

Almería, Cocina con Encanto



190.000 paladares
agradecidos





La Gastronomía Almeriense

La cocina almeriense es imaginativa, autónoma, variada y original. Con claras influencias árabes, es una comida exquisita y rica en nutrientes, que han conquistado miles de paladares.

A la hora de disfrutar de la gastronomía, Almería tiene mucho que ofrecer: pescado y marisco fresco del puerto de la ciudad, platos de cuchara tradicionales, ensaladas y hortalizas del terruño como los famosos tomates raf, entre muchas otras. Aunque lo más famoso en la ciudad es el típico tapeo.

EL TAPEO, UNA CULTURA

Las tapas forman parte de la tradición culinaria almeriense y se sirven de forma gratuita al pedir una bebida (caña, vino o mosto) en prácticamente todos los bares. Existe una gran variedad para su degustación, entre las más tradicionales destacan: migas, patatas ali-olí, pinchitos, pipirrana de pulpo, patatas a lo pobre, patatas bravas, pescaíto frito, ajoblanco, aguja, paella, boquerones en vi-

nagre, calamares fritos, cazón en adobo, caracoles, cherican o chérigan, ensaladilla rusa, tabernero, gambas a la plancha, jibia a la plancha o en salsa, gurullos, trigo, lomo a la plancha, entre otras delicias.

LA TRADICIÓN DE LA TAPA

Según cuenta la historia, sería Alfonso X el Sabio, quien dispusiera que en los mesones castellanos no se sirviese sólo el vino, sino que estuviese acompañado de comida para evitar que se subiese rápidamente a la cabeza. La tapa se depositaba sobre la boca de la jarra o vaso con vino para taparlos (de ahí el nombre), evitando de esta forma que algún insecto volador se introdujese en la bebida.





Esencias de la gastronomía local



Hay una gran cultura y tradición gastronómica que ha otorgado una altísima calidad a la cocina almeriense. Bares de tapas frente al mar, chiriguitos, animadas terrazas, locales emblemáticos en el casco histórico, modernos restaurantes... en cualquier zona de la ciudad podrán encontrar una variada oferta gastronómica.

Almería goza de las mejores hortalizas y productos hortofrutícolas, ya que se cultivan en las miles de hectáreas de invernaderos de la provincia, con métodos de cultivo sostenibles y saludables que consiguen auténticas joyas de la huerta mediterránea: **berenjena, calabacín, lechuga, pepino, pimiento, judía**, entre otros muchos y como no,

el famoso **tomate Raf** cuyo origen es la Vega de Almería.

Hay visitas guiadas a algunos de estos invernaderos, donde se dan a conocer todos los secretos de este cultivo bajo plástico, que es uno de los motores de desarrollo económico de la provincia.



Tomate RAF de fama internacional



Los productos de nuestro mar son otra de las bases de la cocina almeriense. Su gran tradición pesquera y sus 200 km. de costa mediterránea cálida, garantizan la frescura de sus **pescados y mariscos**. Son especialmente típicos y exquisitos **las gambas rojas de Garrucha, el Gallo Pedro, salmonetes, galanes, propios de la zona de Carboneras, caballa, mero, boga, jurel, pulpo, almejas, mejillones, calamar o jibia**. Son sólo algunos ejemplos de lo que podemos encontrar en cualquier establecimiento que se precie.

La rica gastronomía almeriense se debe acompañar por un **excelente vino de la tierra**. En los últimos años se están consiguiendo caldos de muy



buena calidad. Cada vez son más los interesados en conocer los secretos enológicos del buen beber en Almería, que debe su tradición a sus famosas

uvas que han sido de las mejores del país. Así encontramos vinos de la tierra de **Laujar-Alpujarra**, **Vinos de la Ribera del Andarax**, del **Desierto de Tabernas** y **Vinos de la Tierra Norte de Almería**.

Hay bodegas ya con cierto prestigio que acaparan varios premios y algunas incluso organizan visitas. Algunas de ellas **Alboloduy**, **Berja**, **Fondón**, **Laujar de Andarax**, **Lúcar**, **Ohanes**, entre otras muchas.



En la mesa de cualquier establecimiento no falta nunca, otro de los tesoros gastronómicos que esconde la tierra de Almería, el **Aceite de Oliva**. Las condiciones climáticas especiales de algunas comarcas, como el desierto de Tabernas, convierten a estas zonas en lugares únicos para producir el mejor aceite de oliva virgen extra, con la máxima cantidad de antioxidantes naturales.

También se pueden degustar excelentes embuti-

dos de distintas zonas de Almería, como **Serón y la Alpujarra** famosos por su jamón, chorizo, blanquillo y otras delicias caseras.



La repostería es otro de los puntos fuertes de la ciudad. El almeriense es muy aficionado al merengue, así el pastel más típico y consumido es el glaseado de **merengue**. Hay otros de gran tradición como las **yemas**, **milhojas**, **los suspiros** o **los milindres**. En Semana Santa se amplían las posibilidades para tomar los esperados **borrachillos**, **papaviejos** o **buñuelos rellenos**.



Una rica historia culinaria

8

Recetas básicas de la gastronomía almeriense

En Almería cobra una especial relevancia la cocina tradicional, un arte culinario autóctono de la cultura mediterránea y fiel reflejo de su historia. Muchas recetas de platos emblemáticos que enamoran a los paladares más exigentes. Originariamente, muchos de los platos elaborados en Almería eran “pobres”, pero han sabido enriquecerse gracias a la imaginación en su elaboración y a la buena calidad de sus productos.



Restaurante La Encina

9

Migas

Las migas son uno de los platos más típicos de la Gastronomía de Almería. Se comen en cualquier estación, aunque cuando más apetecen es en los días lluviosos. Antiguamente las migas se hacían con pan, pero actualmente se hacen con harina de sémola de trigo, a diferencia de otros lugares. Las migas se pueden comer acompañadas con casi de todo: pescado frito, sardinas asadas, bacalao, pimientos fritos, aceitunas, tocino o longaniza fritos, gazpacho de pepino y cebolla, escabeche de pescado frito y muchos otros acompañantes.

Ingredientes:

Harina de sémola de trigo, aceite de oliva virgen, sal, agua, 4-6 dientes de ajo. Para la guarnición: pimientos verdes fritos, rábanos, melón, chorizo, boquerones,... lo que se quiera.

Preparación:

Para hacer las migas, se calienta el aceite de oliva en una sartén honda. Se fríen los ajos enteros, sin pelar. Se sacan y se fríen los pimientos cortados en tiras y se sacan. Se deja el aceite en el fuego y se pone sal y una cucharada de harina espolvoreada por encima, para que el aceite no salte mucho al añadir el agua, rápidamente para que la harina no se queme. Cuando el líquido llegue al punto de ebullición, se añade el resto de la harina. Se mezcla bien la masa y, con el canto de la rasera, se van haciendo cortes en la harina para dar salida al agua. Se baja el fuego y, cuidando que la masa no se agarre, se sigue trabajando la masa con el canto de la rasera para que se vayan formando bolitas pequeñas y doradas. Una vez tome ese aspecto toda la masa, estarán listas las migas de Almería.



Taberna Nuestra Tierra



Bodega Montenegro

Gurullos con liebre o conejo

Es un potaje de otoño-invierno que se suele cocinar en época de caza. En la zona de la costa los gurullos se elaboran con pulpo y jibias y en el interior de la provincia es más usual que se coman con conejo, liebres o perdices.

Ingredientes:

Gurullos (harina, agua y aceite de oliva), conejo o liebre, garbanzos, judías blancas, pimiento verde, pimiento rojo seco, tomate, cebolla, cardos o judías verdes, hinojo, ajos, pimienta, comino, sal y aceite de oliva.

Preparación:

para hacer la masa de harina para los gurullos ponemos harina en forma de volcán, añadimos agua y un poco de aceite y amasamos. cogemos un poco de masa, hacemos un cordón y vamos formando, con los dedos, como granitos de arroz, poniéndolos en un paño y dejándolos secar durante 24 horas.

En una olla, cocemos los garbanzos, las judías blancas, los caldos y los hinojos en agua. En una sartén, freímos el conejo o la liebre en trozos y los añadimos a la olla, con las semillas ya guisadas. Hacemos un sofrito en el aceite de freír el conejo, con pimiento verde, cebolla y tomate, todo en trozos pequeños y lo añadimos a la olla. En el mortero, majamos pimiento rojo seco, frieto previamente, ajos, comino y pimienta y añadimos el majado a la olla. Por último, añadimos los gurullos para que se cocine todo junto, ponemos al punto deseado de sal y listo para comer.

Trigo

Es el cocido más original y emblemático de Almería. En su artesana elaboración hay que avenir el trigo, que se levanta con las dos manos para quitar la cascarilla.

Ingredientes:

Semilla de trigo, 200 grs. de garbanzos, 3 patatas, 150 grs. de morcilla, sal, agua, un trozo de espinazo, rabo del cerdo, otro hueso o una pata cerdo, un trozo de tocino y un buen puñado de hinojos

Preparación:

El Trigo "Pelao" Almeriense es un plato de larga elaboración. El día de antes, se ponen los garbanzos en remojo y se aventa el trigo; una vez limpio (unos 50 grs. por persona), se pone a hervir durante media hora, tras lo cual se aparta la olla, se tapa y se abriga para que el trigo siga hinchándose. Al día siguiente se pone una olla con agua a hervir y se blanquean en ella durante unos diez minutos: un trozo de espinazo, con el rabo del cerdo, otro hueso o una pata cerdo, un trozo de tocino y un buen puñado de hinojos. Se sacan todos estos ingredientes, se lavan con agua fría y se ponen al fuego en una olla grande con agua fresca; cuando llegue a ebullición, se añaden los garbanzos y se hacen enternecer a fuerza de hervir. Se añade entonces el trigo escurrido y se sigue cociendo; a los siete u ocho minutos, se añaden una o dos morcillas, se le da un hervor, se prueba de sal, se aparta y a comer.



Taberna Nuestra Tierra

Ajo colorao

El ajo colorao es uno de esos gloriosos inventos de la cocina almeriense de subsistencia. Es un puré que antiguamente se comía sobre rebanadas de pan, pero que también admite presentaciones más modernas. Una buena manera de servirlo es poner una generosa cantidad sobre medio huevo duro.

Ingredientes:

1 kg. de patatas, 250 grs. de bacalao, 2 tomates rojos, 1 cebolla, 3 pimientos choriceros (secos), medio vaso de aceite Oliva virgen extra, 4 dientes de ajo, cominos, azafrán, sal.

Preparación:

El día anterior se pone a desalar el bacalao, cubierto de agua fría. Hay que cambiarle el agua al menos tres veces. Se pelan las patatas y se ponen a cocer con la cebolla pelada y partida en cuatro; los pimientos secos, a los que previamente se les habrán retirado el rabito y las pipas; y tres hebras de azafrán (no colorante). Se deja el fuego hasta que las patatas estén tiernas. Se retira la carne de los pimientos raspando la piel con un cuchillo y se reserva. Los tomates se pelan y se limpian de semillas. Se ponen en una batidora con los ajos, la cebolla, el comino y la carne de los pimientos. Este puré se traba muy bien luego con las patatas, que se machacan con un tenedor o pasándolas por el pasapuré. El aceite de oliva se añade poco a poco, removiendo bien para que se absorba. Debe quedar una pasta con la consistencia de la porra o el salmorejo. Se sala y se añade el bacalao desmigado. Se come acompañado de pan de pueblo.



Asador Torreluz

Acelgas esparragás

Un guiso típico del menú de cuaresma que conquista por las legumbres y hortalizas que lleva, junto al pan y las almendras que le dan una consistencia y sabor suficiente para no echar de menos las proteínas.

Ingredientes:

200 g. de alubias, 1 kg. de acelgas, 3 cucharadas soperas de aceite, 3 dientes de ajo, 8 almendras, 1 pimiento rojo seco, 12 cominos, 1 tomate maduro grueso, 150 g. de chorizo, una cucharadita de pimento, 100 g. de migas de pan mojada en agua, vinagre, una tacita de aceite, sal.

Preparación:

Poner la víspera las alubias en remojo con agua. Al día siguiente ponerlas a cocer con medio litro de agua y un poquito de sal hasta que estén tiernas. Limpiar las acelgas, lavarlas y trocearlas aprovechando solo las hojas. Pelar los ajos, pelar y picar fino el tomate. Calentar el aceite en una sartén, freír los ajos y las almendras sacarlos y reservarlos. En ese mismo aceite freír el chorizo y el tomate, dejar rehogar y añadir las acelgas. Continuar rehogando 5 minutos. Agregar el pimentón, remover y verterlo en la olla donde de las alubias. Majar los ajos, los cominos, las almendras y la migas de pan mojada. Verterlo en la olla. Sazonar con un poco de sal, añadir el pimiento seco cortado a trozos y dejar que cueza todo 10 minutos más.



Palacio de Congresos
Cabo De Gata-Almería


**AYUNTAMIENTO
DE ALMERÍA**


Almería
ciudad

Oficina Municipal de Turismo

Tel. 950 210 538

Email: oficinadeturismo@aytoalmeria.es

www.turismodealmeria.org

Tierra de Cine. Escenarios únicos

Sol y Playas todo el año. Espectáculo de luz y agua

Salud, Ocio y Deporte. Un oasis de bienestar

Campos de Golf. Pisando sobre verde

Cruises and Yatching. Almeria from the sea

Cultura y Tradiciones. Paseos por la historia

Escapadas de Ensueño. Urbanitas y Familias

Alojamientos. Mucho más que hoteles

Ciudad de Congresos. Exclusividad en el Mediterráneo

