. Es quizá la mejor muestra de una lenta y cuidada curación.

Encontraremos tres tipos de jamón ibérico. El jamón de bellota, proviene de cerdos criados en libertad en dehesas y alimentados con pastos naturales y bellotas. El jamón de cebo de campo es el que se obtiene de estos animales también en libertad con una alimentación combinada de pastos naturales y piensos. Y por último, el jamón de cebo, que se elabora partiendo de cerdos criados en libertad y alimentados exclusivamente con piensos.

Cojondongo

Es una sencilla receta a medias entre el gazpacho y la ensalada. Originaria de antiguos pastores y campesinos, constituía un fresco y sano aporte en las calurosas mañanas de verano de pastoreo o siega.

Se elabora a base de tomate, pimiento rojo y verde, pepino, cebolla y pan, aliñado todo ello con buen aceite de oliva, vinagre y sal.

Caldereta Extremeña de Cordero

Guiso que ha llegado a nuestros días sin perder su esencia tan ligada a su origen pastoril y se ha convertido en uno de los guisos más emblemáticos de Extremadura. Su elaboración incluye, además de la carne del propio cordero, hígado, cebolla, ajo, pimiento morrón, pimentón de La Vera, aceite de oliva, vinagre, agua, sal, vino, algunos granos de pimienta, una buena rebanada de pan y una hoja



Vinos D.O. Ribera del Guadiana

grande de laurel. Pero no es suficiente cocinarlo sin más, tiene que ser en un caldero de hierro y, a ser posible, con fuego de leña de encina, lo que le conferirá un sabor y textura absolutamente inimitable.

Fue concebido como un plato para ocasiones extraordinarias en el mundo rural pastoril. La costumbre de sacrificar un cordero suele ir unida a grandes celebraciones. Aun no siendo una comida frecuente, los dueños de los rebaños consiguieron anular el derecho concedido por la Mesta a los pastores a sacrificar ovejas. Pero así y todo... ¿quién vigilaría para que una oveja no se perdiese o enfermara?

Patatas al rebujón

Papas al rebujón o huevos rotos, como también se les conoce, es otra receta propiciada por los productos incorporados del Nuevo Mundo, como la patata. Añadiéndoles un buen aceite de oliva, pimiento verde y huevos de corral, podrás degustar un plato típico de Mérida. La variante que incluye bacalao es verdaderamente deliciosa.



Caldereta



Queso de La Serena



Migas extremeñas

Mérida huele a río, en árabe “guad” y para los romanos “anas”. Se siente el teatro en cada piedra. Se ven “Antigonas” del brazo de “Medeas” pasear por el foro de Emerita Ivdica. Suenan pitos de chirigotas en febrero; el silencio del Vía Crucis cada Viernes Santo y ruido de luchas de gladiadores en Verano.



Aljibe en la Alcazaba árabe

Migas extremeñas

Posiblemente compita en importancia con la caldereta de cordero.

En Augusta Emerita ya se comía un plato consistente en rebanadas de pan salteado con grasa y trozos de carne. Es posible que su origen esté en aquella sencilla preparación.

Los árabes introducen nuevas técnicas para cocinar y manipular el pan. Gustaba Mahoma, y consta referido en un hadiz del profeta, de tomar el “tharid”, un ensopado similar a las migas, siendo su plato preferido según la tradición musulmana y quizá por ello el primero que se probaba tras el ayuno del Ramadán. Éste consiste en pan migado acompañado de carnes estofadas, verduras o legumbres.

Ibn Zuhr, en su obra “El libro de los alimentos”, recoge su preparación: las migas de pan se fríen en aceite, la fuente de calor que tueste las migas debe ser intensa, removiendo el contenido de la sartén para que sea más digestivo y que la humedad, proporcionada al pan, provenga de la leche con la que se ha remojado éste. Esta receta elaborada con pan candeal y precursora de las migas andalusíes era ofrecida a los visitantes distinguidos como muestra de hospitalidad.

Las sopas de pan de la Reconquista y las migas pastoriles supusieron el alimento básico de las familias de labriegos castellanos, que se establecieron en las tierras reconquistadas y de pastores y ganaderos transhumantes pertenecientes al concejo de la Mesta en su recorrido norte-sur en el oeste peninsular. Este intercambio no solo era ganadero sino que ayudó a difundir cultura, costumbres y gastronomía entre las poblaciones próximas a las vías pecuarias por las que transitaban rebaños y pastores en busca de pastos estacionales.

La elaboración de este manjar consiste en sofreír con ajos y aceite de oliva los trozos de pan duro (migas), humedecidos previamente con agua y una pizca de sal, hasta que se doren. Se le añade después una variedad de alimentos salados dulces como huevos fritos, torreznos, longaniza, chorizos y pimientos fritos o incluso sardinas o bacalao, entre otros, según el gusto. Se suele incorporar pimentón de La Vera. Es una comida completa, generalmente salada que se puede alternar o complementar con una variedad dulce añadiendo leche, café o miel.



2021·2022

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA

DIRECTOR: JESÚS CIMARRO



Más
información:



CONSORCIO PATRONATO DEL FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA

MIEMBRO DE

DIRECCIÓN Y GESTIÓN



    @Festival_Merida

www.festivaldemerida.es

CARNAVAL ROMANO Y DEL SIGLO XIX



EL CARNAVAL DE MÉRIDA es una muestra de la identidad y del carácter de todas y todos los emeritenses. Una fiesta con inicios en el siglo XIX que en los últimos 40 años se ha consolidado en la ciudad como una expresión artística de primer nivel. Mérida acoge el concurso más numeroso de agrupaciones de Extremadura, donde chirigotas, comparsas, coros y cuartetos demuestran su trabajo artístico a través de coplas ácidas e irónicas. Una fiesta que tiene su epicentro en la calle, con decenas de grupos ocupando las esquinas del centro de la capital autonómica ofreciendo sus repertorios. A su vez, con los años, el entorno patrimonial ha ido cogiendo protagonismo con la participación de los grupos emeritenses junto a los monumentos que nos hacen Patrimonio de la Humanidad, y que ofrecen a esta fiesta del color un plus de autenticidad.

El Carnaval Romano de Mérida es fiesta en sus calles, con la magnificencia de su pasacalle dominical, los concursos y eventos gastronómicos con las migas, el jamón y la sardina como protagonistas. Además es pionero en diversidad con su Concurso Nacional de Drag Queens que cada año reúne a las mejores *drags* del país y a miles de personas en su macro carpa transparente que inunda la Plaza de España de la ciudad.

El Carnaval de Mérida es pasión, es diversión, es mezcla de estilos musicales. Es calle, mucha calle, donde compartir el trabajo de cada uno y cada una de las carnavaleras. Es fiesta en un entorno patrimonial donde la calidad artística de sus protagonistas se dan cita cada año.



SEMANA SANTA ÚNICA EN EL MUNDO



MÉRIDA, SEMANA SANTA EN ESCENARIOS CON 2.000 AÑOS DE HISTORIA

La Semana Santa emeritense tiene su principal atractivo en el discurrir de sus Estaciones de Penitencia entre restos arqueológicos de la época romana como el Arco de Trajano, el Templo de Diana o el Puente Romano sobre el Guadiana. Características singulares que la llevaron a obtener la declaración como Fiesta de Interés Turístico Internacional en el año 2018.



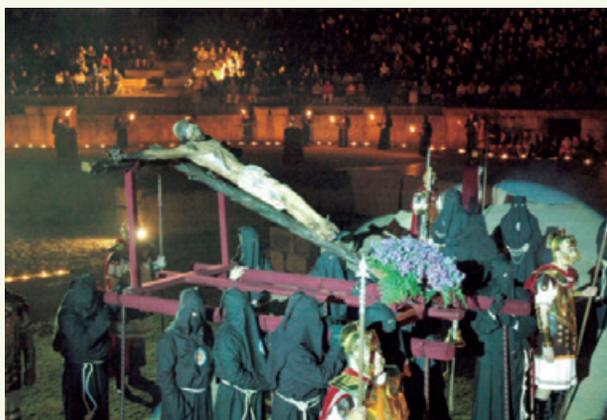
Autor: Manuel Molina

30 pasos procesionales recrean el drama de la Pasión de Cristo. Entre todos destaca el Vía Crucis con el Santísimo Cristo de la O en la madrugada del Viernes Santo al Sábado Santo dentro del recinto del Anfiteatro Romano. Un acto único en el mundo, solo comparable al del Coliseo Romano, y que es presenciado por más de un millar de personas en un absoluto silencio y recogimiento.

Una vez finalizado el Vía Crucis, la procesión regresa a Santa María donde, tras una breve oración, se procede al besapié de la imagen del Cristo.

— **Una Semana Santa única que se posiciona como una de las celebraciones religiosas más emblemáticas de la geografía española.**

Además de estos dos actos, ver el paso de la Entrada en Jerusalén junto a la muralla de la Alcazaba; el Cristo de los Remedios bajo el Arco de Trajano; el Cristo de las Tres Caídas atravesando el Puente Romano o Nuestro Padre Jesús Nazareno en la grandiosidad del Templo de Diana, son estampas que, difícilmente, se pueden encontrar en otros lugares.



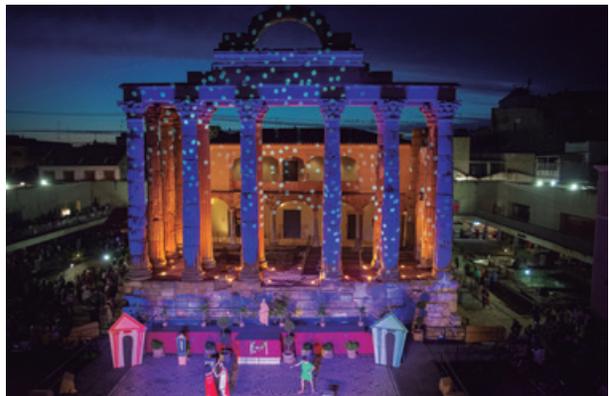
EMERITA LVDICA UN VIAJE EN EL TIEMPO



A COMIENZOS DEL MES DE JUNIO, la ciudad de Mérida se transforma en escenario de escenas cotidianas del mundo romano y sus modos de vida, utilizando para ello los escenarios originales que conforman el conjunto arqueológico monumental más completo y mejor conservado de Hispania: Avgvsta Emerita, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.



Emerita Lvdica es disfrutar cada año de cómo se vivía en una antigua ciudad romana, abrir sus espacios al público de una forma diferente, llenarlos de vida, una vida pasada pero latente y presente y hacerlo de forma didáctica, instructiva a la vez que muy divertida.



Luchas de gladiadores en el Anfiteatro Romano, rituales religiosos en el Templo de Diana, entrada triunfal de tropas legionarias por el Puente Romano, representaciones de comedias y tragedias clásicas, danzas, escenificación de funerales o un paseo por los diferentes *macellvms* (mercados) impregnan el ambiente de olores y sabores, que harán transportar nuestros sentidos al pasado.

Todo ello cuidado con el rigor histórico que trabajan nuestras asociaciones, para que las recreaciones sean fidedignas: tramas, escenas, indumentarias... y sin las cuáles no sería posible la celebración de Emerita Lvdica: Ara Concordiae, Emerita Antiqua, Lvsitania Romana, Lvporm Celtiberiae Levkoni, Emeritae Lvdvvs Glatiarorm, Avgusta Emerita así como la colaboración de otras asociaciones nacionales.



— ¡¡¡No dejes pasar la oportunidad de vivir y sentirte como un verdadero romano!!!

Pero en Emerita Lvdica juega también un papel muy importante la gastronomía con la Ruta de la Tapa Romana (*Sentia Amarantis*), cuyas elaboraciones siguen las recetas del libro de Apicio, y mantienen el mismo rigor histórico dentro de los fogones.

Una ciudad que vuelve durante una semana a su pasado, un pasado recreado por artistas, bailarines, artesanos, músicos, recreacionistas que llenan de actividades y transportan a su pasado las calles de Emerita Lvdica para disfrute de emeritenses y visitantes.



SALAMANCA

Salamanca, ciudad del pensamiento, de encuentros y saberes, de verdad y belleza, dorada y azul, siempre abierta, de acogida... son algunas de las maneras de denominar a esta ciudad que, como todas aquellas con un importante pasado y a la vez vivas e inacabables, tiene el don de los mil nombres.

En la Edad de Hierro, hace unos 2700 años, al amparo del río Tormes surgió un asentamiento que originó la antigua aldea vetona, derivando en la llamada *Helmántica* prerromana del año 220 a. de C. y testigo del gran escuadrón de los 40 elefantes del general cartaginés Aníbal Barca.

Los romanos la llamaron *Salmántica*, convirtiéndola en enclave principal de su Vía de la Plata, que unía Mérida y Astorga aunque, con la caída del Imperio Romano, es ocupada por los alanos y los visigodos para ser conquistada (año 712) por los musulmanes, convirtiéndose en frontera o “tierra de nadie” entre estos y los cristianos.

En el siglo XI se repobló con francos y gallegos, se reconstruyó y aumentó el perímetro de la antigua muralla celtibero-romana para acoger a una numerosa comunidad judía. Este florecimiento como ciudad daría sus frutos más tarde con la gestación de la Universidad, que convertiría a Salamanca en una de las capitales de mayor esplendor cultural y monumental de Europa.



Plaza Mayor

La Plaza Mayor, única del arte barroco, corazón de la Ciudad Dorada y la Universidad de Salamanca, una de las más antiguas instituciones académicas de Europa, son dos de los iconos de la ciudad.

A esto contribuyó, en gran medida, la organización ganadera de la Mesta y el comercio de la lana merina que favoreció, ya en el Renacimiento, el aumento de la población, que alcanza los 25.000 habitantes.

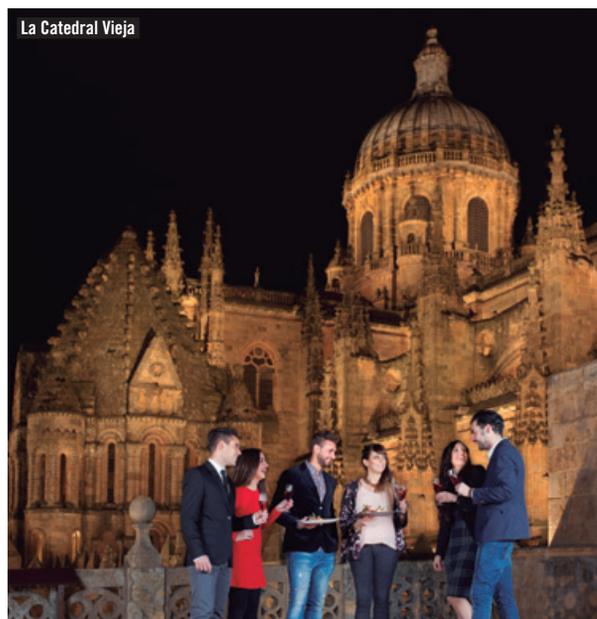
Salamanca fue referente en el llamado Siglo de Oro de las letras españolas, con personajes reales y fantásticos que la recorrieron, la animaron, la soñaron y todavía la habitan: Unamuno, Lope de Vega, Fray Luis de León, Francisco de Victoria, la Celestina, Colón, Torrente Ballester, Martín Gaité, Villena, Torres Villarroel, Ignacio de Loyola o Santa Teresa de Jesús.

Ya en la Edad Moderna, después de la guerra de las Comunidades, esta ciudad se vio envuelta en la Guerra de Independencia, destacando una figura curiosa y popular, Julián Sánchez, “el Charro”, que luchaba con gran valentía sentado sobre la montura de su caballo luciendo el traje típico del campo: charro y garrocha en mano.

Tres eventos la han proyectado de nuevo al mundo: la designación en 1988 como Ciudad Patrimonio de la Humanidad, la elección de Ciudad Europea de la Cultura en el 2002 y la celebración de la XV Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y de Gobierno en 2005.

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Salamanca cuenta con excelentes materias primas. Nos dan una idea de su cocina: la cabaña ganadera, con productos cárnicos de alta calidad; la abundancia de campos cultivados de cereales, verduras, hortalizas y legumbres; y dos zonas vitivinícolas características, las Arribes del Duero y Sierra de Salamanca.



La Catedral Vieja



Hornazo de Salamanca

Muchos la consideran, dado su estratégico emplazamiento en la Vía de La Plata, como el puente entre la cocina castellana y la extremeña. Los campos de Salamanca, con grandes dehesas, producen una excelente ganadería porcina y vacuna.

Un destino para perderse y perder los sentidos. Un paraíso para poder disfrutar una succulenta gastronomía: jamón de Guijuelo, embutidos ibéricos, la jeta adobada (carena de cerdo asada al horno), el tradicional hornazo o el farinato de Ciudad Rodrigo, exquisitos platos de cuchara a base de lentejas de La Armuña o garbanzos de Pedrosillo, carne de morucha o ternera charra, y postres como los quesos de Los Arribes o las cerezas de la Sierra de Francia. Todo bien regado con vinos de la D.O. Arribes y la D.O.P. Sierra de Salamanca. Muchos de estos productos cuentan con una calidad diferenciada, avalada por las diferentes figuras de calidad de la provincia.

En repostería lo más típico es el bollo maimón, las rosquillas de Ledesma, los mantecados, las perrunillas, los amarguillos y los chochos.

Ir de pinchos es todo un ritual en la ciudad del Tormes, los establecimientos tienen, por lo general, la barra llena de tapas frías y calientes. Podrás elegir entre excelentes embutidos, lomo, picadillo, panceta o patatas *meneads*, otra de las grandes estrellas del tapeo salmantino. La lista es prácticamente infinita. Las principales zonas para el tapeo son: La Plaza Mayor y alrededores, con pinchos tradicionales y de autor; la calle Van Dick donde las carnes a la brasa suelen ser las protagonistas y, en la parte más antigua, la calle Meléndez, la Rua Mayor y la calle La Latina, que configuran una zona eminentemente estudiantil, donde circulan los pinchos de tortilla, las raciones de patatas bravas y el morro a la plancha o en salsa.

ESTRELLAS DE LA COCINA

UN PLATO CON HISTORIA

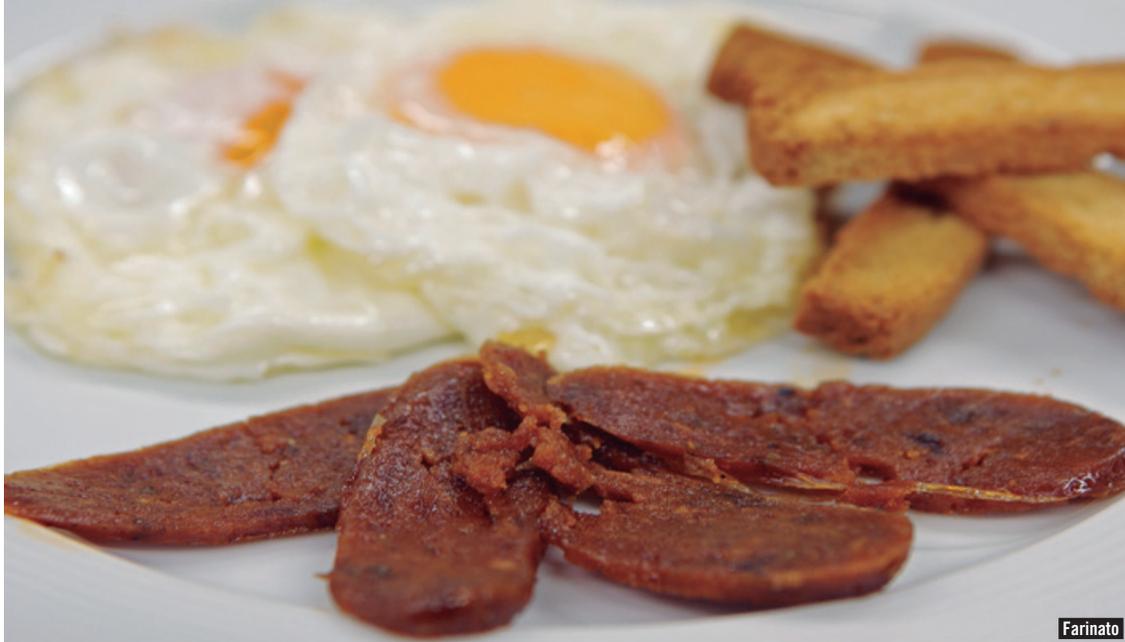
Hornazo de Salamanca

El hornazo es una receta de tradición medieval cuyo origen está relacionado con el pastoreo, en la actualidad muy presente en la vida salmantina. Todo el año disponible en tahonas y pastelerías aunque principalmente se consume los “Lunes de Aguas”, fiesta de Interés Turístico Regional que une a familiares y amigos en parques o alrededores del río Tormes para compartir un exquisito hornazo.

Es una especie de empanada con masa elaborada a base de harina, manteca de cerdo y huevos. Se rellena con diferentes ingredientes de cerdo ibérico, tanto frescos como curados (chorizo, lomo, jamón, etc.). Se cocinan en el horno, previa pincelada con huevo para darle ese color dorado característico.

Su curiosa historia se remonta a la celebración de una fiesta pagana, cuyas raíces debemos encontrar en el siglo XVI, cuando el rey Felipe II ordenó la prohibición de comer carne durante los días de Cuaresma, incluyendo además, “toda práctica carnal” pecaminosa. Por tanto, obligaba a las mujeres “de vida alegre” a salir extramuros hasta pasada la Semana Santa, siendo el Lunes de Pascua cuando los estudiantes organizaban una gran fiesta para ir a recibir las a la ribera del Tormes con jolgorio y desenfreno, para finalizar en baños colectivos (“de Aguas”).





Farinato

Lentejas de La Armuña

La Armuña es una comarca situada al norte de la provincia productora de estas apreciadas legumbres y valoradas con Indicación Geográfica Protegida: lenteja de la Armuña. Siempre envasada, de color verdoso, de tamaño grande y textura suave, dejando al cocer un caldo claro, señal de su calidad.

Una de las recetas más sabrosas es cocinadas en cazuela, junto al chorizo, laurel y la sal, añadiendo además, zanahorias, tomate, puerro, calabaza y pimiento verde. Admite especias como clavo o pimentón. Dejar hervir primero, a fuego vivo, para bajarlo después al mínimo calor. Cuando estén casi cocidas se les añade un sofrito de ajo y cebolla picada, junto al pimentón.



Lentejas de La Armuña con chorizo

Farinato

Derivado del cerdo, este embutido cuyos ingredientes, además de la manteca porcina, son la miga de pan, cebolla, aceite de oliva y condimentos como ajo, comino, pimentón, aguardiente, anís en grano y sal. Aunque admite diferentes tipos de cocinados y elaboraciones más sofisticadas, se toma principalmente frito y acompañado de huevos cocinados en el mismo aceite de su fritura.

Chanfaina

Este plato de influencia árabe y judía tiene como ingrediente principal el cordero, junto a la sangre del animal cocida se añade arroz, cebolla, pimienta y pimentón, comino, ajo, laurel y guindilla. Todo ello, servido al calor de la cazuela de barro se adorna con huevo duro picado y es perfecta como plato principal o bien como aperitivo en bares de la ciudad. Los antiguos pastores aprovechaban los restos del cordero sacrificado para los señores al preparar este guiso.



Chanfaina

Limón serrano

Esta ensalada compuesta por cítricos como la naranja y el limón, carnes frescas y curadas de cerdo entre las que predomina el chorizo, y huevo —frito o cocido—, se adereza con ajo, aceite y vino, dando lugar a un plato realmente único, icónico y muy nutritivo.



Jamón de Guijuelo

Es indudable el prestigio de los productos ibéricos, especialmente el jamón de Guijuelo, población situada a más de 1000 metros sobre el nivel del mar, al sureste de la provincia, lugar idóneo para el proceso de curación en bodegas aireadas con vientos de las sierras de Gredos y Béjar.

El cerdo ibérico, por su raza y su alimentación en la libertad de las dehesas, nos ofrece el jamón de sabor inconfundible y de reconocido prestigio internacional. La forma de tomarlo es solo y acompañado de un buen vino, o en bocadillo aromatizado con aceite de oliva.

Como homenaje al cerdo ibérico, rey de la dehesa, se celebra cada dos años el Foro Internacional del Ibérico.

*Al visitar Salamanca se activarán sensaciones que nos evocarán recuerdos asociados a viejos libros, con amores pasados en tabernas y mesones, a piedras impregnadas de olores humanistas, a tunas y a bullicio estudiantil llenando las calles noche y día...
Sus monumentos nos acogerán bajo los altos techos abovedados para dejarnos ir en las horas mágicas de la ciudad; luz tamizada al atardecer desde su puente romano, aromas de amanecer, cuando el sol convierte la piedra de Villamayor en oro, perfumando el desenfado, el enredo de la cercanía de sus gentes, disfrute de caldos y platos, que convertirán el tiempo en recuerdos eternos.*





www.spain.info



SALAMANCA

Ciudad contemporánea, universitaria y viva las 24 horas del día. Salamanca está siempre abierta, dispuesta a acoger al visitante y entregarle la riqueza de su patrimonio, su cultura, su ambiente joven y su gastronomía. La ciudad es Patrimonio de la Humanidad desde 1988.

Salamanca es una ciudad histórica y a su vez moderna y vanguardista, con una oferta cultural variada, estable y de gran calidad (www.salamancaciudaddecultura.org)

En el ámbito de las Artes Escénicas adquiere especial importancia el Festival Internacional de las Artes de Castilla y León. Una cita de gran relevancia y proyección internacional con estrenos de vanguardia y las últimas tendencias mundiales. Cuenta durante el resto del año con programas turístico-culturales destacados como *Salamanca, Plazas y Patios*, en verano y *Las Llaves de la Ciudad*, en otoño.

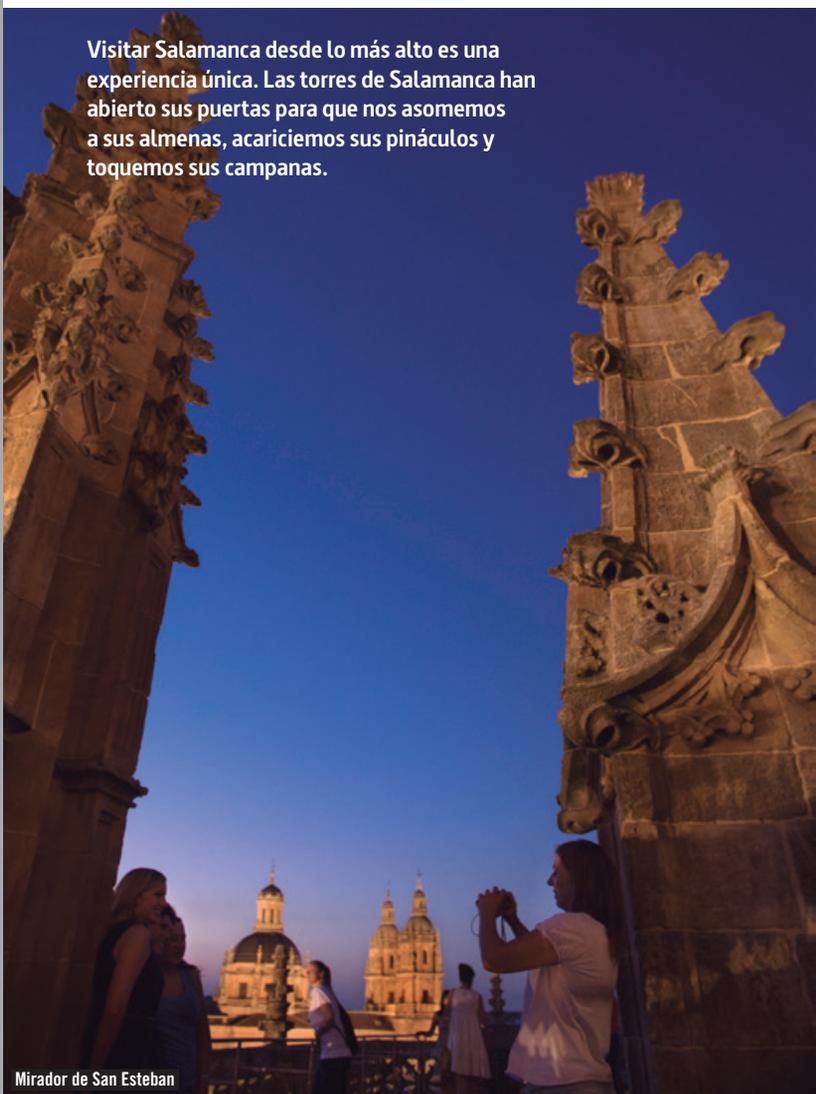
Visitar los museos y colecciones constituye una experiencia increíble. El Museo de Historia de la Automoción, el Museo del Comercio, el Museo Art Déco Art Nouveau, Casa Lis, el Palacio de Monterrey, el Museo Las Claras o “Monumenta Salmanticae”, son paradas imprescindibles. La vista al Museo Taurino o el Museo del Comercio y la Industria son otro de sus atractivos.



Torre de las campanas

LAS TORRES QUE NOS MIRAN

Visitar Salamanca desde lo más alto es una experiencia única. Las torres de Salamanca han abierto sus puertas para que nos asomemos a sus almenas, acariciemos sus pináculos y toquemos sus campanas.



Mirador de San Esteban

LAS CATEDRALES IERONIMUS

Pocas ciudades tienen dos catedrales; Salamanca sí. Un recorrido por las torres medievales de la catedral, entre almenas, pináculos y gárgolas, permite contemplar la Catedral Vieja y su maravilloso retablo; la gran catedral Nueva desde su andén interior; y la ciudad, el conjunto catedralicio y la vega del río Tormes desde las terrazas y atalaya. Es la exposición *Ieronimus, una mirada inédita*.

SCALA COELI UN PASEO POR LAS TORRES DE LA CLERECÍA

Scala Coeli es una singular Escalera al Cielo, con la que podremos disfrutar de panorámicas singulares de la ciudad que nunca antes habíamos conocido. Permite al visitante descubrir la historia del Colegio Real de la Compañía de Jesús. El recorrido incluye el acceso a los matroneos o tribunas, desde cuyos balcones se puede admirar el interior de la Real Clerecía de San Marcos, un lugar privilegiado para contemplar el altar mayor y su magnífico retablo barroco.

La visita continúa por la escalera de acceso a las dos torres de la iglesia. La subida por la Escalera del Campanero, totalmente restaurada, está ambientada con una intervención de luz y sonido. El tránsito entre ambas torres, ya desde la altura, permite una visión única de Salamanca ofreciéndonos espectaculares perspectivas del casco histórico de esta ciudad Patrimonio de la Humanidad.

MIRADOR DE SAN ESTEBAN TERRAZA SOBRE LA FACHADA UN MIRADOR AL CIELO

Un nuevo balcón, dentro del monumental e histórico Convento de San Esteban. Una ventana a la historia y al arte.

La visita permite el acceso a diferentes estancias del Convento, como los claustros, el coro y la iglesia, además de la subida a la terraza ubicada sobre la fachada, uno de los más bellos ejemplos del plateresco. Desde allí podemos ver, desde el sureste de la ciudad, las catedrales, la Clerecía y el casco antiguo.



— Salamanca es una ciudad inagotable, abierta a la innovación. Para conocerla hay que perderse por sus calles, descubrir sus sorprendentes rincones y conocer a sus gentes. Una ciudad abierta y acogedora en la que siempre hay algo nuevo.

LOS ORÍGENES DE LA CIUDAD TURISMO ARQUEOLÓGICO



Cerro de San Vicente

Hoy podemos comprender mejor la huella de las vidas de las personas que habitaron la ciudad a través de las diferentes excavaciones realizadas por arqueólogos, que han permitido sacar a la luz sorprendentes espacios: el Cerro de San Vicente y el antiguo Pozo de Nieve, dos espacios únicos para conocer los orígenes de la ciudad.

UN TÍMIDO CERRO DE SAN VICENTE,

aún erguido entre el río Tormes y el Teso de las Catedrales, intenta recuperar hoy ese pedazo de historia que el paso de los años le ha ido arrebatando y demostrar que allí, camuflada entre los muros de su situación estratégica, surgió la primera población salmantina 2.700 años atrás. Un paseo por los alrededores del antiguo convento benedictino, permite a los visitantes convivir con las costumbres de aquellos primeros agricultores y ganaderos de la I Edad de Hierro (siglo VII a. de C.). El recorrido incluye el antiguo edificio del Convento de San Vicente y los miradores, desde los que se disfruta de unas panorámicas únicas de la ciudad y el río.

EL RECORRIDO POR EL POZO DE NIEVE

permite descubrir uno de los monumentos más peculiares y desconocidos de la Salamanca del siglo XVIII. Junto a la Cerca Nueva de la ciudad se conservan los restos de uno de los más importantes conventos de la Salamanca



Pozo de Nieve



Parque Arqueológico del Botánico

renacentista, el de San Andrés, conocido como el “Escorial salmantino” por sus grandes dimensiones y adusto estilo arquitectónico, levantado en el siglo XVI por la Orden del Carmen Calzado. Fue uno de los centros conventuales más importantes de la ciudad hasta su destrucción a mediados del siglo XIX. El Pozo de Nieve constituye una asombrosa construcción en la que nuestros antepasados almacenaban y conservaban la nieve que traían sobre mulos desde las Sierras de Francia y Béjar para convertirla en hielo, que luego aprovechaban para fabricar helados o sorbetes, como conservante o con fines terapéuticos.

El espectacular pozo de más de siete metros de profundidad cubierto por una bóveda de pizarra es otro de los atractivos de la visita, que permite, además, admirar parte de la antigua muralla medieval de Salamanca, las caballerizas y tenadas del convento, parte de la torre nordeste del complejo...

Las misteriosas galerías subterráneas, de origen y función inciertos, añaden también singularidad a la visita.

SALMANTICA SEDES ANTIQUA CASTRORUM

es por su parte, un moderno centro, que gira en torno a los restos descubiertos de la muralla prerromana; en él, el visitante puede realizar un interesante recorrido por las murallas de la ciudad, desde la primera conocida, edificada hace más de 2.600 años, hasta la Cerca Nueva, construida a mediados del siglo XIII. Una visita

Salmantica Sedes Antiqua Castrorum



imprescindible para conocer la historia de Salamanca y su evolución urbana.

PARQUE ARQUEOLÓGICO DEL BOTÁNICO.

Situado en el borde occidental del Teso de las Catedrales, amplio cerro sobre el que se desarrolló la ciudad de Salamanca a partir de la Segunda Edad del Hierro (siglos V al I a. de C.), este espacio conserva restos arqueológicos de gran valor histórico: el convento de San Agustín y su iglesia de San Pedro y el Colegio de Cuenca con su entorno urbano.



SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA

Los primeros canarios pertenecían a las poblaciones bereberes del norte de África, que arribaron a las islas sobre el 500 a. de C. desde el desierto africano empujados por las colonizaciones fenicias y romanas y la sequía opresiva del Sáhara. Su modo de vida se basaba en el pastoreo y el cultivo de trigo, cebada y diversos vegetales, también eran pescadores y les encantaba el marisco.

En el siglo XV los españoles arribaron a estas tierras cuando los aborígenes ya llevaban dos mil años ocupándolas. En la ubicación actual de la ciudad el día de San Cristóbal tuvo lugar la Batalla de Agüere. La tropa castellana se enfrentó a los aborígenes del norte de la Isla, donde perdió la vida Tinguaro, un importante líder local. Tras la derrota de los guanches, Alonso Fernández de Lugo incorpora la isla a la Corona de Castilla y funda San Cristóbal a orillas de la laguna de Agüere. Su localización lejos de la costa y de los saqueos piratas, estar situada en una zona de paso de una vertiente a otra de la isla, su clima y la fertilidad de su suelo, fueron los principales motivos para designarla como capital.

En los siglos XVII y XVIII se establecen en la Laguna la élite y aristocracia de la época, así como el poder religioso y llega a ser la cuna de la ilustración en Canarias.



Calle la Carrera y torre de la Iglesia de Nuestra Señora de la Concepción

*Primer ejemplo de ciudad de paz,
no fortificada, concebida y construida
según un plano inspirado
en la navegación.
Modelo para las ciudades coloniales
de las Américas.*

El Adelantado Fernández de Lugo, fundador de La Laguna, siguió un plan milimétrico para crear la ciudad ideal de Platón. Se trata del primer modelo de ciudad colonial no fortificada con el trazado geométrico de una rosa de los vientos. Este fue el modelo de ciudad que se implantó en las colonias americanas.

La Laguna es conocida como la ciudad de las tertulias, siendo la más famosa la “Tertulia de Nava”, sus componentes eran conocidos como los “Caballeritos” de La Laguna. A ellos se debe la aparición de las Reales Sociedades Económicas del País, los primeros periódicos insulares, la creación de escuelas y la Universidad.

Su consolidación con más de 200 años de historia, sumado a la sede del Obispado de Tenerife, son los pilares para que “Aguere” sea reconocida como capital cultural del Archipiélago.



Mirador de Aguaide en el Parque Rural de Anaga

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Guanches, bereberes, españoles, portugueses y latinoamericanos han formado parte del desarrollo gastronómico canario. Los primeros introdujeron en la isla la cebada, conejos, cerdos, cabras y ovejas. También se alimentaban de higos y dátiles. Con la cebada preparaban el gofio, que era su dieta básica.

La riqueza marina de la isla ha sido determinante en la cocina, el mar provee abundantes pescados y mariscos con los que se elaboran sabrosos platos. Entre los más utilizados encontramos mero, atún, gallo, chicharro, sardina, caballa, bocinegro, morena, calamar y camarón.

Entre los exquisitos platos que se preparan con esos productos están el caldo de pescado, la vieja sancochada (pescado típico cocido), churros de pescado,



morena frita, atún en adobo, arroz caldoso con lapas, chicharrones de morena, carpaccio de pulpo y gran diversidad de mariscos.

Las carnes de cabra, cabrito y cochino negro de raza autóctona abundan en el recetario canario, quizás por encima del pescado. El conejo al salmorejo, las carajacas y el puchero son otras típicas especialidades. En casi todos el mojo estará presente en cualquiera de sus dos variantes, picante rojo, de pimientas piconas, o el verde, de comino y cilantro.

El casco histórico de La Laguna está lleno de terrazas que invitan a sentarse y degustar la gastronomía.

LAGUNEAR ES TODA UNA EXPERIENCIA, CONSISTE EN PASEAR SIN RUMBO POR LAS CALLES Y TOMAR ALGO EN CUALQUIERA DE SUS RESTAURANTES, BARES Y GUACHINCHES.

Tapear unas costillas con papas, piñas de millo y mojo verde, quesos autóctonos de cabra y oveja, camarones, calamares saharianos... acompañado de cualquiera de los vinos canarios, que Shakespeare menciona en parte de sus obras, pueden ser algunas de las opciones.



Truchas canarias



Plaza de la Concepción



Mojo verde

La variedad de propuestas: veganas, vegetarianas, casas de comidas tradicionales, tascas, cocina contemporánea, modernidad y vanguardia o cocina internacional (peruana, venezolana, japonesa, china, italiana...) completan la oferta.

Son multitud los postres tradicionales. Se elaboran habitualmente con plátanos, miel, almendras, millo, gofio, higos, huevos... Dentro de los más destacados encontramos los famosos dulces laguneros: los rosquetes de milhojas rellenos de cabello de ángel, el bienmesabe, las famosas piedras del Teide, las almendras envueltas en chocolate, el frangollo, la quesadilla herreña, el mousse de gofios, los huevos mole, las tortitas de plátano y las truchas canarias, que es uno de los dulces más populares en las Islas cuando llega la Navidad y, como guinda, los dulces elaborados de manera artesanal por las monjas Claras y Catalinas.

ESTRELLAS DE LA COCINA

Papas arrugadas

Este plato es uno de los símbolos de la gastronomía del Archipiélago Canario. A pesar de ser una receta muy simple tiene su secreto: el agua que se usaba tradicionalmente para cocinarlas era el de mar y debe estar tan salada que las papas tienen que flotar.

El tamaño ideal de la patata es el de un huevo. Se elabora con las papas “bonitas”, una variedad de pequeño tamaño y piel morada. Se sirven con mojo.

Las condiciones climatológicas y orográficas de la isla son parecidas a las de los Andes, lugar de procedencia de la *papa bonita*, de ahí que sea el único lugar donde su cultivo se da con éxito.

Este plato toma su nombre porque, al cocinarlas en agua con abundante sal, la piel de la papa se arruga por la acción deshidratante de la sal.

La patata fue cultivada por primera vez entre los años 8000 y 5000 a. de C. en el sur de Perú y en el altiplano boliviano. Desde entonces se ha extendido por todo el mundo y se ha convertido en un alimento básico.

Francisco Pizarro cruzó los Andes, colonizó Perú y obtuvo cantidades espeluznantes de oro. Pero lo más importante no fue eso, sino que aquellos indios sobrevivían en condiciones climáticas extremas comiendo los tubérculos, que sembraban en pequeñas mesetas de la cordillera. Esa fue la gran hazaña del conquistador: el descubrimiento de la patata.

Los primeros datos de su entrada a la península se obtienen del Archivo de Sevilla. Hay registro de entradas de “patatas” en 1573 y 1576. Este dato certifica el primer acceso de papas a Europa.

UN
PLATO CON
HISTORIA



Puchero canario

Puchero canario

Es muy parecido al cocido maragato. En su concepción se utiliza carne de vaca, de cochino, de pollo e incluso de cabra, garbanzos, coles, judías, cebollas, tomates, calabazas, zanahorias, habichuelas, calabacines, mazorcas de maíz, papas batatas, ajos, pimentón, clavo y otras especias.

Se sirve primero la sopa, a la que se le añaden fideos y hojas de hierbabuena fresca, luego los garbanzos con las carnes, aceite y vinagre. En muchas zonas también se prepara un escaldón con el caldo para acompañar.

Sancocho

Este típico plato de la comida canaria tiene como protagonista al cherne, que es un pescado blanco parecido al mero, y que se sirve hervido y acompañado con papas con mojo picón y gofío. En Semana Santa este plato es el protagonista de la mesa el Viernes Santo.

Papas arrugadas





Escaldón de gofio

Escaldón de gofio

Era el alimento básico en la dieta de los guanches. El gofio es una variedad de harina que se puede elaborar con distintos tipos de cereales. Esta receta se llamaba “ahoren” y se hacía con trigo o cebada hasta que el maíz llegó desde América.

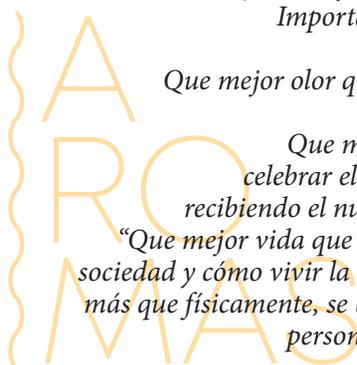
El escaldón de gofio es un caldo de carne o pescado que se vierte sobre gofio y se amasa hasta lograr una consistencia más o menos espesa. Hay opciones vegetarianas en las que el caldo se elabora solo a base de verduras. Se puede servir como entrante, acompañado de un buen queso o de unas papas arrugadas con mojo.

Rosquetes laguneros

Es un dulce en forma de rosca, elaborado con masa de hojaldre y relleno de cabello de ángel, que resulta delicioso combinado con un buen café o un “barraquito calentito: café, leche condensada, licor, un grano de café crema y un trozo de corteza de limón. Se decora con canela en polvo y cáscara de limón.



Gastronomía de La Laguna



*¡Qué mejor sensación que el aroma de un plátano!
Importante sustento para marineros y viajeros
durante las largas travesías a América.*

*Que mejor olor que el que desprende la Recova Lagunera,
histórico mercado municipal.*

*Que mejor aroma que el de ver a los Guanches
celebrar el Beñesmen dando gracias a las cosechas,
recibiendo el nuevo año y venerando a la Madre Tierra.*

*“Que mejor vida que la relación entre hombre y espacio, entre
sociedad y cómo vivir la ciudad. Porque crear una buena ciudad,
más que físicamente, se basa en crear buenas relaciones entre las
personas que la habitan y el entorno” (Platón).*

Si la
VIDA fuera
una ciudad...
sería **MADRID**

*Si la vida fuese una ciudad... sería Madrid © Madrid Destino Cultura Turismo y Negocio, S.A. 2021. Todos los derechos reservados.



LA LAGUNA PATRIMONIO Y CULTURA

Catedral de La Laguna

La Laguna se ha consolidado, en los últimos años, como la capital cultural de Tenerife gracias a la intensa programación de actividades, a su espíritu universitario y a una estructura de eventos que, durante todo el año, hacen del Municipio un espacio para la Cultura.

Su red de Museos, la presencia de los archivos históricos más importantes de la isla, como el de la Real Sociedad Económica de Amigos del País de Tenerife, que cuenta además con la biblioteca ilustrada más importante de Canarias, o de la Universidad de La Laguna, posicionan a la ciudad como un núcleo cultural de primer orden y evidencian que ha sabido mantener el equilibrio entre la villa histórica y la ciudad universitaria, joven y dinámica.

A lo largo de todo el año se programan actividades culturales que convierten a la ciudad en una capital

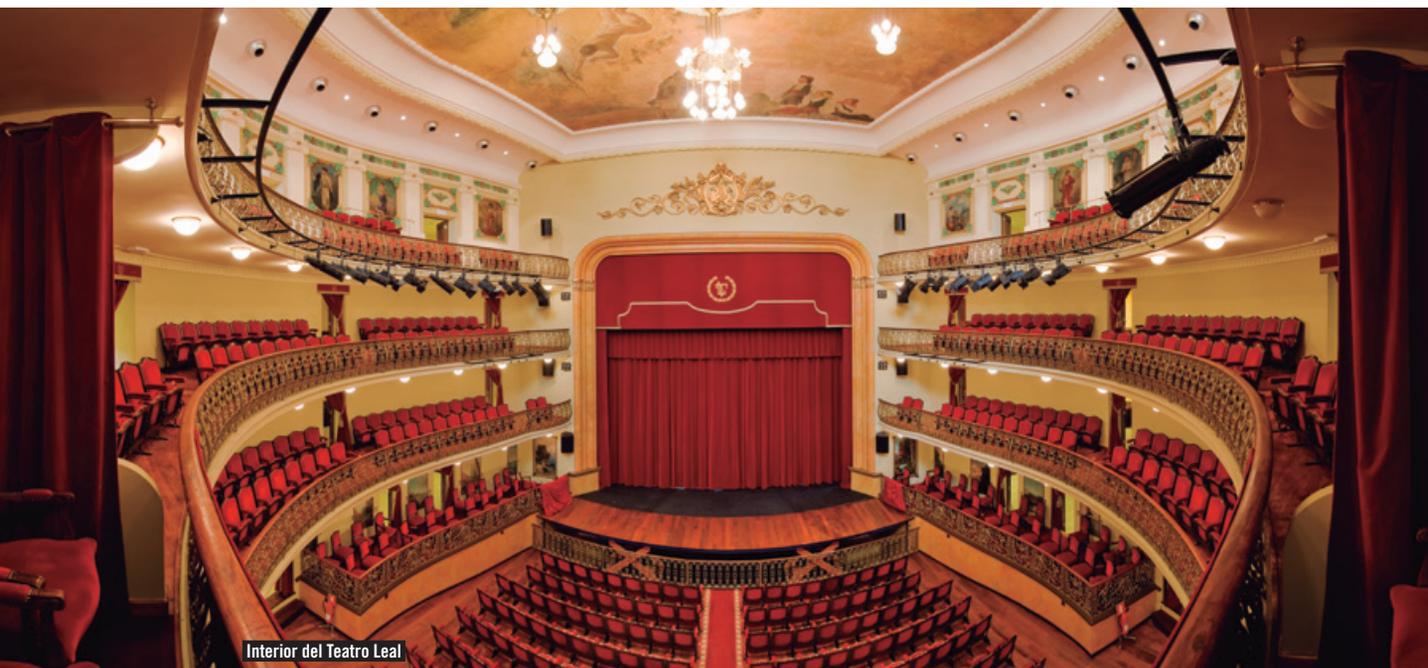


Pasacalles en la Noche en Blanco



Compañía Daniel Abreu

européa para la creación. Expresiones artísticas y culturales como la música, el cine, el teatro o la danza, encuentran en La Laguna un espacio para el desarrollo y la difusión en diferentes formatos de festivales, encuentros y muestras, como el **Festival de Música Sacra** o el **Encuentro Coral Ciudad de La Laguna**, que se desarrollan en diferentes espacios patrimoniales como la Catedral de La Laguna; el **Festival Folk Ciudad de La Laguna**, referente europeo de festivales de la música de raíz y étnica; el **Ciclo de Canción de autor**, o el **Proyecto a Raíz** para grupos folklóricos del Municipio.



Interior del Teatro Leal

Con respecto al tándem Cultura y Patrimonio, La Laguna cuenta con una interesante propuesta de dinamización de los espacios patrimoniales, como el proyecto **Santo Domingo a dúo**, en el que el exconvento dominico del siglo XVI se convierte en escenario perfecto para la música y el teatro contemporáneos; **las Rutas Teatralizadas** que se realizan para celebrar el Aniversario de declaración de la ciudad como Patrimonio de la Humanidad, en los espacios más emblemáticos del casco antiguo; o el proyecto **Efecto Laguna**, que incluye conciertos de estilos tan variados como el pop, el jazz, el reggae, la canción de autor o el rock a través de las actuaciones de artistas locales, y que pretende potenciar la oferta cultural del municipio los jueves por la tarde noche y contribuir, de esta manera, a posicionar a La Laguna como foco cultural de la isla, atendiendo a las nuevas corrientes y tendencias, y con especial dedicación al público joven.



Proyecto Santo Domingo a dúo



Remedios Amaya en el Festival Internacional Flamenco Romí

A estos eventos, además, se debe sumar la intensa programación del **Teatro Leal de La Laguna** y del **Teatro Unión de Tejina**, y la amplia red de espacios culturales, galerías de arte y cafés teatro que jalonan el Municipio y amplían su oferta.

La Laguna cuenta, además, con una programación estable y continuada de danza contemporánea en pequeño formato y gran calidad en la Sala de Cámara del Teatro Leal: el **Ciclo Danza en Breve**, un encuentro mensual con artistas y sus trabajos en un espacio de proximidad, con una mirada especial a la producción canaria y a trabajos de otros y otras creadoras nacionales de máximo interés. De hecho, el Teatro Leal se ha convertido en localización para grandes muestras que, además de su programación continua, jalonan el calendario anual, como el **Tenerife Shorts** (Festival Internacional de Cortometrajes de La Laguna) o el **Festival Internacional Flamenco Romí** Ciudad de La Laguna.



Romería de San Benito

Desde la declaración de San Cristóbal de La Laguna como Patrimonio de la Humanidad en 1999, y la posterior peatonalización de su casco histórico, además, La Laguna se ha convertido en un espacio para la cultura accesible y dinámico, lleno de vida y en el que el factor cultural complementa la experiencia del paseo lagunero y del disfrute de sus calles y sus plazas, de su comercio cercano y singular, o de su oferta gastronómica. Así, Cultura, Turismo y Comercio, van de la mano en una ciudad histórica y patrimonial llena de atractivos en la que la cultura ha servido de motor de dinamización, de lugar de encuentro en la isla de Tenerife para vecinos y visitantes, y con una proyección que salta las fronteras insulares para posicionar a La Laguna en la escena internacional.



La Noche en Blanco

Esta amplia oferta se refuerza con citas anuales imprescindibles, como la celebración de la gran fiesta del comercio y la cultura de La Laguna, **La Noche en Blanco**, o festividades de gran arraigo y sabor local, como la **Romería de San Benito**, en el que la música tradicional, la gastronomía y la vestimenta regional toman las calles del casco. Igualmente, durante las Fiestas del Cristo de La Laguna, además de sus ferias y el ambiente festivo que toma la ciudad, se celebra el **Concierto Sinfónico de la OST**, el **Festival Sabanderos** o **la Noche de las Tradiciones**.

Asimismo, en el calendario de festividades religiosas destacan la celebración de la **Semana Santa Lagunera**, sobria y de sabor castellano, o el **Corpus Christi**, durante el que se desarrollan las magníficas alfombras florales y de tierras de colores para la procesión, o el **Festival Diablos y Tarasca**, la recuperación de la antigua procesión del Corpus realizada desde hace siglos por los diferentes gremios de la ciudad.



Alfombra floral del Corpus Christi



Fiesta de los Corazones



Auto de Reyes

eventos gastronómicos como los encuentros entre productores y restauradores a través de la **Ruta de la Tapa de la Comarca Nordeste** para dar a conocer los productos locales.

— **Descubre La Laguna y disfruta de la capital cultural de Canarias. Descubre sus festivales y semanas culturales, los espacios para el ocio y la cultura que jalonan el Municipio, y su oferta única.**

Desde el año 1999, La Laguna celebra el aniversario de la declaración por la UNESCO de Ciudad Patrimonio de la Humanidad, entre los meses de noviembre y diciembre. En estas fechas la ciudad ofrece un amplio programa de actividades culturales que tratan de poner en valor su patrimonio, como conciertos, jornadas de puertas abiertas, exposiciones o teatro en espacios emblemáticos. Junto al Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España, La Laguna celebra además **La Noche del Patrimonio y Escena Patrimonio**, en los que los espacios e hitos más representativos de su historia se convierten en escenario para la cultura.

Muy próximas al casco histórico La Laguna celebra, igualmente, festividades de gran interés turístico, como las centenarias **Fiestas de los Corazones y Auto de Reyes Magos de Tejina, la Libre y Romería de Valle de Guerra, la tradicional Romería de las Mercedes o las Fiestas del Carmen de La Punta del Hidalgo**. Además, se celebran



Fiesta del Carmen



SANTIAGO

DE COMPOSTELA

Patrimonio de la Humanidad, Santiago destaca por su armonía y belleza monumental, su extraordinaria conservación y por ser meta de una milenaria ruta de peregrinación: el Camino de Santiago, que desde el siglo IX transformó este paraje del *finis terrae* en punto de encuentro de la fe y el pensamiento del mundo occidental.

Santiago de Compostela es una aparición de piedra anidada entre los verdes bosques del Noroeste español y las cercanas rías gallegas. Comenzó por ser lugar de paso junto a una vía romana, pero el descubrimiento de la tumba del Apóstol Santiago a principios del siglo IX hizo surgir un lugar de culto en los confines de una península a la sazón dominada por la invasión musulmana.

Desde entonces toda Europa se echó a andar hacia Santiago, ciudad santa de la cristiandad en la que les esperaba la gracia de la absolución plenaria. Allí emergió una catedral románica a la que el



Plaza Obradoiro

Una ciudad repleta de obras maestras románicas y barrocas que desborda Historia. Con profundos ecos de espiritualidad y destino del más importante movimiento religioso y cultural de la Edad Media: la peregrinación por el Camino.

En este escenario brotan con fuerza las manifestaciones culturales —desde las fiestas populares hasta los festivales anuales de música, cine y teatro, exposiciones permanentes e itinerantes— de la mano de una iniciativa pública y privada liderada por la cinco veces centenaria Universidad de Santiago.

Pero además Santiago, como capital de Galicia, ejemplifica toda la tradición y riqueza gastronómica de una cocina admirada por la soberbia calidad de sus ingredientes, del mar y de la tierra. Por eso la gastronomía, la cultura que se come, es sin duda uno de los principales atractivos de esta apetitosa ciudad.



Mercado de Abastos

transcurrir de los siglos quiso añadir la sobriedad del Renacimiento y la majestuosidad de un Barroco que terminó por trazar la imagen monumental de la urbe, hecha del granito de sus monasterios, sus hospitales de peregrinos, sus numerosas iglesias, sus casas señoriales y unas plazas en las que el tiempo escogió quedarse detenido.

Para los visitantes guarda la ciudad sus tesoros, que se exhiben en 16 museos, y la sorprendente riqueza de su arquitectura contemporánea, firmada por Eisenman, Hejduk o Siza, alrededor de la cual se extiende una sobresaliente dotación de parques y jardines, sendas y espacios verdes.

EL MERCADO DE ABASTOS ES EL SEGUNDO LUGAR MÁS VISITADO DESPUÉS DE LA CATEDRAL: UN MERCADO TRADICIONAL QUE HABLA DE LA GASTRONOMÍA —HAY INFINITOS PESCADOS Y MARISCOS FRESCOS, PERO TAMBIÉN FRUTAS, VERDURAS, FLORES, QUESOS, ETC.— Y COSTUMBRES DE GALICIA, ADEMÁS DE ALOJARSE EN UN EDIFICIO MONUMENTAL.

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

En el casco histórico se concentra parte de la oferta gastronómica de Santiago.

Muchos pequeños bares y restaurantes ofrecen una amplia variedad de posibilidades: merluzas, rodaballos, meros, lubinas, ostras, vieiras, mejillones, centollos, langostas, bogavantes, caldos, caldeiradas o lacones y ternera gallega.

Todo acompañado de los conocidos vinos gallegos blancos y tintos servidos en cuncas. El Ribeiro ligero y joven en su versión blanca y cargado cuando es tinto. El Albariño, fiel compañía del marisco. Vinos de la Ribeira Sacra, blancos y tintos. Los de Monterrei y los de Valdeorras, excelente compañía de carnes, pescados y mariscos.

Completan el repertorio aguardientes y licores de café y de frutas, exquisitos quesos tiernos y requesones, y unos postres igualmente fieles al valor de la materias: bizcochos y tartas, en especial la de Santiago —con almendras—, membrillo, castañas y filloas dulces, entre otros. Mención destacada merece la queimada, el espirituoso más espectacular, que se hace arder mientras se recita un conjuro ritual.



Pulpo á feira



Pimientos de Padrón

ESTRELLAS DE LA COCINA

Pulpo á feira

El pulpo a la gallega se prepara en grandes ollas siguiendo una receta tradicional milenaria con aceite, sal gorda y pimentón, después del descubrimiento de América. Su nombre se debe a que se realizaba en fiestas populares y romerías.

El ritual de “asustarlo” es obligatorio para que conserve su piel después de estar cocido. Consiste en meter y sacar al pulpo hasta en tres ocasiones en agua hirviendo durante unos segundos.

El pulpo hay que comerlo siempre acompañado de un buen vino de la tierra para tener buena digestión.

Pimientos de Padrón

“Pimientos de Padrón, uns pican e outros non”. Un clásico de la gastronomía gallega.

Se preparan fritos y, de vez en cuando, puede tocarte uno de los que pican. Se debe a una sustancia llamada capsaicina, que produce la planta para evitar que los animales se coman sus frutos y acaben con las semillas.

Junio y julio son los mejores meses para comerlos, en agosto pican más, la falta de agua y la mayor incidencia del sol, activan la producción de capsaicina. Beber agua para que se calme el picor es lo que no se debe hacer. El agua intensificaría el picor. La miga de pan funciona, y mejora si va mojada con aceite. Sin embargo, el mejor remedio es el aceite o la leche.

Empanada gallega

Caldo gallego

Es el plato de cuchara estrella del invierno, una sopa elaborada con agua, alubias blancas secas, verdura, unto y sal. La verdura tradicional son los grelos y las berzas. Con el tiempo, se incorporó carne de cerdo o chorizo, hueso de jamón y costilla salada.

El caldo con el pan y la leche alimentaron Galicia a lo largo de los siglos. Cuando no existían las patatas, se hacía con castañas.

Emilia Pardo Bazán contaba en su libro *La cocina española antigua* que el caldo gallego nace como un plato vegetariano casi “por obligación”, ante una comunidad profundamente rural y empobrecida, incapaz de introducir productos cárnicos, mucho más costosos.

El caldo gallego, además de ser sano, es digestivo y revitalizante. Un plato sencillo que además sirve para combatir el frío invierno.

Caldo gallego

Empanada gallega

Se trata de una masa de harina de trigo o maíz y agua que va rellena de multitud de ingredientes. Hay empanadas de todo tipo, rellenas con atún, carne, zorza, zamburiñas, pulpo y en atrevidas combinaciones, entre las que destaca el bacalao con pasas. Se puede servir fría o caliente.

Así, la empanada es probablemente la mayor aportación de la cocina tradicional gallega al mundo de la gastronomía, no porque sea original o exclusiva de Galicia, que no lo es, sino por el nivel de calidad y variedad que alcanza este plato a lo largo del país.

La empanada gallega, al igual que sus variaciones en otros lugares de España y Europa, es un recuerdo de una cocina medieval en cuyos recetarios encontramos siempre este plato, sea cual sea su procedencia geográfica.

El Maestro Mateo inmortalizó la empanada plasmando una en las ménsulas del piso superior del Palacio Episcopal de Gelmírez y otra en el Pórtico de la Gloria, como el mayor objeto de deseo y gula posible.

La empanada es al mismo tiempo pan y “compango” (acompañamiento), pero también cumple el rol de plato cuando se trata de ir de merienda al campo, de comer en la playa o cuando servía de comida en los trabajos desarrollados en el campo, como siegas, trillas y similares.

UN
PLATO CON
HISTORIA





Vieira

Allá por el siglo XII, los antiguos peregrinos sabían que estaban llegando a Santiago de Compostela cuando, desfallecidos y hambrientos, desde los montes cercanos sentían el agradable olor a pan y empanadas, convirtiéndose en una nueva y sabrosa guía del Camino y apetitoso aliciente para volver a peregrinar.

La simbología cristiana del pan en el Camino de Santiago, cita que la palabra “compañero” procede de cum panis, los que compartían el pan.

El caldo de peregrino, que después pasó a llamarse sopa boba, consistía en un cuenco de agua caliente con algún mendrugo de pan duro picado, aliñado con vinagre y sal que, en los buenos conventos se enriquecía con tocino rancio y alguna hortaliza.

Compañeros que hace el Camino, aromas de caldos y pan compartidos; empanadas al final, con un olor a incienso del botafumeiro, mezclado con el aroma que recuerda la proximidad del mar.



Tarta de Santiago

Tarta de Santiago

Se trata del postre peregrino por excelencia, elaborado a base de almendras molidas, azúcar, huevos y ralladura de limón.

A pesar de no existir almendros en Galicia, su consumo era alto y data de la Baja Edad Media. Las almendras se importaban desde el Levante español para fines gastronómicos y terapéuticos. La primera referencia sobre esta tarta es del año 1577, cuando Pedro de Porto Carrero comenzó a elaborarla como Torta Real. En un cuaderno de confitería de 1838 ya aparece con el nombre actual y, a principios del siglo XX, un repostero local aplicó la figura de la cruz de Santiago sobre el bizcocho.



Porco celta

Del Camino a Santiago



En el *Liber Sancti Jacobi* o *Codex Calixtinus* [Primera guía turística de Europa] escrita por el Papa Calixto II, siglo XII, se puntualiza sobre peligros que acechaban a los viajeros camino a Compostela y en el *Libro V. Guía del Peregrino*, se dan informaciones sobre monumentos, cruces, posadas...

El Camino fue un lugar permanente de intercambios comerciales y de transmisión cultural entre los reinos cristianos, los del Al-Andalus y Europa. La mayor parte de los concejos creados en el Camino se convirtieron en importantes núcleos artesanales. A su amparo nacieron mercados y ferias locales que, desde finales del siglo XI, conseguirían atraer a gran número de comerciantes y se estableció una correspondencia de costumbres alimenticias de Francia y España que aún pervive en la actualidad. El queso Roquefort tiene una similitud con el Cabrales Asturiano o el picón de Tresviso santanderino, o los esquejes de vides de Borgoña, traídas por los monjes de Cluny y más tarde del Císter, podrían ser la cepa de Tempranillo.

En el Camino cobraron vida múltiples recetas, autóctonas e importadas, que a diario dieron de comer a centenares de hambrientos peregrinos. Ollas de legumbres, hortalizas, huesos y carnes dejaban paso en Cuaresma a guisos de abadejo, sardinas y pescados en salazón.

Los hospitales de Roncesvalles, Pamplona, Burgos, Carrión de los Condes y Sahagún de Campos fueron, entre otros, enclaves gastronómicos de la peregrinación.



DE AMÉRICA A LA MESA



Entre los productos que cruzaron el Atlántico y llegaron a suelo español, los tomates, la vainilla, el chocolate, el maíz, las legumbres y las patatas son todos elementos básicos de la gastronomía española actual.

De los nuevos productos americanos, el que tuvo más importancia entre las clases acomodadas desde la segunda mitad del siglo XVII fue, sin duda, el chocolate. La idea española de mezclarlo con azúcar lo convirtió en un alimento popular entre las clases favorecidas. Las reinas Ana y María Teresa de Austria lo llevaron a la corte francesa y de allí se difundió a los países del norte de Europa.



AÑO SANTO COMPOSTELANO 2021-2022

En 2021-2022 vuelve a ser Año Santo Compostelano, el número 120 de la Historia, y Santiago se convierte en capital espiritual del mundo.

La Santa Sede aprovechó el acto de apertura de la Puerta Santa, el 31 de diciembre, para anunciar la prolongación del Año Santo 2021 durante todo el 2022 por las circunstancias excepcionales que rodean su celebración a causa de la pandemia.

El año 2021 representa también el final de una época muy difícil para todo el planeta. En este escenario, quizás sintamos la necesidad de rescatar costumbres, momentos, gestos, compañías y afectos que nos den ánimos para afrontar la situación y mirar al futuro.

— **El Camino de Santiago tiene un mensaje frente a la oscuridad, así como la música tiene un mensaje frente al silencio. Ese mensaje es particularmente evidente en toda la ciudad histórica, pero muy especialmente en la recién rehabilitada Catedral, fruto del tesón de la humanidad a lo largo de los siglos, representación de una esperanza renovada.**

CARNAVALES Y ENTROIDO RURAL TRADICIONAL DOS XENERAIS DA ULLA

También llamado *Antroido* o *Entroido* por ser la entrada a la Cuaresma, el Carnaval gallego asume los valores típicos de esta fiesta de fin del invierno con un fuerte carácter ancestral. De fecha variable, suele coincidir a lo largo del mes de febrero o a principios de marzo.

Aunque algunas de las celebraciones que se realizan en estas fechas casi han desaparecido de la memoria urbana, el Carnaval sigue vivo. En la gastronomía es el tiempo de la carne: previendo la próxima abstención obligada por el calendario religioso, la atención se centra en el lacón, los chorizos y las cacheiras (cabezas de cerdo en salazón, características de Galicia en esta época), que junto con los grelos (nombre

específico que reciben en Galicia las hojas del nabo) y patatas, componen el cocido gallego, el plato más típico de la gastronomía de la región. Es también la época de las filloas (tortas saladas de harina de trigo, preparadas con manteca de cerdo) y, en cuanto a los postres, de las orejas de Carnaval.

Pero la fiesta pervive también en los disfraces. En Santiago la vocación por la máscara, el maquillaje y los vestidos se concentra en el desfile del Martes de Carnaval, en el que participan carrozas

y comparsas formadas por grupos de vecinos y amigos que recorren la ciudad.

Llegado el Miércoles de Ceniza, final del *Entroido* y principio de la Cuaresma, se realiza una procesión satírica que finaliza con la Quema del Meco (muñeco que representa al Carnaval) en una de las plazas de la ciudad (tradicionalmente en la de O Toural). Este símbolo compostelano varía cada año para representar un motivo de actualidad cargado de connotaciones irónicas.

— Además, la zona conocida como Val do Ulla, que incluye parte del término municipal de Santiago, celebra los “Entroidos dos Xenerais”, una tradición rural sin parangón cuyo origen se remonta a la primera mitad del siglo XIX y que, en función de su altísimo interés, cuenta con la declaración oficial de “Fiesta de Interés Turístico de Galicia”.





FIESTAS DE LA ASCENSIÓN

Las fiestas de la Ascensión, las segundas más importantes de la ciudad después de las del Apóstol Santiago, se celebran en fecha variable el sexto jueves tras Pascua de Resurrección. Estas fiestas, que se prolongan durante una semana aproximadamente, son unas de las más entrañables de la ciudad, tanto por los eventos culturales y lúdicos que incluyen, como por la asistencia de los estudiantes universitarios antes de la recta final de los exámenes de fin de curso.

Además de las actividades culturales (conciertos, teatro, pasacalles, etc.), se celebra la feria de ganado más característica e importante del año, con exhibiciones ecuestres en el recinto ferial de Amio. Durante estas fiestas es típico ir a tomar una ración de “pulpo á feira” a los puestos de las “pulpeiras” que se instalan en la carballeira de Santa Susana.

NOITE DE SAN XOÁN



El 23 de junio, solsticio de verano, se celebra la mágica noche de San Juan, fiesta antiquísima que celebran todas las culturas, con la que se señala la entrada del verano, el momento de máxima luz solar, el día más largo del año.

La Noche de San Juan compostelana es similar a la del resto de Galicia, a no ser por el entusiasmo que los ciudadanos y, en particular los estudiantes universitarios, ponen a esta noche mágica. La ciudad se llena esa noche de hogueras (que reciben esta noche el nombre específico de “cacharelas”) que los compostelanos saltan para ahuyentar la brujería y el mal de ojo de las “meigas” (nombre típico de los malos espíritus gallegos).

En las calles y plazas de la ciudad huele esa noche a fuego, pero también a sardinas, que en el mes de junio están en su mejor época, y que se asan al aire libre sobre las “cacharelas” y que se sirven con vino tinto y empanada. Y además hay mucha música, mayoritariamente tradicional, pero también actual, que alrededor de algunas hogueras, como la de la plaza de Irmán Gómez, alcanza la dimensión de un auténtico festival.

El rito purificador de las hogueras se completa con el rito de las plantas mágicas, que se dejan en agua toda la noche para lavarse por la mañana. Por eso cada 23 de junio el Mercado de Abastos huele por la mañanas a flores silvestres (romero, menta, manzanilla, rosas...), que se venden por ramilletes en puestos ocasionales solo durante ese día.



FIESTAS DEL APÓSTOL SANTIAGO

Fiesta declarada de interés turístico internacional, las celebraciones dedicadas al Apóstol, patrón de Santiago, de Galicia, y de toda España, tienen una duración aproximada de quince días en la segunda mitad de julio. En estas fiestas conviven la solemnidad religiosa, la oficial, el sabor popular y la animación, que convierten a toda la ciudad en un gran festival.

El 24 y el 25 de julio son los días grandes. La noche del 24 hay un impresionante espectáculo de luz, sonido y fuegos artificiales en honor al Apóstol. El 25, durante la misa solemne que se celebra en la catedral, el Rey o un delegado de la Casa Real hace la tradicional ofrenda al Apóstol Santiago. En esta misa se puede ver el botafumeiro, extraordinario incensario de gigantescas dimensiones, balancearse en la Catedral perfumándola y envolviéndola en un halo místico. El 25 es también el día de Galicia, con actos que congregan a miles de ciudadanos gallegos en la ciudad.

— Durante esta quincena las actividades culturales destacan por su calidad y diversidad. La música de todos los estilos, la danza y el teatro, los pasacalles, las verbenas... invaden Compostela. La tradicional reunión de Bandas de Música de toda Galicia y las exhibiciones de trajes regionales y bailes folclóricos son otras de las citas de estas fiestas, que se cierran el día 31 de julio con otro espectáculo de fuegos artificiales.



SEGOVIA

La ciudad antigua se halla enclavada en un promontorio rocoso, protegido por los valles del río Eresma y del arroyo Clamores que se unen a los pies del Alcázar. Gracias a esta posición estratégica y defensiva, la ciudad fue elegida lugar de asentamiento por diferentes pobladores desde el siglo V a. de C.

La ciudad comienza un proceso de romanización a partir del siglo I a. de C., Segovia llegará a convertirse en un punto estratégico dentro de la Hispania romana, prueba de ello son las monedas acuñadas en esta época en la ciudad con la efigie del emperador Augusto, y que son el primer testimonio escrito del nombre de SEGOVIA. Pero sin duda, el mejor testimonio de la presencia de los romanos por esta ciudad es su imponente Acueducto.

Con la caída del Imperio Romano, la llegada de los pueblos visigodos y la posterior invasión musulmana, se suceden siglos de escasa información histórica, y es a partir del siglo XI con la reconquista cuando volvemos a disponer de mayor número de datos históricos.

El Acueducto romano y el conjunto de monumentos que conforman su casco histórico hicieron a la ciudad merecedora de ser incluida en el listado del Patrimonio Mundial de la UNESCO.



La Catedral y el Alcázar

La arquitectura de la ciudad es un reflejo de todos estos acontecimientos históricos, que han derivado en la inclusión de la ciudad vieja de Segovia y su Acueducto en la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO, en 1985.

Segovia atesora un patrimonio, en el que las diferentes culturas que han habitado nuestra ciudad, han dejado una impronta única, basada en una riqueza cultural común y compartida. La identidad de Segovia trasciende lo meramente físico, bellamente reflejado en monumentos como el Alcázar, la Catedral, la Real Casa de Moneda, su judería...

Sin embargo, la verdadera esencia de Segovia es hoy como ayer su elemento humano. Segovia es así porque desde ella Alfonso X estudiaba el firmamento. Porque Quevedo se inspiró en sus espacios —y aun en su gente— para escribir el Buscón don Pablos. Aquí se imprimió un libro por primera vez en España.

A Segovia la han hecho San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús, el comunero Juan Bravo, María Zambrano, Antonio Machado, Gómez de la Serna y Louis Proust, entre otros muchos.

Hoy y ahora seguimos haciendo Segovia, evocando su pasado, a la vez que creamos presente y futuro, porque Segovia es patrimonio vivo, cultura que se reinventa, que se contempla y se recorre, se construye y se comparte.

Segovia es también sinónimo de gastronomía, de la tradicional con sus famosos asados y de la de vanguardia, sin olvidar sus exquisitos y apreciados vinos.

En Segovia lo urbano y lo natural se entrelazan, conviven en una armonía que invita al visitante al disfrute sosegado, íntimo, exclusivo. Una ciudad que acoge y abraza, una ciudad inspiradora.

A partir del año 1088 la ciudad es repoblada por Raimundo de Borgoña, yerno del rey Alfonso VI, con gente procedente de los pueblos del norte de la Península Ibérica. Y a partir de ese momento comienza a perfilarse la arquitectura de la ciudad amurallada.

Durante la Edad Media, Segovia llegará a convertirse en una de las ciudades más importantes del reino, especialmente durante la dinastía de los Trastámara quienes fijaron su residencia en la ciudad durante largos períodos. A esto hay que añadir la relevancia de la industria pañera que convirtió a Segovia en una de las ciudades más industriales y prósperas de Castilla.

Segovia será protagonista de algunos de los acontecimientos más importantes de los siglos XV y XVI en el reino como, por ejemplo, la proclamación de Isabel como reina de Castilla o la revuelta comunera.

En los siglos venideros Segovia entra en una crisis industrial a la que se suma la peste que asoló a todo el reino mermando su población.



Acueducto romano



Terrazas en la Plaza Mayor

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

Para muchos Segovia es su Acueducto, su Alcázar, su Catedral y su perfil encantado de ciudad amurallada, abrazada por los valles del Clamores y del Eresma.

Pero también es sinónimo de buena gastronomía, de disfrutar de sus terrazas en medio de un patrimonio que enamora; de sus barras de bar con variadas y generosas tapas, y afamados vinos y cervezas; de saborear las deliciosas recetas de ayer y hoy elaboradas por grandes maestros de la cocina; y, en definitiva, de sentarse a compartir la vida en torno a una mesa.

Segovia es una ciudad Patrimonio de la Humanidad que atesora a su vez muchos patrimonios, materiales e inmateriales. Y en la gastronomía ambos se conjugan con el saber hacer de recetas que nacen de su propia naturaleza, de las singularidades de su tierra, de su historia y de la misma forma de vivir de los segovianos.

En viviendas y mesones se han elaborado durante siglos multitud de alimentos autóctonos que se han convertido en exquisitas recetas.

En la actualidad panes; leche y quesos; embutidos; carnes de vacuno, porcino y ovino; truchas; legumbres con denominación de origen; hortalizas; repostería variada; o apreciados caldos tintos, rosados y blancos... constituyen la base de numerosas convocatorias gastronómicas que jalonan el calendario con citas ineludibles como la Semana de Cocina Segovia, el Festival Gastronómico de la Cocina Joven y diferentes certámenes de tapas que constituyen el escaparate perfecto en el que se muestra la bondad de los productos, la creatividad y el buen hacer de los profesionales de esta sorprendente ciudad.

Se cuenta que fue el rey Alfonso X “El Sabio” quien dispuso que en los mesones castellanos no se sirviese vino si no era acompañado de algo de comida.

La tapa, inicialmente, se colocaba sobre la boca de la jarra o vaso servido, por lo que tapaba el recipiente. Este hecho dio origen a la palabra tapa.

En Segovia esta tradición está ampliamente extendida. Ir de tapas es una práctica habitual. En los bares y sus terrazas podemos degustar una gran variedad de deliciosas elaboraciones entre las que están algunas más locales como los tradicionales torreznos, chorizo, morcilla, jamón, morro, oreja rebozada o callos; y otras más extendidas por el territorio nacional como la tortilla de patatas, croquetas, calamares, aceitunas y toda suerte de canapés.

La cocina segoviana ha hecho de la tradición uno de sus más firmes baluartes, los argumentos máximos de sus mesas siguen siendo los asados al horno, con marcadas preferencias entre el cordero lechal o el cochinitillo. Sin embargo, hoy también es posible encontrar restaurantes que apuestan por una variada y distinguida carta, en la que a los platos típicos castellanos se suman otros de cocina creativa y de autor.

Nuevas interpretaciones de los productos de la tierra nos ofrecen innovadoras y deliciosas propuestas como el bacalao con guiso de setas; la ensalada de pavo escabechado con hortalizas y frutos de primavera; la crema de queso parmesano con tomate confitado y aceite de trufa; entre otras.

ESTRELLAS DE LA COCINA

Cochinillo asado

Es el rey de la gastronomía segoviana. Cándido fue quien dio fama mundial a este plato, adornándolo con un ritual de trinchado acompañado de música de dulzaina y el hoy imprescindible corte con el canto de un plato de loza, el cual, al final del proceso acaba estrellándose contra el suelo para mostrar así la ternura del cochinillo.

Los romanos también lo comían; de todas las recetas que nos ha transmitido Apicio, gastrónomo romano del siglo I, una de las más frecuentes es la del cochinillo asado. Entonces ya hacían distinción entre el cochinillo, manjar al alcance solo de la clase alta, y el cerdo. La forma de cocinarlo era igual a la que perdura hoy en día: al horno con sal y agua.

La tradición manda que el cochinillo debe asarse en horno de bóveda de ladrillo, cubierto de barro, utilizando como combustible leña. Durante el proceso de asado se va eliminando la capa de grasa para que la carne quede tierna, jugosa y sabrosa. No lleva ningún ingrediente, salvo sal y agua y, una vez asado, su piel debe mostrar un tono dorado homogéneo, crujiente por fuera, tierno por dentro y estar recién hecho.

UN
PLATO CON
HISTORIA



Cochinillo asado

Lechazo asado

Es el equivalente ovino del cochinillo asado. Preparado en un horno de leña al estilo tradicional y en cazuela de barro constituye uno de los platos más exquisitos de toda la gastronomía castellana.

La elaboración persigue una terminación crujiente por fuera y tierna por dentro para conseguir que el resultado además sea jugoso. Su presentación se realiza en cuartos sobre tarteras de barro.

Ponche segoviano

El ponche es la especialidad repostera más representativa de Segovia. Se trata de un bizcocho de forma rectangular, borracho y crema pastelera en el centro y cubierto todo él con una fina capa de mazapán y azúcar glas tostado formando un dibujo de rectángulos.

Este dulce enamoró a SS.MM. Alfonso XIII y Victoria Eugenia, y consiguió fama a nivel nacional tras ser premiado con la medalla de oro en la Exposición Universal de Barcelona en 1929.



Ponche segoviano

Vinos

La gastronomía segoviana está regada por excelentes vinos que comprenden cuatro denominaciones de origen que podemos encontrar en todos los bares y restaurantes de la ciudad.

Rueda es la primera Denominación de Origen de Castilla y León que inició su andadura en el año 1980. Su variedad de vino es verdejo, con una gran calidad y renombre internacional, cuyo carácter está definido por el tipo de uva: verdejo, propia de la zona, el clima y el tipo de suelo cascajoso.

Desde agosto del 2008 también los vinos tintos y rosados se encuentran amparados bajo esta denominación.



*Una ciudad con tanta historia,
tan llena de aromas y sensaciones necesita un
ritmo lento para disfrutarlas.*

*La leyenda de Hércules como fundador de
la ciudad, las "Campanadas a Medianoche"
de Orson Welles, la inspiración que le dio el*

*Alcázar a Walt Disney en la Cenicienta,
las tertulias de Machado,*

los sones del Mester de Juglaría,

las risas de los niños en Titirimundi,

los aromas a hojaldre fino y crujiente,

*las mujeres zamarriegas con el bastón de
mando el día de las Águedas y sus leyendas,*

que van desde el acueducto

a sus tres catedrales y al Alcázar,

*pudieran ser algunas de las sensaciones
que te envuelvan paseando por sus calles.*

**A
R
O
M
A
S**

Valtiendas, comarca vitivinícola segoviana de larga tradición y experiencia en la elaboración de vinos tintos, es la primera y única Denominación de Origen de la Provincia de Segovia.

El duro clima de la zona, con fuertes diferencias de temperatura entre el día y la noche, hace que la uva, adquiera, en el momento de maduración una piel dura y fuerte, aportando color, casta y estructura a los vinos. La altitud a la que está situado el Valle del Duratón, hace que la maduración sea lenta, y la producción por hectárea baja.

La denominación de origen **Ribera de Duero** comprende vinos fundamentalmente tintos, aunque también se dan los rosados. La variedad principal de uva es "Tinta del País" también conocida como "Tempranillo", con los que se confecciona cuatro tipos distintos de caldos: Tinto Joven, Crianza, Reserva y Gran Reserva. También, aunque en menor proporción se utilizan otras variedades de uva como cabernet-sauvignon, merlot, malbec, garnacha tinta y albillo.

La **D.O. Vinos de la Tierra de Castilla y León** surge a raíz del impulso de los grandes bodegueros tradicionales. Posee una gran tradición y cultura del vino, probablemente la más rica de toda la península, ya que acogidas en ella hay bodegas de más de 100 años.

Los vinos destacan por la calidad y por la gran materia prima, rica en variedades diferentes de uva como: verdejo, tempranillo, tinta de toro... Los vinos de la D.O. Vinos de la Tierra de Castilla y León se elaboran con uva procedente de viñedos de la región y pueden ser tintos, rosados, blancos y espumosos, pero siempre producidos y embotellados en bodegas de Castilla y León.

LA NOCHE DEL PATRIMONIO

LA NIT DEL PATRIMONI | A NOITE DO PATRIMONIO

CELEBRA LA CULTURA Y EL PATRIMONIO VIVO EN LAS
15 CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD DE ESPAÑA
Y DESDE CASA EN: www.lanochedelpatrimonio.com

**Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad**
ESPAÑA | UNESCO

 
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura | Patrimonio Mundial en España

Alcalá de Henares / Ávila / Baeza / Cáceres / Córdoba /
Cuenca / Ibiza-Eivissa / Mérida / Salamanca /
San Cristóbal de La Laguna / Santiago de Compostela
Segovia / Tarragona / Toledo / Úbeda



by BOAMISTURA



Jardín de Fromkes

Segovia es una ciudad hecha para ser contemplada y vivida, que nos invita a pasear y a descubrir cada uno de sus rincones.

Segovia, debido a su excepcional configuración, la parte urbana y el entorno natural se entrelazan de forma continua y equilibrada, ofreciéndonos la posibilidad de realizar paseos naturales próximos al casco urbano, que nos brindan además bellas panorámicas desde sus miradores. La Senda del Asombro, la Senda de los Suspiros o El Pinarillo son algunos de ellos.

Otro paseo imprescindible es la Alameda del Parral, junto al río Eresma, cuyo rumor nos acompaña hasta llevarnos a la Real Casa de Moneda, o a los monasterios del Parral, Santa Cruz la Real, o a la iglesia de la Veracruz, entre otros atractivos. Desde esta iglesia atribuida a la Orden Templaria, continuando por el Camino de Santiago, podemos seguir la carretera hasta Zamarramala, desde donde contemplaremos uno de los perfiles más evocadores de la ciudad amurallada, enmarcada por la sierra de Guadarrama.

Son múltiples los recorridos que nos regala la ciudad y que podemos hacer por nuestra cuenta o guiados por profesionales que han elaborado itinerarios a medida de cada visitante.

Entre las visitas guiadas que Turismo de Segovia pone a disposición de todo viajero curioso, destacaremos tres imprescindibles:



Casa de Moneda y Alcázar

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Una visita imprescindible que aborda los monumentos más espectaculares de Segovia: Acueducto, Catedral y Alcázar.

SEGOVIA, SU LEGADO SEFARDÍ

Un itinerario que profundiza en la amplia herencia judía de la ciudad y su huella aún presente en la cultura y arquitectura, pero también en la cocina. En su barrio judío, podemos visitar la casa palacio del notable Abraham Seneor, y posteriormente del médico humanista Andrés Laguna, y que hoy acoge el Centro Didáctico de la Judería.

SEGOVIA EN TORNO A UNA MESA

Centrada en los famosos mesones, figones, cafeterías y restaurantes de la ciudad que han atraído a grandes figuras de la historia, con divertidas anécdotas en torno a sus mesas. Algunas de ellas incluso cambiaron el curso de nuestra historia.



Segovia es, a la vez, cultura integrada en su patrimonio y nos ofrece a lo largo de todo el año citas internacionales ineludibles como la Semana de Música Sacra, Titirimundi, Festival de Música Diversa, Folksegovia, el Festival Internacional de La Esteva, MUSEG, el Festival Accesible de Globos, Hay Festival o La Noche del Patrimonio.

Eventos como las fiestas de San Juan y San Pedro marcan el inicio del verano, y aúnan el disfrute de noche, cultura, patrimonio y gastronomía. Son muchas las citas culturales en las que las calles y otros espacios de la ciudad se prestan como un escenario exclusivo. Destacamos algunos de ellos.

TITIRIMUNDI

Titirimundi nació en Segovia en 1985 con el objetivo de difundir el teatro de títeres.

Desde entonces, Segovia se transforma en un espacio tomado por el teatro de la ilusión, un gran escenario abierto formado por patios, iglesias, teatros, y rincones históricos donde “guardar las palabras en el bolsillo” o “tocar la luna con las manos” es posible.

Basado en principios como la calidad y el interés de las propuestas, el entusiasmo y el cuidado por el público y los artistas, Titirimundi ha llegado hasta hoy convertido en “uno de los mejores festivales de títeres del mundo”, como aseguran los profesionales del teatro.

Más de 180 grandes titiriteros han pasado cada año por Segovia, con motivo del festival. Hasta 703 compañías de más de 44 países han mostrado su arte en más de 46 rincones de Segovia.

www.titirimundi.es

FOLKSEGOVIA

Este Festival es uno de los pioneros de la música de raíz en nuestro país, con más de 40 años de existencia. Las calles y plazas de la Ciudad Patrimonio acogen a principios de julio el patrimonio musical de todo el mundo, en un Festival especialmente atento a la renovación de las músicas populares.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOLCLORE DE LA ESTEVA

Grupos folclóricos procedentes de todo el mundo participan en esta iniciativa, que llena de colores y ritmos las calles de la ciudad a mediados del mes de julio.



FESTIVAL DE NARRADORES ORALES

Los mejores narradores orales se dan cita, en el mes de julio, en este Festival que difunde, tanto en el casco antiguo como en los barrios, la fuerza de la palabra hablada y de la poesía más actual.



MUSEG

El Festival de Segovia, ahora MUSEG, es uno de los festivales españoles de artes escénicas más antiguos. Vertebrado por La Semana de Música de Cámara, el Festival Abierto y el Festival Joven, podemos afirmar que se trata de una cita musical estival de referencia, por la que han pasado reconocidas figuras de las artes escénicas a nivel nacional e internacional.

www.museg.org

FESTIVAL ACCESIBLE INTERNACIONAL DE GLOBOS

A mediados de julio, este festival nos regala imágenes únicas de la ciudad surcada por más de una veintena de globos, donde el público puede conocer en primera persona desde la preparación de los globos para su ascenso hasta el aterrizaje, tras pasar por las diferentes pruebas de cada día.

Dentro del festival se dan actividades como el taller “¿Cómo funciona un globo?” o el Night Glow, un espectáculo nocturno de luz y sonido con globos anclados al suelo en la zona de despegue; o el Globo Solidario, cuya recaudación se destina a una organización sin ánimo de lucro. En esta actividad el globo permanece tumbado lleno de aire, permitiendo caminar por su bóveda de tela y viento para descubrir, curiosear y fotografiarse en esa carpa única.

www.siempreenlasnubes.com





Jardín del Rey

ESPECTÁCULOS EN ESCENARIOS EXCLUSIVOS

Segovia es una ciudad con rincones únicos y atardeceres vibrantes a los que si le sumas cultura en vivo se convierten en escenario de emociones mágicas que perdurarán siempre en la memoria.

Durante el periodo estival tres de estos espacios abren sus puertas al público con actuaciones musicales de estilos diversos, monólogos, recitales de poesía, etc.

Los lunes la cita es en el Jardín del Rey, un pequeño vergel secreto creado por Felipe II en la ribera del río Eresma, en la Casa de Moneda.

El Jardín de los Zuloaga, junto a la iglesia románica de San Juan de los Caballeros, será el escenario para las actuaciones de los viernes. Un jardín con fabulosas vistas que se alza sobre el lienzo norte de la muralla.

Y los sábados por la noche, el patio de la Real Casa de Moneda, con el Alcázar iluminado como telón de fondo, acogerá actuaciones que aúnan arte y belleza.



SEGOVIA, UN OASIS DE CULTURA

Alrededor de 70 músicos y más de 400 actuaciones distribuidas por toda la ciudad, llenan las noches estivales segovianas con ritmos diversos.

Se trata de una iniciativa musical abierta que sorprende con actuaciones en formato pequeño para disfrutar al aire libre.

MARTES DE CINE DE VERANO EN EL PATIO DE LA CASA DE ANDRÉS LAGUNA

Los martes de agosto puedes disfrutar del encanto del cine de verano al aire libre en el corazón del casco histórico de Segovia, en el patio de una de las casas-palacio más relevantes de la judería.

LA NOCHE DEL PATRIMONIO

Las 15 ciudades inscritas en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO celebran en septiembre de forma simultánea la gran fiesta de la cultura, con tres secciones: El "Festival Escena Patrimonio" con protagonismo de la danza y las artes escénicas, "Abierto Patrimonio" que nos brinda jornadas de puertas abiertas en monumentos y espacios culturales, y "Vive Patrimonio" que aglutina la oferta cultural y de ocio en torno al centro histórico con protagonismo especial de conciertos de corales y grupos instrumentales, exposiciones, recitales de poesía, cuentacuentos, títeres, visitas teatralizadas, juegos, proyecciones audiovisuales.

Consulta toda la programación en:

www.turismodesegovia.com

www.segoviaculturahabitada.es



La gran importancia que Tarragona ha tenido a lo largo de la historia va en relación con los personajes y figuras que han pasado por estas tierras.

El pueblo íbero eligió una colina junto al mar para levantar la ciudad de *Tarakon*, donde aparece una moneda con el nombre de “Tara konsalir”, posiblemente la posterior “Tarraco” romana, merecedora de ser la capital de la Hispania Citerior y que nada tuvo que envidiar a la capital del mundo, Roma.

Como respuesta a Anibal, y para evitar un ataque por sorpresa de Cartago sobre Roma, los generales Cneo y su hermano Publio, desembarcan en nuestras costas en el año 218 a. de C. y toman la decisión de quedarse en Tarragona.

Aprovecharon la bahía situada a sus pies para resguardar la gran flota y construir un campamento

en lo alto de la colina como primera base romana para ganar terreno a los cartagineses en la II Guerra Púnica y, posteriormente, anexionar Hispania como nueva provincia romana.

Para sofocar las revueltas de los cántabros, el emperador Augusto se desplazó a Tarraco, donde estuvo residiendo durante dos años, periodo en el que la ciudad se vio favorecida. Después de su muerte, en agradecimiento, se construyó un templo en su memoria.

En el año 476, tras el fin del imperio romano la ciudad pasa a formar parte del reino visigodo de Tolosa, y tiempo después del de Toledo.

Con la conquista musulmana (siglo VIII) pasó a pertenecer al Emirato de Córdoba. Durante esta ocupación Tarragona sufrió cambios hasta principios del siglo XII, cuando la ciudad es conquistada por los condes catalanes.

Tarraco fue la primera fundación militar romana fuera de la península Itálica. La ciudad desde donde se impulsó la conquista, ordenación y estructuración de Hispania.

PINCELADAS **GASTRONÓMICAS**

Todo visitante a Tarragona podrá disfrutar de la cultura mediterránea y su gastronomía tradicional, saludable y sostenible. Sus restauradores defienden el consumo de proximidad (con el sello de km 0) con una decidida apuesta por los productos ecológicos.

Ya los romanos descubrieron que, gracias al clima típicamente mediterráneo, cálido, seco y de inviernos suaves, era un lugar estratégico para la producción de vides. Los vinos de Tarraco llegaron a ser conocidos en todo el Imperio Romano por su calidad y, con el paso del tiempo, en esa misma tierra se obtienen vinos equilibrados, afrutados, de poca graduación y baja acidez.

Las ferias y jornadas gastronómicas son una muestra de la importancia que se concede a la gastronomía, a sus productos y al sector de la restauración.

La Part Alta Somriu a la Crisi son unas jornadas habituales en el calendario gastronómico tarraconense. Durante unos días los restaurantes y bares del casco antiguo sirven comidas a precios muy asequibles.

La Asociación de Restauradores *Tàrraco a Taula* (Tarraco en la mesa) organiza unas jornadas que ofrecen una visión actual de la cocina de la antigua Roma, donde probar platos y pan de horno romano con vinos ecológicos y cerveza artesana de edición especial.



Anfiteatro romano. Autor: Rafael López-Monné

En la época moderna, tras superar los conflictos bélicos, volvió a convertirse en plaza fuerte. En 1786 se concede el permiso para comerciar libremente con América, orientando su actividad económica hacia la exportación de vinos y aguardientes. Este hecho conllevó una gran actividad comercial y la expansión del cultivo de la viña, junto a un aumento de la población que favoreció el nacimiento de la clase burguesa.

Todas estas circunstancias permitieron la modernización de la ciudad durante el siglo XIX al reemprender las obras del puerto que, junto a otras, produjeron un gran empuje industrial, dando lugar a un nuevo aspecto urbanístico de la ciudad. Estas construcciones (puerto y ensanche perimetral) permitieron el descubrimiento de restos arqueológicos de la antigua Tarraco, hoy recogidos en el Museo Nacional Arqueológico de Tarragona.



Plaza del Fòrum. Autor: Rafael López-Monné



Pescador en el puerto de Tarragona. Autor: Rafael López-Monné

ESTRELLAS DE LA COCINA

El Serrallo es el barrio de los pescadores y uno de los más típicos de la ciudad, siendo el preferido para los amantes de la cocina marinera: fideos dorados, gran variedad de mariscos y pescados a la plancha o fritos, paella, arroz caldoso, arroz negro y, por supuesto, la cazuela de romesco.

Hay zonas repletas de bares para ir de tapas por Tarragona. El casco antiguo, hoy en día formado por estrechas calles y pequeñas plazas repletas de bares y restaurantes donde tomar un aperitivo; y la plaza de la Font, ideal para pasear y comer en cualquiera de sus muchos restaurantes.

La tapa estrella y más representativa en las fiestas de Santa Tecla es la *Espineta amb caragolins* elaborada con pescado y caracoles bañados en una salsa deliciosa.

No olvidemos el licor Chartreuse, “elixir de la larga vida”, fabricado por los monjes cartujos. Actualmente nadie entendería la fiesta de Santa Tecla (patrona de la ciudad) sin la popular *mamadeta*, cuyo principal ingrediente es el chartreuse.

Para conocer bien la ciudad y su gastronomía no puede faltar una visita al Mercado Central, digno representante del espíritu mediterráneo de Tarragona. Según Francesc Eiximenis, escritor franciscano de la Corona de Aragón en 1330, después de condenar los estragos de la gula, recomienda la sensata templanza de los catalanes. Modelo de comedia abundancia, donde nada falta y nada sobra.

Gamba de Tarragona

Emblema del Mediterráneo, la gamba roja posee un caparazón color rojo intenso y un sabor marino y yodado con toque dulzón. De caparazón flexible, cabeza alargada, largas antenas o bigotes y una textura firme pero delicada. Parecen transparentes en el agua pero en la superficie su color se transforma en rosa-rojizo.

Aunque lo frecuente es consumirlas cocidas o a la plancha es buen ingrediente en arroces, guisos, *suquets* y calderos marineros.



Gamba de Tarragona. Autor: Rafael López-Monné



Cazuela de romesco. Autor: Rafael López-Monné

Cazuela de romesco

En 1876 ya aparece recogido el nombre de esta receta como título de una obra teatral *Un romesco de peix bo*.

Es una caldereta de los pescadores del Serrallo, barrio de gran tradición marinera, convertido en un punto de referencia gastronómica.

La primera receta oficial de romesco aparece en el *Practicón* de Ángel Muro, un grueso y poético libro de cocina, donde destaca que el romesco de Tarragona resulta más sabroso cuanto más cerca del mar se cocina.

Las recetas de este plato se han ido suavizando con el paso del tiempo, limitando la cantidad de ingredientes picantes, eligiendo pescados más suaves y añadiendo frutos secos.

Todo procede de la cercanía de las huertas: tomates, pimiento rojo, aceite de oliva, pan, ajo, sal y vinagre, complementado con especias como la pimienta, romero, almendras o avellanas. Estos ingredientes formaban el *avió* que se llevaban los pescadores del Serrallo para cocinar en las largas jornadas de navegación. Cada pescador tenía su propia variante del romesco. Con estos productos no perecederos, fáciles de transportar y sin necesidad de muchos utensilios de cocina, solo un mortero, hacían una salsa fría para añadir al rape, merluza, sepia, cigalas, gambas, almejas y mejillones.

UN
PLATO CON
HISTORIA

Pescado azul

El pescado azul de Tarragona posee la Marca Q de calidad alimentaria. El clima suave y el buen estado de las aguas de la Costa Daurada confieren a este producto un gran valor gastronómico y nutritivo. En el barrio pescador de El Serrallo podemos encontrar restaurantes donde degustarlo, ya sea a la plancha, frito, en arroces o con fideos *rossejats*.



Pescado azul. Autor: Rafael López-Monné



Restaurante en el casco antiguo. Autor: Rafael López-Monné



Galletas Maginet. Autor: Sirvent

Galletas Maginet

Su forma triangular, su textura crujiente y la imagen del popular Maginet, un personaje de la radio que después se hizo famoso en el cine, son un símbolo de Tarragona, desde que Salvador Arimany creara en 1949 estas galletas, inspiradas en los abanicos de barquillo que ya hacía su padre.

Espineta amb caragolins

“Santa Tecla gloriosa, mare dels tarragonins. Què hi ha avui per dinar? Espineta amb caragolins!” es el conocido dicho repetido en las famosas fiestas de Santa Tecla (de interés turístico nacional), anunciando este socorrido plato mariner que aprovecha las sabrosas y nutritivas raspas del despiece del atún en salazón, cocinadas con caracoles pequeños y machado de azafrán, perejil, ajo, tomate, cebolla, almendras y pan frito con toque de vino.

Su elaboración exige mimo y disfrute, presentando el rico guiso en cazuela de barro para el deleite de paladares, sin duda, agradecidos.



Espineta amb caragolins. Autor: Manel R. Granell

*Las sensaciones tienen
que ver con el sentir.
Venir a Tarragona es
sentirse como en casa
pero oliendo a mar y a montaña,
a olas y a tierra, a marisco,
a setas con aceites brillando al sol
que juega entre castaños,
almendros y avellanos.
Contrastes para el paladar
con aromas presentes que
te evocan historias pasadas.
Entra en la ciudad
para estimular tus sentidos.
Mira, huele, toca, prueba y
disfruta de sus playas y entorno...
siente Tarragona.*

A
R
M
A
G

MÁS DE UNO

TODA LA INFORMACIÓN
Y ACTUALIDAD EN EL
PROGRAMA MATINAL
DE ONDA CERO CON

CARLOS ALSINA

**LUNES A VIERNES
DE 6:00H A 12:30H**

**Y TAMBIÉN
CON MUCHO
HUMOR Y
ENTRETENIMIENTO**



TU RADIO





Cohorte Romana. Autor: Manel R. Granell

EL RECOGIMIENTO DE LA SEMANA SANTA

Si la *Part Alta* (centro histórico) ya exhibe encanto durante el resto del año, los días de Semana Santa la convierten en un espacio de devoción prácticamente mágico, en que la oscuridad, el sonido de la Cohorte Romana y la estética de los pasos (algunos de artistas tan destacados como Josep Maria Jujol) resultan hipnóticos, sean cuales sean las creencias religiosas de cada cual. Los días de recogimiento de la Semana Santa culminan el Viernes Santo por la tarde con la procesión del Santo Entierro, documentada ya en 1550 y en la que participan diecinueve pasos. Antes de la salida, la Cohorte Romana recoge iglesia por iglesia cada uno de los elementos, uno de los actos más típicos de una celebración declarada Fiesta Tradicional de Interés Nacional por la Generalitat de Catalunya.

En el corazón de la Costa Daurada y a poco más de una hora en coche de Barcelona, Tarragona ofrece experiencias para todos los meses del año. Patrimonio, tradiciones más que centenarias, playas, gastronomía o la posibilidad única de vivir en primera persona la historia son algunos de los motivos por los que Tarragona puede ser el viaje perfecto, con un calendario repleto de planes para cada momento.



Carnaval. Autor: Rafael López-Monné

EL DESENFRENO DEL CARNAVAL

El Carnaval de Tarragona es uno de los más participativos de Cataluña, con cerca de 2.000 personas en el acto más multitudinario: la Rua de la Artesanía, el sábado de Carnaval. Pero no sólo es cuestión de números: las comparsas de Tarragona se muestran especialmente orgullosas de los diseños y coreografías que defienden cada año, siempre superándose en originalidad y compitiendo por los codiciados premios de asumir las funciones de Rey y Concubina durante los días en que la ciudad se somete al dominio del desenfreno. La gala del Disfraz de Oro seguro que os sorprenderá y os convertirá en incondicionales de una de las tradiciones más queridas por los tarraconenses.

En Tarragona no sólo podéis ver los vestigios que nos ha dejado su historia romana: también podéis verla, sentirla y, por tanto, comprenderla mejor que nunca. Precisamente eso es lo que pretende conseguir cada año el festival de reconstrucción histórica Tarraco Viva, que durante dos semanas del mes de mayo hace resucitar a los antiguos habitantes de Tarraco para ofrecer, con rigor y con la documentación histórica como *leitmotiv*, todo un retrato de cómo era la vida durante la época romana. Son días especiales que la vida de hace dos mil años vuelve a despertar bajo las bóvedas del circo o en que el entorno de la muralla se transforma en un campamento militar.

Durante los días de Tarraco Viva, las cocinas de buena parte de los restaurantes de la ciudad se transforman para revivir los sabores y los aromas propios de la cultura romana. Las jornadas gastronómicas *Tarraco a Taula* (Tarraco en la mesa), tienen como objetivo ofrecer una visión actual de la cocina de la antigua Roma.

UN VIAJE DE 2000 AÑOS CON TARRACO VIVA



Tarraco Viva. Autor: Rafael López-Monné



Cata de vino. Autor: Rafael López-Monné

PREMIOS GASTRONÓMICOS TARRAGONA

En abril, cinco días de eventos gastronómicos del máximo nivel donde reunimos a los 9 chefs estrella Michelin y 9 soles Repsol de la provincia de Tarragona, con la participación especial de los hermanos Torres.

Concurso gastronómico y de coctelería para escoger al mejor cocinero y coctelero del Camp de Tarragona y Terres de l'Ebre, *showcookings*, exhibiciones de coctelería, catas de vino y de aceite, y mucho más.

UN CONCURSO DE LUZ Y DE COLOR

La primera semana de julio en Tarragona el espectáculo está en el cielo. El Concurso Internacional de Fuegos Artificiales *Ciutat de Tarragona* tiene una larga tradición (1990) y se ha convertido en uno de los más emblemáticos del Mediterráneo. Durante cuatro noches, las pirotecnias compiten en la punta del Miracle para ofrecer lo mejor de su arte y la ganadora se encarga de los fuegos artificiales de la fiesta mayor de Santa Tecla. Para completar el espectáculo, la Asociación de Restaurantes de la *Part Alta* ofrece degustaciones en el paseo de las Palmeras, un balcón privilegiado para contemplar el concurso mientras disfrutáis de la gastronomía de Tarragona.

Concurso Internacional de Fuegos Artificiales. Autor: Manel Antolí (RV Edipress)





Fiestas de Santa Tecla. Autor: Rafael López-Monné

LA FIESTA MAYOR DE SANTA TECLA

Tarragona se echa a la calle durante la segunda quincena de septiembre para vivir las fiestas que sus vecinos esperan durante todo el año: Santa Tecla. Documentadas desde el siglo XIV, son consideradas Fiesta de Interés Turístico por los gobiernos español y catalán y constituyen toda una explosión participativa de la sociedad tarraconense. Su rico cortejo popular, la multitudinaria Bajada del Àguila, la programación cultural o la culminación festiva de la Entrada del Brazo son algunas de sus propuestas. ¡Todos deberíamos vivir la experiencia de Santa Tecla al menos una vez en la vida!

Tarragona acoge en el marco de la Fiesta Mayor de Santa Tecla el Mercado de Territorio *Santa Teca*. Gastronomía, cultura y territorio se fusionan en *Santa Teca* Tarragona poniendo en valor el patrimonio histórico y lo vincula con el gastronómico y cultural, acentuando la ecología y la vanguardia. El Mercado de *Santa Teca* de Tarragona ofrece productos locales de calidad, gastronomía de fusión y un programa diverso de música km 0 en directo con la voluntad de ser un escaparate de la riqueza y de la diversidad de productores y creativos de las comarcas tarraconenses y del sur de Cataluña.



Fiestas de Santa Tecla. Autor: Pep Escoda



Concurso de castells. Autor: Rafael López-Monné

EL MAYOR ESPECTÁCULO CASTELLER DEL MUNDO

Pocas emociones igualan a la de vivir una jornada de *castells*. En Tarragona, las cuatro *colles* locales inician la temporada por Sant Jordi, pero a partir de junio comienza la temporada más intensa, en su ansia por llegar más alto sumando el esfuerzo de centenares de *castellers*. Tarragona ofrece la posibilidad de vivir con intensidad y autenticidad esta experiencia Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Para acabar de rematarlo, cada dos años tiene lugar el *Concurs de Castells*, el mayor espectáculo *casteller* del mundo, con la participación el primer fin de semana de octubre de las mejores *colles* que existen.



Rambla Nova. Autor: Manel R. Granell

LA MAGIA DE LA NAVIDAD

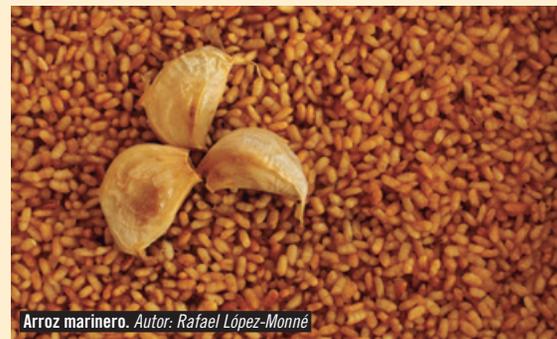
La Tarragona de la eterna primavera, la de la luz puramente mediterránea, también se rinde al encanto de las fiestas navideñas y a la oscuridad del invierno. La pérdida de horas de luz se compensa con una amplia iluminación nocturna que convierte calles como la Rambla Nova en un paseo de ensueño y el Mercado Central, en un espacio espectacular que brilla con luz propia; todo acompañado por la tradicional Feria de Navidad y Artesanía que cada diciembre llega fiel a su cita. El *Home dels Nassos* ofrece el contrapunto divertido a un Fin de Año en que centenares de personas se empeñan año tras año en darse un baño en las ya frías aguas del Mediterráneo, mientras la guinda la pone la mágica Cabalgata de Reyes, más que centenaria.



Pesebre navideño junto al Museo Nacional Arqueológico. Autor: Manel R. Granell



Home dels Nassos. Autor: Manel R. Granell



Arroz marinero. Autor: Rafael López-Monné

JORNADAS GASTRONÓMICAS DURANTE TODO EL AÑO



Showcooking de gamba de Tarragona. Autor: Rafael López-Monné

A la oferta gastronómica vinculada a acontecimientos festivos y culturales se le suma una serie de jornadas gastronómicas a lo largo del año que empieza con *la Part Alta Somriu a la Crisi* (en febrero), con menús delicados a precios reducidos; y continúa con las jornadas gastronómicas del arroz marinero en marzo; las jornadas gastronómicas del pescado azul, en junio; y las jornadas gastronómicas del romesco de Tarragona y la *embutada* o fiesta del vino nuevo, en octubre.



Distintivo Q de calidad alimentaria. Autor: Rafael López-Monné



TOLEDO

El primer asentamiento que se conoce en la ciudad es una serie de castros, sobre los que después se levantó la ciudad celtibérica amurallada, uno de los más importantes centros de los carpetanos con una superficie de unas 40 hectáreas.

En el año 192 a. de C. es conquistada por Marco Fulvio Nobilior que crea una importante línea defensiva para controlar los vados de río Tajo.

Toletum (lugar en alto) fue una ciudad importante, tuvo procónsules, magistrados, privilegios, y acuñó su propia moneda. Llegó a tener un circo con capacidad para 13.000 espectadores.

Tras ser conquistada por los visigodos, el rey Leovigildo decide establecer aquí la capital de su imperio. En la época musulmana, bajo el reinado de Al Ma'mun (siglo XI) destaca culturalmente, la medicina y la botánica experimentan un notable avance.

Representa una obra maestra del genio creativo humano. Laberinto de historia viva y compartida. Ciudad que aporta valores tan universales como la convivencia y la paz. Herencia histórica de coexistencia y tolerancia de las tres culturas, judía, cristiana y musulmana.



Panorámica de Toledo

Con la entrada de Alfonso VI en 1085, la ciudad, pasó a manos cristianas y llegó a ser nombrada capital del Reino de Castilla.

En esta época, cristianos, musulmanes y judíos convivieron en armonía, dejando su huella en la historia de Toledo como la *Ciudad de las Tres Culturas*. Con la invasión almohade de los reinos musulmanes del sur, grandes cantidades de sefardíes se exilian en la ciudad. Toledo recibe un importante aporte intelectual, cuando llegaron sabios, gramáticos, filósofos, científicos y poetas. En aquella época el obispo Raimundo de Toledo creó la mundialmente famosa Escuela de Traductores de Toledo.

En el siglo XVI el rey Felipe II decide trasladar la corte y capitalidad a Madrid. Toledo pierde su peso político y social pasando a ser una ciudad casi exclusivamente conventual.



Asadillo

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

La gastronomía toledana forma parte de la identidad de la *Ciudad de las Tres Culturas*, tiene influencias moriscas, sefarditas y cristianas.

Posee platos típicos provenientes de tradiciones cazadoras y pastoriles, como el apreciado queso manchego maduro con aceite de oliva virgen extra D.O. Montes de Toledo.

No podemos olvidar las sabrosas calderetas, asados y el cochifrito. Estas carnes complementan a las de caza: perdiz, venado, conejo y liebre, como ingredientes estrella en la cocina toledana, enriquecidas con su aromático azafrán y su deliciosa repostería.

Los mercados toledanos estaban muy bien abastecidos. La vega del Tajo era un vergel del que se abastecía la ciudad con gran variedad de frutas y verduras. Los peces del Tajo, a su paso por Toledo, tenían fama de gustosos y suaves, que escabechados se han convertido en una seña de identidad de la cocina toledana.

La pasión por las berenjenas ha hecho que una de las recetas estrella sea la alboronía. Se prepara con calabaza, berenjenas y cebolla. Todo ello cocido y rehogado con aceite de oliva.



Salado o dulce



Corralillo de San Miguel

Son numerosos los conventos y obradores que elaboran una deliciosa repostería, reflejo de un pasado artesanal de morteros de mármol y moldes de madera.

Ingredientes nobles como la pasta de almendra, dulces como los bollos de aceite, los turrone, las famosas “anguilas” y las empanadillas rellenas de cabello de ángel. El mazapán cuenta con Indicación Geográfica Protegida. En Navidad destacan las sabrosas “delicias” ricamente decoradas con dulces perlas y frutas escarbachada.

En cuestión de vinos la oferta es amplísima. Son 20 las D.O. que tiene Castilla la Mancha y se pueden catar tapeando en cualquiera de los establecimientos que hay por toda la ciudad.



Cocina toledana



Bacalao

Los alrededores de la plaza de Zocodover, la calle Sillería y Alfileritos y el barrio de los Conventos son lugares para hacer interesantes rutas donde ver la monumentalidad de Toledo entre pincho y pincho.

Recorriendo la judería, sin lugar a dudas una de las más importantes de la España medieval, podemos encontrar algunos bares y restaurantes un poco más escondidos en los que degustar buenas tapas.

Este paseo por el centro puede ser imborrable si se alterna con paradas en el Museo Sefardí, en la Iglesia de Santo Tomé para admirar el Entierro del Señor de Orgaz o en alguna de las sinagogas de la ciudad.

ESTRELLAS DE LA COCINA

Perdiz estofada

Es uno de los platos más populares de la cocina toledana. La materia prima, el vinagre y hierbas aromáticas, como el azafrán, son lo que marcan la diferencia. El mejor momento de la perdiz es cuando tienen menos de un año, los llamados “perdigones”.



Perdiz a la toledana



Carcamusa

Carcamusa

Es un guiso de carne de ternera o cerdo con verduras de temporada, desmenuzada y guisada con tomate y guisantes, también puede llevar jamón y chorizo. Se puede acompañar con patatas fritas o tortilla de patatas, sola o con salsa de carcamusas de Ludeña. Además de ser un plato principal es posible tomarlo como tapa, muy típica en los bares toledanos.

Cochifrito

Es un plato emblemático de la gastronomía toledana, y de la cocina castellana en general. La receta se elabora con carne de cochinillo, cordero o cabrito, cortada a taquitos que después de guisada a medias se fríe en aceite, ajos, vinagre y especias. El resultado es el de una carne muy crujiente por fuera y suave por dentro que ocupa un lugar privilegiado en la mayoría de restaurantes.

Queso manchego maduro con aceite de oliva virgen extra D.O. Montes de Toledo

Es un queso de pasta prensada elaborado con leche de oveja de la raza manchega, con una maduración mínima de 30 días y máxima de 2 años. Su color varía desde el blanco hasta el marfil-amarillento. El corte presenta ojos pequeños e irregulares, su textura es mantecosa o granulosa en los muy maduros, y el sabor es ligeramente fuerte, sabroso y algo picante en quesos muy curados.

El Aceite de Oliva Virgen Extra de los Montes de Toledo, elaborado con aceitunas de la variedad Cornicabra, se caracteriza por su intenso y equilibrado sabor afrutado, que enriquece el sabor del queso manchego maduro y, además, sirve como conservante natural.

Los primitivos pobladores de La Mancha domesticaron la oveja manchega y mejoraron la raza sin mezclarla con otras. Como consecuencia, la pureza de la leche y cualidades del queso siguen siendo las mismas. La mención de D.O. “Queso Manchego” es obligatoria en las etiquetas.



Toledo, patrimonio de los sentidos



Mazapanes

PRODUCTO CON INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA.

Su receta no ha sufrido alteraciones desde hace cientos de años. Sus ingredientes son totalmente naturales: almendras, azúcar, huevos y un toque de miel. Con el mazapán se crean variadas figuritas, siendo además la base de otros postres típicos toledanos.

La leyenda cuenta que en el siglo XIII las monjas del convento cisterciense de San Clemente inventaron el mazapán. La ciudad se hallaba sitiada por los árabes y lo que más abundaba en su despensa eran las almendras y el azúcar. Con una maza las machacaron creando un “pan de maza” que, después de pasar por el horno, podía aguantar varios meses y servía de alimento a los ciudadanos.

Alguna crónica habla de cómo los musulmanes lo importaron en el siglo VIII. En árabe la palabra *matha-ban* quiere decir “rey sentado” y por ello los primeros mazapanes que se conocen en España llevaban impresa esa figura. El hecho de que un rey sentado aparezca en el escudo heráldico de la ciudad de Toledo establece una clara vinculación entre la ciudad y los primeros mazapanes.

Algunos cronistas cuentan que en el último tercio del siglo XIX, al desaparecer de las aguas del río Tajo las anguilas, decidieron mantener su recuerdo elaborando en mazapán esas curiosas “culebras enroscadas” con escamas y ojos saltones.

En *El Quijote* hay alusiones al mazapán de herencia árabe: “Deténgase vuesa merced, señor don Quijote, y advierta que estos que derriba, destroza y mata no son verdaderos moros, sino unas figurillas de pasta”.

UN PLATO CON HISTORIA

Jardín de sabores



*Esta bella ciudad te regala
aromas de guisos caseros
de tradición castellana,
sin prisas y con sabores intensos,
mezclados con el dulzor auténtico
de mazapanes y dulces,
reposados en silencios conventuales.
Si nos trasladamos al jueves
que “reluce más que el sol”,
nos embriagaremos con olores
de tomillo, romero, comino...*

*En las fiestas patronales
de la Virgen del Sagrario
será el aroma del agua de los botijos,
que lleva cuatro siglos perfumando la ciudad,
el que nos envuelva.
Si el calendario marca el uno de mayo,
nuestro deleite será completo
con los aromas de romería y bullicio,
al contemplar la vista panorámica
que ofrece la ciudad en el entorno
de la ermita de la Virgen del Valle.*

A
R
M
A
S



JUDAÍSMO CRISTIANISMO E ISLAM

La alimentación de un país es fruto de la historia y el conjunto de aportaciones que han hecho otros pueblos. En la cocina española se puede leer nuestra historia.

En la península convivieron durante siglos tres culturas: el judaísmo, el cristianismo y el islam, con normas alimenticias diferentes.

Tres formas distintas de comer y preparar los alimentos que generaron una diversidad culinaria desconocida en Europa. Aunque había muchos rechazos alimenticios, también hubo muchos intercambios que enriquecieron la cocina española. La historia de la gastronomía española es quizá una de las más variadas e interesantes del mundo.

Desde antes de los romanos, la Península Ibérica ha recibido influencias de muchas culturas y regiones, y su gastronomía ha ido evolucionando a lo largo de los siglos, con cada nueva invasión o conquista.

Los árabes, durante siglos de reinado, crearon un impacto importante en la cocina española. Introdujeron las frutas y los condimentos ligeros en la dieta ibérica, así como las combinaciones de frutas y frutos secos con carnes y pescados. El arroz, un alimento básico de la gastronomía española, y todo el abanico de platos que con él se cocinan, provienen directamente de los árabes, así como el uso del azafrán, la canela y la nuez moscada.

La adafina sefardí es la madre de todos los cocidos. Su origen judío data del siglo XV, se preparaba los viernes para poder comerlo el *sabbath*, su día santo de descanso, en el que no se podía trabajar ni cocinar. Se trata de un cocido de garbanzos con carne de cordero que se elabora en una olla de barro que se dejaba junto al fogón mientras se cocinaba a fuego lento durante toda la noche. La adafina se sirve caliente y tiene el rito de los tres vuelcos, como los otros cocidos: primero se toma la sopa y después la carne y la verdura.

TOLEDO ABIERTO... PARA TI

La Ciudad Histórica de Toledo propone para los próximos meses los "imprescindibles" en nuestros planes de ocio ¿Te apuntas?

ESPECTÁCULO "EL SUEÑO DE TOLEDO"

Un viaje en el tiempo a través de la Historia recorre de marzo a octubre las noches de Toledo ¿te lo vas a perder?

Cuándo: MARZO A OCTUBRE

NOCHES TOLEDANAS

Dos noches para disfrutar de la Ciudad Histórica de Toledo y sus rutas teatralizadas, conciertos, exposiciones, música, dramatizaciones... artistas plásticos y audiovisuales para vivir intensamente la Cultura en Toledo.

Cuándo: MAYO





MOMENTOS TOLEDANOS: Jardines, Patios y Claustros... en exclusiva para ti.

¡Una experiencia para los sentidos! Mini-visitas guiadas a espacios patrimoniales únicos, amenizaciones musicales en vivo y alguna sorpresa para el paladar, en pequeños grupos reducidos. Reserva tu momento en exclusiva para ti.

Cuándo: JUNIO

DANZA PATRIMONIAL

Una combinación de Arte y movimiento... música, danza en un entorno único: Cristina Iglesias, Canogar, Chillida...

Cuándo: MAYO

SEMANA SEFARDÍ DE TOLEDO

Música en vivo, visita a sinagogas en horarios extraordinarios, miradores al atardecer, ..., una experiencia única para disfrutar del legado sefardí en Toledo.

Cuándo: JULIO





NOCHE DEL PATRIMONIO

Una celebración simultánea de las quince Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España con cientos de actividades gratuitas para disfrutar esa noche del Patrimonio.

Danza Patrimonio, Patrimonio Abierto, ..., conciertos en las plazas de la Ciudad Histórica de Toledo, ..., visitas guiadas gratuitas a espacios monumentales en horario nocturno, ..., acceso a cuevas, ...

¡Una explosión de emociones para los sentidos!

Cuándo: **SEPTIEMBRE**

Preludio del VIII Centenario del Nacimiento del Rey Alfonso X El Sabio.

Espectáculo de LUZ, SONIDO y MÚSICA

El rey Sabio nació en Toledo un día 23 de noviembre 1221. La ciudad inicia su año conmemorativo con un espectáculo nocturno que asombrará a visitantes y residentes.

Cuándo: **SEPTIEMBRE - OCTUBRE**



CORPUS CHRISTI

Sol, flores naturales, guirnaldas de boj, verde... frescor..., aromas de tomillo, cantueso y romero... ¡huele a Corpus!

El centro histórico de la ciudad se engalana un mes antes de la Semana Grande de Toledo. La Ciudad Histórica se prepara para el Jueves que luce más que el sol. Una cita anual nueve semanas tras la Semana Santa. Una celebración auténtica de esta ciudad Patrimonio Mundial. Una Fiesta para los sentidos.

¡Es Corpus en Toledo!

Cuándo: MAYO-JUNIO

PIANOS EN LA CALLE

Varias plazas, espacios y entornos monumentales al aire libre se convierten por unas horas en animados espacios musicales con elegantes pianos de cola y la música sonando y sonando... ¿Qué más se puede pedir?

Cuándo: OCTUBRE

FARCAMA. Feria de Artesanía de Castilla-La Mancha

Mantelerías bordadas a mano, bonitos y coloridos pendientes, zapatos de piel realizados con las sabias y experimentadas manos de los Maestros Artesanos... y un sinfín de artesanías ... se dan cita cada año en Toledo ¡solo para ti!

Cuándo: OCTUBRE

Festival Internacional de Cine. CIBRA

La ciudad de Toledo, en muchas ocasiones se transforma en un verdadero plató de cine, se convierte por unos días al año en un escenario vivo de artistas, periodistas, productores, aficionados ... y mucho, mucho cine. Un plan ¡WOW! para el OTOÑO en Toledo.



ÚBEDA

Úbeda, en el centro de la provincia de Jaén, está considerada como uno de los más sensacionales conjuntos renacentistas de Europa: es una isla de gran riqueza en medio de un mar de olivos. Pero, sobre todo, Úbeda es una ciudad admirable, incapaz de dejar impasible al más frío y exigente de sus visitantes. Su tesoro patrimonial se refleja en cada una de las piedras de sus palacios, plazas, iglesias y conventos. Goza de un espléndido paisaje sobre el valle del Guadalquivir con inmensos campos de olivares, fruto de su riqueza natural y tradicional.

La privilegiada situación de Úbeda ha hecho que las principales civilizaciones hayan dejado su huella en la ciudad. Cruce de caminos entre la zona del centro de la península y Andalucía, y paso obligado para llegar desde el levante ha supuesto que contemos con una localidad dinámica y moderna y una de las más importantes ciudades intermedias de Andalucía.

Los primeros asentamientos de la ciudad de Úbeda, datan del Calcolítico, en la Edad del Cobre. El yacimiento de las Eras del Alcázar muestra importantes restos sobre la vida de estos primeros pobladores. Desde esta primera población hasta nuestros días, Úbeda nunca ha dejado de estar habitada, lo que la convierte en una de las ciudades más antiguas de Europa con más de 6.000 años de existencia.

Con el aumento de la producción agrícola y la diversificación de la artesanía, Úbeda alcanzó una extensa y rica jurisdicción, convirtiéndose en una de las ciudades más pobladas de España a comienzos del siglo XIV. Además, la presencia de una poderosa nobleza, atraída por esa riqueza y por haberse convertido en lugar de residencia de altos cargos de la Administración como Francisco de los Cobos, secretario del Emperador Carlos V, o el sobrino de aquél, Juan Vázquez de Molina, también secretario de Estado, o su tío Diego de los Cobos, Obispo de Ávila y después de Jaén, contribuyeron al crecimiento del censo



Plaza Vázquez de Molina

Úbeda conserva numerosos edificios renacentistas realizados en el siglo XVI gracias a la introducción en España de las ideas humanistas procedentes de Italia.

En el extremo sur de la ciudad se alza una de las plazas más bellas de España, la Plaza de Vázquez de Molina. En ella se dan cita algunos de los monumentos más sobresalientes de Úbeda: la Sacra Capilla de El Salvador, el Palacio del Deán Ortega, actual Parador de Turismo, el Palacio del Marqués de Mancera, la Basílica de Santa María de los Reales Alcázares, o el Palacio Vázquez de Molina, actual Ayuntamiento, son algunos de ellos. Entre todos, resalta la Sacra Capilla de El Salvador del Mundo, un templo funerario de singular traza y decoración, construido por Francisco de los Cobos para su propio panteón y de su esposa. Otra de las piezas cumbres de la arquitectura renacentista en Úbeda y de la maestría de su autor, Andrés de Vandelvira, es el Hospital de Santiago, hoy convertido en Palacio de Exposiciones y Congresos.

de miembros de la alta nobleza española afincados en la ciudad. Francisco de los Cobos especialmente, dedicó buena parte de su fortuna a la adquisición de obras de arte, patrimonio que también aumentaba debido a los regalos que recibía de muchos allegados y amigos. Su acercamiento y predilección por el Renacimiento como movimiento intelectual, que conoció gracias a sus viajes de estado con el Emperador, especialmente a Italia, llega a cautivarle. El arte renacentista rodeará su vida, y esta moda será seguida por la nobleza de la localidad.

Es asombroso el conjunto de palacios que reflejan el poder y la riqueza de una burguesía y una nobleza, que no dudó en contar con los más afamados arquitectos para la construcción de sus residencias, muy al gusto de las nuevas tendencias que comenzaban a imperar en la Italia del siglo XVI. Sobrepasan el centenar los edificios que merecen una protección y calificación especial, debido a su calidad constructiva y artística.



Taller de espartería

La artesanía es otra de las facetas más singulares y proliferas de la ciudad. En 2012 Úbeda fue declarada “Zona de Interés Artesanal de Andalucía” por la Junta de Andalucía. Subsisten aún talleres de alfarería, forja artística, esparto, ebanistería, vidrieras artísticas, fibras vegetales, artesonados mudéjares, etc. siendo la alfarería la que cuenta con un mayor número de artesanos. Más de una veintena de talleres artesanales, se mantienen hoy día en la ciudad, muchos de cuyos artesanos han sido premiados con importantes premios de artesanía a nivel nacional y regional. Conjugando la tradición con los nuevos diseños, cualquier objeto salido de los talleres ubetenses, grande o pequeño, simple o complejo, es hoy una pieza de museo, digna de ser conservada y admirada.

PINCELADAS GASTRONÓMICAS

El aceite de oliva virgen extra, también llamado “el oro líquido”, es la estrella de la cocina de Úbeda, cada día la ciencia consigue descubrir sus innumerables características saludables y medicinales, sin dejar de lado sus excelentes cualidades culinarias.

El olivo es el árbol de la sabiduría y de la paz, además de una importante fuente de riqueza, alimento y base de la dieta mediterránea.

Se tienen referencias de que los egipcios importaban aceite de oliva de Siria y Palestina. Sus ramas y su fruto aparecen en multitud de jeroglíficos egipcios. En la Biblia se encuentran unas cuatrocientas menciones al olivo y al aceite, que fue la base de ungüentos, la luz que iluminaba; una rama de olivo llevaba la paloma de Noé cuando anunció el fin del diluvio, Jesucristo oró en el monte de los Olivos... Tampoco faltan las menciones en la mitología griega, rica en leyendas, donde la diosa Atenea, Hércules o los Juegos Olímpicos tienen como protagonista al olivo, sus ramas, hojas y fruto.

Y para completar el viaje y redondearlo, hay que hacer una visita al Centro de Interpretación Olivar y Aceite y a una almazara, para hacer una cata de aceite acompañado de un aperitivo con productos de la tierra.

UN
PRODUCTO CON
HISTORIA



Aceite de oliva virgen extra



Muralla y Olivares de Úbeda



Andrajos

Junto al aceite, elementos como la harina de trigo, verduras, hortalizas y las carnes de caza y corral componen la materia prima, sobre la cual, la necesidad y la imaginación han tejido durante decenas de generaciones una cultura gastronómica diferente y con rasgos autóctonos que hacen de ella un distintivo de la ciudad. El nombre de algunos de estos platos difícilmente pueden oírse fuera de estos dominios: andrajos, ochíos, morcilla en caldera, pipirrana, carruécano, alcauciles... y otros que son más conocidos, pero que en esta ciudad tienen un modo particular de elaborarse: migas, lomo de orza, picadillo de chorizo, etc.

Los postres son otro elemento gastronómico heredado de la cocina andalusí y conventual. Algunos ejemplos son: los pestiños, los roscos de anís, los borrachuelos, los roscos de Jesús, los hornazos, las tortas de candelaria las gachas dulces con tostones y los papajotes, todos harán las delicias de los más golosos. Muchos de ellos se pueden encontrar en los Conventos de Santa Clara y de la Carmelitas Descalzas.

Una gastronomía que también puede disfrutarse siguiendo una de las tradiciones locales más arraigadas “Echar la Ligá” a través del cual, en todos los bares y tabernas de Úbeda, con cada bebida que se consuma se obsequiará al cliente con una tapa de buen tamaño y excelente calidad, a veces de autor y que es una pequeña porción de la cocina local. En septiembre es posible asistir a la Feria de la Tapa para seguir con la tradición.

Fruto de esta importante cultura gastronómica nace una perfecta conjunción o simbiosis, que hace que Úbeda sea un lugar ideal en el que dar culto a todos los sentidos. Paseando por sus calles y plazas llenas de carácter e identidad propia, podemos encontrarnos con variados restaurantes que, al calor de un palacio, convento o casa nobiliaria, saben aunar el aspecto histórico-monumental con una tradicional y sabia gastronomía. Su elaboración pausada se apoya en hornos de leña y cazuelas de barro y ha evolucionado para adaptarse a las nuevas demandas de una dieta rica, variada y saludable.

Las Jornadas Gastronómicas en El Renacimiento, celebradas desde hace ya veinte años, entre los meses de enero a marzo, nos ofrecen sabores relacionados en la cocina del s. XVI adaptados a los gustos actuales.

Son muchas las recetas tradicionales que aún se conservan, basadas todas ellas en el aceite de oliva virgen extra y en los productos típicos de la zona, especialmente los de sus huertas. Así podemos degustar en cualquier casa unos buenos “Andrajos”, unos “Garbanzos Mareados”, un “Potaje de Garbanzos con Espinacas”, unas “Berenjenas en Vinagrillo”, unos “Ochíos” rellenos con morcilla “en Caldera”, unas “Gachas Dulces con Tostones”, o unos “Papajotes”. Todas recetas sencillas, caseras, poco costosas y deliciosas.



Berenjenas en vinagrillo

ESTRELLAS DE LA COCINA

Andrajos

Si tuviéramos que quedarnos con uno de los platos típicos sería este. Se trata de un guiso muy completo y sabroso, propio de la comida invernal. Puede llevar liebre, además de las verduras y la pasta, o bien bacalao y almejas, además de la pasta y las verduras. Su nombre proviene de la manera de partir la masa de harina haciendo jirones.

Potaje de garbanzos con espinacas

Lo más especial de este plato son los panecillos. Se trata de una especie de albóndigas elaboradas con huevo, ajo y perejil, pimienta, vino y pan rallado. El laurel, la pimienta y los cominos darán ese sabor tan especial a este potaje.

Berenjenas en vinagrillo

Se hace con berenjenas “del terreno”, mucho más pequeñas de lo habitual, y envueltas completamente por una piel gruesa pero tierna y sabrosa una vez cocinada. Los cominos es el ingrediente que caracteriza el sabor de este plato. El vinagrillo y el pimiento rojo, las hacen perfectas para servir de aperitivo.



Potaje de garbanzos con espinacas



Ochíos

Ochíos

Es por excelencia el alimento más conocido y popular de la gastronomía de Úbeda que se ha extendido por toda la comarca. Se trata de una sencilla torta de pan elaborado con aceite de oliva virgen extra, salado y con pimentón por encima antes de su horneado. Los hay de muchos tipos, grandes, medianos, pequeños, crujientes (también en varios tamaños), hornazos (llevan un huevo duro en el centro)..., y todos ellos tienen un encaje muy variado como puede ser una merienda, un aperitivo, un desayuno..., y con la versatilidad de que se pueden acompañar tanto con alimentos dulces (chocolate por ejemplo), como salados (queso, jamón, mortadela...) Pero sin duda, el ingrediente con el que es la “tapa estrella” de la ciudad, es la “Morcilla en Caldera”. Se trata de una morcilla sin tripa que se puede untar como si de un paté se tratara, y rellenar así el ochío tierno. Esta morcilla lleva mucha cebolla, y piñones. Imprescindible probar este plato.

Papajotes

Sencillo postre a base de azúcar, harina y agua. Una vez hecha la masa, se fríen pequeños pellizcos de ella, y se les espolvorea azúcar.



El Atlante y El Salvador



Papajotes

*Renacimiento, obradores de conventos
amasando y cociendo dulces,
almazaras en pleno rendimiento,
olivos coloreando el paisaje,
son muchos de los olores que
están en el ambiente de las calles.
En enero el de las hogueras de San Antón.
En junio y julio recordar
sensaciones del siglo XVI
repletos de teatro, danza, exposiciones,
conciertos y cenas de época.*

CICLO MÚSICA DE CÁMARA

en las Ciudades Patrimonio
de la Humanidad de España

Grupos de la Escuela Superior
de Música Reina Sofía

Alcalá de Henares
Ávila
Baeza
Cáceres
Córdoba
Cuenca
Ibiza/Eivissa
Mérida
Salamanca
San Cristóbal de La Laguna
Santiago de Compostela
Segovia
Tarragona
Toledo
Úbeda

Organiza:



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Patrimonio Mundial
en España

En colaboración con:





A lo largo del año se celebran en Úbeda múltiples festividades que constituyen el exponente más representativo de la tradición y el folklore de la ciudad. Referente provincial de la cultura, cuenta con una programación de actos culturales extensa, variada y de diversa índole; desarrollándose de forma uniforme y continuada a lo largo de todo el año. El Palacio de Congresos “Hospital de Santiago” será el que albergue la mayor parte de dichos actos, aunque también los templos, palacios, calles y plazas sirven de escenario para otros.

JORNADAS GASTRONÓMICAS EN EL RENACIMIENTO

ENERO A MARZO

Este evento gastronómico trata de mostrar el arte del buen comer a través de los restaurantes participantes que sirven menús que incluyen platos tradicionales de la cocina renacentista, con numerosas recetas originales de los siglos XVI y XVII adaptados a los gustos actuales.

CARNAVAL

FEBRERO

Es una de las Fiestas que mayor auge han tenido en la ciudad en las últimas décadas, con la organización de actuaciones de agrupaciones carnavalescas, cabalgatas, actividades infantiles, etc., que culminan con la celebración de la Final del Concurso del Carnaval que se celebra en el histórico Teatro Ideal Cinema.

SMILE FESTIVAL

ENERO Y FEBRERO

Es un ciclo donde disfrutar de los humoristas de primer nivel del panorama nacional que a través de sus monólogos u obras teatrales nos sacarán sonrisas y carcajadas.

CARRERA PATRIMONIO MUNDIAL DE ESPAÑA

MARZO

La tradicional Carrera Entre Culturas se enmarca en el ciclo deportivo organizado junto con el Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España. Se trata de una prueba de 10,6 km de circuito urbano por el centro histórico de Úbeda.

FESTIVAL "FLAMENCOS Y MESTIZOS"

MARZO Y ABRIL

Creado para ofrecer una ventana a los proyectos emergentes más jóvenes y novedosos que luchan por triunfar en el panorama actual del flamenco. Flamenco puro, de los que han recogido los valores de la tradición, y flamenco que se asoma al mestizaje, al intercambio de razas y culturas.

SEMANA SANTA

MARZO Y ABRIL

Considerada como una de las más importantes de Andalucía, declarada de Interés Turístico Nacional de Andalucía, destaca por la riqueza artística de las tallas e imágenes que procesionan y la extraordinaria participación de miles de cofrades. Posee la peculiar característica de desarrollarse siguiendo el orden cronológico de la pasión, muerte y resurrección de Cristo.

ROMERÍA

MAYO

El primer domingo de mayo se traslada a la Virgen de Guadalupe desde el Santuario del Gavellar hasta la basílica de Santa María, en una romería donde carrozas y fieles acompañan a la patrona de la ciudad.

CRUCES DE MAYO

MAYO

El segundo fin de semana de mayo en las diversas plazas del centro histórico se levantan Cruces, generalmente florales, junto a las que se suele instalar barras de bar, donde degustar las típicas y variadas tapas locales.

FESTIVAL DEL CÓMIC EUROPEO DE ÚBEDA

MAYO

Sus contenidos giran en torno a la producción europea del noveno arte que cuenta con una programación donde están presentes las editoriales, autores nacionales y representantes de otros sectores ligados al mundo del cómic.

FESTIVAL DE CIRCO Y TEATRO DE CALLE "CUCHA DE PRIMAVERA"

MAYO

En torno a las disciplinas artísticas del Circo y el Teatro de Calle, se celebra en espacios públicos con carácter gratuito, complementando las actividades de la Feria del Libro, y con la presencia de compañías nacionales e internacionales.





FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA Y DANZA "CIUDAD DE ÚBEDA"

MAYO Y JUNIO

Está considerado como uno de los festivales de música de mayor importancia de nuestro país y cuenta con la presencia de solistas, grupos de cámara, orquestas sinfónicas y compañías de danza de gran prestigio y excelencia. Además, se puede disfrutar de programaciones especiales como música de calle, infantil, etc.

ÚBEDA SOUNDTRACK FESTIVAL

JUNIO

Este festival acoge la celebración de distintas actividades que tienen como eje la música compuesta o adaptada al cine. Conciertos, conferencias y un congreso para expertos, culmina con un concierto sinfónico en la Plaza Vázquez de Molina.

FESTIVAL DE CUENTA CUENTOS "EN ÚBEDA SE CUENTA..."

FINALES JUNIO

Numerosas narraciones orientadas a grandes y pequeños para que gocen de los cuentos como un hecho de tradición oral. Convertido en todo un clásico que se desarrolla en distintos espacios patrimoniales de la Ciudad de los Cerros.

FIESTAS DEL RENACIMIENTO

PRIMEROS DE JULIO

Celebra el 3 de julio la declaración de Úbeda como Ciudad Patrimonio de la Humanidad. Durante las fiestas, la ciudad se transforma para recuperar su historia, engalanándose para revivir el esplendor de Úbeda en el siglo XVI: teatro, danza, exposiciones, talleres, conciertos y cenas de época.

LEVEL UB

JULIO

Iniciativa que incluye una rica y variada programación, destinada a los jóvenes, en la que destacan juegos de mesa, miniaturas, rol manga, tiro con arco, torneos de videoconsolas, etc. en el incomparable marco del Hospital de Santiago.

CINEFAN FESTIVAL

JULIO

Este festival comprende diversas actividades para acercar al público a un hecho cinematográfico concreto: una saga fílmica, una película, un director de cine o un género determinado. No te puedes perder el "Paseo de la Fama" con la presencia de actores y actrices nacionales e internacionales.

FESTMUVE

JULIO Y AGOSTO

Es el festival de música de verano donde disfrutar de los artistas más grandes del panorama nacional e internacional, que hacen las noches de verano inolvidables.

JORNADAS "SABINA POR AQUÍ"

PRIMERA QUINCENA DE SEPTIEMBRE

La programación de estas Jornadas tratan de homenajear cada año al ilustre cantante, poeta y músico ubetense Joaquín Sabina. Incluye un original concurso para jóvenes, que versionan las composiciones del artista y suelen contar con su presencia. Todas las actuaciones y actividades se desarrollan en el centro cultural de la Iglesia de San Lorenzo.

BIENAL DE FOTOGRAFÍA **SEPTIEMBRE**

Acoge a importantes fotógrafos tanto de la provincia de Jaén como de otras zonas de España, organizando un concurso abierto a cualquier persona que quiera elevar el nivel fotográfico de la ciudad.

LA NOCHE DEL PATRIMONIO **MEDIADOS DE SEPTIEMBRE**

Es un evento que tiene lugar de manera simultánea en las 15 ciudades que integran el Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad de España. Con un programa de actividades de carácter lúdico y de participación ciudadana que tiene como hilo conductor el Patrimonio y su función social. Una gran noche donde disfrutar de una gran variedad de actos culturales y turísticos.

FERIA Y FIESTAS DE SAN MIGUEL **28 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE**

Considerada como una de las ferias más importantes de Andalucía, la feria de San Miguel es una manifestación extraordinaria de diversión, ocio, tradición y cultura. Se celebra en toda la ciudad con actuaciones infantiles, para jóvenes, adultos y mayores, destacando especialmente el ferial con la instalación de casetas y la programación de la Caseta Municipal.

MUESTRA DE TEATRO DE OTOÑO **"CIUDAD DE ÚBEDA"** **DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE**

La programación de esta Muestra trae a escena a compañías de teatro de extraordinaria calidad en distintas disciplinas, actuando en diversos recintos escénicos como el Teatro Ideal Cinema o la Iglesia de San Lorenzo. Cada año se entrega el Premio Nacional "Antero Guardia" a personalidades o entidades del teatro de relevancia nacional.

FESTIVAL DE CLOWN Y CIRCO **"CUCHA DE OTOÑO"** **OCTUBRE Y NOVIEMBRE**

Se celebra cada domingo de los meses de octubre y noviembre con la intención de mostrar al público familiar las compañías nacionales e internacionales del arte del clown y del circo.

SEMANA SANJUANISTA **OCTUBRE**

Conferencias, exposiciones, conciertos y cursos dedicados a la figura de San Juan de la Cruz, que murió en Úbeda el 14 de noviembre de 1591, y que es uno de los poetas y religiosos más importantes de la historia cultural de nuestro país.

CONCURSO ORNITOLÓGICO **OCTUBRE-NOVIEMBRE**

Se trata de una actividad cultural y deportiva en el ámbito de la ornitología que se celebra en el Hospital de Santiago. La gran variedad y las distintas gamas presentadas hacen que el público no quede indiferente al apreciar la belleza de estas aves.

CERTAMEN INTERNACIONAL DE NOVELA HISTÓRICA **NOVIEMBRE**

Se presenta cada año una programación cultural destinada a la presentación de novelas y escritos que tengan como denominador común el hecho histórico. Charlas, mesas redondas con autores y novelistas y recreaciones históricas son algunas de sus actividades.

FESTIVAL DE MÚSICA ANTIGUA DE ÚBEDA Y BAEZA **NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

Es una apuesta por la recuperación y difusión del patrimonio musical hispano, a veces olvidado, que forma parte de nuestra cultura musical y se da a conocer en los espacios renacentistas de las dos ciudades.

FESTIVAL DE TÍTERES **NAVIDAD**

Presenta en cada edición a importantes compañías de teatro de títeres protagonizando la actividad cultural de las navidades destinada al público infantil y familiar.



De Frailes y Conventos

— En plena Edad Media, los monjes españoles manifestaban una debilidad hacia los placeres de la mesa, que incluso se negaban a ayunar los sábados y domingos. Tan copiosos eran los alimentos que ingerían que **Alfonso X el Sabio**, en *Las siete Partidas*, recomienda a los cuerpos monásticos templanza y moderación.

— El mismo año del establecimiento de La Inquisición, nació en un pueblo cántabro don **Antonio de Guevara y Noroña**. El autor más leído en Europa en la primera mitad del XVI. Llegó a ser cronista oficial de Carlos V y posteriormente obispo de Mondoñedo. Su vida religiosa franciscana y su activa y ajetreada vida cortesana disuenan altamente: persiguió constantemente la notoriedad y acusó un gran desorden intelectual que le hizo usar las citas de autores grecolatinos sin preocuparse de asegurar sus fuentes, en su mayoría erróneas, o inventadas conscientemente.

La devoción de Guevara por el vino era un hecho proverbial. El mismo Lope de Vega, en su obra *Dorotea* alude a este hábito un párrafo punzante y burlón:

***La leche de los viejos es el vino:
no sé si lo dijo Cicerón o el obispo de Mondoñedo.***

— **El Arcipreste de Hita** se ocupó de la moral sin demasiados escrúpulos; cantó con desenfado el amor carnal y los placeres de la mesa.

— **Juan Ruiz**, narró las aventuras de don Melón de la Huerta que emprende la conquista de doña Endrina. Sus aventuras llegan a buen puerto gracias a las artes de la alcahueta Trotaconventos. Entre sátiras y su agudo sentido del humor nos legó una completa descripción de condumios y hábitos alimenticios de principios del siglo XIV incursos en el vicio de la gula.

— **Fray Íñigo de Mendoza**, de orígenes judeoconversos por el lado materno, fue el único hijo varón de Diego Hurtado de Mendoza. Fray Íñigo disfrutó de toda suerte de agasajos y placeres mundanos, poeta favorito de los Reyes Católicos, a pesar de su voto de pobreza, vivió al abrigo de la corte una vida amorosa disipada. Fue un fraile andariego y mundano que, en lugar de estar en el convento, siempre estaba en la corte.

***Este religioso santo
metido en varios placeres
es un lobo en pardo manto
¿cómo entiende y sabe tanto
del tracto de las mujeres?***



Quien come bien, bebe bien;
quien bien bebe, concededme
es forzoso que bien duerme;
quien duerme no peca; y quien
no peca, es caso notorio
que, si bautizado está,
a gozar del cielo va
sin tocar al purgatorio.
Esto arguye perfección;
luego según los efectos,
si los santos son perfectos
los que comen bien, lo son.

*Preámbulo de El Practicón
de Ángel Muro*

**¡ESCANEA
Y DESCARGA!**



ESP



ENG



GAL



CAT



GUÍA
GASTROTURÍSTICA



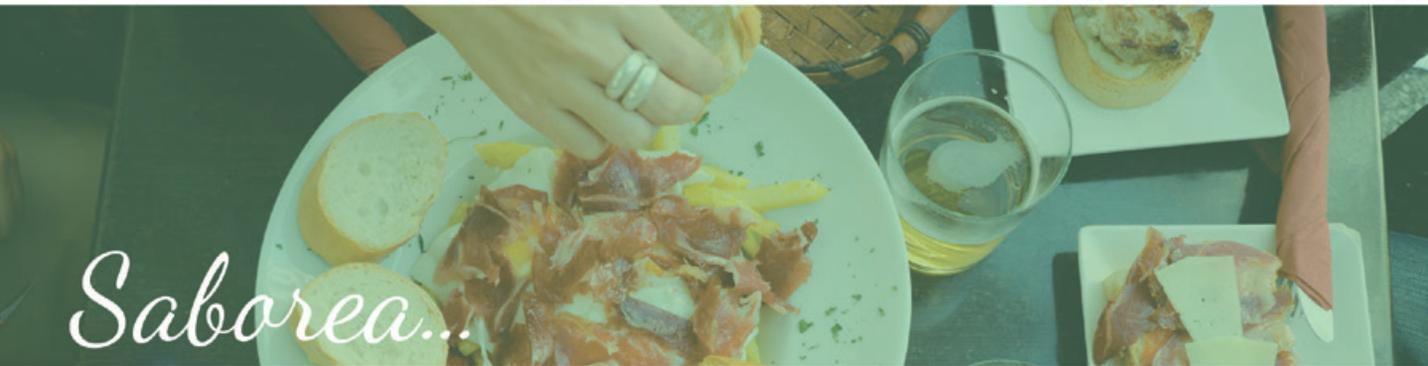
Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad
ESPAÑA | UNESCO

EXTREMADURA Gourmet

gastroexperiencias



www.turismoextremadura.com



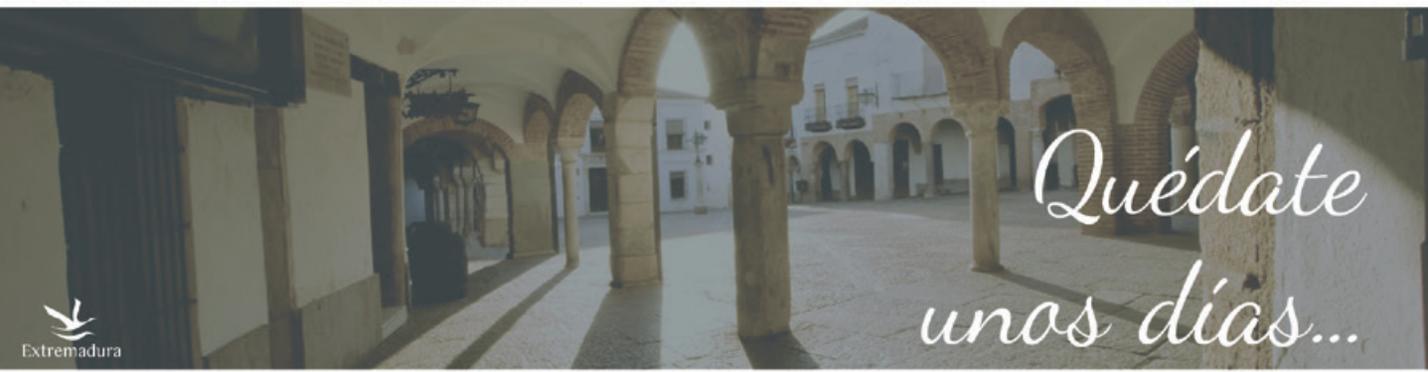
Saborea...



Explora...



Descubre...



*Quédate
unas días...*