



# DISFRUTA DE UN PAISAJE EN TU PLATO

EL PLACER DE UNA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE  
EN EL SURESTE DE ESPAÑA



ALVEOLA®

UN PROYECTO APOYADO POR



TUI CARE  
FOUNDATION



**DISFRUTA DE UN PAISAJE EN TU PLATO.  
EL PLACER DE UNA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE EN EL SURESTE  
DE ESPAÑA**

**Asociación AIVelAI**

[www.alvelal.es](http://www.alvelal.es)

**Créditos:**

Diseño y maquetación: Editorial SoldeSol

Texto: Dietmar Roth y Encarnación López

Fotografía: Marina López y Elvira Marín

Recetas y fotografías: Yolanda García, Pablo González Conejero, Javi Martínez Zafra, Toni García, Pedro Martínez, Cayetano Gómez, Firo Vázquez, Encarna López.

Corrección: Marta Gutiérrez

**Información de referencia:**

Lund-Durlacher, D., Frey, E.-M., Antonschmidt, H.- (2017), Sustainable Food Tools - Ways to Communicate with Guests. Manual, Berlin: Futouris Under Creative Commons license.

Licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/at>

**Información del contenido y material:**

Para el diseño de este catálogo se han utilizado fotografías libre de derechos, extraídas del fondo de [freepik.es](http://freepik.es), en las páginas: 78, 81, 85, 86 y 112.

Fecha fin de redacción de contenidos: Junio 2020.

Impreso en España – Printed in Spain

Mayo 2021



*Disfruta de un paisaje en tu plato. El placer de la gastronomía sostenible en el Sureste de España.* by Asociación AIVelAI is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Por razones de asociación lingüística, todas las designaciones personales en esta guía deben entenderse como neutras en cuanto al género.

Los derechos de este libro quedan reservados a los autores mencionados. Puede dirigirse a ellos para solicitar autorización si desea utilizar alguna parte de este contenido.

**Publicado por la Asociación AIVelAI con la colaboración de:**

**TUI Care Foundation**

[www.tuicarefoundation.com](http://www.tuicarefoundation.com)



**Futouris**

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



**Modul University Vienna**

[www.modul.ac.at](http://www.modul.ac.at)



y de Pilar Valdés, Silvia Marcos, Natalia Goldoni, Isabel González García y Luis Aurelio Pérez Tapia.

## CONTENIDO

<b>ASOCIACIÓN ALVELAL</b>	<b>5</b>
¿Quiénes somos?	6
¿Cómo conseguimos nuestros objetivos?	8
¿Para qué esta publicación?	10
El territorio ALVELAL	12
¿Qué es la Agricultura Regenerativa?	17
Disfrutar usando alimentos locales	20
<b>RECURSOS TURÍSTICOS</b>	<b>25</b>
Reconectando con la naturaleza	27
Sumergirse en miles de años de Cultura	37
Para saber más	69
<b>GASTRONOMÍA</b>	<b>71</b>
Arqueogastronomía	72
Conservas	78
El Pan	81
La Matanza	85
<b>RECETARIOS</b>	<b>91</b>
Platos tradicionales de las 5 comarcas	92
Nuestros chefs	101

«Sostenible, saludable,  
solidaria y satisfactoria, así  
debe ser la gastronomía  
del siglo XXI».

Rafael Ansón, presidente de la Real Academia  
de Gastronomía

<b>NUESTROS RESTAURANTES</b>	<b>134</b>
Altiplano de Granada	135
Los Vélez	149
Noroeste de Murcia	159
Alto Almanzora	174
Guadix	179
<b>RECURSOS DEL TERRITORIO ALVELAL</b>	<b>189</b>
Línea ecológica regenerativa ALVELAL	190
Ganadería extensiva con razas autóctonas	196
Frutas y verduras sostenibles	199
Miel natural de apicultura sostenible	202
Hierbas aromáticas	204
Los viñedos	206
Para saber más	212

# ¡Gracias!

La **asociación AIVelAI** y los autores de esta obra agradecen de todo corazón la generosidad, el compromiso y la solidaridad con la intención formativa de la presente publicación tanto

**a los grandes profesionales de la cocina**

*Cayetano Gómez, Pablo González Conejero, Yolanda García, Antonio (Tony) García, Javier Martínez Zafra, Pedro Martínez, Firo Vázquez*

**como a los profesionales turísticos**

*Pilar Valdés, Silvia Marcos, Natalia Goldoni, Isabel González García y Luis Aurelio Pérez Tapia* y la propia iniciativa por la sostenibilidad en el sector turístico

**Futouris y Modul-University Vienna.**

Este anual forma parte del proyecto **Destination AIVelAI** que la asociación AIVelAI lleva a cabo con el apoyo de **TUI Care Foundation**.

# ASOCIACIÓN ALVELAL

# ¿QUIÉNES SOMOS?



## ALVELAL

La asociación AlVelAl ([www.alvela.es](http://www.alvela.es)) es una iniciativa local fundada en 2015 para trabajar en la restauración del paisaje en las comarcas del Altiplano de Granada, Los Vélez, Alto Almanzora, Guadix y Noroeste de Murcia para aportar soluciones prácticas contra la despoblación y los efectos del cambio climático y de la erosión de los suelos.

Es un proyecto holístico apoyado por la Fundación Commonland y basado en la filosofía de los 4 retornos que esta promueve. AlVelAl fomenta la restauración del paisaje social, económica, ambiental y cultural. Contamos con más de 350 miembros entre administraciones locales, instituciones, asociaciones, empresas, agricultores y empresarios turísticos. Asesoramos a los agricultores y empresarios, apoyamos la comercialización

directa, formamos mediante jornadas y talleres, incentivamos mediante la concesión de fondos y colaboramos con otras iniciativas y proyectos creando redes. Apoyamos iniciativas relacionadas con el turismo, como coloquios sobre puesta en valor de nuestro patrimonio y nuestra historia, arte en el paisaje para crear patrimonio y recursos turísticos o proyectos educativos con los colegios para concienciar a los más jóvenes acerca de la importancia de un paisaje sano y de calidad.





## TUI CARE FOUNDATION

TUI Care Foundation ([www.tuicarefoundation.com](http://www.tuicarefoundation.com)) es la fundación del grupo TUI, el mayor grupo de empresas turísticas del mundo que trae cada año cientos de miles de turistas al sur de España. Trabajan en Creta y Lanzarote en proyectos parecidos a *Destination AlVelAl*, conectando a productores del interior con hoteles en las costas.

La labor de la fundación se basa en el potencial del turismo como una fuerza para el bien al apoyar e iniciar asociaciones y proyectos que establezcan nuevas oportunidades para la generación joven y contribuyan a destinos prósperos en todo el mundo.

Al conectar a los turistas con buenas causas, se fomenta la educación y el bienestar de los jóvenes, la protección de la naturaleza y el medioambiente, y los

impactos positivos del turismo en las personas y los lugares en destinos en todo el mundo.

TUI Care Foundation trabaja a nivel global y actúa a nivel local. A través de alianzas con organizaciones locales e internacionales y facilitando a los turistas hacer una diferencia contribuyendo a las buenas causas en sus destinos de vacaciones, su objetivo es crear un impacto significativo y duradero.

La fundación apoya proyectos en Brasil, Cabo Verde, Costa Rica, Croacia, España, Grecia, Jamaica, Kenia, Marruecos, Namibia, Suráfrica, Tailandia, Tanzania, Túnez y otros países. Entre ellos, cabe destacar los proyectos *Local Food Experts* ([www.localfoodexperts.com](http://www.localfoodexperts.com)), en Creta; y *Un futuro sostenible para La Geria 2018-2021*, en Lanzarote; con quienes AlVelAl trabaja en *networking*.

# ¿CÓMO CONSEGUIMOS NUESTROS OBJETIVOS?

1. Mediante el **asesoramiento a 130 agricultores** en sus fincas para la implantación de estas técnicas de agricultura ecológica y regenerativa para frenar la pérdida de suelo fértil (cada año unas 30 toneladas por hectárea), optimizar el aprovechamiento de la poca agua que cae del cielo y mejorar la biodiversidad; con lo cual se aumenta la productividad de las fincas. Se organizan talleres prácticos de introducción a la agricultura ecológica y regenerativa, como abonos verdes, elaboración de compost, fomento de polinizadores, hormas de piedra seca, y se celebran agrocafés. Además, se editará un cuaderno de consulta.
2. Este proyecto conectará a los agricultores y ganaderos con los hoteles de las zonas turísticas de la costa sureste de España, desarrollando **cadena de suministro para 8 productos: almendra, hierbas aromáticas, aceite de oliva, vino, miel, cordero segureño, fruta y verduras**. También se desarrollará una página web para la venta directa de los productos.
3. Se **asesorará a 60 restaurantes en sus propios establecimientos** y se organizarán talleres prácticos con famosos chefs sobre el uso y la visibilidad de productos locales y las recetas tradicionales en el contexto actual de la gastronomía. Se editará un cuaderno de consulta.
4. Se incluirá el territorio AlVelAl en rutas y **experiencias del grupo TUI** que permitan conocer la forma regenerativa de producir, experimentar el excelente sabor de estos productos y disfrutar del importante patrimonio natural, cultural y gastronómico.

## DATOS DE OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS A MAYO DE 2020

Todas las actividades formativas que se organizan en el marco de este proyecto son gratuitas para los usuarios.

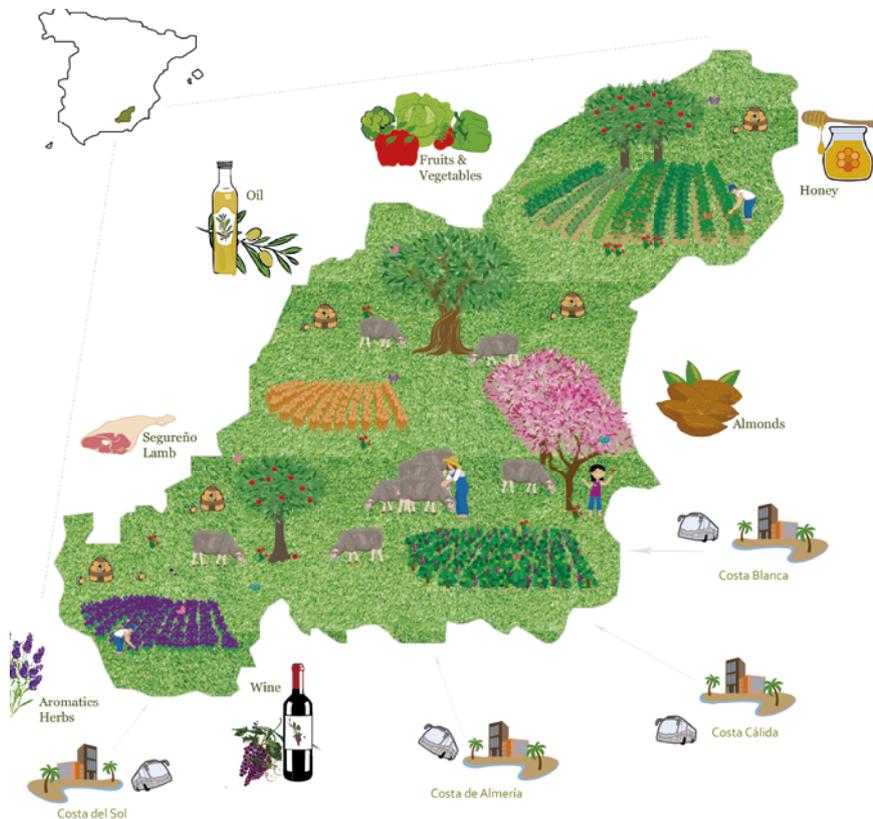
ACCIÓN	BENEFICIARIOS
<b>35 TALLERES FORMATIVOS</b> en agricultura regenerativa e innovación gastronómica	<b>925</b>
<b>25 AGROCAFÉS</b>	<b>1250</b>
<b>SEMINARIOS, SESIONES Y AGROCAFÉS ONLINE</b> durante la crisis de la COVID-19	<b>352</b>
<b>VISITAS TURÍSTICAS</b> a fincas agrícolas regenerativas	<b>91</b>

# ¿PARA QUÉ ESTA PUBLICACIÓN?

**AlVelAl es una iniciativa local, apoyada por la Fundación Commonland, que trabaja desde 2015 en las comarcas del Altiplano de Granada, Los Vélez, Alto Almanzora, Guadix y Noroeste de Murcia.**

Esta publicación forma parte del proyecto *Destination AlVelAl*, un proyecto que desde mayo de 2018 llevamos a cabo en la asociación AlVelAl ([www.alvelal.es](http://www.alvelal.es)) con el apoyo de **TUI Care Foundation**, con sede en los Países Bajos. Esta cooperación tiene cuatro objetivos:

1. **Facilitar** que los agricultores de nuestro territorio implementen **técnicas de agricultura ecológica y regenerativa** en sus fincas para adaptarse a los efectos del cambio climático y aumentar su productividad.
2. **Aumentar los ingresos de los agricultores y ganaderos** mediante la comercialización directa de sus productos con valor añadido. Este proyecto conectará a estos productores de las zonas turísticas del sureste de España, que distan entre 80 y 250 km de nuestro territorio, con el desarrollo de cadenas de suministro para 8 productos: almendra, hierbas aromáticas, aceite de oliva, vino, miel, cordero segureño, fruta y verduras.
3. **Informar** y asesorar a los **gastrónomos locales sobre el uso de productos locales** procedentes de agricultura ecológica y regenerativa y sobre la recuperación de recetas tradicionales, así como desarrollar materiales para darle más visibilidad a este valor añadido del uso de productos locales que son más frescos, transparentes y ayudan al empleo local.
4. **Traer turistas a nuestro territorio para** disfrutar de un variado y singular patrimonio natural, cultural y gastronómico en una zona con gente hospitalaria y auténtica.



## Vive la experiencia de la Agricultura Regenerativa

Productores de agricultura regenerativa conectados con los centros turísticos de la costa.  
 Agricultura regenerativa para aumentar los ingresos de agroganadería y turismo rural.  
 Talleres prácticos de agricultura regenerativa.  
 Asesoramiento en fincas.  
 Agrocafé.

## Fusión de Innovación y Tradición Gastronómica

Uso de productos locales saludables y de calidad en los restaurantes del territorio.  
 Asesoramiento y talleres con grandes chefs.

## Productos de Alto Valor Añadido

Poner en valor los productos y la cultura de nuestro territorio.  
 Casos de negocio contra el despoblamiento rural.

# EL TERRITORIO ALVELAL

## ¿Qué es el territorio ALVelAl y qué recursos turísticos tiene?

El territorio ALVelAl ofrece al turista una España auténtica y hospitalaria, que destaca por la autenticidad y amabilidad de su gente. Con tradiciones muy vinculadas a los procesos naturales como la matanza casera, danza y música tradicionales como las de las cuadrillas de ánimas, la Semana Santa que se siente con fervor y en la que se comen los platos típicos de este periodo anual (bacalao, potajes, etc.), fiestas locales que invitan a celebrar con los vecinos de cada pueblo. Un territorio que invita a conocer esta «otra España» muy cerca de los centros turísticos.



# LOS CHEFS COMO INTÉRPRETES DE SU TERRITORIO

**Está claro: vivimos gracias a los alimentos.**

Para que nosotros y las futuras generaciones podamos seguir existiendo, es importante conservar y usar de forma sostenible los recursos naturales que permiten su cultivo y ser respetuosos con sus productores.

Pero esto no es todo. La gastronomía es el paisaje puesto en el plato. Explica la historia de los pueblos. Es seña de identidad y reflejo del estilo de vida de un territorio. La cocina es el legado de muchas generaciones y el territorio está marcado por el hombre y los productos. La gastronomía tiene un papel fundamental para concienciar a la sociedad sobre la importancia de alimentos saludables, de calidad y justos con sus



productores. Disfrutar de una buena comida es un pilar fundamental de la experiencia satisfactoria de los turistas y de los mismos vecinos de un restaurante. Ofrecer comida con estas características es también una ventaja competitiva. A las personas se las conquista por el estómago.

**La gastronomía puede ayudar a la desestacionalización del turismo.**

En algunas comarcas del este de Andalucía se está trabajando en la creación de un destino de turismo gastronómico. La gastronomía es un recurso clave en la propuesta de valor y diferenciación de los destinos. Forma parte de la industria del ocio y entretenimiento, el turismo de la felicidad, y permite experiencias para los 5 sentidos. Despierta emociones y sentimientos.

El turismo gastronómico no significa que los clientes simplemente se alimenten, sino que seleccionan el destino por su gastronomía y se desplazan para disfrutarla. Les importa la calidad de los alimentos y se interesan por quiénes, dónde y cómo los han producido. Les interesan los productos de la tierra y la elaboración según la tradición local. Les encantan las jornadas y fiestas gastronómicas. Apuestan por lo auténtico y genuino del territorio. Se trata de atraer a los visitantes a participar en la propia realidad cultural del destino turístico, bien explicada e interpretada, a través de la cocina, los productos locales y todos los servicios y actividades que los rodean con una mayor conciencia social.

Es una gran oportunidad de negocio, dado que cada año 8 millones de turistas vienen a España motivados por la gastronomía, la mayoría

**La gastronomía  
es el turismo  
de la felicidad,  
y permite  
experiencias  
para los 5  
sentidos.**

con un muy interesante nivel adquisitivo. Según el II Estudio de Demanda de Turismo Gastronómico en España, el 68,2 % de los encuestados quiere probar productos y platos tradicionales de otras regiones y el 57,85 % considera que la gastronomía forma parte del patrimonio cultural de un lugar. Por esto, el 48,46 % elige un destino por la existencia de una cocina con identidad propia. Del total de los turistas, un 82,8 % come en restaurantes (el 88,95 % en restaurantes tradicionales) y el 62,9 % compra productos locales durante su estancia. Además, las mesas y barras son espacios de sociabilidad, auténticos puntos de encuentro.

En el *ranking* de destinos para el turismo gastronómico, Andalucía ocupa el primer puesto. Los destinos gastronómicos con éxito tienen en cuenta varios aspectos clave: cuentan con recursos diferenciados e impulsan la protección, el reconocimiento, la promoción y el desarrollo de los productos locales y la gastronomía propia. Con proveedores con nombre y apellidos. Cada vez hay más segmentos de clientes: **foodies, gourmets, tradicionales, cocinillas, innovadores, vegetarianos, niños, etc.** El cliente quiere comer, saborear, aprender, participar, experimentar, descubrir, por ejemplo, el factor sorpresa de las «**cenas clandestinas**». Cursos de cocina local, *show cookings*, jornadas temáticas, visitas a establecimientos de proveedores... incluso que le entreguen al finalizar la comida alguna receta para llevarse a casa o que le lleven estos sabores a las ciudades en «gastrobús».

## COOPERAR PARA COMPETIR

La oferta en los restaurantes se mueve en un entorno y el turismo gastronómico debe ser participativo y colaborativo. La cooperación público-privada y privada-privada son fundamentales para crear producto y posicionar el destino. Exige un plan de trabajo y son necesarios mercados, tiendas de alimentos, explotaciones agrarias, hornos, queserías o carnicerías que dan respuesta a estas demandas de los clientes. También son recursos importantes parques naturales, monumentos, museos y centros de interpretación, senderos, ferias y un largo etcétera, con los cuales hay que buscar sinergias y promoción mutua.



# ¿QUÉ ES LA AGRICULTURA REGENERATIVA?

La **agricultura ecológica y regenerativa** se basa fundamentalmente en el suelo; trabaja para **darle vida, regenerarlo y devolverle la fertilidad necesaria para soportar tanto las inclemencias climatológicas y el cambio climático** como cualquier tipo de cultivo o cultivos que queramos darle al suelo.

La asociación AlVelAl promueve el manejo de un **agroecosistema productivo integrado al que llamamos Almendrehesa**, cuya finalidad es aumentar la productividad,

diversificar la economía familiar, restaurar la biodiversidad, dignificar la vida en el campo y generar, a su vez, un paisaje sano e inspirador.

Para ello apostamos por técnicas agrícolas regenerativas de suelo y paisaje que mejoran la fertilidad del suelo y la diversidad biológica como líneas de infiltración, incorporación de compost y/o abonos verdes, mantenimiento de la cubierta vegetal o incorporación de aromáticas, entre otras.

Trabajamos con una forma de producción de alimentos sostenible en

una de las zonas más áridas y erosionadas de Europa, donde se calcula una pérdida de entre 20 y 40 toneladas de suelo por hectárea y año.

**Las técnicas agrícolas regenerativas de suelo y paisaje mejoran la fertilidad del suelo y la diversidad biológica.**

## LA ALMENDREHESA

Es un ecosistema productivo integrado para una restauración a gran escala basada en casos de negocio.

Desde AIVelAl trabajamos con el concepto La Almendrehesa, un ecosistema productivo integrado que combina el cultivo principal de productos como almendro, olivo o pistacho, con polinizadores, hierbas aromáticas y ganado.

La cubierta vegetal en estos cultivos es primordial como alimento para mantener la calidad de los corderos segureños. Las abejas autóctonas ayudan a la polinización de los cultivos y, al mismo tiempo, producen miel y otros productos derivados de la apicultura.



Retorno del  
capital social



Retorno del  
capital natural



Retorno del  
capital financiero



Retorno de la  
inspiración

### El cordero Segureño autóctono

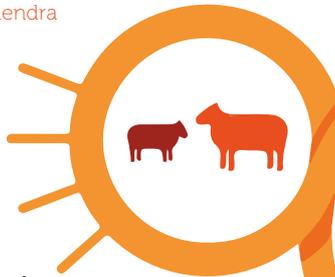
- Airea y fertiliza los suelos
- Corta la hierba
- Come la cáscara de almendra

Carne ecológica

Lana orgánica

Piel ecológica

Leche y sus derivados



### Almendrales ecológicos de secano intercalados con árboles autóctonos

Crean un hábitat para la biodiversidad.

Almendras y derivados  
Biomasa

Compost



### Plantas aromáticas

- Previenen la erosión
- Facilitan la diversidad de insectos.

Plantas medicinales

Esencias ecológicas



### Las abejas

Fomentan la polinización y producen miel ecológica de alta calidad y otros productos.

Miel ecológica

Polen, jalea real, cera



### Polinizadores

Funcionan como puentes entre la zona natural y la zona mixta.



# DISFRUTAR USANDO ALIMENTOS LOCALES

No es un concepto que hemos inventado nosotros. Es la filosofía del movimiento *Slow Food* ([www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)), que nació en Italia en 1986 y que se contrapone a la estandarización del gusto en la gastronomía y promueve la difusión de una nueva filosofía que combina placer y conocimiento. Opera en todos los continentes por la salvaguarda de las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos y métodos de cultivo. Alimentarse siguiendo la teoría *Slow Food* significa comer con atención, valorando en especial la calidad y, por lo tanto, teniendo en cuenta la procedencia de las materias primas, los ingredientes y el modo de cocinarlos.

Como réplica a la creciente tendencia *fast food* (comida rápida), los italianos decidieron crear una asociación que promoviera el placer de comer despacio, los productos naturales, las recetas locales y el deleite en los sentidos del gusto y el olfato sin prisa ninguna. Los dirigentes quisieron, casi desde el principio, llevar el movimiento un paso más allá e implicarse también en actividades de concienciación social.

**Disfrutar.  
Este es el  
concepto  
que se quiere  
transmitir con  
este proyecto.  
Que disfruten  
el cliente, el  
productor y  
el cocinero.  
Disfrutar de  
alimentos  
producidos de  
forma limpia,  
transparente,  
saludable y  
justa.**

**La  
gastronomía  
de un lugar  
dice mucho  
de él, pues se  
ha construido  
con lo que  
proporciona su  
tierra.**

Es por ello que han centrado sus esfuerzos en promover el **uso de alimentos ecológicos, defender la biodiversidad, un consumo sostenible y responsable con los productores**, además de querer salvaguardar el patrimonio alimentario de la humanidad y la cultura gastronómica de cada país. El movimiento distingue a productores, procesadores, comerciantes y gastronómicos que trabajan para comercializar lo que ellos han llamado alimentos y platos del «Arca del gusto», en alusión al Arca de Noé, y que forman un listado de alimentos en peligro de desaparición debido a su fuerte vinculación con comunidades o culturas locales muy específicas. Entre las características de estos **productos** se encuentran ser **de calidad gustativa excepcional, estar vinculados a un área geográfica concreta, ser producidos de forma artesanal y con métodos sostenibles** y estar en riesgo de desaparecer. La gastronomía de un lugar dice mucho de él, pues se ha construido con lo que proporciona su tierra y se puede ver reflejada la esencia de un país en un plato. Por mucha prisa que tengamos, hay que seguir recordando el placer que supone comer bien.

Además, los alimentos producidos a nivel local ayudan a mantener el empleo agrario frenando el despoblamiento de nuestro territorio, y los canales cortos de suministro reducen la emisión de CO<sub>2</sub>, gas responsable del calentamiento global con sus nefastos efectos, especialmente para nuestra tierra, el sureste de España.

**AlVelAl propone** crear un ambiente que permita **valorar las tradiciones y la cultura conservando los territorios agrarios históricos**, como las vegas con su sistema de irrigación milenario; también **como recurso para un turismo que respeta el paisaje y el paisanaje de nuestra tierra.**



## Un turismo que respeta el paisaje y el paisanaje de nuestra tierra.

El consumo local hace referencia al esfuerzo colaborativo para construir economías basadas en productos de la localidad, comarca o región. Específicamente en el ámbito de la alimentación, hace referencia a la producción, el procesamiento, la distribución y el consumo integrados para mejorar economía, medioambiente, salud y relaciones sociales de un lugar en particular. Es una de las estrategias para **frenar el despoblamiento** en una de las zonas con menos habitantes por kilómetro cuadrado de Europa. Según José María Egea Fernández, catedrático de Botánica de la Universidad de Murcia, **usar alimentos locales ayuda a conservar la biodiversidad**. La biodiversidad local permite la soberanía alimentaria, dado que el 80 % de las especies está patentado por grandes compañías multinacionales. De las 80 000 especies comestibles, se han cultivado unas 10 000 a lo largo de la historia, pero actualmente solo se utilizan unas 200. Cuatro especies representan el 60 % de los alimentos, 20 especies el 90 %. De los 25 cultivos más importantes se ha perdido el 90 % de la diversidad. Según un estudio de la Universidad Agrícola de Viena, para poder producir los alimentos de una persona europea en un año, se necesitan 4 400 m<sup>2</sup>, pero si aplicáramos esta ecuación a toda la población mundial, necesitaríamos otro planeta de igual tamaño para satisfacer nuestras necesidades. De esta superficie, dos terceras partes se destinan a la producción de carne y lácteos. Además, dos terceras partes de los alimentos que usamos se importan.

## OBJETIVOS DE *SLOW FOOD* QUE COMPARTIMOS DESDE ALVELAL

- a) Otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación.
- b) Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que son bienes culturales.
- c) Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto.
- d) Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo la fruición de aquellos que representen la máxima expresión cualitativa.

## PRODUCTOS Y CARTAS DE TEMPORADA

No hace mucho que se comía según los alimentos disponibles en cada momento del año y ciertas fiestas, generalmente religiosas. Pensemos, brevemente, en la Semana Santa, la matanza y otros.

Hoy día, debido al comercio global y la creación de nuevas variedades, prácticamente todos los productos imaginables están a nuestra disposición la mayor parte del año. Esto tendrá su ventaja, pero por una parte no es necesariamente sostenible por los costes medioambientales y, además, es algo aburrido.

Por tanto, recomendamos cambiar parte de la carta según la temporada y los productos frescos disponibles en ella: setas, carne de caza, verduras, fruta y un largo etcétera. También se pueden organizar jornadas gastronómicas.

# RECURSOS TURÍSTICOS



## EL PRIMER DESTINO TURÍSTICO REGENERATIVO DE EUROPA

Estimado lector, estimada lectora, queremos invitarte a **descubrir una tierra sorprendente**, con muchas cosas que solo puedes disfrutar aquí. Una tierra habitada por gente hospitalaria y abierta, nuestro mayor patrimonio. Una invitación para vivir un territorio de **un millón de hectáreas y para disfrutar con los 5 sentidos**, con la vista, el tacto, el olfato, el oído y, cómo no, el gusto.

Este territorio se compone de las comarcas del Altiplano de Granada, Los Vélez, Alto Almanzora, Noroeste de Murcia y Guadix; con 76 municipios y unos 243000 habitantes.

Es una región bañada por el sol durante 3500 horas al año, pero también seduce con las nieves que en invierno transforman este territorio en una estampa más bien de otras latitudes de Europa.

El territorio AlVelAl reúne un amplio abanico de patrimonio, sea natural, cultural, etnográfico o gastronómico; aunque el mayor patrimonio es nuestra gente, como percibirás rápidamente cuando preguntes por un camino o disfrutes de la hospitalidad en nuestros bares y restaurantes.



# RECONECTANDO CON LA NATURALEZA

En nuestro territorio, **el visitante puede enraizar con la variada naturaleza** con unos bellísimos rincones, el aire puro, las aguas cristalinas, los bosques frondosos, los monumentos naturales y los singulares paisajes. La ubicación geográfica, la geomorfología y los parámetros climáticos dominantes son los motores que, a lo largo de la historia natural, han moldeado tanto los paisajes como las comunidades biológicas que los habitan y, como no podía ser de otro modo, el desempeño de las actividades del ser humano. En el territorio AIVelAl estas afirmaciones cobran una relevancia de primera magnitud, ya que está situado a una altitud media en torno a los 1000 metros sobre el nivel del mar, rodeado de relieves de hasta 3500 metros, destacando por su aspecto con montes emblemáticos la Sagra (2383 m), el Jabalcón (1492 m), la Tetica de Bacares (2080 m), el Alto de la Burrica (2048 m), Revolcadores (1999 m) o la Muela (1.554 m), por no hablar de las cumbres de Sierra Nevada, y con herencia de moldeado por erosión remontante desde hace millones de años. Nos encontramos ante una unidad biogeográfica única en la península ibérica y con muy pocas similitudes en otros lugares del continente europeo.

Todos los aspectos citados cooperan entre sí para conformar un clima mediterráneo, seco a semiárido, es decir, con unas 3500 horas de sol y precipitaciones medias anuales de 200 a 400 mm, y en muchas ocasiones inferiores, suavizando los vientos procedentes del mar Mediterráneo las noches de verano.

Una vez descritas estas características, pediría al lector cerrar los ojos e imaginar un **territorio de remarcables relieves como cicatrices**, sobre sustratos sedimentarios blandos que en las hoyas de Guadix y Baza **tienen su representación en las llamadas *Badlands***, tierras que, por sus características edáficas, temperaturas y precipitaciones, ofrecen una vegetación única y perfectamente adaptada, destacando entre otras muchas *Atriplex halimus*, de gran valor forrajero y en la fijación del suelo, *Frankenia thymifolia*, *Hammada articulata* y endemismos exclusivos como el *Limonium majus*.

Pero no solo verás pequeños arbustos o matorrales que estoicos aguantan la dureza del entorno, sino que también, en los fondos de ramblas en las que estas cárcavas confluyen, podrás encontrar tarayales de *Tamaryx sp.* y bosques en galería de *Populus nigra* y *Populus alba* que, gracias al nivel freático, se desarrollan con normalidad.

**Las *badlands* son tierras que, por sus características edáficas, temperaturas y precipitaciones, ofrecen una vegetación única.**



## LA TIERRA: UN LIBRO ABIERTO DE MILLONES DE AÑOS

En las comarcas occidentales de Baza, Guadix y Huéscar, un brazo marino unía el Mediterráneo con el Atlántico hace 9 – 7 millones de años, para convertirse después en un lago por la elevación de las montañas circundantes.

El paisaje en aquella época se asemejaba a una sabana frondosa tipo africana. Para los **amigos de la paleontología** será un lujo poder visitar este territorio con **los mejores yacimientos en toda Europa**, como la estación de Fonelas (Guadix), donde se podrán contemplar **restos de 24 especies de grandes mamíferos de hace unos 2 millones de años** con la particularidad de que coexistieron razas de Europa, África y Asia; incluso

sobreviviendo miles de años en un ambiente subtropical, mientras el resto del continente se enfriaba.

Estas excepcionales características geológicas y paleontológicas, junto a innumerables razones, han motivado la constitución del **Geoparque con 4722 km<sup>2</sup> de 47 municipios, que forma parte de la Red Mundial de Geoparques de la UNESCO**.

Este territorio tiene la mayor concentración de **casas-cueva de Europa**: más de 24 000, de las cuales muchas de ellas están rehabilitadas para servir como alojamientos singulares. **Una experiencia única para alojarse**. Para conocer más sobre esta forma de vivienda se

pueden visitar los centros de interpretación de Cortes y Graena, Guadix y Purullena y las cuevas-museo de Bena-lúa y Purullena. Para los aficionados a la espeleología hay varias ofertas y numerosas cuevas y simas.

Un **deleite para la vista y el olfato** es visitar nuestro territorio en febrero y marzo, cuando **más de 100 000 hectáreas de almendros florecen** en blanco y rosa. En septiembre se cosechan estos sabrosos frutos de gran calidad, 45 000 hectáreas de producción ecológica y últimamente también de agricultura regenerativa que se venden con el nombre «Pepita de Oro».

Pero también en el resto del territorio encontramos **paisajes naturales y culturales** dignos de mención como el Castellón Alto y Castril (Altiplano de Granada), el paisaje de Táhal, Alcudia y Chercos en el Alto Almanzora; resaltan numerosas **construcciones del periodo nazarí** repartidas entre las poblaciones como castillos, alquerías, torres-vigías y recintos amurallados, o el paisaje de Vélez Blanco (Los Vélez) con un **gran legado prehistórico, islámico** (sistema de irrigación) y **renacentista**. En este pueblo almeriense disfrutaremos de un magnífico panorama con el castillo en primer plano y La Muela al fondo desde el mirador del Collado de las Arenas.

Una impresionante panorámica de la vega y de los **arrozales de Calasparra** se obtiene desde el mirador de las Lomas. Es la mejor manera de conocer la importancia que tiene la vega alta del Segura y los arrozales calasparreños. En el vecino municipio de Moratalla, el Mirador del Patio de los Yébenes, en la falda del Cerro de San Jorge, nos ofrece una bella panorámica sobre el casco histórico. Volviendo a la comarca del Almanzora, salta a la vista la **importancia de la piedra natural como** recurso que ha servido durante milenios para levantar imponentes edificios como iglesias, castillos, casas, almazaras y molinos; **destaca el mármol de Macael** que decora, entre otros, el teatro romano de Mérida, la Mezquita de Córdoba o el Patio de los Leones de la Alhambra de Granada. En el Centro de Interpretación del Mármol de Macael el visitante obtiene una amplia visión sobre la historia, el presente y el futuro de este importantísimo recurso. El mirador de la cantera de Cosentino, uno de los 17 miradores en el Alto Almanzora, permite una amplia visión de la actividad extractiva. En Macael encontramos también el mortero más grande del mundo con 3,29 metros de altura.



## EL AGUA: BELLEZA VITAL Y CULTURA MILENARIA

El agua, que parece escondida, **nos sorprende con sus surgimientos por todo el territorio**, convirtiendo los alrededores en un vergel. Señalamos la belleza del nacimiento del río Castril y su trayecto por el pueblo de igual nombre, amenizando nuestro paseo con su murmullo, fresca y vegetación asociada. En el mismo Altiplano de Granada encontramos los embalses del Negratín y San Clemente con las posibilidades de practicar deportes acuáticos. En la parte murciana, es emocionante la bajada por el río Segura entre Calasparra y el cañón de los Almadenes. Cerca del municipio de Bullas encontramos el precioso rincón del Salto de Usero. En el Alto Al-

manzora, la Balsa de Cela, con sus aguas termales que salen a unos 24 grados en un paraje entre Tijola y Lúcar, invita también al baño. Uno de los parajes naturales que más impresiona en el Alto Almanzora es el Estrecho de Urrácal, donde en su trayecto, de apenas kilómetro y medio, vives una pequeña aventura al caminar por un sendero donde las paredes se van cerrando, **el agua te acompaña todo el camino** y tienes que sortear piedras grandes y pequeñas hasta llegar a la parte más estrecha, donde casi puedes tocar las dos paredes a la vez.

Con unos 27 grados sale el agua del Aljibe de Fuencaliente, en el municipio de Serón. El nombre de

Fuencaliente comparte también unas balsas de nacimientos de agua en Huéscar y Orce, donde también existe la posibilidad de refrescarse en verano.

El Noroeste de Murcia conserva los mejores tramos de **ecosistemas fluviales** de la región. Almadenes, entre Calasparra y Cieza, es un paraje donde el río Segura excava un profundo cañón por cuyo fondo discurre, manso unas veces y bravo otras. Los materiales geológicos dominantes son las calizas.

Para **conocer *in situ* el aprovechamiento del agua** para molinos hidráulicos, batanes y regadío recomendamos recorrer la Ruta del Agua, entre Vélez Blanco y Vélez Rubio, con importantes vestigios como una necrópolis musulmana o la emblemática Cueva de los Letreros. En Los Vélez llegaron a existir hasta 56 molinos hidráulicos, hoy casi todos en ruinas. También recomendamos la Ruta de los Molinos de Urrácal.

En casi todos los municipios de las cinco comarcas se conservan las **fuentes de agua**, antiguamente **lugares de abastecimiento y de sociabilidad**. Algunas de ellas son emblemáticas, como los Caños Dorados de Baza (siglo XVII), Cinco Caños, Caños de Caravaca y Caños de la Novia de Vélez Blanco (siglo XVI), la Fuente de

los Doce Caños en Darro, la Fuente de los Seis Caños de Caniles (1910), el Cañico en Olula del Río o los Caños de Sufí. Otros puntos importantes, especialmente para la sociabilidad femenina, eran los **lavaderos**, de los cuales se han recuperado varios en Bacares, Chirivel, Lijar, Urrácal y Vélez Blanco.

Sobre la cultura del agua introducida durante el dominio hispanomusulmán informa el Centro de Interpretación del Agua en Al-Ándalus en los baños árabes de Dólar.



## UNA NATURALEZA CON MUCHAS ESPECIES Y BIEN CONSERVADA

En el **territorio AIVelAl** hay un total de **404 519 hectáreas protegidas** entre las 186 599 hectáreas de los **4 parques naturales** (Baza, Castril, María – Los Vélez y la parte de Sierra Nevada correspondiente al territorio AIVelAl); Sierra Nevada es, a la vez, un parque nacional. Se suman a estos parques **99 505 hectáreas de zonas de especial protección de aves** (ZEPA) y **226 211 hectáreas de lugares de interés comunitario** (LIC). Además, lindamos con los emblemáticos parques naturales de Cazorla, Segura y las Villas en Jaén y Sierra Espuña en Murcia.

De los árboles más antiguos de Andalucía se encuentran en nuestro territorio la Encina Milenaria de Serón,

junto a otras encinas centenarias, y la Sabina Milenaria de Chirivel. En un estudio de la universidad de Huelva sobre los pinos salgareños más antiguos de Andalucía resultó que algunos ejemplares en la Sagra alcanzaban los 700 años. También se encontraron árboles de varios cientos de años en Sierra de María y Cazorla.

La diferencia de altitud, clima y relieve condiciona la existencia de diferentes formaciones vegetales. Para conocer la gran cantidad de plantas en este altiplano, se recomienda visitar el jardín botánico Umbría de la Virgen, cerca del pueblo velezano de María. En sus 42 hectáreas se pueden admirar, presentadas de forma

didáctica, 700 de las 1200 especies de plantas de los distintos biotopos de esta provincia botánica. Recorriendo los tres senderos señalizados, uno podrá observar cómo se produce la sucesión natural de plantas dependiendo de factores como temperatura, altitud o humedad. Las formaciones vegetales como tomillares, retamares y escobonares van siendo sustituidas, conforme se asciende, por masas forestales arbóreas y por otras adaptadas a las duras condiciones climáticas de las altas cumbres.

Además, un estudio reciente nos sorprende con un censo de 672 especies de mariposas, muchas de ellas nocturnas, de las cuales 19 son endémicas y 10 protegidas por normativas nacionales y europeas.

Los cuatro parques naturales ofrecen una serie de senderos señalizados que nos acercan a lugares de singular belleza, cuyos recorridos y descripciones, aparte de todas las informaciones sobre estos parques naturales, se pueden descargar en la web: <http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/servtc5/ventana/entrar.do>.

En cada parque natural, los Centros de Visitantes informan sobre el patrimonio natural y cultural, los senderos y demás infraestructuras de uso público. Son el

centro Narváez, en el corazón del parque de la Sierra de Baza; el de Castril, y el Almacén del Trigo, en Vélez Blanco.

Fuera del ámbito de los parques, contamos también con **extensas masas forestales**, como las 30 000 hectáreas de pinares de la Sierra de Filabres.

Además, el territorio cuenta con los siguientes **monumentos naturales de Andalucía**: Cueva de Ambrosio (Vélez Blanco), Sabina Milenaria (Chirivel), Peña de Castril (Castril) y Piedra Lobera (Lúcar). De indudable interés son también la treintena de secuoyas de la finca de la Losa, término municipal de Huéscar, que alcanzan hasta los 50 metros de altura.

Los parajes de las pedanías de El Sabinar y El Calar de la Santa (Moratalla) poseen algunos ejemplos centenarios de Sabina Albar (*Juniperus thurifera*), especie protegida, que se ubican en una zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, ya que allí se encuentran varios abrigos con pinturas rupestres. Y los campos de cultivo de la lavanda, lavandín y espliego tiñen de malva las tierras altas de Moratalla, creando un paisaje de colorido único durante el mes de julio en pedanías como el Campo de San Juan y Béjar.



## UN CIELO MARAVILLOSO LLENO ESTRELLAS

Nos encontramos en **una de las zonas con menos contaminación lumínica de España**, lo cual nos permite disfrutar de unas noches espectaculares contemplando el cielo con sus miles de estrellas. En varios sitios ofrecen actividades de observación de estrellas, como en los bellísimos lugares del ecoresort La Posada del Candil (Serón), que cuenta con certificación *Starlight*, o Collados de la Sagra (Puebla de don Fadrique).



## UN ENTORNO NATURAL QUE INSPIRA

El aire puro, las aguas cristalinas, los extensos bosques, los impresionantes paisajes y los pintorescos pueblos invitan a practicar un turismo *slow* con actividades como la práctica del yoga, la meditación, el tai chi o el *mindfulness*.

También sirven como inspiración para la creatividad disfrutando de la fotografía, de la acuarela o de la escritura. Pequeñas empresas locales de turismo activo ofrecen experiencias personalizadas en la naturaleza. Varias empresas ofrecen también actividades de turismo ecuestre. Las aguas termales han posibilitado la instalación de balnearios como los de Alicún, Cortes y Graena, Zújar.



# SUMERGIRSE EN MILES DE AÑOS DE CULTURA

## *La cuna de la Humanidad en Europa y una encrucijada de culturas*

En el municipio de Orce se han encontrado restos de los **primeros seres humanos de Europa occidental**, pertenecientes a la especie *homo erectus*, con una antigüedad de 1,4 millones de años. Estos vestigios y su contexto se pueden ver en el Centro de Interpretación Primeros Pobladores de Europa Josep Gisbert, donde se explican los importantísimos hallazgos realizados en los yacimientos del Barranco León, Venta Micena y Fuente Nueva 3. La muy avanzada **industria lítica** y el hecho de que la fauna asociada a la época de estos homínidos ha llevado a los científicos a replantearse la expansión del ser humano desde el continente africano confieren más importancia todavía, si cabe, a estos yacimientos. De entre 780 000 y 920 000 son los restos paleontológicos excavados en la Cueva Negra, en La Encarnación (Caravaca), donde se han encontrado restos del *homo heidelbergensis*.

**Patrimonio de la Humanidad** es el **arte rupestre del Arco Mediterráneo**, que pertenece mayormente al Neolítico, hace unos 6500 años, cuando los seres humanos paulatinamente se convierten en agricultores y ganaderos; aunque uno de los yacimientos más importantes a nivel internacional es la Cueva de Ambrosio (Vélez Blanco) con pinturas y grabados de la época del Solutrense hace unos 25 000 años. Tenemos **excepcionales ejemplos en cuevas y abrigos** del Noroeste de Murcia y los Vélez, y recomendamos la visita de los Abrigos del Pozo de Calasparra, de Peña Rubio de Cehegín, los conjuntos del Sabuco I y II y de Cañica del Calar I, II, III y IV, y el Centro de Arte Rupestre Casa de Cristo, instalado en un antiguo convento en un bello paraje en Moratalla, o la Cueva de los Letreros de Vélez Blanco.

Encontramos importantes **testimonios de la época de los Metales** en el yacimiento del Castellón Alto y el conjunto megalítico de unos 400 dólmenes en la cuenca de Guadix, uno de los mayores conjuntos de Europa; ubicado en su mayor parte junto al espectacular barranco del río Gor con sus arcillas y arenas de tonos rojizos. En el Centro de Interpretación del Megalitismo, en el pueblo de Gorafe, nos explican las circunstancias económicas, sociales y culturales del periodo entre mediados del IV milenio y los primeros siglos del II milenio antes de nuestra era.



**Del cambio radical de la Cultura del Argar a la Cultura del Bronce Final y la evolución hacia las épocas íbera y romana dan testimonio el Cerro Real y la necrópolis de Tútugi.**

Sobre una etapa de especial importancia de la Humanidad en el III y II milenio antes de nuestra era nos informa el Centro de Interpretación Cerro de la Virgen, cerca de Orce y ubicado en el cortijo-cueva donde residió el director de las excavaciones, Wilhem Schülle. En su momento, este lugar era el centro de una organización territorial que había evolucionado de la sociedad anterior de grupos de cazadores-recolectores. Se observa una desigualdad social con la formación de unas élites, una intensificación de la actividad agrícola, la creciente violencia y la producción de cerámica campaniforme. El Cerro de la Virgen abarca las culturas del Cobre y del Bronce.

Muy cerca de allí se encuentra el yacimiento del Castellón Alto, ocupado durante la **Cultura del Argar** (Bronce) entre 1750 y 1550 antes de nuestra era, muy ilustrativo para la división de clases sociales por su urbanismo y espectacular por su emplazamiento en un cerro dominando la vega. Para poder contextualizar la sociedad, economía y cultura de la población que vivía en el Castellón Alto y para poder admirar el espectacular hallazgo de la momia de Galera, recomendamos la visita previa al muy didáctico Museo de Galera.

Del cambio radical de la Cultura del Argar a la **Cultura del Bronce Final** y la evolución hacia las épocas íbera y romana dan testimonio el Cerro Real y la necrópolis de Tútugi, cerca

del núcleo poblacional de Galera. Designan un *oppidum ibéro* con restos de templo y una necrópolis de los siglos V – III a.C.; destaca entre los hallazgos una escultura de alabastro de origen fenicio que posiblemente representa a la diosa Astarté.

Hoy día, los investigadores consideran la cultura de los iberos como una evolución de la Cultura del Bronce Final hacia una sociedad más compleja gobernada por aristócratas y basada en agricultura, ganadería y artesanos especializados. Estas comunidades ibéricas estaban en contacto con las colonias comerciales fenicias en la costa y, tal vez, esta influencia explica la aparición del primer alfabeto escrito en la Península. Los **romanos designaban a los iberos con nombres de entidades territoriales** como los bastetanos (de Basti, Baza) en el caso del territorio AlVelAl. Una pieza de excepcional valor de aquella época es la Dama de Baza (siglo IV a.C.), de la cual se encuentran réplicas exactas tanto en el Centro de Interpretación de Yacimientos Arqueológicos (CIYA) como en el Museo Arqueológico de Baza, junto a otros hallazgos importantes de diferentes culturas.

Otro lugar espectacular, donde se puede apreciar en poco espacio la sucesión **de las culturas prehistóricas, ibéricas, romanas, islámica y cristiana**, es el complejo arqueológico de la Encarnación, en el término municipal de Caravaca, que cuenta con paneles explicativos.

Los casi **800 años de dominio romano** se reflejan en varios yacimientos del territorio, siendo especialmente importante el teatro romano





de Guadix, descubierto en 2007. Pertenecía a la antigua Colonia Iulia Gemella, la ibérica Acci, y es el único de sus características en Andalucía que conserva vestigios de las pinturas decorativas que adornaban el proscenio. En el municipio almeriense de Chirivel se conserva la copia de una estatua del dios Dionisio, excavada en el yacimiento de El Villar y cuyo original se custodia en el Museo de Almería. En todo el territorio existían extensas explotaciones agrarias, las *villae*, que exportaban cereal, aceite y vino hacia las grandes aglomeraciones y hasta Roma. Importantes fueron la res publica Tigiliana (Tijola) y la mina de espejuelas de Arboleas, cuyo yeso traslucido se utilizaba para ventanas hasta en Roma.

Una **época histórica** poco conocida es la **de las postrimerías del Imperio Romano**, de las invasiones germánicas y bizantinas. Un yacimiento de fundamental importancia para conocer más sobre nuestro territorio en aquellos tiempos convulsos es el parque arqueológico de Begastri, a unos 3 kilómetros del casco histórico de Cehegín.

Los **700 años de cultura hispanomusulmana** se reflejan en nuestros paisajes, especialmente en las vegas aterrazadas e irrigadas por las redes de acequias, que no solamente aportan el preciado líquido a los bancales de policultivo de olivos, viñas, hortalizas y árboles frutales, sino que aportan también servicios ecosistémicos de microclima y biodiversidad asociada, aparte de su valor cultural e interés turístico. Las **terrazas de hormas de piedra** seca son desde 2018 **Patrimonio Mundial de la UNESCO**.



Especialmente de **época almohade y del sultanato de Granada** (1237-1492) se conservan en nuestro territorio importantes monumentos como la alcazaba de Guadix (siglos XI y XII), los baños de la Marzuela de Baza (siglo XIII), el castillo de Orce, el Castellón de Vélez Rubio o la fortificación en cuevas de las Hafas de Benamaurel



(siglo XIV). También se recomienda visitar el paraje de Villa Vieja (Calasparra), con fortificaciones y murallas de un despoblado hispano-musulmán, articulado por callejuelas separando viviendas (modestas y con planta cuadrada).

**Muchos de los municipios fueron concedidos como señoríos a los nobles que habían prestado servicio a los Reyes Católicos en la conquista.**

De la situación de **250 años de frontera entre islam y cristiandad** dan testimonio las numerosas torres-vigía y los castillos. En Ferreira encontramos el Centro de Interpretación de la Arquitectura Árabe.

Con la **incorporación del reino de Granada a la Corona de Castilla**, muchos de los municipios fueron concedidos como señoríos a los nobles que habían prestado servicio a los Reyes Católicos en la conquista. De las tres más importantes se conservan destacados monumentos renacentistas de principios del siglo XVI que simbolizan su poder: el castillo de la Calahorra de los Mendoza, marqueses del Cenete y adelantados del reino de Granada; el castillo de Vélez Blanco de la familia Fajardo, marqueses de los Vélez y adelantados del reino de Murcia, y el Palacio de los Enríquez en Baza, parientes de Fernando el Católico. También merecen especial mención los palacios renacentistas de Villalegre y Peñaflores en Guadix, y el Palacio de los Marqueses de Cádiz en Cúllar.

La incorporación de un territorio islámico y la forzada conversión de los mudéjares en 1501 hicieron necesaria la construcción de **iglesias y conventos**, que dieron testimonio de esta ola constructora en todas las poblaciones del territorio, **tanto de estilo mudéjar como renacentista**. Destacan los conjuntos de Baza con sus iglesias de Ntra. Sra. de la Encarnación, san Juan y Santiago; Caravaca con el santuario de la Vera Cruz y la iglesia del Salvador; Cehegín con las iglesias de la Concepción y de la Soledad; Guadix con la catedral y las iglesias de la Magdalena, san Agustín, santa Ana, Santiago y san Torcuato, y Huéscar con las iglesias de Santa María la Mayor y Santiago. Son dignas de visitar también las iglesias de Albuñán, Calasparra, Caniles, Cogollos, Cúllar, Galera, Gobernador, Orce, María,

Moratalla, Puebla de don Fadrique, Purchena, Serón, Vélez Blanco, Vélez Rubio y Zújar; algunas de ellas trazadas por importantes arquitectos como Diego de Siloé, Andrés de Vandelvira o Juan de Orea. También vale la pena visitar conventos como los de santo Domingo y Ntra. Sra. de la Merced (Baza), de san Esteban (Cehegín), de la Concepción, de los Franciscanos y de san Diego (Huéscar), de san Luis (Vélez Blanco) y de Vélez Rubio. El antiguo convento de Santo Domingo de Huéscar fue rehabilitado para teatro en 2013. Del **Barroco** destacamos la iglesia de la Encarnación de Vélez Rubio (1769), la basílica menor de Ntra. Sra. de las Mercedes de Oria (1779), la iglesia de los Dolores en Baza (1707) y los santuarios de Caravaca de la Cruz y de la Virgen del Saliente de Albox.

El **crecimiento demográfico** y especialmente económico **a partir de la segunda mitad del siglo XVIII**, con una burguesía enriquecida, queda reflejado en suntuosas casas como los palacios del Almanzora (Cantoria), de los Belmonte y Segura (Orce), la Casa del Fiscal (Purchena), la Casa de los Mancebos (Caniles), la Casa de los Arcos (Vélez Blanco) o la casa solariega del Marquesado de Diezma.

También numerosos **molinos hidráulicos, almazaras, tercias** y otras infraestructuras de aquella centuria nos esperan en muchos pueblos. El afán de aumentar la producción agrícola mediante el regadío ha dejado constancia en los tramos del nunca concluido Canal de Carlos III, que iba a llevar agua desde las fuentes del río Guardal hasta el campo de Cartagena. Actualmente se está acondicionando para uso turístico en el municipio de Huéscar.

De **finales del siglo XIX y principios del XX** señalamos el **estilo modernista** de muchas casas de Vélez Rubio y la Casa del Minero de Chirivel. Para conocer el entorno de una casa alrededor de 1900 se recomienda visitar la Casa Museo Don Pepe Marsilla, en Bullas.

Del **boom minero en el Sureste** durante el siglo XIX y parte del XX da un testimonio impresionante el poblado de las Menas de Serón.

Te invitamos a dar un paseo por los conjuntos históricos-artísticos de Baza, Caravaca, Castril, Cehegín, Guadix, Vélez Blanco y Vélez Rubio. También merecen mención los centros históricos de Aldeire, Cortes, Ferreira, con el cercano Puerto de la Ragua, Galera, Gor, Gorafe, Jerez del Marquesado, con los cercanos castaños, Moratalla, Orce, Purchena, Serón, Sierra y otros más.



## ARTE E INFORMACIÓN: LOS MUSEOS Y CENTROS DE INTERPRETACIÓN

Entre los lugares más destacables proponemos la visita del **Museo Ibáñez en Olula del Río**, creado en 2005 por iniciativa de uno de los más importantes artistas realistas, Andrés García Ibáñez. En sus 17 salas, custodia una de las mayores colecciones de arte contemporáneo de Andalucía. Justo al lado, encontramos el **Museo de la Fotografía Pérez Siquier**. Completa este excepcional conjunto la imponente obra escultórica *Mujer del Almanzora*, del famoso artista Antonio López, Premio Príncipe de Asturias de las Artes. En el Alto Almanzora encontramos también el **Museo Pedro Gilabert** de Arboleas, con 142 esculturas talladas en madera.

La Fundación Pintor Julio Visconti se compone de la bella casa renacentista de los Arias de Medina en Guadix, edificada en el siglo XVI, y con las pinturas, objetos artísticos y muebles que este artista donó en su momento. Aquí se realizan diversas actividades culturales.

La mera coincidencia del apellido con el topónimo hizo que el dibujante, ilustrador y pintor José de Huéscar y Garvi donara todo su patrimonio artístico al pueblo a cambio de que se le hiciera un pequeño museo donde se expusiera su obra. Para ello se destinó uno de los edificios del siglo XVI con más historia de Huéscar, el Pósito. Es aquí donde su obra se expone de forma per-

manente, aunque en una de las salas las obras van rotando de forma temporal. No solo se exponen sus obras, sino también su material de trabajo y de inspiración. En la Puebla de Don Fadrique encontramos la **Casa Museo Gregorio Marín**, con una pequeña colección de pinturas, las cuales unas son obras de Pilar Marín y otras, regalos de sus amistades. En el **Centro de Interpretación de Arte de Vélez Rubio** se encuentra la colección del pintor malagueño José Fernández Asensio, donada por el artista a este municipio.

Gran importancia tiene el **Museo Catedralicio Do-num Fidei** de Guadix, donde dos salas están dedicadas a la pintura, tres a explicar los orígenes de esta diócesis de Guadix y dos más muestran una selección de los utensilios propios de la liturgia católica. Un museo de gran atractivo es el **Museo de Música Étnica de Barran-da**, pedanía de Caravaca, con una preciosa colección de 1000 instrumentos procedentes de todo el mundo y diferentes épocas. Moratalla es el único pueblo donde el tamborista toca este instrumento puramente artesanal con la cara tapada. Cada tambor tiene un sonido característico, redobla de forma personal e individual y quienes los tocan visten túnicas que adoptan los más

variados colores y combinaciones. Los días de toque del tambor son Jueves Santo, Viernes Santo y Domingo de Resurrección durante todo el día. Toda la información se encuentra en el Museo del Tambor.

El **Museo Arqueológico Municipal de Cehegín** cuenta con 12 salas de exposición y consta de tres edificios, dos de ellos históricos. Se trata del antiguo Ayuntamiento, el Palacio de los Fajardo, inaugurado en 1676 y cuyas dependencias y fachada principal fueron construidas en el año 1745 sobre anexos del castillo del siglo XII. El otro edificio está situado en la calle Mayor y corresponde a una casa noble de menor tamaño del siglo XVIII.

Cursos de árabe y cultura se organizan en la **Facultad de Estudios Andalusíes**, en la Alquería de Rosales, al norte de la Puebla de don Fadrique; un conocido complejo educativo, cultural y residencial con mezquita.



## PATRIMONIO AGRARIO

Un nuevo **enfoque holístico de la construcción cultural** del territorio a través de la actividad agraria ha llevado a algunos profesores granadinos a defender el concepto de patrimonio agrario fijado en la Carta de Baeza y que abarca desde la interrelación del patrimonio natural y cultural al patrimonio genético de plantas y animales autóctonos, como la **oveja segureña**. Otro patrimonio son los **olivos centenarios** amenazados por la agricultura intensiva.

Hábitat disperso en cortijadas, es decir, una aglomeración de casas, cuadras, corrales, eras de trillar con su característico rulo, pozos y hornos, pobladas hasta la década de 1960, pero hoy en día mayormente unas ro-

mánticas ruinas situadas muchas veces en parajes de gran belleza.

El territorio AlVelAl está marcado por la actividad agrícola y ganadera, contando con unos 3000 productores en ecológico. En los pueblos se celebran todavía los tradicionales **mercadillos semanales**, incluso algunos específicos de productos ecológicos, como el **Eco-mercado** de Guadix.

De cientos de años de la actividad ganadera trashumante son testimonio las **vías pecuarias**, la red de 125 000 kilómetros en toda España, y que en varias partes de nuestro territorio están señalizadas para practicar senderismo o ciclismo. De vez en cuando nos encon-

tramos antiguos aljibes y abrevaderos que nos recuerdan la necesidad de proveer con agua a hombres y animales. La importancia de la **cultura ganadera** para esta zona se puede comprender en el muy didáctico y ameno Centro de Interpretación de Cordero Segureño en Huéscar, ubicado en la iglesia del antiguo convento de san Francisco. Al aire libre, testimonio de la milenaria actividad ganadera, son los aljibes, abrevaderos, corrales y los sitios de los importantísimos lavaderos de lana que los mercaderes genoveses mantuvieron en Huéscar.

La precaria situación económica de los agricultores se intentaba mejorar trabajando en el acarreamiento y almacenamiento de nieve en los característicos pozos repartidos por las sierras del territorio y desde donde se exportaba hasta las provincias de Murcia y Alicante.

Desde hace varios siglos se practica la **destilación de hierbas aromáticas** como el espliego o el romero en grandes alambiques. La gran calidad de estas esencias explica su demanda a nivel nacional e internacional. Para ver un alambique tradicional recomendamos visitar el ya citado Jardín Botánico Umbría de la Virgen, existiendo destilerías en Baza y Caravaca. En algunos pinares se encuentran todavía los restos de los recipientes de cerámica, en los cuales se recogía la resina que se exportaba a países como Alemania o Francia hasta hace pocos años.

En el Ecomuseo de Castelléjar y en el Museo del Esparto de El Conador (Chirivel) aprendemos de la enorme **importancia del esparto durante milenios** para este territorio. Hasta hace unos 50 años casi todos

**El esparto durante milenios ha sido importante para este territorio. Hasta hace unos 50 años casi todos los útiles se fabricaban con esta planta.**





los útiles se fabricaban con esta planta, y en el siglo XIX se exportaba a Inglaterra para hacer papel. Por la importancia y abundancia del esparto, los romanos llamaban a las zonas de interior de Cartagena *campus spartarius*, y su importancia ecológica y cultural en países como Argelia, España y Marruecos ha motivado solicitar incluir la Cultura del Esparto en el catálogo del Patrimonio Mundial.

De forma amena, moderna y didáctica, las condiciones de la vida tradicional de nuestra zona hasta hace pocas décadas se presentan en el Museo Etnográfico de la Puebla de don Fadrique, el Museo Comarcal Miguel Guirao de Vélez Rubio y el Museo Etnográfico de Albuñán.

Experimentar con las propias manos el esfuerzo, pero también el placer de elaborar queso o pan, es la oferta singular del Centro Etnográfico Trópoli en Alcudia de Guadix.

Referente a la elaboración del aceite de oliva contamos con la posibilidad de visitar la almazara de Paulenca, con el valor añadido de disponer también de un restaurante y organizar sesiones musicales de flamenco.

La gran **tradición vitivinícola** de Bullas se plasma en que solo en el casco urbano se conservan, total o parcialmente, más de 200 bodegas tradicionales, la mayoría construidas entre los siglos XVIII y XIX. Bullas cuenta con una ruta, un museo y una fiesta del vino. También recomendamos visitar las ferias de Guadix y Serón y de algunas de las casi 50 bodegas del territorio. Alguna bodega organiza incluso cenas con música en directo entre viñedos a la luz de la luna (Bullas).



## SIGUIENDO LAS PISTAS: RUTAS QUE TE ENSEÑAN EL TERRITORIO

El territorio AIVelAl cuenta con varias **rutas** muy sugerentes, señalizadas con abundante información para conocer el **pasado y presente de nuestra región** con sus bellos paisajes, los hospitalarios pueblos, los impresionantes monumentos y sus deliciosos platos.

La **Gran Senda de los Primeros Pobladores** es un *trekking* espectacular que se extiende por la comarca de Huéscar, al norte de Granada, un recorrido único a través de las poblaciones de Huéscar, Castril, Castelléjar, Galera, Orce y la Puebla de Don Fadrique. El itinerario de 143 km se puede recorrer en unos 6 días de exigente caminata. Este *trekking* está considerado como uno de

los más interesantes de Europa, tanto por su atractivo cultural e histórico como por su potencial natural, a lo que se le suma la posibilidad de disfrutar de alojamientos únicos y auténticos, como son las casas cueva del norte de Granada, y una gastronomía única de excepcional calidad elaborada con productos locales. Pero también es una de las rutas más duras y exigentes, ya que es larga, con bastante desnivel y con etapas que no defraudarán.

Desde el año 2010 existe el Itinerario Cultural Europeo **Caminos de Arte Rupestre Prehistórico de Europa** que agrupa a, prácticamente, todos los grandes

destinos turísticos europeos basados en la Prehistoria y su arte parietal (incluyendo los enclaves declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, los cuales se concentran geográficamente en el suroeste de Europa – Francia y la península ibérica) y en determinadas áreas de Irlanda, Escandinavia y el norte de Italia. En su conjunto ofrece hasta 100 grandes destinos arqueológicos y rupestres de gran interés científico, cultural, artístico y arqueológico. En nuestro territorio destacan las cuevas de Ambrosio y los Letreros de Vélez Blanco.

De Caravaca parten tanto el camino de san Juan de la Cruz hasta Beas de Segura, el camino real a Vélez Blanco y la vía Verde del Noroeste hacia Murcia y Orihuela como uno de los caminos hacia la Vera Cruz. Es el antiguo trazado del ferrocarril que unía Caravaca con Murcia, con un total de 78 km acondicionados con 7 albergues. La ruta de peregrinaje desde Almería hasta Santiago de Compostela, el **Camino Mozárabe**, pasa en la comarca de Guadix por la Peza, Guadix, Alquife y Huéneja.

Señalizada por la Fundación Legado Andalusi está también la **Ruta de Ibn al-Jatib**, que transcurre por numerosos municipios del territorio AlVelAl y une Granada con Murcia, en recuerdo del viaje realizado por el visir y escritor nazarita Ibn al-Jatib (1313-1370). En la **Ruta de los Fenicios**, itinerario cultural europeo (desde 2003) que recorre las antiguas poblaciones fenicias del Mediterráneo, está situado Galera, que además tiene el atractivo de varias bodegas que elaboran vinos de renombre en la región.

**Los Caminos de Arte Rupestre Prehistórico de Europa agrupa casi todos los grandes destinos turísticos europeos basados en la Prehistoria y su arte parietal.**



El **GR-7** es un Sendero de Gran Recorrido que parte de Andorra al estrecho de Gibraltar. Como sendero de gran recorrido está balizado con señales rojas y blancas. Se trata del primer sendero de gran recorrido que se señaló en España (se inició en 1974). En nuestro territorio transcurre por el trayecto Calasparra – Moratalla (La Puerta) – Cortijos de Somogil – Cortijo de la Risca – Ermita de S. Juan – Campo de San Juan – Salinas del Zacatín – Calar de la Santa/El Sabinar – Rambla de la Rogativa – Ermita de la Rogativa – Pto. Alto – Cañada de la Cruz (Moratalla) – Almaciles – Puebla de Don Fadrique (donde hay bifurcación en dos ramales). Ramal Norte: Puebla de Don Fadrique – Cazorla...; Ramal Sur: Puebla de Don Fadrique – Huéscar – Galera – Cúllar – Baza – Charches – La Calahorra – Puerto de la Raga... Ambos ramales se unen en Villanueva de Cauche y continúa su itinerario hacia Antequera.

La **Vía Verde del Almanzora** sigue el antiguo trazado del ferrocarril entre Guadix y Almendricos (Murcia), que se puede recorrer a pie o en bicicleta disfrutando de bellos paisajes junto al río. Además, se conservan varios edificios de las antiguas estaciones de ferrocarril, como en Purchena o Serón, en algún caso recuperados

para restaurantes. Para los amantes de las bicicletas de montaña existen en las comarcas del Almanzora y los Vélez la **BTT TransAlmería** con un recorrido por el Almanzora con los tramos de El Contador (Chirivel) – Oria (14 km), Oria – Lúcar (35 km), Lúcar – Bacaes (50 km), Taberno – El Saliente – Taberno (35 km), Tahal– Laroya (6 km) y Laroya – Macael (30 km) y 190 km entre los cuatro municipios de Los Vélez. Rutas más cortas son las del Agua entre Vélez Blanco y Vélez Rubio (6 km), la de las Encinas Milenarias de Serón (11,57 km) o la de Jerez del Marquesado al Postero Alto.

Para promocionar la interrelación entre las comarcas del territorio, poner en valor el patrimonio natural y cultural y concienciar sobre la importancia de la restauración del paisaje bajo un enfoque de 4 retornos, la asociación AIVelAl, en cooperación con diputaciones, ayuntamientos, asociaciones, empresas y personas individuales está promoviendo desde 2016 las Rutas AlVelAl, tales como la Ruta del Estraperlo entre Chirivel, Oria y Cúllar, o el Camino de Espiritualidad entre Guadix, Baza, Cúllar, Orce, Galera, Huéscar, Puebla de don Fadrique y Caravaca.



## FIESTAS RELIGIOSAS: ESPIRITUALIDAD Y CONVIVENCIA

En el territorio, los hondos sentimientos religiosos se manifiestan en la muy concurrida y solemne celebración de las distintas festividades a lo largo del año.

El **ciclo festivo más importante de la Cristiandad es la Semana Santa**, con sus procesiones en prácticamente todos los pueblos de nuestro territorio. La Semana Santa de Albox y la de Vélez Rubio fueron declaradas de interés turístico andaluz. La Semana Santa de Oria y la de Olula del Río son también importantes en la comarca del Alto Almanzora. En Oria se podrían destacar como algo singular las carreras de San Juanillo el Domingo de Resurrección. En Olula merece señalar la procesión del Cristo de la Buena Muerte, donde

intervienen todos los años los legionarios. Una de sus tradiciones más antiguas es la de las **cuartetos de Laroja**, costumbre que se celebra el Domingo de Resurrección. El cuarterero convenientemente ataviado con traje típico, subido a lomos de un burro disfrazado con colorines y buñuelos, se encarga de recitar las cuartetos compuestas por los vecinos del pueblo y que narran anécdotas de todo tipo referidas a la gente casada. Muchos chascarrillos de la gente del pueblo salen a la luz ese día. También en **Navidad**, en muchos municipios, se conserva la tradición de las **cuadrillas de ánimas**, conjuntos de música religiosa popular que recaudaban donativos cantando para las misas de difuntos pobres y

hoy para otros fines caritativos. En muchos pueblos se celebran en Navidad concurren encuentros de cuadrillas, siendo de gran importancia el Festival de Cuadrillas de Vélez Rubio y el encuentro de Barranda. Otros encuentros los encontramos en Albox, Caravaca, Cehegín, Chirivel, Huéscar, María, Oria, Taberno y Vélez Blanco.

En el ciclo navideño entran también las **Fiestas de las Ánimas** de la Puebla de don Fadrique, consideradas de gran valor antropológico, tanto por su antigüedad como por su idiosincrasia musical y folklórica. Las fiestas de La Puebla, aunque dedicadas a la Virgen del Carmen, se celebran bajo la advocación de las Ánimas Benditas y coincidiendo con las fechas navideñas, desde la Nochebuena hasta el 29, siendo su momento culminante el Día de los Inocentes. Sus protagonistas son los miembros de la Hermandad de Ánimas, fundada para sufragar las misas que por ellas se ofician en el pueblo todos los domingos y festivos del año, y los «cascaborras», herederos de la antigua guardia encargada de controlar a los moriscos.

Estos toman su nombre del instrumento que portan, la «cascaborra», compuesta por un palo del que pende un badajo de piel relleno de borra.

El **Día de los Inocentes** (28 de diciembre) es celebrado en la localidad almeriense de Vélez-Rubio con un original ritual en el que el poder municipal es sustituido por el de un grupo de bromistas encargado de imponer las más descabelladas multas a sus convecinos. La

**Las Fiestas de las Animas de la Puebla de don Fadrique, son consideradas de gran valor antropológico por su antigüedad e idiosincrasia musical y folklórica.**



Foto Ginés Ruiz

fiesta, cuyos orígenes se remontan al siglo XVI, consiste en sustituir al alcalde original por un vecino cualquiera durante 24 horas. Durante el recorrido por el pueblo del alcalde con sus alguaciles, llamados «guindillas», detienen a cualquiera. El preso es conducido a la cárcel, donde se encuentra con una agradable sorpresa, ya que los alguaciles les tienen preparado un succulento aperitivo, siempre después de pagar la correspondiente multa.

Hay **numerosas e importantes romerías a lo largo y ancho de este territorio**, siendo una de las más famosas la Romería de la Virgen del Saliente (Albox) con motivo de la festividad del 8 de septiembre. Está declarada de Interés Turístico de Andalucía y reúne a miles de personas que vienen de varias provincias del sureste español para venerar a la virgen coronada, con más de 300 años de historia. Cada 7 de septiembre a las 12 de la noche parte la romería desde Albox hacia el Santuario de la Virgen del Saliente, emplazado en un mirador con una vista maravillosa.

En el pueblo almeriense de María existe la Ermita-Santuario de la Virgen de la Cabeza, construida en el siglo XVI junto a una fuente considerada como milagrosa, donde cuenta la tradición que se apareció la Virgen a una pastora del pueblo vecino de Chirivel. Las fiestas de la Virgen se celebran el último domingo de abril. El sábado, día anterior, se baja la imagen desde su santuario en una emotiva procesión y se celebra en el templo parroquial una función religiosa, el domingo se celebra

una solemne misa y, posteriormente, recorre las calles del municipio en procesión. La imagen vuelve a su ermita el primer domingo de junio, día en el que se come el tradicional **hornazo de la Virgen**, y el 15 de agosto se celebra una romería en su honor en la que toda la gente del pueblo de María, y de gran parte de la Comarca de Los Vélez, acude a su santuario.

La procesión de la Virgen de Fátima en Tijola es un día especial, donde de todos los tijoleños salen a decorar sus calles con serrín de colores y realizan en algunos casos pequeñas obras de arte con los mosaicos de serrín, por donde luego pasará la procesión de la Virgen.

La veneración de las Santas Alodia y Nunilón da testimonio de que a finales del siglo XV se afincaron numerosos navarros venidos con el condestable de Navarra a su exilio; una conexión que se prolongó durante siglos. Las poblaciones de Huéscar y Puebla de don Fadrique comparten su **devoción por las santas**, que tiene su punto culmen el lunes siguiente al Domingo de Pentecostés, normalmente en mayo, con una gran romería a la ermita situada al pie de la Sierra de la Sagra. Los días anteriores a la romería, siempre en fin de semana, se celebran verbenas, desfile de carrozas, elección de la reina de las fiestas, bailes regionales y otras actividades.

**En la procesión  
de la Virgen  
de Fátima,  
los tijoleños  
decoran sus  
calles con serrín  
de colores  
y realizan  
pequeñas obras  
de arte con  
mosaicos de  
serrín por donde  
luego pasará la  
Virgen.**



## TE INVITAMOS A DISFRUTAR NUESTRAS FIESTAS

Nuestro territorio se caracteriza por el carácter alegre y hospitalario de nuestra gente, quienes reciben con los brazos abiertos a los que vienen de fuera a conocer nuestra forma de vida. Una parte esencial de nuestra cultura son las fiestas que se distribuyen a lo largo de todo el año. Muchas se basan en las tradiciones cristianas de estas tierras, como son las **fiestas patronales** de todos los pueblos.

**Algunas** de ellas tienen mucha fama, siendo unas de las más conocidas a nivel nacional las fiestas patronales de Caravaca, **declaradas de Interés Turístico Internacional**. Sus dos eventos más destacados son los **Moros y Cristianos** y los **Caballos del Vino**, un festejo declarado Patrimonio Mundial de la UNESCO que atrae a miles de personas y cuya espectacularidad rebasa todos los límites conocidos. Solo tienes que asistir a la atronadora carrera por la cuesta del castillo para comprobarlo. Si no quieres desentonar, no olvides llevar un pañuelo rojo al cuello. Pese a su reducido tamaño, un importantísimo monumento caravaqueño es el Templo de la Santa

Cruz, el lugar donde se baña cada año la reliquia en la fecha del 3 de mayo, en plena celebración de las populares Fiestas en Honor de la Santísima y Vera Cruz, durante las cuales también tiene lugar el festejo de los Caballos del Vino, que rememora una tradición popular y legendaria acaecida en el siglo XIII. En dicha fecha, los cristianos cercados en la fortaleza por los árabes consiguieron romper el asedio para buscar agua. Al no encontrarla, regresaron a la fortaleza con los odres que portaban sus caballerías llenas de vino. La conmemoración consiste en caballos ricamente enjaezados que ascienden las empinadas cuestas del castillo y que, junto a los Moros y Cristianos, conforman las citas principales del calendario festivo de Caravaca. El Palacio de los Uribe (siglo XVI) acoge el Museo de la Fiesta, donde podrás vivirlas en primera persona. En 1998, S.S. el papa Juan Pablo II concedió a Caravaca de la Cruz el Año Jubilar, lo que convierte a esta ciudad en la quinta del mundo en lograrlo. Cada siete años los peregrinos pueden conseguir la indulgencia plena después de la peregrinación,



asistencia a misa y confesión. Información amena y didáctica ofrecen los museos de la Vera Cruz, de la Fiesta y de los Caballos del Vino. Otra fiesta de renombre es el **Cascamorras**, que se celebra entre Baza y Guadix. En esta tradición, ambas ciudades se disputan simbólicamente desde el siglo XV la propiedad de la talla de la Virgen de la Piedad. Desde entonces, un vecino de Guadix, el Cascamorras, se traslada a Baza todos los años el día 6 de septiembre con la intención de llevarse la imagen a su localidad. Según la costumbre, lo conseguirá si logra presentarse inmaculado ante la Virgen. Año tras año, su intento resulta baldío, ya que miles de personas lo esperan a las afueras de Baza para acompañarlo en su carrera hasta la iglesia, donde se halla la Virgen, y asegurarse de que llega ante ella completamente tintado. Durante los dos días siguientes, el popular personaje participa en

**Baza y Guadix  
se disputan  
simbólicamente  
desde el siglo  
XV la propiedad  
de la talla de  
la Virgen de  
la Piedad. El  
Cascamorras  
lo conseguirá  
si logra  
presentarse  
inmaculado  
ante la Virgen.**

festejos y celebraciones religiosas. El día 9, el Cascamorra regresa un año más a Guadix sin cumplir su propósito por lo que, en reprimenda, es de nuevo manchado por sus paisanos. Esta alegre y participativa fiesta está **declarada de Interés Turístico Nacional**.

La gran tradición de las **fiestas de Moros y Cristianos**, muy celebradas en el Levante español, tienen en nuestro territorio su gran referente en las tres villas vecinas de Benamaurel, Cúllar y Zújar. La **Virgen de la Cabeza**, cuya festividad se celebra el último domingo del mes de abril, goza de gran predicamento en la comarca del Altiplano. Cúllar la festeja con espléndidos desfiles de bandos o comparsas de Moros y Cristianos al estilo levantino. Sus participantes portan espectaculares vestimentas y recorren las calles en acompasados desfiles, manteniendo la tradicional representación de los llamados «papeles». Son estos una especie de obra teatral dividida en dos partes que se suelen desarrollar en días diferentes. Se sigue la pauta de llegar al intermedio con la victoria parcial de los moros para concluir con el triunfo definitivo de los cristianos. Con esta victoria se llega a la conversión final de los moros a la causa de la Virgen. En Zújar, las fiestas se completan con la romería

del Santuario de la Virgen en el cerro Jabalcón. El texto anónimo y versificado que se representa en Zújar comparte título con el que se representa en la vecina Benamaurel. Lleva por título ***Cautiverio y rescate de Nuestra Señora de la Cabeza***.

La celebración incluye la romería a la cima del Jabalcón para bajar a la Virgen desde su ermita hasta el paraje conocido como la Erilla Empedrada. Desde allí se saca en procesión la imagen por las calles del pueblo hasta la plaza principal, donde se realiza una espectacular ofrenda floral. En Benamaurel la festejan con espléndidos desfiles de bandos o comparsas de Moros y Cristianos al estilo levantino. Los vecinos se atavían con espectaculares vestimentas y desfilan por sus calles, siguiendo el compás de la música. Como los vecinos de Zújar, siguen la tradición de representar la ya citada obra teatral, texto que mereció la atención del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, que financió una edición de la obra. Además, la celebración incluye una procesión de la imagen patronal por las calles del pueblo antes de realizarle una espectacular ofrenda floral colectiva en la plaza principal. Esta fiesta está **declarada de Interés Turístico de Andalucía**.

Las fiestas de Moros y Cristianos de Sierro y Laroya se celebran en agosto y septiembre. El primer fin de semana de septiembre se celebra en Sierro una recreación de Moros y Cristianos en la plaza mayor, incluso con caballos, donde moros y cristianos se disputan el castillo.

El sábado es el rey moro el que es declarado ganador y se apropia del castillo, pero el domingo el vencedor de la batalla es el rey cristiano y el rey moro le cede el castillo. Los moros y cristianos de Laroya, que se celebran a finales de agosto, son parecidos a los de Sierro, pero, además, tienen un personaje peculiar en medio de los dos bandos al cual se le conoce como *el Pelotero*. Este personaje es tratado como espía por ambos bandos y acaba bautizado tras la derrota de los moros.

Pero el ciclo festivo anual comienza con las **Carretillas de Cantoria y de Olula del Río**, que en Cantoria se celebran con motivo de san Anton, cuando en la víspera del 18 de enero los carretilleros realizan la habitual tirada de carretillas en honor a san Antón y san Cayetano, patronos del pueblo, llenando de luz y de emoción las calles del municipio. En Olula del Río hacen algo parecido en la víspera del 20 enero.

Las **fiestas de los roscos** de Olula del Río y Tijola se celebran en el primero de estos municipios con dos procesiones los días 20 y 23 de enero, una en honor a san Sebastián y la otra por san Ildefonso. La procesión un día sale de la iglesia nueva a la vieja y el otro hace el trayecto inverso. A su paso les arrojan a los santos rosquillas elaboradas para la ocasión. Los mozos del pueblo se lanzan en busca de las rosquillas. En algunos balcones, además de lanzar rosquillas, lanzan

**El sábado es el rey moro el que es declarado ganador y se apropia del castillo, pero el domingo el vencedor de la batalla es el rey cristiano y el rey moro le cede el castillo.**

también roscas grandes de pan de 1 y 2 kilos. En Tíjola hacen la misma procesión el 20 de enero en honor a san Sebastián, incluyendo el lanzamiento de rosquillas desde los balcones al santo.

Fuera del habitual calendario de los Carnavales, desde hace siglos se celebran las **Máscaras de Vélez Blanco** el primer fin de semana de febrero, aunque tradicionalmente empezaban ya el día de san Antón (17 de enero). Actualmente hay actuación de comparsas en el teatro que cantan letras satíricas con las que comentan la actualidad. En los bailes de máscaras se pueden observar todavía algunos que se visten para no poder ser reconocidos por los vecinos y hacer travesuras.

La **fiesta del Romero de Batares** es un encuentro anual que se realiza el primer fin de semana de febrero. El ayuntamiento y voluntarios del municipio preparan unas carpas y unas comidas tradicionales y, por un precio fijo, puedes comer y beber. Se trata de reunir a feligreses devotos del Santo Cristo de Batares o, simplemente, pasar un fin de semana divertido. Suele reunir a más de 1000 personas cada día del fin de semana.

El primer fin de semana de julio se celebra la **Feria del Jamón**, una feria- degustación del jamón y de

los embutidos **de Serón**, municipio que tiene una **I.G.P.** (Indicación Geográfica Protegida) para su jamón. Una fiesta que celebra más de 25 ediciones y a las que acuden más de 5000 personas cada año, con un concurso de cortadores de jamón y degustación de productos de Serón: embutidos, jamón, vino, miel y queso de Serón. Gor es conocido en toda la comarca por sus encierros y corridas de toros, que se celebran en agosto en honor a san Cayetano y a los que acuden miles de personas.

El 14 de septiembre la cita es en Batares, una romería a la que asisten fieles de varias provincias y que ha cumplido 250 años de devoción.

La **Romería de las Santas Alodía y Nunilón** es la expresión de la veneración traída por pobladores navarros a finales del siglo XV, las poblaciones de Huéscar y Puebla de don Fadrique comparten su devoción por las santas Alodía y Nunilón, que tiene su punto culmen el lunes siguiente al Domingo de Pentecostés, normalmente en mayo, con una gran romería a la ermita situada al pie de la Sierra de la Sagra. Los días anteriores a la romería, siempre en fin de semana, se celebran verbenas, desfile de carrozas, elección de la reina de las fiestas, bailes regionales y otras actividades.

**Romería de San Antón en Guadix.** La noche anterior a esta festividad se encienden las iluminarias, en las que se queman simbólicamente las barbas del santo para que den protección a los vecinos de la ciudad. Se hace la romería a la ermita en carros y caballos engalanados que dan siete vueltas al santuario.

La Ermita de la Rogativa (Moratalla) presenta una de las edificaciones cuyo aspecto exterior impresiona al visitante por su entorno y su enclave geográfico, especialmente por su situación entre el Pico de Revolcadores, El Servalejo y Peña Jarota. La **romería de la Virgen de la Rogativa** se celebra el último domingo de mayo. El santuario de la Virgen de la Esperanza está situado en una gruta excavada en la roca a 6 km de Calasparra.

Los primeros datos que hablan de él son del siglo XVII. En el santuario se albergan dos imágenes de la Virgen de la Esperanza conocidas como La Pequeñica y La Grande. La imagen pequeña, según cuentan, fue hallada por un pastor que guardaba su ganado en la cueva excavada por el agua del río Segura. Los vecinos de la villa intentaron trasladarla al municipio de Calasparra, pero debido a su peso entendieron que la Virgen deseaba ser venerada en la gruta. Se desconoce el motivo y la fecha en la que apareció la imagen grande de la Virgen de la Esperanza. En el año 1786 ya se veneraban juntas. Cada 7 de septiembre se celebra una concurrida romería.

En agosto se celebra, desde 1980, el **Festival Internacional de Música y Danzas Populares de Baza**, un lugar de reunión para grupos de danza de todas partes del mundo. Desde el año 2002 se celebra también el **Festival de Música Renacentista y Barroca de Vélez Blanco** con talleres, conferencias, seminarios y conciertos en los edificios históricos del pueblo.

**Los vecinos de la villa intentaron trasladarla al municipio de Calasparra, pero debido a su peso entendieron que la Virgen deseaba ser venerada en la gruta.**

La puesta en valor de la Historia de este territorio se realiza en varias actividades, siendo un referente desde 1993 los Juegos Moriscos de Purchena. Fueron recuperados hace tan solo unos años para rescatar una parte de la historia del municipio y se han convertido, hoy día, en un evento deportivo original y único en Andalucía, estando incluso declarados Fiesta de Interés Turístico de Andalucía. Los **Juegos Moriscos de Aben Humeya se** celebran cada dos años y se han consolidado como un evento cultural, respetuoso con la cultura morisca, tradicional, característico del folclore popular y todo un atractivo para el turismo. Dentro de los juegos existen



varias modalidades, en las que los participantes pueden inscribirse a través de la página web oficial del evento.

Lucha, tiro con arco, levantamiento de peso, triple salto, carrera de velocidad, danza o canto son algunas de las actividades. Las prácticas deportivas son, por lo general, demostraciones de fuerza, habilidad o precisión, mientras que las musicales se basan en la originalidad del vestuario y la coreografía. Entre los atractivos de esta peculiar celebración se encuentra el Zoco, declarado Feria Oficial. En el interior del recinto, a las siete de la tarde, los visitantes podrán degustar todo tipo de productos elaborados artesanalmente inspirados en la cocina marroquí, así como comprar telas, cerámicas o maderas. Los más pequeños podrán participar en talleres como la danza del vientre o en la Escuela de Juegos Moriscos y llegar a formar parte de la cantera de deportistas.

En el noroeste de Murcia se celebran vistosos **mercados medievales**, siendo una verdadera experiencia por su tamaño y precioso emplazamiento el de Caravaca, que se celebra cada año en el puente de la Constitución. En la vecina Calasparra la fecha es el 9 de junio, con motivo de la donación de esta villa a la Orden del



El espectáculo  
Canteros y  
Caciques  
es la mayor  
teatralización  
de la comarca  
y reproduce la  
lucha de los  
macaleros por  
conseguir que  
las canteras de  
mármol sean  
del pueblo.

Hospital de San Juan de Jerusalén, día que coincide con el de la Región de Murcia. También se celebra ese fin de semana la cena medieval.

En cuanto a recreaciones históricas, desde hace unos años se representa en mayo o junio el espectáculo **Canteros y Caciques en lucha por el Mármol de Macael**. Es la mayor teatralización que se realiza en la comarca y reproduce, desde el viernes hasta el domingo, la lucha de los macaleros por conseguir que las canteras de mármol sean del pueblo, cosa que consiguieron. El hecho ocurrió entre 1919 y 1947. En esta obra participan más de 100 personas del municipio y se han congregado hasta 14 000 personas para verla.

Uno de los excelentes productos de nuestro territorio es el **cordero segureño**, que cuenta con **Indicación Geográfica Protegida**. La zona geográfica definida para la IGP se sitúa en la confluencia de las provincias de Albacete, Almería, Granada, Jaén y Murcia, encuadrando dentro las denominadas Cordilleras Béticas Orientales. Abarca 144 municipios. Se caracteriza por tener una altitud mínima de 500 metros, siendo a su vez dicha altitud el elemento delimitador de la zona, ya que condiciona, de manera definitiva, las características agroclimáticas y, en consecuencia, el sistema de producción. Entre los eventos que se organizan sobre esta temática destaca la Feria Agroganadera de Huéscar, junto con el Concurso-Subasta Nacional de la Raza Ovina Segureña. Se han celebrado ya 20 ediciones con la exposición y venta de productos agroganaderos con las novedades en el ámbito artesanal y agroalimentario. También se celebran importantes jornadas en Caravaca y la Puebla de don Fadrique.





**Puedes colaborar con tu forma de visitar y consumir, para que este territorio no solo sea sostenible y bonito ahora, sino también para cuando vengan tus hijos y nietos.**

Estamos muy cerca de ti, próximos a capitales como Almería, Granada o Murcia y a un total de 5 aeropuertos (Alicante, Almería, Granada, Málaga y Murcia) y bien conectados también gracias a las estaciones de ferrocarril de Almería, Granada, Lorca y Málaga, además de mediante las autovías A-92 Norte y Autovía del Noroeste de Murcia. En muchas partes del territorio estamos a menos de una hora de la costa mediterránea.

## PARA SABER MÁS

### PÁGINAS DE INTERNET

#### **Web Oficial de Turismo de Andalucía**

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

#### **Arte Rupestre del Arco Mediterráneo**

[www.arterupestre.es](http://www.arterupestre.es)

#### **Turismo Valle del Almanzora**

[www.turismoalmanzora.com](http://www.turismoalmanzora.com)

#### **GDR Altiplano de Granada**

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

#### **Itinerarios Culturales del Consejo de Europa**

[www.coe.int/es/web/cultural-routes/the-phoenicians-route](http://www.coe.int/es/web/cultural-routes/the-phoenicians-route)

#### **GDR Comarca de Guadix**

[www.comarcadeguadix.com](http://www.comarcadeguadix.com)

#### **Hoteles Cueva de Andalucía**

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

#### **Geoparque de Granada**

[www.geoparquedegranada.com](http://www.geoparquedegranada.com)

#### **Asociación de Turismo del Altiplano de Granada**

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

#### **Gran Senda de los Primeros Pobladores**

[www.gransendaprimerospobladores.com/ruta](http://www.gransendaprimerospobladores.com/ruta)

#### **I.G.P Cordero Segureño**

[www.igpcorderosegureno.com](http://www.igpcorderosegureno.com)

#### **Web Oficial de Turismo de la Región de Murcia**

[www.murciaturistica.es](http://www.murciaturistica.es)

#### **Portal de Turismo de la Provincia de Granada**

[www.turgranada.es](http://www.turgranada.es)

#### **Turismo de Calasparra**

[www.turismocalasparra.com](http://www.turismocalasparra.com)

#### **Caravaca Turística**

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

#### **Turismo Cehegin**

[www.turismocehegin.es](http://www.turismocehegin.es)

#### **Portal de Turismo de la provincia de Almería**

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

## OFICINAS DE TURISMO

**Baza:** Calle Alhóndiga, 1, teléfono: **958 861 325**.

**Bullas:** Avenida de Murcia, 76, teléfono: **968 652 244**.

**Calasparra:** Calle Mayor, 14, teléfono: **968 745 325**.

**Caravaca de la Cruz:** Calle de las Monjas, 1, teléfono: **968 701 003**.

**Castril:** Calle Iglesia s/n, teléfono: **673 718 087**.

**Cehegín:** Calle López Chicheri, 8, teléfono: **968 723 550**.

**Guadix:** Plaza Constitución, 15, teléfono: **958 662 804**.

**Huéscar:** Calle Alhóndiga, s/n, teléfono: **958 003 938**.

**Macael:** Centro de Interpretación del Mármol, Calle García Lorca, 50,  
teléfono: **950 128 916 / 679 497 565**.

**Moratalla:** Calle Barrio Nuevo, s/n, teléfono: **968 730 208**.

**Orce:** Calle Las Tiendas, 18, teléfono: **858 997 877**.

**Serón:** Centro de Historia de Serón, Inmediaciones del Castillo,  
teléfono: **950 426 001 / 607 188 455**.

**Vélez Rubio:** Carrera del Carmen, 19, teléfono: **950 412 560**.





**GASTRONOMÍA**

# ARQUEOGASTRONOMÍA

## APORTA SINGULARIDAD Y EXCLUSIVIDAD A LAS ELABORACIONES CULINARIAS

Si conocemos la **Historia**, nos es posible **reconstruir la gastronomía de un territorio**. Gracias a las fuentes escritas romanas y árabes la tarea de investigar es más fidedigna, y si nos apoyamos en los **yacimientos arqueológicos documentados** sistemáticamente comprobamos cómo nos **desvelan** análisis de polen que son fundamentales para reconstruir las **especies vegetales y la producción agrícola**, abriendo una ventana al pasado sin precedentes en la historia de la investigación gastronómica.

Para la **arqueogastronomía**, el **puzle** tiene **multitud de piezas** que empiezan a tomar forma si tenemos por un lado la materia prima (aromáticas, verduras, frutas, carnes...), por otro, los recetarios médicos y de cocina de los clásicos (Catón, Plinio, Apicio, Maimónides, Averroes, Juan Vallés, Roberto de Nola...), técnicas de procesado (molinos, almazaras, lagares...), técnicas de conservación de los productos (salazones,

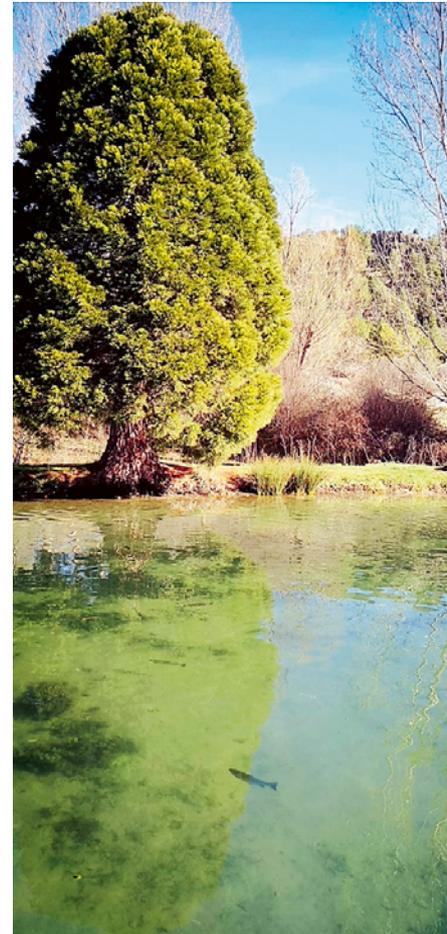
**POR**  
**JAVIER MARTÍNEZ**

Cocinero y fotógrafo  
gastronómico, estudioso de  
la Historia de la Gastronomía.  
Departamento de I+D  
Gastronómico.

**El I+D de la  
gastronomía  
pasa por salir  
de la cocina y  
visitar los museos  
arqueológicos,  
etnológicos,  
los jardines  
botánicos...**

arcillas, deshidratación, fermentación...) y útiles de la cocina (vasijas, hornos, morteros, cazuelas, hogares...). Ahora solo resta **unir las piezas** y experimentar con el **ensayo-error hasta** dar con la fórmula magistral que convierta **una receta** en algo **intemporal**, en un tesoro que pasa de generación en generación y de un continente a otro, en elaboraciones que con el paso del tiempo se convierten en parte de los rituales de una comunidad (como muestra la gastronomía judía, cimentada y documentada durante tres milenios de experiencia recopiladas en la Ley judía —Halajá—).

Recrear recetas tiene la complejidad de redescubrir sabores arcaicos a los que nuestro paladar no está acostumbrado, por eso la tendencia (que respeto, pero no comparto) es dulcificar o adaptar las recetas históricas; sin embargo, los resultados sorprendentes solo se conseguirán si se cocina de forma diferente, con ingredientes diferentes y con técnicas diferentes. El I+D de la gastronomía pasa por salir de la cocina y visitar los museos arqueológicos, etnológicos, los jardines botánicos..., conocer detalles como la dureza de una vasija al fuego o el horno de barro, las técnicas de ahumado o embarrado de las frutas, las conservas con ácidos frutales, condimentar con aromáticas o raíces fermentadas, aromatizar con perfumes perdidos de las cocinas como el almizcle o el zumaque...; todo esto hará que los sabores que salgan de nuestra cocina también sean diferentes, por eso les invito a descubrir el pasado de nuestras cocinas, de aquellos que vivieron aquí hace siglos e inventaron para subsistir, los que descubrieron el potencial de algo que suena tan moderno como la optimización de los recursos endógenos, transformándolos para poder conservarlos, venderlos o intercambiarlos.





## LA PROTOHISTORIA: DEL CAZADOR RECOLECTOR A UNA COMPLEJA SOCIEDAD AGROPASTORIL

Sorprende la impresionante **riqueza protohistórica de nuestra región**. En la población de **Gorafe** (Granada), se conserva un patrimonio arqueológico que cuenta con **198 dólmenes neolíticos** diseminados en **10 necrópolis** que la convierten en la mayor concentración de túmulos prehistóricos de España.

La razón de esta abundancia es que el arroyo de Gor es una depresión natural situada en un corredor geográfico muy transitado durante la Prehistoria, frontera entre los grupos tribales levantinos y los de la baja Andalucía que ocupaban esta zona ya en el V milenio a. C.

**La agricultura era también la base en la Edad de los Metales de las sociedades asentadas en el fértil valle de Gor y una cabaña ganadera que abastecía de carne, leche y queso a la población.**

Las **poblaciones neolíticas** que se asentaron en el territorio formaban una **sociedad basada en la agricultura**. Agricultura que también es la base en la Edad de los Metales de las sociedades asentadas en el fértil valle de Gor y una cabaña ganadera (ovejas, cabras, cerdos, bueyes y caballos) que abastece de carne, leche y queso a la población; se cierra así un círculo agropastoril imprescindible para crear una sociedad tan compleja en la datación de la que hablamos (V milenio a. C.).

En torno a **2500 a. C.**, **grupos argáricos** de prospectores metalúrgicos llegan al altiplano de **Baza** procedentes de las costas del sureste, buscando los filones superficiales de cobre. Es el **horizonte cultural de Los Millares**, que ha dejado su impronta paisajística en el poblado de El Malagón, cercano a Cúllar-Baza. Todo indica que este asentamiento tuvo también una función de vigía y control de los caminos, dada la estratégica situación del yacimiento a las puertas del altiplano, en un lugar donde posiblemente confluyeran las rutas procedentes del sureste y con destino al Alto Guadalquivir, un lugar de intercambio y trueque del pescado en salazón y sal por cereales, vino, quesos, carne, cerámica...



## DE LOS PUEBLOS IBEROS A LA «TRIADA MEDITERRÁNEA» DEL IMPERIO ROMANO

Durante la etapa madura o plena de la **cultura ibérica**, **Basti** (Baza) es el centro geopolítico de la Bastetania Íbera. Desde el siglo VII a.C. los bastetanos se relacionan intensamente con la costa del Levante (Cartagena, Almería), convirtiéndose en un **centro comercial y de comunicaciones de primer orden** en el sureste peninsular. Desde el siglo VI a.C. existía una red de *oppida* ibéricos (ciudades amuralladas) que articulaba las relaciones entre los comerciantes fenicios y griegos de las costas del sureste y las ciudades del Alto Guadalquivir.

El **esplendor social** y la complejidad política que se generan en los pueblos indígenas iberos tienen uno

de sus **máximos exponentes en el Altiplano de Baza**, que entra en declive (social, que no comercial) tras la ocupación romana de la Bastetania, posiblemente en la década de 190-180. La población ibérica de este territorio queda integrada en la Hispania Ilerior.

El **proceso de romanización y el crecimiento exponencial de la agricultura** se deben a la necesidad de exportar a Roma muchas de sus riquezas, dotándolos de los **avances técnicos agrícolas y comerciales**

que vertebran la región en una red viaria de calzadas que comunican el enclave minero argentífero de Cástulo (Linares-Jaén) y el portuario de Cartagena,

obligados a pasar por Guadix y Baza, **creándose así poblaciones estratégicas de primer orden** y, por ende, un crecimiento notable del comercio, la manufactura de cerámica y, sobre todo, de la agricultura de la triada o trilogía mediterránea (trigo, vino y aceite). Olivo, cereal y vid o, mejor expresado, **aceite de oliva, trigo y vino** han sido tradicionalmente considerados los tres **alimentos que mejor identifican** la historia de los **pueblos mediterráneos**, una visión quizás demasiado sesgada definida por las necesidades del Imperio Romano, insaciable en el consumo de estos productos, los cuales importaba de todas las regiones del Imperio. La **Hispania Romana** fue, sin duda, una **conquista muy fructífera** a juzgar por los restos encontrados en el Monte Testaccio de Roma. Sin embargo, la triada mediterránea queda incompleta (a mi juicio) si no se incorporan el pescado y sus derivados (por ejemplo, el garum) para las regiones costeras, las legumbres (garbanzos, lentejas, habas, alforfón...) para zonas de interior, y los frutos y frutas secas (piñones, almendras, nueces, pistachos, castañas, bellotas, algarrobas, albaricoques, higos, dátiles, uvas pasas...).

Si se lee a los sabios romanos o árabes como Apicio (siglo I), en su obra *De re coquinaria*; Catón, Plinio, Maimónides, Averroes, al Udri..., se pueden descubrir **recetas salpicadas de ingredientes sorprendentes y** que hoy están desaparecidos o en desuso en la gastronomía actual (zumaque, almizcle, ligústico, malvas, ajedrea, bellotas, flores de azafrán, granadas amargas...), y elementos ácidos o dulces para la maceración y conservación de alimentos (agua de mar, agraz, zumos amargos, letuarios, arropes...), **muchos de ellos desconocidos en la cocina actual.**

## BIBLIOGRAFÍA:

APICIO, Marco Gavio,  
*De re coquinaria. Antología de recetas de la Roma Imperial.* Valladolid, 2006.

GITLITZ, David M./DAVIDSON,  
Linda Kay,  
*A Drizzle of Honey,* Nueva York, 1999.

GRANDE DE ULIERTE, Enrique,  
*Los alimentos vegetales en la Hispania Romana,* tesis doctoral inédita,  
Madrid, 2014.



# CONSERVAS



# TOMATE, MERMELADA Y ACEITUNAS

## CONSERVA DE TOMATE DE PERA

Durante agosto recogemos unos tomates de pera buenisimos en plena cosecha. Como mandan las abuelas, es la hora de guardarlos para el invierno. Nos buscamos unos tarros de cristal del tamaño que nos guste. Lavamos y escaldamos los tomates para quitarles la piel y el pezoncillo. Los introducimos en el tarro, siempre dando unos dulces golpes en el culo para que se queden bien llenos de tomate. Una vez listos, preparamos la caldera con agua fría e introducimos los tarros bien cerrados. Esperamos el tiempo suficiente de que echen a hervir y apagamos el fuego. Los dejamos enfriar sin retirarlos del agua hasta el día siguiente.

## MERMELADA DE ALBARICOQUE

Junio: mes de calorcito y, con ello, unos albaricoques llenos de aroma y en plena cosecha. Los aprovecharemos para nuestra mermelada. Como es una fruta que contiene fructosa, le echaremos por cada kilo de albaricoque unos 100 g de azúcar normal y raspadura de limón (nos mantiene el color). Lo pondremos a cocer hasta que nos guste la consistencia de nuestra confitura y el azúcar haya hecho su trabajo: caramelizar y unir para que nos quede un poco denso. Hay que tener cuidado porque, cuando se enfríe, espesará.



## ALIÑO DE ACEITUNA

**Partimos las aceitunas** con un mazo de madera.

**Las ponemos en agua y sal** durante 3 meses. Esta agua deberemos cambiarla cada 2 días. Cada semana las probaremos de sal, añadiendo si es necesario hasta que estén al gusto. **AL HINOJO**, aceitunas gordales 1 kg, habiendo hecho lo de arriba.

Después **colocamos en un lebrillo de barro**:

- 2 cabezas de ajos partidas por la mitad,
- 1 pimiento choricero cortado en dos,
- la peladura de un limón,
- un ramillete de tomillo,
- 50 g de hinojo seco
- y 200 g de hinojo fresco.
- Por último, 4 hojas de laurel.

**Cubrimos con agua fría.**

Las dejamos **macerar un mes.**



# EL PAN



Queremos recuperar la cultura del pan, que es la nuestra. Perder estas costumbres sería renunciar a esos sabores, aromas y tradiciones.

### **YVÁN YARZA, UNO DE LOS MÁXIMOS EXPERTOS ESPAÑOLES EN TEMAS DE PAN**

Según Yván, el horno de Vélez Blanco que mandó construir el primer marqués de los Vélez, don Pedro Fajardo, es el más antiguo de España en funcionamiento ininterrumpidamente desde principios del siglo XVI.

Antiguamente encontrábamos hornos de leña, donde en la Navidad y Semana Santa se llevaban los dulces típicos que se hacían en las casas a cocer y el cual servía también para entablar conversaciones e intercambiar trucos de los dulces. Otros amasaban una vez a la semana en sus casas y el pan duraba tierno esos siete días o incluso más.

# ¿CÓMO ELABORAR TU PAN?

## PREPARACIÓN

### INGREDIENTES

- 4 kg de harina de panadero o recia
  - 4 kg de harina candéal
  - 4 o 5 litros de agua templada
  - 1,5 kg de masa madre (la elaboramos el día anterior con un poco de levadura prensada, 1 kg de harina y agua tibia. La dejamos reposar hasta la elaboración de nuestro pan).
  - 200 g de levadura
- **Mezclamos** los 8 kg de harina en un lebrillo. Hacemos un volcán en medio y echamos nuestra masa madre. También añadimos la levadura artificial y un puñado de sal. La levadura madre y la artificial tenemos que moverlas hasta que se pongan blandas, vamos echando el agua tibia poco a poco hasta que se ponga lista para amasar y lo hacemos durante bastante tiempo.
  - **Una vez hecha la masa**, la ponemos cerca de la lumbre como 1 hora y cuarto, tapada con un *tendío* (trapo para cubrir el pan) hasta que la masa crezca.
  - Cogemos bolas de unos 800 g y **les damos la forma del pan** que queremos (podemos guardar 1 kg para nuestra creciente para el próximo amasijo).

- Las bolas de pan **las estiramos en la mesa** echándoles un poco de harina para que no se peguen y las tapamos con el *ten-dío* aproximadamente otra hora mientras precalentamos nuestras tarteras.
- Una vez listas, ponemos un **espolvoreo de harina** y colocamos los panes siempre calculando que no se peguen unos con otros.
- Una vez lista, **el horno** se caldea hasta unos 210 °C; una vez pasados unos 15 min. se baja a 180 °C otros 15 min., y los últimos 15 min. a 150 o 130 °C. En total son 45 min. aproximadamente de cocción.



# LA MATANZA





## LA MATANZA DEL CERDO

Era una actividad que se realizaba en casi todas las casas. Era la forma más fácil y común de tener reservas de carne durante todo el año.

Se solía realizar durante el mes de noviembre, siendo muy común hacerlo durante el puente de Todos los Santos, aprovechando así estos días de fiesta para que pudieran participar en ella todos los miembros de **la familia**. Aunque se trabajaba mucho, también eran unos días en los que se disfrutaba bastante. El hacerlo en esta época era para aprovechar las **temperaturas frías** a fin de poder conservar mejor todos los productos. En este proceso, aparte de la gente de la casa, solía intervenir también personal de fuera que era más entendido para algunas cosas más difíciles, como **el matarife** y sus ayudantes, y dos o tres **mujeres**.

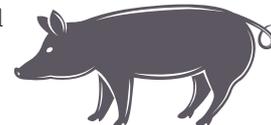
## INGREDIENTES Y ENSERES:

- 1 cerdo de doce o trece arrobas (1 arroba=11,339 kg)
- 100 kg de cebolla
- Especias: pimentón, pimienta negra molida, clavo, nuez moscada, pimienta en grano, canela molida, canela en rama, pimentón picante, piñones.
- Sangre (la del cerdo y dos o tres sangres más)
- Tripas (del cerdo, unas madejas más y dos o tres ciegos)
- Carne magra (habría que comprar unos kilos más, dependiendo el embutido que se quiera hacer)
- 12 huevos
- Naranjas y limones
- Ajos, varios kilos
- Sal, varios kilos
- Vinagre y vino de Jerez seco
- Hilo de algodón para atar las tripas

# PROCESO DE LA MATANZA

## PARA SABER CON MÁS PRECISIÓN, LO ORDENAREMOS POR DÍAS:

**DIA 1.** Por la mañana muy temprano llegaban **el matarife** y sus ayudantes (solían ser avisados con tiempo, solo había uno o dos en el pueblo y había que pedirles cita) al lugar en el que se iba a producir la matanza, que solía ser en la misma casa o en la huerta; ahora esto no es posible, es obligatorio realizarla en el matadero y luego se lleva el cerdo a la casa, una vez pasada la supervisión veterinaria, que antes solo consistía en mandar una muestra al facultativo (siempre daba el visto bueno). El cerdo se colocaba en una mesa de madera con la cabeza colgando y el matarife procedía a degollarlo, dejando caer la sangre en un gran lebrillo.



**Una mujer** que solía ir vestida muy pulcra con un delantal y unos manguitos blancos se dedicaba a dar vueltas a la sangre. Esto se solía hacer con las manos para que la sangre no coagulara; quedaba así como una malla que se enredaba en las manos, que es la fibrina. Esta se tiraba (casi lo único que se tiraba del cerdo), y **la sangre líquida se guardaba** hasta la hora de hacer las morcillas. El cerdo se colocaba encima de la artesa, cerca de una caldera con agua hirviendo que se iba echando sobre el cerdo. Mientras, el matarife con una gran cuchilla de mango de madera iba rasurando el cerdo hasta dejarlo sin pelo. **Una vez pelado, se abría** por la línea media anterior y se colgaba del camal, que eran unos palos largos de los que se colgaban los cerdos, suspendidos de las patas traseras. Para mantenerlo abierto, se le ponía una caña atravesada. Se colgaba en el lugar más fresco hasta el día siguiente. Una vez colgado el cerdo, se le sacaban las tripas y se dejaban caer encima de un cernedor. Entonces las mujeres procedían a **lavar las tripas**, siempre buscando un lugar donde hubiese agua corriente (nacimientos de río o



arroyo). En este momento también **se extraía la asadura** (el hígado y el pulmón). Al desenredar las tripas sale una especie de tela, que es el peritoneo, llamado **toquilla**, que nos vale para envolver los envueltos, así que se dejaba secar en la caña que abría el cerdo. El lavado de las tripas se realizaba muy meticulosamente, vaciando su contenido y enjuagándolas muy bien, con ayuda de harina, limón, naranja y vinagre; volviendo a enjuagar una y otra vez. Una vez limpias, se colocaban en recipientes con **agua y trozos de limón y naranja** hasta la hora de realizar el embutido. En este primer día también se pelaban, se cortaban y se cocinaban las cebollas, en la caldera de encima de la lumbre, dándoles vueltas con una gran cuchara de madera. Una vez **cocidas**, que tardan unas cuantas horas, se escurrían en unas talegas o sacos al sereno toda la noche a la intemperie para escurrir bien el agua. Mientras todo este jaleo, aunque parezca mentira, se preparaban unas **migas con tajás** para toda la familia, aunque en algunas casas en las que mataban más de un cerdo se elaboraba la **olla de matanza**, como es costumbre para agasajar a todas las personas que colaboraban. Se sacaban dulces de almendra, licores y café de puchero.

**DIA 2.** La primera actividad era el **despiece del cerdo**, es decir, separar cada una de sus partes: cabeza, orejas, brazuelos o paletillas, jamones, lomos, costillas, papada, espinazo y los blancos o tocino. Los jamones y las paletillas había que dejarlos sin sangre ninguna, haciendo presión sobre ellos con la ayuda de un paño. Una vez limpios se colocaban junto al espinazo, la papada, la careta y las patas en una artesa, y **se cubrían de sal gruesa** pieza por pieza. A los dos días se sacaban las piezas pequeñas, se sacudían un poco de sal y se colgaban en las cámaras, **para que se oreasen**. Se decía que no les debía dar el aire del mes de marzo, se guardaban en la bodega sin darles aire. La artesa, con **el resto** de las piezas, se dejaba inclinada para **que escurriera el agua** y así durante otros ocho o nueve días (un día por kilo de carne). Y luego se procedía a colgar las piezas en las cámaras a secar. **Las costillas se podían dejar secar o aliñarlas** con limón y canela unos días y freírlas; lo mismo con el lomo, pero sin canela, con limón y pimienta, luego se freía en aceite de oliva virgen o manteca y se guardaba en orzas de barro.



**DIA 3.** Este día se dedicaba a la **elaboración del embutido**: salchichón, morcilla, chorizo, butifarras, rellenos y sobrasada.

**¡¡Para san Martín,  
prueba tu  
vino y  
mata tu  
cochino!!**

**¡¡Del cerdo  
gustan  
hasta los  
andares!!**



## CHORIZO CON PIMIENTO SECO

- **La cabeza del cerdo** (es la parte magra del cerdo, que está a ambos lados de los lomos)
- **Pimiento rojo seco**
- **Sal**

**Picamos la carne** con nuestra máquina de picar embutidos, que nos vamos pasando de padres a hijos, con el disco más grande para que no nos quede menuda; **añadimos la pasta** de pimiento seco y mezclamos en un lebrillo. **Sazonamos** y probamos la masa calentando un poco en la lumbre. **Embutimos** en la tripa unos 40 cm, atamos y **dejamos secar** unos 21 días, como mínimo.

**Las recetas de las matanzas las han realizado tradicionalmente las mujeres sin seguir una receta fija.**

**Habitualmente el arte y la experiencia les permiten incorporar los ingredientes a ojo y de manera artesanal.**

## BUTIFARRA

- **Huesos de la cabeza y la hijada**
- **Corazón y restos de las piezas grandes**
- **Pellejos de los brazuelos**
- **Clavo, pimienta molida, canela y sal**
- **Huevos (opcional)**

**Cocemos** los huesos y los restos que hemos nombrado. Una vez cocidos, los **desmenuzamos** con la máquina, los **mezclamos** con el resto de los ingredientes y los embutimos en tripas como queramos. Ponemos a cocer en una caldera con agua tibia y poca lumbre; y cuando empieza a hervir, apagamos y dejamos en esa agua durante 25 minutos. Luego **se secan** en las cámaras.

# RECETARIOS



# PLATOS TRADICIONALES DE LAS 5 COMARCAS

Altiplano  
de Granada  
Los Vélez  
Alto Almanzora  
Noroeste de  
Murcia  
Guadix

# GURULLOS

## INGREDIENTES:

- ½ kg de costillas de cerdo
- ¼ kg de chorizo casero
- ½ kg de patatas cortadas en dados
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de pimientos verdes asados
- 1 pimiento colorao
- 2 hojas de laurel
- Una pizca de comino
- 150 g de harina

## PREPARACIÓN

Para la elaboración de los gurullos **hacemos una masa** con la harina y el agua hasta que sea manejable. Después la extendemos con el rodillo y de ella **vamos tirando pellizcos** pequeños, como lenguas de pájaro, y se dejan secar.

**Freímos las costillas y el chorizo**, y los apartamos. Elaboramos un sofrito con los ajos, la cebolla a medio freír y el tomate rallado. Entre tanto, freímos el pimiento *colorao* seco.

Una vez bien hecho el **sofrito** y junto con el pimiento *colorao* y los cominos, lo pasamos todo por la batidora. En una olla con agua ponemos las patatas, la carne, el chorizo, el sofrito, los pimientos asados, el laurel y la sal, y **cocemos** a fuego lento.

Cuando las patatas estén cocidas, **añadimos los gurullos**, rectificamos de sal y lo dejamos hasta que los gurullos estén bien cocidos. Se sirve bien caliente.



## MIGAS

Plato típico de las 5 comarcas que ha venido siendo habitual de las gentes de la trashumancia española.

Nace de un mendrugo de pan que llevaban los pastores en su zurrón hasta conseguir variantes como la harina, la sémola o la patata.

De actividad pastoril para la alimentación cotidiana hasta convertirse en un plato exquisito y degustado en tascas y restaurantes del sureste español.



# MIGAS DE HARINA O RULERAS

## INGREDIENTES:

- Harina (un vaso por persona)
- Agua
- Aceite de oliva Virgen Extra (AOVE) y sal

## PREPARACIÓN

Ponemos en la sartén el agua, el AOVE y la sal. Cuando empiece a **hervir el agua**, añadimos la harina muy poco a poco, formando así una masa o *gacheta*.

**Movemos esta masa** continuamente con una cuchara de hierro y rabo largo, haciendo así que se vaya cocinando y *espizando* a la vez para que se vayan formando unas bolitas de masa. Esto tendremos que hacerlo durante mucho rato.

Variantes: para facilitar la elaboración de este plato, se puede utilizar sémola de trigo. Se hacen más rápido. También se puede añadir en la mitad de la elaboración una patata frita para que se desenvuelvan antes, pero no serán las originales.



## ARROZ BOMBA

Procedente de Calasparra con denominación de origen, conejo, serranas (caracoles) y ese indiscutible aroma que le da la leña de los sarmientos (escarda de los almendros, vid, hortalizas o frutales); sabor único, legado de la agricultura de nuestros abuelos. Hoy día, unos pocos cocineros nos hacen gozar de esta apreciada técnica en busca del sabor.

## EL NOROESTE DE MURCIA

ARROZ CON CONEJO Y  
SERRANAS AL SARMIENTO

## PREPARACIÓN

## INGREDIENTES:

- 400 g de arroz de Calasparra
- 1 gazapo (conejo joven)
- 15 o 20 caracoles
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- 2 dientes ajo y perejil
- 2 tomates
- Sal, pimienta, azafrán y tomillo
- Agua

Si no tenemos los caracoles limpios, los limpiamos y los *asustamos* (los metemos en una olla con agua fría, los ponemos al fuego y esperamos que comience a hervir. Apartamos y escurrimos).

Troceamos el conejo y lo freímos en una paella, con AOVE y sal, hasta dorarse. Añadimos el pimiento troceado, lo mareamos 2 min., lo sacamos y reservamos. Añadimos el azafrán y el tomate rallado.

Majamos los ajos con el perejil picado, los granos de pimienta y parte de la asadura del gazapo, y lo agregamos a la paellera. Damos unas vueltas, añadimos agua y dejamos cocer unos 20 o 30 min., dependiendo de la ternura del conejo.

Completamos de agua (debe tener una proporción de 3 de agua por 1 de arroz), esperamos 20 min. y lo apartamos. En nuestra zona se toma un pelín más caldoso y se pueden añadir unos níscales.

## CORDERO SEGREÑO

Las recetas permiten conocer las costumbres y la vida de un pueblo. Sus ingredientes nos dan el sabor de los productos locales y, gracias a nuestros ganaderos, tenemos estos manjares.



Es una de las  
recetas más  
tradicionales de  
las 5 comarcas.  
Matar un cordero  
es motivo de  
celebración en  
las casas más  
humildes.

## INGREDIENTES:

- Paletilla de cordero
- Vaso de vino blanco
- Vasito de aceite de oliva
- Ajo y perejil
- 4 tomates
- 2 cebollas
- Almendras
- Sal, pimienta, azafrán y tomillo
- Patatas (opcional)

# ASADO DE CORDERO

## PREPARACIÓN

**Añadimos las patatas** a cascots a la cazuela y la introducimos en el horno durante 1 hora y media a 170 °C. Podemos **añadir caldo** de verduras o de carne si se nos queda seco, Tapamos la cazuela hasta que la carne esté tierna, después, **destapamos para dorar**.

**Introducimos en el mortero** los ajos, el perejil y las almendras; los machacamos, añadimos vino y aceite, y reservamos.

**Cortamos** en cascots la cebolla y el tomate, los dejamos caer en una cazuela de barro, introducimos la pierna de cordero, le hacemos unos cortes, salpimentamos, añadimos el azafrán y el tomillo, lo introducimos en los cortes y bañamos todo con la mezcla del mortero; se añaden las patatas a cascots a la cazuela y se introduce en el horno durante 1.5 h a 170 °C, podemos añadir caldo de verduras o de carne si se nos queda seco, tapamos la cazuela hasta que la carne esté tierna después destapamos para dorar.

Este plato era frecuente en Huéscar al ser esta ciudad gran productor de cordero segureño.

## ALTIPLANO DE GRANADA

# CRIADILLAS DE CORDERO

### INGREDIENTES:

- Criadillas 2 o 3
- Yema de huevo (dos huevos)
- Pan rallado 100 g
- Aceite de oliva
- Jugo de limón o naranja

### PREPARACIÓN

**Abrimos las criadillas** y les quitamos la primera y la segunda tela que las envuelven. Las lavamos muy bien. **Las ponemos a hervir** en agua y sal.

Las **escurrimos** muy bien y las **cortamos** a ruedas, si son grandes. Si no, las dejamos enteras.

Las **freímos** en abundante aceite y las volvemos a escurrir muy bien. Las pasamos por yema de huevo y pan rallado para después volverlas a freír.

Para terminar, las servimos con un chorro de zumo de limón o naranja.



## NUESTROS CHEFS

**Profesionales de la Gastronomía**

colaboradores del proyecto *Destination AIVelAl*.

**Yolanda García  
Pablo González Conejero  
Javier Martínez Zafra  
Toni García  
Firo Vázquez  
Pedro Martínez  
Cayetano Gómez  
Encarna López**



## YOLANDA GARCÍA

Desarrolla el proyecto Gastroconciencia. La cocina de Yolanda García destaca por ser de cercanía, de temporada, de mar y de *Malas Hierbas*; introduciéndolas a la alta cocina como si de magia se tratase.



## INGREDIENTES:

- ½ kg de habichuelas blancas (puestas 12 horas a remojo)
- 1 hueso de espinazo salado de cerdo
- ¼ kg de patatas
- Arroz
- 3 litros de agua
- 1 tomate maduro
- ½ cebolla
- 100 g de hinojo
- Media morcilla de orza
- Sal

# OLLA DE HINOJOS

## PREPARACIÓN

En una olla ponemos las habichuelas, la cebolla, el tomate partido en dos, el hueso y el agua, y lo **llevamos a ebullición**.

Una vez haya reducido, sacamos el hueso, la cebolla y el tomate.

Después, **partimos las patatas** y las metemos dentro junto con el arroz, cogemos el hinojo y lo troceamos.

Una vez cocido el arroz y las patatas, echamos la morcilla picada. Tapamos la olla y, **a fuego lento**, lo tenemos durante un cuarto de hora más o menos.

Lo retiramos del fuego y lo dejamos **reposar** 10 o 15 min. antes de servir.



### INGREDIENTES:

- 200 g de collejas
- 2 pimientos rojos de aliño
- 3 dientes de ajo
- 6 almendras
- 1 rebanada de pan
- 2 patatas medianas
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento verde picado
- ½ cebolla picada y sal

# GUISO DE COLLEJAS

## PREPARACIÓN

**Tostamos** los pimientos de aliño, el ajo, las almendras y una rebanada de pan, y lo majamos todo muy bien.

Aparte, **rehogamos** el pimiento, la cebolla y las patatas cortadas como para guiso.

Cuando estén bien rehogadas, añadimos el majado y agua, y lo ponemos a **cocer** junto con las collejas previamente sancochadas.

«Tostamos pimientos de aliño, ajos, unas almendras y una rebanada de pan, todo bien machacado. Cuando las papas troceadas con tomate, pimiento y cebolla estén rehogadas, se echan ya machacados todos los ingredientes, agua y a cocer las collejas ya sancochadas. Fin».



BORAGO  
OFFICINALIS

**BORRAJA**

## INGREDIENTES:

- ½ kg de borrajas
- 3 dientes de ajo
- 50 g de tocino fresco
- 50 g de jamón
- 2 huevos
- AOVE
- Sal

Las borrajas  
se pueden  
conseguir en  
nuestra comarca  
junto a las  
acequias entre  
mayo y junio.

# BORRAJAS SALTEADAS

## PREPARACIÓN

Cogemos las borrajas y las limpiamos bien, quitándoles la parte tierna de las hojas, las lavamos y las ponemos a hervir. Una vez **cocidas**, las escurrimos y las troceamos.

En una sartén ponemos una cucharada de aceite y los ajos que ya tenemos pelados y laminados; cuando estén **dorados**, ponemos el tocino y el jamón bien troceados. Cuando estén medio fritos, echamos las borrajas y lo doramos todo bien.

Por último, **estrellamos los dos huevos** y, con una cuchara, movemos hasta hacer un buen revuelto.



## INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 4 dientes de ajo
- Jamón
- Cominos
- Azafranillo
- 1 litro de agua
- Sal y AOVE

# SOPA DE ALMENDRAS

## PREPARACIÓN

**Escaldamos** las almendras y freímos los dientes de ajo y unos picatostes. Los **tritramos** junto con las almendras, añadimos los cominos y el azafranillo y reservamos.

Ponemos una cacerola con el agua, añadimos el jamón cortado a tacos pequeños y **ponemos a hervir**. Añadimos el triturado anterior y dejamos hervir un rato.

Cortamos el resto de pan en forma de cuadritos y **freímos**. Se lo añadimos a la sopa a la hora de servir.



## INGREDIENTES:

- 1 huevo
- ½ litro de leche de almendras
- ½ litro de leche de vaca
- 200 g de pan remojado en leche
- 150 g de almendras picadas, harina de algarroba y aromáticas como hinojo, lavanda, canela...
- Cáscara de limón o naranja al gusto

# ALBÓNDIGAS DE LECHE DE ALMENDRAS Y AROMÁTICAS

## PREPARACIÓN

**Para la leche de almendras:** las molemamos muy finas y les vamos añadiendo vasillos de agua caliente, removiendo hasta conseguir la cantidad necesaria.

Unimos la leche de almendras a la de vaca y ponemos a infundir las aromáticas y azúcar al gusto. Cuando la leche haya hervido un poco, retiramos las aromáticas.

**Para las albóndigas:** hacemos una masa con el pan, huevo, almendras picadas y creamos las albóndigas. Las pasamos por harina de algarrobas y freímos. Escurrimos y añadimos las albóndigas a la leche infusionada.



## INGREDIENTES:

- ½ kg de albacora, un par de piezas
- 100 g de plantas halófitas tipo sarcocornia, salicornia, perejil de mar, *Mesembryanthemum* cristalino...
- ½ kg de arroz blanco de grano redondo de Calasparra
- 1 pimiento asado y secado al sol
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 o 2 dientes de ajo
- AOVE
- Sal
- Un chorreón de vino blanco

# ARROZ APARTE DE ALBACORA CON PLANTAS HALÓFITAS

## PREPARACIÓN

**Sofreímos** el ajo en el aceite, retiramos y añadimos las halófitas. Incorporamos el pimiento verde y el tomate muy picado o rallado sin piel. Cuando absorba el agua del tomate, añadimos el arroz y **rehogamos** un minuto. **Añadimos el fumet** hirviendo, el pimiento seco y la sal.

A los pocos minutos de apartarlo, incorporamos los trozos de pescado limpio y un majado de ajo, vino blanco y aromáticas. Una vez cocinado y reposado, servimos aparte el pescado del arroz.

«La albacora es un atún blanco muy común en el sur de España que se caracteriza por su sabor y textura, más firme que el atún rojo; lo que la hace ideal para ensaladas, pastas o como sustituto de aves como el pollo».



## **JAVIER MARTÍNEZ ZAFRA**

Cocinero y fotógrafo gastronómico,  
estudioso de la Historia de la  
Gastronomía.

Departamento de I+D  
Gastronómico.



# MATZOT, MATZÁ O PAN ÁCIMO

## INGREDIENTES:

- 80 g de trigo sarraceno
- 20 g de trigo (harina de gran fuerza)
- 2 cucharadas de harina de garbanzos
- 15 g de AOVE
- 30 g de agua
- 2 g de levadura química
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta y tomillo molidos

## PREPARACIÓN

**Molemos** el sarraceno, que en realidad es una legumbre, aunque se denomine *trigo*, hasta conseguir una harina bien fina. Mezclamos todos los ingredientes y **amasamos** hasta conseguir una pasta sin grumos y lisa. No dejaremos que fermente la masa. Aunque lleva levadura química, no subirá. Solo la utilizamos para que quede menos dura al paladar.

Enharinamos la mesa de trabajo y con ayuda de un rodillo **estiramos la masa** y la cortamos en rectángulos.

No utilizaremos horno para cocerlo, lo haremos en una plancha al fuego. **Cocemos la masa** en tandas pequeñas y dándole la vuelta constantemente para evitar que se queme.

Dejamos **enfriar en rejilla** y guardamos en un recipiente hermético en lugar seco.

## CURIOSIDAD:

La tradición hebrea cuenta que el pueblo judío abandonó apresuradamente Egipto tras siglos de esclavitud, sin mucho tiempo para terminar de preparar el pan. Este quedó sin levar, es decir, sin fermentar, así fue horneado y quedó como símbolo de una festividad. Por ello los judíos elaboran un pan llamado Matzá para ser consumido durante la fiesta de conmemoración de la salida de Egipto, conocida como Pésaj o Pascua judía. Los cristianos emplean durante el rito de la eucaristía una especie de pan ácimo, sin levadura y sin fermentar en forma de oblea llamada hostia, que representa el cuerpo de Cristo, en conmemoración de la última cena de Cristo con sus apóstoles (que como judíos que eran tomaron pan ácimo, partiéndolo con las manos y compartiéndolo entre ellos).

**El pan sin levadura o pan ácimo es un pan sin fermentar muy sencillo de producir. La harina utilizada generalmente es de trigo, cebada u otros. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal.**

Javier Martínez Zafrá

## ARNADÍ

El **arnadí** es un postre que ha quedado relegado al recetario tradicional de la cocina levantina y que se suele elaborar durante la Cuaresma y la Semana Santa. Como tantos postres de origen medieval, el Arnadí se remonta al pasado andalusí. Es posible que sea una evolución de un postre de la cocina sefardí, ya que se puede apreciar una gran similitud con la receta del Jaroset o Charoset, que es, sin duda, la elaboración estrella de la noche de Pésaj (Pascua Judía) y que simboliza la argamasa para los ladrillos que los hijos de Israel debían fabricar cuando construyeron las ciudades de los Faraones.

Es curioso cómo muchos dulces del recetario de Semana Santa y Navidad cristiana coinciden con dulces de tradición sefardí; pestiños, rosquillos, turrones, mazapanes o frutas escarchadas tienen sus homónimos en orejas de Hamán, rosquilletas, aljalwas, almendrados, mostachones, letuarios...

**Javier Martínez Zafrá**

## INGREDIENTES:

- 5 nueces (molidas como harina)
- 200 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- Una cucharada de zumo de limón
- Ralladura de un limón
- Una cucharadita de Pólvora del Duque: (canela, clavo y jengibre)
- Una cucharada de pasas de uvas moscatel (para 4 o 5 raciones)
- 50 g de calabaza asada
- 250 g de boniato cocido
- 100 g de almendras crudas (molidas como harina)
- 40 g de almendras crudas (partidas en trozos pequeños)
- 30 almendras enteras crudas (para decorar)

# ARNADÍ

## PREPARACIÓN

El boniato lo **cocemos** en agua, sin embargo, la calabaza la **horneamos**; ambos elementos deben quedar bien blandos. Los pelamos y machacamos; escurrimos en un chino durante 12 horas (reservar este jugo).

**En un cazo, vertemos el jugo** reservado. Aproximadamente necesitamos 100 ml, si no tenemos suficiente, completamos con agua.

**Añadimos** el azúcar hasta conseguir un almíbar a punto de hebra floja, incorporamos la harina de almendra, de nuez y también la almendra troceada. Dejaremos al fuego medio unos minutos antes de añadir la Pólvora del Duque, el zumo y la ralladura de limón.

Sin dejar de remover, añadimos las pasas, la pulpa de boniato y de calabaza, mezclamos y finalmente añadimos las yemas.



La consistencia deberá ser moldeable, que se mantenga para **formar un pequeño montículo**. Si quedase muy blando, lo dejamos al fuego, removiendo hasta que espese.

En moldes que aguanten el calor de horno formamos con la mezcla unos conos a modo de montaña (se aprecia en la foto) y espolvoreamos con un poco de azúcar (para que forme costra en el horno).

**Horneamos** a 150 °C durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo lo sacamos y lo decoramos hincando las almendras enteras.

**Volvemos a hornear** otros 20 minutos hasta que veamos que se doran las almendras. Servir frío.



**OLLA GITANA REGIÓN DE MURCIA**



**PATÉ DE CORDERO**



**CARRÉ DE CORDERO  
Y MADERA DE TUPINAMBO**



**ALMENDRA Y GRANADA**



## **CAYETANO GÓMEZ MARTÍNEZ**

Chef Ejecutivo del restaurante Promenade en Murcia, ganador de la IV Copa de Jerez, premio internacional, colaborador en diferentes libros como *La Rosa del Segura* apostando por el producto local, sostenible y del territorio, apasionado del mundo del vino.



## INGREDIENTES:

- Lomo de cordero
- Sal, pimienta
- Arroz
- Queso de cabra al vino
- Caldo de pollo
- Setas variadas
- Espárragos

# LOMO DE CORDERO SOBRE *RISOTTO* DE QUESO DE CABRA AL VINO Y SETAS SALTEADAS

## PREPARACIÓN

### **Lomo de cordero:**

Limpiamos el lomo de falda y de grasa, sazonamos y cocinamos al horno 45 minutos a 160 °C. Reservamos. Una vez cocinado, deshuesamos y cortamos en lonchas. Para la salsa, tostamos los huesos del cordero con verduras al horno y luego lo pasamos a una olla con agua fría y lo dejamos cocinar 1 hora. Sacamos el caldo de la olla y lo espesamos con maicena.

**Para el risotto:**

Pelamos el queso y lo rallamos por microplane. Calentamos el caldo de pollo y, en un cazo aparte, ponemos el arroz con aceite, nacaramos y vamos echando caldo de pollo hasta que esté cocinado. Ponemos el queso de cabra mezclando bien hasta que esté al gusto de sabor y rectificamos de sazónamiento.

**Verduras:**

Las setas las salteamos con un poco de mantequilla. A los espárragos les cortamos los tallos, los pelamos y los cocemos 2 minutos en agua hirviendo, enfriándolos rápidamente en agua fría.



## **PABLO GONZÁLEZ CONEJERO**

Chef del restaurante La Cabaña Buenavista. Dos Estrellas Michelin, en Murcia. Nos ofrece una cocina elegante, moderna y creativa, que está muy anclada en las raíces murcianas, y nos hace disfrutar con cada una de sus creaciones.

## INFUSIÓN DE CEBOLLA

- 4 cebollas asadas en el jospier
- 1 litro de agua
- 15 g de jengibre y galanga
- 3 hojas de lima
- 6 hojas de menta
- Ralladura de una lima
- 1 lemon grass

## GELATINA DE CEBOLLA

- 3 cebollas rojas (pochar en 50 g de AOVE)
- 500 g de caldo de ave (cocer la cebolla pochada)
- 3,5 g de agar-agar
- 50 g de AOVE

## CREMA DE CEBOLLA

- 3 cebollas tiernas
- 3 dientes de ajo

Pochar en mantequilla y desgrasar en vino blanco D.O Bullas



# PAPADA DE CHATO MURCIANO

## PREPARACIÓN

**Envasamos al vacío** 30 g de yakisoba más 70 g de vino blanco D.O Bullas.

**Cocinamos** al Roner a 72 °C durante 18 horas.

Sacamos del envase una vez glaseado y **glaseamos** con yakisoba.



# MESA SAL

## CARPACCIO MÚJOL

Salamos el mújol unos 30 min. con sal y pimentón murciano, congelamos y cortamos con la cortafiambres.

## HUEVA DESHIDRATADA

Ponemos huevo de mújol en la deshidratadora a 70° C unas 48 horas.

## BASE TOMATE

- 2 tomates
- Pasta de soja
- Pimentón picante
- Vinagre de arroz
- Lechuga de mar

Texturizamos todo hasta crear una pasta.

## ACEITE DE PIMENTÓN

Aceite de oliva virgen y pimentón.

## PESTO ROJO

- Tomate tipo italiano
- Parmesano
- AOVE
- Agua
- Albahaca

Lo trituramos todo.

## HUEVA MÚJOL

Ponemos la huevo en sal marina durante 6 y 2 horas a 180 °C y pelamos la piel de la huevo.



## TONY GARCÍA

En el Espacio Gastronómico Tony García se combinan diferentes opciones para disfrutar de la cocina española e internacional en todas sus vertientes.

El restaurante, capitaneado por el reputado chef almeriense Tony García (Natural de Topares-Vélez Blanco), dispone de una amplia oferta tanto de platos como de ambientes, que abarca desde las típicas tapas hasta un reservado exclusivo de inspiración asiática, combinando sabores del Mediterráneo con la cocina de vanguardia.



## INGREDIENTES:

- 1 cordero entero
- AOVE
- Sal fina
- Compota de manzana
- Fresas salteadas
- Caldo de cordero
- Hierbabuena

# CORDERO ECO DE SANTIAGA DE LOS VÉLEZ

## PREPARACIÓN

**Troceamos** el cordero y envasamos al vacío las piezas de carne con un poco de sal y AOVE.

**Lo llevamos al Roner** a una temperatura de 65 °C por 7 horas, aproximadamente.

Una vez que el cordero esté blando, lo retiramos del Roner, lo deshuesamos y lo vamos colocando en una bandeja hasta llegar a la altura deseada.

Una vez situada toda la carne de cordero, colocamos otra bandeja por encima y le ponemos peso para compactarlo en la cámara frigorífica.

**Preparamos la compota** de manzana con manzanas verdes cocidas con un poco de azúcar y un poco de mantequilla, todo triturado.

**Cortamos** las fresas en dados pequeños y las salteamos con un poco de azúcar.

Realizamos con el hueso del cordero, verduras y agua, un **caldo** muy reducido y aromatizado con la hierbabuena.

**Para montar el plato:**

cortamos un taco de cordero, lo marcamos en una plancha por la parte de la piel hasta que esté dorado y servimos el plato con la compota de manzana y un poco de fresas salteadas sobre el taco de cordero, decoramos con algunos brotes, sal Maldon y, por último, el caldo de cordero con la hierbabuena.

## MONTADITO DE TOMATE RAF CON SALAZONES Y BOQUERONES EN VINAGRE



TONY GARCÍA  
Espacio Gastronómico

## BRICK DE GALLO PEDRO Y AJO BLANCO





## FIRO VÁZQUEZ

Un espacio gastronómico que cuenta con Dos Soles de la Guía Repsol. En el restaurante El Olivar el protagonista es el Aceite de Oliva Virgen Extra. Este apasionado del AOVE forma parte activa de un gran número de entidades relacionadas con este producto. Es autor del Método y la App GastrOleum para armonizar el Virgen Extra con la gastronomía y difundir su cultura.

De la misma manera, colabora con diversas universidades para la elaboración de Papeles Comestibles destinados a pacientes desdentados y con problemas de masticación y deglución.



### PARA EL FONDO:

- 5 ñoras
- 1 cabeza ajo
- 100 ml de AOVE tipo B (App Gastroleum)
- 10 ml de oloroso
- 275 g de tomate concentrado
- 2 litros de fumet de lubina
- 200 ml de fumet de gamba roja

### PARA EL ARROZ:

- 125 g de arroz de Calasparra semiintegral
- 1 litro de caldo de pescado
- 12 gambas rojas
- 250 ml de fondo para arroz de lubina y gambas
- 4 ramitas de cebollino

# ARROZ DE CALASPARRA CON GAMBAS ROJAS

## PREPARACIÓN

### Para el fondo:

Ponemos a hidratar las ñoras y pelamos los ajos. Llevamos a fuego el aceite, donde freímos primeramente los ajos y las ñoras. Añadimos el oloroso, reducimos y lo trituramos bien. Añadimos los demás ingredientes y lo llevamos a ebullición.

### Para el arroz:

Cocemos el arroz en caldo de pescado durante 14min. Reservamos. Freímos las gambas peladas y reservamos una entera por comensal. Cortamos las gambas restantes en trocitos y añadimos el fondo y el arroz. Cocemos el conjunto durante 4min., controlando que no falte líquido. Corregimos de sal. Emplatamos el arroz, lo terminamos con las gambas por encima, cebollino picado y un hilo de AOVE tipo B.



## INGREDIENTES:

- 320 g de gambas rojas del Mediterráneo
- 2 dientes de ajo desbravados
- 1 guindilla cayena
- 100 ml de AOVE tipo C
- 2 pizcas de sal Maldon en escamas
- 1 unidad de papel comestible A4
- AD Impreso en chino y con tinta Roja

# LIBRO ROJO DE MAO CON GAMBAS AL AJILLO

## PREPARACIÓN

**Limpiamos** las gambas. Reservamos las cabezas. Pelamos y cortamos los ajos. **Cortamos** el papel en tiras finas de 3 mm de ancho.

**Doramos** el ajo y la guindilla en el aceite muy caliente. Incorporamos las gambas junto a los ajos y sacamos ambos del aceite. **Freímos** las tiras de papel en el aceite anterior, sacamos, salamos y secamos sobre papel de cocina.

Disponemos el papel al ajillo en el fondo del plato. Ponemos las gambas y los ajos encima. Terminamos con escamas de sal.

**Una manera gustosa  
de conseguir  
digerir el texto.**



## HATILLO DE ROPA VIEJA Y LIMPIA CON PAPIEL DE LECHAL

«Utilizamos medallones, uno de los nuevos cortes de la pierna de cordero lechal, y la técnica del vacío, con una receta clásica de mi bisabuela de Carbonero el Mayor (Segovia).

Queremos aprovechar las sobras de cordero asado, a través de ropa vieja y, posteriormente, con las elaborinas, para elaborar pasta fresca, papeles, caldos y otras aplicaciones culinarias.

De esta manera volveremos a disfrutar de los sabores y aromas de la primera receta varios días más tarde.»

### **PARA LOS MEDALLONES DE LECHAL A BAJA TEMPERATURA DE CARBONERO:**

- 8 medallones de lechal segureño, de 2cm de grosor y 35 g
- 40 ml de AOVE Tipo C (App Gastroleoum)
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 20 ml de vinagre
- 1 pizca de sal

### **PARA LA ROPA VIEJA DE CORDERO:**

- 375 g de carne de cordero asada
- 200 g de cebolleta
- 3 g de sal
- 150 g de tomate rallado
- 15 ml de AOVE

### **PARA LA ELABORINA DE ROPA VIEJA (RV) DE CORDERO:**

- 750 g de ropa vieja de cordero segureño

### **PARA LOS HATILLOS DE PASTA FRESCA DE ROPA VIEJA DE CORDERO:**

- 120 g de harina
- 1 huevo
- 20 g de elaborina de cordero RV100
- 5 ml de AOVE

### **PARA EL RELLENO DEL HATILLO:**

- 60 g de patata frita
- 40 g de queso de Tronchón
- 5 ml de AOVE
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de nata

### **PARA LA INFUSIÓN DE CORDERO:**

- 8 g de elaborina de cordero RV100
- 100 ml de fondo de verduras
- 1 cucharadita de sal

### **PARA EL PAPIEL DE CORDERO:**

- 24 g de papel comestible DD
- 18 g de elaborina de cordero RV100
- 40 ml de agua

## PREPARACIÓN

### Para los medallones de lechal a baja temperatura de Carbonero:

Cortamos los medallones de la pierna deshuesada de cordero lechal. Salamos el cordero y lo metemos en una bolsa de vacío junto con la mitad del AOVE, un diente de ajo en rodajas y una ramita de perejil picada. Lo dejamos al vacío durante 6 horas a 65 °C.

Mientras, en un mortero majamos el otro ajo, el resto de perejil y el vinagre.

Sacamos el cordero y lo salteamos en una sartén con el resto del aceite. Añadimos el majado del mortero y movemos un minuto.

Servimos acompañado de dados de patatas fritas.

### Para la ropa vieja de cordero:

Desmenuzamos la carne de cordero en pequeños trozos y reservamos.

Pelamos y cortamos una cebolleta y la sofreímos con un chorro de AOVE. Cuando la cebolla esté pochada, añadimos el tomate, sofreímos un poco más y añadimos el cordero para que se impregne de todos esos aromas.

### Para la elaborina de ropa vieja (RV) de cordero:

Desmenuzamos, reducimos, destilamos en frío, deshidratamos, trituramos la carne de cordero cocinada como ropa vieja, durante 48 horas.

Obtendremos aproximadamente 100 g de elaborina de cordero RV100.

### Para los hatillos de pasta fresca de ropa vieja de cordero:

Tamizamos la harina junto con la elaborina de ropa vieja de cordero. Añadimos el AOVE, una pizca de sal y los huevos poco a poco. Vamos amasando y añadiendo huevo poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Una vez la masa esté preparada, dejamos reposar 30 min. Después de este momento, estará lista para estirarla y darle la forma deseada.

### Para el relleno del hatillo:

Salteamos las patatas junto con los medallones de cordero, impregnándolas bien de todos los jugos del cocinado. Realizamos una *parmentier* rectificando de sal y pimienta. Con la nata, conseguimos una textura más cremosa y no tan seca que con solo patata.

### **Para la infusión de cordero:**

Infusionamos el caldo de verduras muy caliente con el cordero durante 3 o 5 minutos.

Una vez hecho esto, ya estaría listo para servir.

Antes de servirlo hay que colar la infusión.

### **Para el Papel de cordero:**

Mezclamos todos los ingredientes hasta que quede homogéneo.

Precalentamos la obleadora.

Para conseguir los diferentes papeles, jugaremos con temperaturas y tiempos. Para papeles más finos, abrir a los 15 segundos y separar dos capas. Para papeles más gruesos, tipo galletas, necesitamos gran cantidad de masa y muy poca presión.

Podemos incorporar a mitad de cocción pétalos de flores u otros elementos comestibles para su terminación.

Rellenamos con queso de oveja Tronchón los hatillos de pasta fresca de RV de cordero, sellamos y hervimos 2 min.

Hacemos un sobre de Papel Comestible AD impreso con el corderito de detergente y lo rellenamos de 3 g de elaborina de cordero RV100.

Disponemos los diferentes elementos en el plato.

Solicitamos al cliente que abra y esparza el contenido del sobre del falso detergente.

Añadimos la infusión muy caliente ante el cliente sobre los hatillos.



**PARA LA PRESA:**

- 50 ml de AOVE
- 1 pieza de presa de chato murciano 400g aprox
- 1 limón
- 1 ramita de romero
- 1 diente de ajo
- 20 granos de pimienta negra
- 2 pizcas de sal Maldon

**PARA EL CONJUNTO:**

- 2 manzanas reinetas
- 2 tomates
- 50 ml de AOVE Tipo B (App Gastroleoum)
- Brotes
- Sal
- Pimienta negra molida

# PRESA CHATO MURCIANO CON MANZANA

**PREPARACIÓN**

Ponemos la pieza de carne de chato en una bolsa de vacío junto a 50 ccde aceite, una rodaja de limón, una ramita de romero, un diente de ajo, 20 granos de pimienta y dos clavos. Ponemos la bolsa en el baño o Roner a 65 °C durante 10 horas. Enfriamos. Sacamos de la bolsa, cortamos y reservamos.

Mientras, asamos las manzanas, las pelamos y las trituramos. Asamos el tomate.

Marcamos la carne en la plancha.

Ponemos el tomate en el fondo, encima la carne marcada y culminamos con una *quenelle* de manzana y unos brotes.

Salpimentamos y servimos con un hilo de AOVE.



# NUESTROS RESTAURANTES

CALLE MIGUEL HERNÁNDEZ, 4.

18800 BAZA (GRANADA)

[info@kaliskka.es](mailto:info@kaliskka.es)

[www.kaliskka.es](http://www.kaliskka.es)

Teléfono: **958 106 225**

# RESTAURANTE KALISKKA

ALTIPLANO DE GRANADA



## RESTAURANTE KALISKKA

Kaliskka significa «campo de trigo» o «trigal» en la lengua de los íberos que vivieron aquí hace más de 2000 años. Se trata de un local con dos ambientes diferenciados; la zona del bar y la zona del comedor. Gracias a las temperaturas benignas de Baza, también se ofrece una zona de la terraza. El comedor está destinado a los clientes que vienen a disfrutar del servicio de almuerzo y cenas.

En la zona del **bar y terraza** se puede disfrutar del tapeo tan distinguido en nuestra tierra. Kaliskka es una propuesta gastronómica de calidad, uniendo tradición y creatividad. Ofrece una carta con variedad en producto, técnicas, estilos de cocina y toques multiculturales.

El hilo conductor son los **productos autóctonos** y cercanos tales como las hierbas comestibles, como rúcula, collejas, pimpinela, salicornia, flor de romero, caléndula, milenrama, verdolaga y otras; el cordero; el queso de cabra; la miel de albaida; la carne de caza (ciervo, jabalí, perdiz, codorniz y palomas); los pescados desecados, ahumados o marinados; los cereales y las semillas; los frutales, las conservas... El equipo de Paco García reconvierte estos productos o **recetas tradicionales** en

### Horario:

- Domingo, martes y miércoles  
(solo servicio de mediodía)  
11:00 – 18:30, Cocina 13:00 – 16:30
  - Jueves, viernes y sábado  
11:00 – 17:30 y 19:30 – 00:00,  
Cocina 13:00 – 16:30 y 20:00 – 11:45
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 74 personas

### Horario de verano:

- Martes a sábado  
11:00 – 17:30 y 19:30 – 00:00  
Cocina 13:00 – 16:30 y 20:00 – 11:45
- Domingo  
(solo servicio de mediodía)  
11:00-18:30

algo novedoso y original para hacer una nueva cocina bastetana, dándole al producto el valor que se merece. El toque de fusión viene por el uso de productos de fuera, principalmente de Asia, pero en su justa medida para aportar cierta chispa. Es una cocina joven, moderna y libre, con miradas al pasado y a la tradición, que usa el producto de cercanía y autóctono para desarrollar platos de alta cocina usando las técnicas adecuadas. Cocina salida del corazón. La transparencia en la procedencia de los productos se extiende al sitio de elaboración: una cocina a la total vista del cliente, separada del mismo solo con una cristallera. También oferta menú del día de martes a viernes.



**Año de inauguración:**  
**2018**

**Gerente y jefe de cocina:**  
**Francisco García**  
**Rodríguez**

CARRETERA DE CANILES, KM 6,8.

18800 BAZA (GRANADA)

[julio@restaurantelasconchas.com](mailto:julio@restaurantelasconchas.com)

[www.restaurantelasconchas.com](http://www.restaurantelasconchas.com)

Teléfono: **958 704 144 – 610 702 039**



# RESTAURANTE JARDINES DE LAS CONCHAS

ALTIPLANO DE GRANADA

## RESTAURANTE JARDINES DE LAS CONCHAS

Con una trayectoria profesional de varias décadas dedicada a la hostelería, Julio Francisco y su esposa Ana abrieron en 2004 las puertas del restaurante con 1500 metros de jardines y 3 salones comedores unificables para grandes eventos. Esta pareja apasionada por la gastronomía del Altiplano de Granada creó unas renombradas jornadas gastronómicas que en 2020 tendrán su decimoquinta edición, mediante las cuales difunden el patrimonio culinario de su tierra contando con la colaboración de varios restaurantes de renombre nacional.

Julio y Ana apuestan decididamente por los **productos de los agricultores y ganaderos del Altiplano**, como las setas de chopo, un ingrediente fundamental para varias elaboraciones, entre ellas el plato estrella de la casa: los huevos cortijeros, consistente en unos huevos de corral camperos estrellados con cebolleta, setas y *foie*. El restaurante apuesta decididamente por el cordero segureño con Indicación Geográfica Protegida, ofreciendo deliciosos platos como la caldereta, la paletilla, la lata y la pierna de cordero al horno al aroma de nuestras sierras.

### Horario:

- Martes a sábado  
13:30 – 17:00 y 20:00 – 24:00
  - Domingos  
13:00 – 17:00
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 550 personas

En **la carta** se refleja la tradición culinaria local en platos como el remojón de san Antón, la olla de san Antón, los gurullos con conejo, la gurupina, las gachas picantes o el choto al ajillo. El amplio abanico se complementa con pescados del litoral almeriense y la trucha arco iris de Huéscar.

Entre los deliciosos **postres** caseros destacan la leche frita, el arroz con leche o el bolo de polea con helado.

Los Jardines de las Conchas apuestan por los ricos caldos de las **bodegas del Altiplano** de Granada, mimándolos en una bodega climatizada. La apuesta de Julio y Ana por el producto de cercanía nace de la convicción de que es seña de identidad inconfundible y también de la responsabilidad social para crear riqueza en su entorno más inmediato. Para el matrimonio es un honor y un orgullo poder contar con los agricultores y ganaderos de la comarca para mantener vivas las zonas rurales.

**Año de  
inauguración:  
2004**

**Gerente:  
Julio Francisco  
Martínez Vera**

**Jefa de cocina:  
Ana Martínez  
Domene**

AVENIDA DEL PORTILLO, 1.  
18816 CASTRIL DE LA PEÑA (GRANADA)  
[lafuentecastril@gmail.com](mailto:lafuentecastril@gmail.com)  
[www.alojamientoencastrillafuente.com](http://www.alojamientoencastrillafuente.com)  
Teléfono: **958 720 030**

# RESTAURANTE LA FUENTE

ALTIPLANO DE GRANADA



## RESTAURANTE LA FUENTE

El restaurante se encuentra a 350 metros del encantador conjunto histórico-artístico de Castril de la Peña, junto a la carretera Huéscar-Pozo Alcón. Los dos salones climatizados ofrecen espléndidas vistas a la sierra y a la peña de Castril.

En la amplia y **variada carta** que ofrece este establecimiento familiar destaca el lomo de orza con el sabor de la mejor cocina artesanal; plato que combina magníficamente con una ensalada de botella, elaborada como antaño con pimientos y tomates de la huerta. Si lo que buscamos es un caldito, la pepitoria es la mejor opción. O si preferimos una comida típica y más elaborada, la jefa de cocina prepara unas tradicionales migas de pastor con tropezones, unos excelentes tallarines con conejo o liebre, un delicioso arroz con pollo campero, unas gachas cortijeras o unos maimones.

Para aquellos que quieran disfrutar de la **carne**, tenemos que reseñar que nos encontramos en la tierra del cordero segureño con denominación IGP y este restaurante lleva más de treinta años preparando sabrosísimos platos con este producto local, como son sus platos estrella:

### Horario:

- Domingos a jueves  
08:00 – 17:00
- Viernes y sábados abierto todo el día
- Cierra 15 días en julio, Nochebuena y Nochevieja

### Capacidad:

restaurante: 142 personas  
cafetería/bar: 45

el codillo y la paletilla de cordero al horno, así como las chuletas de cordero. Otros platos elaborados con un producto de kilómetro 0 son el cabrito a la parrilla y el choto al ajillo. Si queremos alternar sabores, la carta ofrece también carnes de ternera y buey de primera calidad, solomillos de ciervo y jabalí con salsa de arándanos así como los deliciosos embutidos locales de matanza a la parrilla. Los platos son aliñados con un excelente aceite de oliva de la cooperativa de Castril.

En cuanto a **pescados**, apuestan también por lo local y ofrecen la exquisita trucha sanclementina con jamón, aparte del otro plato estrella en esta categoría, que es el bacalao a la naranja con cebolla caramelizada. Para terminar, un buen postre casero y, como cortesía de la casa, una copita de mistela.

Con respecto a la carta de **vinos**, las hermanas apuestan por bodegas de la tierra con vinos tanto ecológicos como veganos, sin dejar de lado a otras bodegas de gran prestigio nacional.

**Año de inauguración:**  
**1986**

**Gerente:**  
**Pilar Fernández**  
**López**

**Jefa de cocina:**  
**Noelia Fernández**  
**López**

POLÍGONO LA ENCANTADA.

18830 HUÉSCAR (GRANADA)

[huescar@grupohem.es](mailto:huescar@grupohem.es)

[www.grupohem.es](http://www.grupohem.es)

Instagram: [@elmano2](#)

Facebook: [grupohem2](#)

Teléfono: **647 911 546**



# RESTAURANTE EL MAÑO II

ALTIPLANO DE GRANADA

## RESTAURANTE EL MAÑO II

El grupo hostelero El Maño, cuya historia comienza en 1975, cuenta en la provincia de Granada con tres firmas de referencia que suponen la culminación de una trayectoria de servicios de hospedaje y restauración en el Altiplano granadino: Hotel El Maño, El Maño I y El Maño II. La familia Fresneda Del Olmo es la impulsora de esta iniciativa empresarial cuyos orígenes se remontan a hace más de 45 años. Fue entonces cuando se puso en marcha el primero de los tres establecimientos, El Maño I. Después vendrían El Maño II y Hotel El Maño, que completan un grupo que ha venido a impulsar un trabajo de calidad en la comarca granadina.

El restaurante El Maño II ofrece **amplios salones** para celebraciones de eventos, un acogedor hostel para descansar, abundantes y variados menús de medio día, parque infantil interior climatizado, jardines para bodas, servicio de *catering*, alquiler de vehículos y otros muchos servicios. Los responsables del restaurante dan gran importancia al uso de productos frescos del mercado local, así como a establecer relaciones de negocios con otros productores locales para apoyar la economía local.

De **la carta** destacan las chuletillas de cordero segureño, con Indicación Geográfica Protegida, a la leña de carrasca y almendro. El plato estrella es la paletilla de cordero segureño, cocinada a baja temperatura y regada con su propio jugo. En estas dos preparaciones se utilizan aceite,

### Horario:

- Martes a domingo

7:00 – 24:00

- Cierra los lunes

Capacidad: 500 personas

hortalizas y otros productos de la zona dependiendo de la temporada. El compromiso del restaurante con el cordero autóctono se plasma desde hace muchos años en que, durante el mes de septiembre y coincidiendo con la feria agroganadera, celebra las Tradicionales Jornadas del Cordero Segureño I.G.P, elaborando todos los platos con productos del Altiplano.

La familia propietaria fabrica bajo la marca ALVAFRES una serie de **productos de 5ª gama** que permiten que todos los platos se puedan disfrutar en cualquier lugar y cocina, tanto profesionales como otros clientes. Además, se elaboran embutidos tradicionales de la tierra, basándose en recetas transmitidas por generaciones en la misma familia.



**Año de inauguración:  
1993**

**Gerente y jefe de cocina:  
Emilio José Fresneda  
del Olmo**

CARRETERA DE FUENCALIENTE, S/N.

18830 HUÉSCAR (GRANADA)

[alkadima@hotmail.com](mailto:alkadima@hotmail.com)

[www.cuevasalkadima.es](http://www.cuevasalkadima.es)

Teléfono: **647 000 477**

# CUEVAS ALKADIMA

ALTIPLANO DE GRANADA



## CUEVAS ALKADIMA

El restaurante se encuentra ubicado dentro de una casa cueva construida en el año 1820. El sugerente sitio posee varias salas con capacidad para 40, 15 y 10 comensales, además de una acogedora terraza donde poder disfrutar de una carta variada de productos de la zona.

La **carta** del restaurante propone, entre otros, los platos más demandados como son la lata de cordero al horno, las chuletillas de cordero a la brasa, los quesos de Huéscar, las croquetas de cordero y las ensaladas. El factor básico del éxito del restaurante es la frescura de los productos por ser de origen local; un hecho que, además, cada vez más clientes demandan. Por esta razón se utilizan ingredientes como el cordero segureño de Indicación Geográfica Protegida, las excelentes verduras, característicos quesos y excelentes vinos de la zona. Y todo eso servido en la mejor tradición culinaria combinada con la innovación necesaria que demandan los clientes hoy día.

La apuesta por los **productos locales** nace del convencimiento de poder ofrecer más frescura, transparencia y sostenibilidad a los clientes y es un acto de responsabilidad social con los agricultores y ganaderos de la comarca.

### Horario:

- Jueves – lunes

13:00 – 01:00

Capacidad

interior: 140 personas

terrazza: 150 personas

**Año de inauguración:**  
**2003**

**Gerente:**  
**Raúl García Ruiz**

**Jefe de cocina:**  
**Raúl García Ruiz**

AVENIDA DE ANDALUCÍA, 118.  
04820 VÉLEZ RUBIO (ALMERÍA)  
[cafeteriaganimedes@gmail.com](mailto:cafeteriaganimedes@gmail.com)  
Teléfono: **950 412 291**

# CAFETERÍA GANIMEDES

LOS VÉLEZ



## RESTAURANTE-CAFETERÍA GANIMEDES

Ofrece a sus clientes una gran **variedad de platos y tapas tradicionales** de la cocina de nuestra tierra, así como un gran surtido en carnes como el cordero segureño autóctono, el cerdo Duroc y también carnes rojas. Para elaborar los succulentos platos, siempre se utilizan los mejores productos de nuestro entorno, aceite de las vegas de Los Vélez, verduras y hortalizas de las huertas locales y, por supuesto, las mejores almendras, el producto estrella de esta tierra.

Los **postres** son también algo a destacar en Ganimedes, todos elaborados de forma artesanal.

Aparte de la extensa carta, Ganimedes ofrece a diario un **plato del día**, mayormente basado en la mejor tradición culinaria velezana, como los gurullos, las migas o los arroces.

### Horario:

- Viernes – miércoles  
13:00 – 16:00 y 20:00 – 23:00
- Cierra los jueves

### Capacidad:

restaurante: 60 personas

cafetería: 60 personas

**Año de inauguración:**  
**1988**

### Gerente:

**Francisco Gea  
Cayuela**

### Jefa de cocina:

**Ana Belén García  
López**

AUTOVÍA A-92 NORTE, KM 82.

(SALIDA EL CONTADOR)

04825 CHIRIVEL (ALMERÍA)

[reservas@hrcasalorenzo.com](mailto:reservas@hrcasalorenzo.com)

[www.hrcasalorenzo.com](http://www.hrcasalorenzo.com)

Teléfono: **950 908 800**

# HOTEL-RESTAURANTE CASA LORENZO

LOS VÉLEZ



## HOTEL-RESTAURANTE CASA LORENZO

El empresario turístico Lorenzo Reche, con una larga trayectoria exitosa en Nerja y Guadix, apostó por su tierra natal abriendo el hotel y restaurante Casa Lorenzo en 2015. Está situado estratégicamente junto a la A-92 Norte y se brinda como punto de partida para conocer el rico patrimonio natural y cultural de la comarca de Los Vélez.

En su restaurante ofrece una **variada carta** elaborada con productos de la zona y de temporada, con los que prepara platos de cocina tradicional del entorno y platos de caza, aparte de **postres caseros** como la tarta de almendra o la leche frita. Además, como abre durante las 24 horas del día, el viajero encuentra una reconfortante comida en cualquier momento antes de descansar en el hotel o de continuar su viaje.

Los **platos más demandados** por la clientela son el cordero seña a la brasa, la paletilla de cordero al horno, el choto al ajillo, el pollo en salsa de almendra, los gurullos con conejo, el gazpacho andaluz, el cocido de la abuela y las migas de Chirivel, aparte del **menú diario** con una extensa lista de opciones.

### Horario:

- Lunes – domingo

00:00 – 24:00

- No cierra nunca

Capacidad: 400 personas

**Año de inauguración:**  
**2015**

**Gerente:**  
**Lorenzo Reche**  
**Alonso**

**Jefe de cocina:**  
**Lorenzo Martínez**  
**Reche**

CAMINO REAL, 23

04838 MARÍA (ALMERÍA)

[infohostalrestaurantetorrente@gmail.com](mailto:infohostalrestaurantetorrente@gmail.com)

[www.hostalrestaurantetorrente.com](http://www.hostalrestaurantetorrente.com)

Teléfono: **950 417 399 / 660 04 09 31**

# RESTAURANTE TORRENTE

LOS VÉLEZ



## HOSTAL-RESTAURANTE TORRENTE

Se encuentra en el Camino Real, a la entrada de la villa de María, pueblo situado a 1200 m de altura, en un enclave privilegiado al pie de la sierra, perteneciente al Parque Natural Sierra María-Los Vélez.

El restaurante cuenta con dos salas, encontrándose en una de ellas la barra y una gran chimenea, donde se preparan las exquisitas carnes a la brasa; todo en un ambiente cálido y familiar. El amplio comedor ofrece espacio para comidas en familia y entre amigos o pequeñas celebraciones.

La cocina es esencialmente **tradicional y casera**, aprovechando preferentemente los productos de la tierra. **La carta** ofrece una gran variedad de tapas, tales como los excelentes embutidos caseros curados de forma natural por los limpios aires frescos de la sierra, la alpargata de jamón aliñada con AOVE, la magra al tomillo y la carrillera de cerdo al vino, entre otras. Restaurante Torrente mantiene la buena costumbre de ofrecer los platos tradicionales de cuchara, como los gurullos (pasta casera artesanal) con conejo, el potaje de trigo o un buen plato de gachas, recetas antiguas transmitidas a los actuales propietarios por sus madres y abuelas.

### Horario:

- Lunes – domingo

07:00 – 24:00

- Cierra los viernes

Capacidad: 80 personas

Sin duda, los platos estrella son las **carnes a la brasa** que se hace con leña de encina o almendro, siendo el plato más demandado las costillas de cordero segureño, autóctono de la zona, con las tradicionales patatas a lo pobre. También se puede disfrutar de un contundente plato de la tierra con chorizo, morcilla y panceta artesanales, o cualquier otra carne. Si prefiere el pescado, uno puede decantarse por el lomo de bacalao con alioli y salsa de pimiento de piquillo. Una buena comida termina con uno de los postres caseros, desde el pan de Calatrava hasta la tarta de la abuela, entre otros.

Aparte de la sugerente oferta gastronómica, el hostel con sus **17 habitaciones** invita a quedarse para descubrir el pueblo de María, realizar excursiones por el parque natural y visitar interesantes localidades en los alrededores.



**Año de inauguración:**  
**1990**

**Gerente y jefa de  
cocina:**  
**María Dolores  
Torrente Alcaina**

CALLE CANTARERÍAS, 22.  
04830 VÉLEZ BLANCO (ALMERÍA)  
[reservas@elpalacil.com](mailto:reservas@elpalacil.com)  
[www.elpalacil.com](http://www.elpalacil.com)  
Teléfono: **950 415 043**



## APARTAMENTOS TURÍSTICOS Y RESTAURANTE EL PALACIL

LOS VÉLEZ

## APARTAMENTOS TURÍSTICOS Y RESTAURANTE EL PALACIL

El cliente disfruta del murmullo del agua del Barranco de las Fuentes y del canto de los pájaros en un cuidado entorno verde, junto a un molino harinero del siglo XVI, en un edificio de nueva planta de estilo rústico con reminiscencias nórdicas, que da testimonio de una trayectoria de 30 años de los propietarios en Suiza.

La clientela destaca el trato **familiar y profesional** en este restaurante, desde cuya terraza se disfruta de vistas incomparables al castillo de Vélez Blanco, invitando con un sendero a descubrir un paisaje de vegetación exuberante, inesperada en Almería.

El restaurante El Palacil trabaja con **productos frescos y de temporada** para garantizar la mejor calidad, aplicando siempre que sea posible la compra responsable de kilómetro 0. Su horno de leña confiere un sabor especial a platos como el cordero segureño ecológico de Los Vélez. En su propia huerta producen verduras y hortalizas, aparte de la gran variedad de hierbas aromáticas que se pueden encontrar en la sierra, tales como el tomillo, el romero y el espliego, entre otras.

### Horario:

- Martes – domingo  
13:30 – 16:00 y 20:00 – 23:00
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 80 personas

**La carta** ofrece platos de la mejor tradición gastronómica de la comarca de Los Vélez, como el trigo con bacalao, los gurullos con conejo, los diferentes arroces, el asado de cordero al horno de leña o la leche frita; emplean también el sabroso y saludable membrillo en gelatinas, sorbetes y la propia carne de membrillo. Los excelentes productos cárnicos de la comarca, como son los embutidos y jamones serranos, también forman parte de la oferta gastronómica. El Palacil tiene por costumbre adaptar su carta a la temporada óptima de los productos.



**Año de inauguración:**  
**2003**

**Gerente:**  
**Isabel Rosa Pérez**  
**Bisbal**

**Jefe de cocina:**  
**Juan Miguel Andreo**  
**Pérez**

AVENIDA LIBERTAD, 1.  
30180 BULLAS (MURCIA)  
[tallerdesabores@gmail.com](mailto:tallerdesabores@gmail.com)  
[www.tallerdesabores.es](http://www.tallerdesabores.es)  
Teléfono: **699 737 687**

# RESTAURANTE EL TALLER DE SABORES

NOROESTE DE MURCIA



## EL TALLER DE SABORES

El taller de Juana Fernández es un claro homenaje a su tierra, a Bullas; a una personalidad tan marcada como cada uno de los platos que salen de su cocina. Su local se define como Bullas Tavern, que trata de ofrecer recetas tradicionales, revisadas y con toques internacionales, con un servicio fresco y divertido. Existe un marcado afán por conseguir materia prima de temporada y de proximidad para obtener justo el sabor que buscamos: cercano y con personalidad.

No necesitamos intercambiar muchas palabras con el equipo humano del restaurante para descifrar su declaración de intenciones: **una experiencia gastronómica dando una vuelta al mundo a través de sus bocados**; pero que justifica su ubicación por la materia prima utilizada, de cercanía y sostenible y el carácter de su equipo humano: accesible.

Un establecimiento con mucho encanto y recomendado para todos los gustos. El carácter alternativo de todo el proyecto se refleja en cada detalle de la sala y de la terraza de Taller de Sabores.

### Horarios:

- Miércoles – domingo  
13:00 - 15:30
  - Viernes y sábado  
13:00: 15:30 y 20:30 – 23:30
  - Cierra lunes y martes
- Capacidad: 50 personas

**Año de inauguración:  
2008**

**Gerente y sumiller:  
Juana Fernández**

AVENIDA LUIS DE LOS REYES, 7  
30180 BULLAS (MURCIA)  
[borregorestauracion@gmail.com](mailto:borregorestauracion@gmail.com)  
Facebook: [borregocanalla](#)  
Teléfono: **968 652 641**

# RESTAURANTE BORREGO CANALLA

NOROESTE DE MURCIA



## RESTAURANTE BORREGO CANALLA

El concepto del restaurante Borrego Canalla es de cocina tradicional, pero innovada con toques originales y modernos. Los platos se nutren de **ingredientes de mercado y temporada de origen local** y, a la vez, fusionados con productos internacionales.

Entre los **productos kilómetro cero** destacan el vino de Bullas, el arroz de Calasparra, la almendra o la leche de cabra. Varios productos proceden de un huerto ecológico del mismo término municipal de Bullas. Uno de los platos más famosos es el arroz de vino monastrell D.O. Bullas, utilizando arroz de la denominación de origen Calasparra.

El ambiente que se ha conseguido en Borrego Canalla es juvenil, moderno y agradable, acorde a la cocina. El espacio se brinda para hacer reuniones de grupos y empresas. La relación calidad-precio merece una visita obligada a Borrego Canalla; en este concepto se ha ajustado el precio, sin bajar la calidad.

El propietario tiene en mente un proyecto para abrir un Restaurante Borrego donde se ofrecerá una cocina más exclusiva, creando un ambiente gastronómico para la excelencia; restaurante que se llamará Borrego de Morro Fino.

### Horario:

- Martes – domingo  
12:00 – 16:00
  - Jueves – domingo  
12:00 – 16:00 y 20:00 – 24:00
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 70 personas

**Año de inauguración:**  
**2011**

**Propietario y gerente:**  
**Salvador Fernández**  
**Sánchez**

**Jefe de cocina:**  
**Salvador Fernández**  
**Sánchez**

CALLE DE LOS NARANJOS, 46.  
30439 CEHEGÍN (MURCIA)  
[reservas@restaurantelalmazara.com](mailto:reservas@restaurantelalmazara.com)  
[www.restaurantelalmazara.com](http://www.restaurantelalmazara.com)  
Teléfono: **968 433 089**



# RESTAURANTE LA ALMAZARA

NOROESTE DE MURCIA

## RESTAURANTE LA ALMAZARA

En plena huerta de Cehegín, rodeado de monte y a pie de la Vía Verde del Noroeste Murciano, se encuentra el Restaurante La Almazara.

Ocupa el espacio de un molino de aceite de 200 años de antigüedad y está declarado Patrimonio Histórico Protegido de la Región de Murcia. Sus paredes y rincones, como si el tiempo se hubiera detenido, albergan numerosos enseres y utensilios propios del proceso de elaboración del aceite.

**Tradición, innovación y calidad** se fusionan para hacer llegar a sus clientes un pequeño bocado del Noroeste de Murcia. La chef Laura Ortega ha apostado por la cocina tradicional, donde los productos de la comarca elaborados en los fogones, en el **horno de leña** o en las parrillas de carbón son las insignias del restaurante.

El cabrito lechal murciano o el cordero segureño cocinados lentamente al horno de leña, los arroces de la denominación de origen de Calasparra con las verduras de su huerta hechos al sarmiento son algunos de los platos de la sugerente carta.

### Horario:

- Viernes – domingo y festivos  
13:00 – 16:00 y 20:30 – 23:30
  - Cierra de lunes a jueves
- Capacidad: 120 personas



Mención especial merece el aceite de oliva virgen extra, protagonista esencial de todos los platos.

En sala, Carlos y Salva apuestan por el **trato personalizado** y de calidad al cliente. En su bodega se pueden encontrar referencias tanto nacionales como regionales, con especial atención a los vinos de la denominación de origen Bullas.

Restaurante La Almazara, a lo largo de sus 20 años de historia, ha sido reconocido con diferentes premios, aunque, sin duda, el mejor de ellos es la fidelidad de su clientela.

**Año de  
inauguración:  
2000**

**Gerente:  
Carlos Ortega  
Sánchez**

**Jefe de cocina:  
Laura Ortega  
Sánchez**

CALLE MAYOR 17.

30430 CEHEGÍN (MURCIA)

[restaurantesol@hotmail.com](mailto:restaurantesol@hotmail.com)

[www.restaurantesol.es](http://www.restaurantesol.es)

Facebook: [restauranteELSOLcehegin](https://www.facebook.com/restauranteELSOLcehegin)

Teléfono: **968 740 064**

# RESTAURANTE EL SOL

NOROESTE DE MURCIA



## RESTAURANTE EL SOL

Situado en la Calle Mayor, en pleno casco antiguo del encantador conjunto histórico-artístico de Cehegín. Fueron los clientes los que pusieron el nombre al restaurante, ya que los rayos de luz reflejaban en la fachada al comenzar el día. Esos mismos clientes y otros muchos han acompañado a este establecimiento a lo largo de la historia, durante más de 75 años. Será porque los propietarios han sabido transmitir el valor de la tradición con grandes toques de vanguardia en base a los excelentes productos locales.

La cocina mantiene el **equilibrio perfecto entre las recetas más antiguas de la tradicional casa de comidas y las nuevas técnicas** culinarias. Para los propietarios es fundamental utilizar productos autóctonos con los que buscar armonías, texturas y sabores; y a través de los que poder transmitir el cariño que sienten por la cocina. Así, la oferta gastronómica es variada y está diseñada para satisfacer los paladares más exigentes. Al equipo de El Sol le entusiasma crear platos, tratar el producto con mimo y seguir respetando las recetas que aprendieron de sus mayores.

### Horario:

- Martes – domingos  
13:00 – 16:30 y 20:00 – 24:00
- Cierra los lunes y la primera quincena de julio.

Capacidad: 90 personas

La filosofía de trabajo se centra en la honestidad y en el respeto por los productos. Si tuvieran que elegir uno en especial, sería el aceite de oliva virgen extra que se elabora en las almazaras locales y que permite aderezar en su justa medida todas y cada una de las elaboraciones del restaurante. De esta manera, **el cordero en su jugo**, plato estrella del establecimiento, se caracteriza por una cocción lenta y el sabor que le aporta el maravilloso aceite.



**Año de inauguración:  
1943**

**Gerente y propietario:  
Francisco Molina  
Carmona**

**Jefa de cocina:  
María Josefa Llorente  
Noguerol**

CARRETERA DE CARAVACA 50.  
30440 MORATALLA (MURCIA)  
[elolivar@moratalla.com](mailto:elolivar@moratalla.com)  
[www.el-olivares.es](http://www.el-olivares.es)  
Facebook: [ElOlivarde Moratalla](#)  
Instagram: [@el\\_olivar\\_es](#)  
Teléfono: **968 724 054**



# RESTAURANTE EL OLIVAR

NOROESTE DE MURCIA

## RESTAURANTE EL OLIVAR

Destaca por un ambiente cálido, acogedor y rústico con notas elegantes que se plasma en detalles como los manteles de hilo en las siete mesas dispuestas en intimidad para disfrutar de la estancia, su oferta y su servicio.

Cómodamente sentado, el tiempo se detiene al degustar una cocina tradicional renovada en su conjunto y con algunas innovaciones ya clásicas de esta casa. Una **cocina de autor**, mediterránea y en la cual el AOVE es el protagonista en confitados, escabeches, marinados, aliñados y otras muchas elaboraciones como, por ejemplo, en uno de los menús de degustación.

El otro menú ofrece papeles comestibles, una muestra de la creatividad culinaria y los trabajos científicos de Firo Vázquez. **Las elaborinas®** completan una carta dividida en Aire, Fuego, Agua y Tierra que apuesta por la alta calidad de los ingredientes, mayormente productos de proximidad; se ha conformado una oferta gastronómica llena de sabor que permanecerá en el recuerdo.

### Horario:

- Miércoles – domingo  
12:00 – 16:00
- Las noches de sábado  
20:00 – 23:00
- Cerrado del 1 de junio al 1 de octubre

Capacidad: 120 personas

Los **productos estrella** de El Olivar son el arroz de Calasparra, la trucha del nacimiento del río Mundo, el chato murciano y las almendras Marcona, que van evolucionando en sus elaboraciones a medida que transcurre la temporada. El producto preferido por Firo y su equipo es el aceite de cuquillo virgen extra.

El Olivar ha sido distinguido con dos soles de la Guía Repsol 2019, habiendo obtenido el primero de la Región de Murcia en 2011; el Premio Nacional de Hostelería - Innovación 2014, el Premio Valores del Papel Natural 2018, el Certificado Excelencia Tripadvisor 2016 - 2017-2018 - 2019, el Premio Mercurio a la Promoción Turística de la Región de Murcia 2008 y el Certificado con la Excelencia Europea de Calidad EFQM en 2006.



**Año de inauguración:**  
**2000**

**Gerente y jefe de cocina:**  
**Fernando (Firo)**  
**Vázquez de Parga**

PLAZA TENIENTE FLOMESTA MOYA 1.  
30180 BULLAS (MURCIA)  
[entretemposrestaurante@gmail.com](mailto:entretemposrestaurante@gmail.com)  
Teléfono: **636 065 722**



# RESTAURANTE ENTRETEMPOS

NOROESTE DE MURCIA

## RESTAURANTE ENTRETEMPOS

Nace con el objetivo de cubrir una necesidad básica de consumo como el vino, reuniendo una carta de 250 a 300 referencias de pequeños productores y casi todas las bodegas elaboradoras del Noroeste Murciano.

Su **compromiso con el producto local y sostenible** se traslada a la cocina, donde dan protagonismo al trabajo primario de agricultores, ganaderos o pescadores, tratando de hacer una compra directa y cercana con un equipo humano que, con el paso de los años, se ha convertido prácticamente en un miembro más de Entretempos, teniendo además la posibilidad de cultivar especialmente para ellos algunas variedades de productos autóctonos que defienden en su carta. Su producto local preferido es el tomate ceheginero, una variedad de tomate autóctona.

Entretempos se ubica en pleno casco antiguo de Bullas, una plaza histórica donde, además, se realiza el primer mercadillo artesanal de la Región, El Zacatin, siempre el primer domingo de cada mes.

Son un equipo joven, dinámico y activo en la Hostelería que continúan periódicamente reciclando sus conocimientos y acercándose a nuevas propuestas de producción local en la comarca para darles visibilidad en su carta. Algunos de sus **platos estrella** son la ensalada de calabaza totanera y queso roano, el tabulé de cordero segureño y las croquetas de berenjena a la crema.

### Horario:

- Martes – domingos  
13:00 – 16:00
  - Sábados  
12:00 – 16:00 y 20:00 – 23:00
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 60 personas

**Año de inauguración:**  
**2016**

### Gerentes:

**Antonio de Valcárcel  
Sánchez y Mara Amor  
García**

### Jefa de cocina:

**Mara Amor García**



# ECORESORT LA POSADA DEL CANDIL

ALTO ALMANZORA

PARAJE EL ANGULO S/N.  
04890 SERÓN (ALMERÍA)  
[reservas@laposadadelcandil.com](mailto:reservas@laposadadelcandil.com)  
[www.laposadadelcandil.com](http://www.laposadadelcandil.com)  
Teléfono: **659 523 009**

## LA POSADA DEL CANDIL

Es un espacio que genera felicidad, descansando en un edificio bioclimático, respirando el aire de la Sierra de los Filabres a más de 1000 m de altitud, contemplando el mundo desde arriba, estando impresionado por el majestuoso paisaje y las noches de miles de estrellas.

Los pilares sobre los que se asienta la cocina de La Posada del Candil desde su apertura son los **productos de temporada y de cercanía**. Con la incorporación de la chef Yolanda García en 2019 se suma a esta filosofía la Gastroconciencia, movimiento liderado por la cocinera que trata de unir tres conceptos ya de por sí interrelacionados: gastronomía, ciencia y conciencia.

Toda una invitación a **pensar en cómo nos alimentamos para hacerlo de manera más responsable y sostenible**.

Por eso el principal proveedor de los fogones de La Posada del Candil es su **propio huerto ecológico**, situado a pocos metros del edificio principal. Pero también tienen en cuenta a la producción agroalimentaria de su municipio, Serón, con sus exquisitos jamones, embutidos, quesos y vinos; y de otros pueblos de Sierra de los Filabres y Valle del Almanzora, así como la pesca artesanal de las costas cercanas. ¿Qué pescado eligen? El que el mar traiga en cada momento.

### Horario:

- Martes – domingo  
09:30 – 16:00 y 20:00 – 22:30
  - Cierra los lunes
- Capacidad: 35 personas

En cuanto al espacio, este restaurante es pequeño, tranquilo y con unas amplias cristaleras con vistas al valle y a la sierra. Perfecto para disfrutar sin prisas de la comida, la compañía y los paisajes que nos rodean.

Con nuestra forma de pensar están contra el desperdicio alimentario. Y ese es uno de los motivos principales por los que solo abren el restaurante **con reserva previa**. Sus menús van cambiando y los marca la temporada, por eso siempre están llenos de sabor.

Ofrecen **comidas y cenas de autor/a**, experiencias gastronómicas, eventos, celebraciones como bodas, bautizos y comuniones, comidas de grupos a partir de 10 personas y reuniones de empresas/MICE.

Por su forma personalizada de funcionar, **no hay servicio diario**.



**Año de inauguración:**  
**2005**

**Gerente:**  
**Pepa Franco Franco**

**Jefa de cocina:**  
**Yolanda García**

CARRETERA DE BAZA, S/N.  
04860 OLULA DEL RÍO (ALMERÍA)  
[reservas@jardineslatejera.com](mailto:reservas@jardineslatejera.com)  
[www.jardineslatejera.com](http://www.jardineslatejera.com)  
Teléfono: **950 442 212**



# RESTAURANTE JARDINES DE LA TEJERA

ALTO ALMANZORA

## RESTAURANTE JARDINES DE LA TEJERA

Se puede disfrutar de la mejor **gastronomía local** en la mejor tradición mediterránea y con platos de vanguardia; una elaborada cocina de autor en un cuidado y bello entorno.

El equipo del restaurante apuesta por los **productos almerienses de calidad**, como son el aceite de oliva virgen extra de Tabernas, la sardina, la jibia, la perdiz, el tomate y el pimiento rojo. El afán es darle el valor que tienen los productos de la tierra y promoverlos para que Almería sea conocida por sus productos y la manera de elaborar platos de referencia con ellos. Un buen ejemplo para ello es el Lingote de cordero, cuyos principales ingredientes son el cordero segureño y AOVE de la zona.

Se enfocan en productos de gran sabor con los cuales elaboran sus **platos estrella**, como son, comenzando con las tapas, el Dekton, que es un cremoso de parmesano con trufa sobre tierra de aceite de oliva y mermelada de tomate ligero, o el tartar de sardina con crujiente de pan de especias y hueva de trucha. También destaca el pulpo a la brasa con alioli ligero de pimiento, juliana de verduras almerienses picantes y crema fina de patatas fritas. La tapa Dekton recibe su nombre de un producto de la empresa matriz como homenaje a la familia Cosentino por parte del jefe de cocina. Cuenta con una **extraordinaria bodega** para acompañar las creaciones del chef.

### Horario:

- Lunes – domingo

3:15 – 16:15 y 20:15 – 23:00

### Capacidad:

restaurante: 120 personas

cafetería: 120 personas

banquetes: 360 personas

**Año de inauguración:**  
**1988**

### Gerente:

**Ramón Molina  
Domenech**

### Jefa de cocina:

**Asane Gaye**

CALLE MANUEL DE FALLA, 3.

(PLACETA BOABDIL) 18500 GUADIX

[boabdilguadixx@gmail.com](mailto:boabdilguadixx@gmail.com)

Facebook: [RestauranteBoabdilGuadix](#)

Instagram: [@RestauranteBoabdil](#)

Teléfono: **958 66 48 83 / 636 844 417**



RESTAURANTE BOABDIL

GUADIX

## RESTAURANTE BOABDIL

Es sinónimo de calidad, de esmero, cuidado y atención familiar, como resultado del buen hacer que les caracteriza. Cocina con contrastes, siempre haciendo hincapié en los sabores de la tierra, dando un toque de vanguardia que se identifica en la presentación de cada uno de sus platos; alcanzando en cada uno de ellos un matiz intuitivo que da realce a los ingredientes frescos que lo componen.

Es un restaurante donde mezclan la innovación y la tradición con un estilo propio, donde **elaboran platos de toda la vida con toques personales**, en los que demuestran pasión con técnicas bien depuradas y bien desarrolladas.

La decoración, el ambiente, el servicio, la carta y la bodega han sido elegidos cuidadosamente. Durante cuatro años consecutivos, el establecimiento **ha sido incluido en la guía Repsol**.

Los **platos estrella** que elaboran con productos de la zona son el Bombón de morcilla con corazón de queso y membrillo, el Solomillo estilo Altiplano y las Manitas de cerdo rellenas de *foie*, trufa, setas y pistachos.

### Horario:

- Martes – sábado  
13:00 – 16:00 y 20:00 – 23:30
- Cierra domingo noche y lunes todo el día.

Capacidad: 60 personas

**Año de inauguración:**  
**1991**

**Gerente:**  
**Francisco Medina**  
**Peralta**

**Jefa de cocina:**  
**Rosa Jiménez**  
**Morante**

CARRETERA DE ALMERÍA, 1.  
18511 ALCUDIA DE GUADIX (GRANADA)  
[reservas@tiotobas.com](mailto:reservas@tiotobas.com)  
[www.cuevastiotobas.com](http://www.cuevastiotobas.com)  
Teléfono; **958 698 350**



# RESTAURANTE CUEVAS DEL TÍO TOBAS

GUADIX

## RESTAURANTE CUEVAS DEL TÍO TOBAS

El restaurante recoge la tradición gastronómica de esta tierra de miles de años de agricultura y cultura para ofrecer a los clientes una experiencia única para el paladar. La ubicación del establecimiento en un precioso entorno de cuevas, ubicado frente a Sierra Nevada, con unas vistas excepcionales desde la terraza, cuenta con una decoración acorde con la arquitectura e idiosincrasia de este territorio.

Este gusto por los detalles se refleja también en los platos elaborados con productos de calidad y **cocinados con mimo**, según las recetas típicas de la gran tradición culinaria de esta comarca. Las especialidades son la elaboración de platos con guiños a la cocina arábico-andaluza; las carnes del territorio, como cordero segureño, choto, conejo o cerdo, al horno de leña y a la parrilla, lo cual le confiere un sabor especial; los productos de orza, y las ensaladas con los productos locales.

El equipo del restaurante apuesta por los **productos de proximidad** porque el cordero segureño es de alta calidad debido a su procedencia de ganadería extensiva en pastos naturales y que, además, previene los incendios forestales.

### Horario:

- Lunes a domingo

12:00 – 17:00 y 19:30 – 23:00

Capacidad: 50 personas

El choto y el conejo frito con ajos o al ajillo han sido dos platos característicos de esta zona históricamente, además de que el ajillo de Guadix es algo exclusivo por el tipo de pimienta que se utiliza y la forma de elaborarlo.

Los productos de orza, como el lomo, la morcilla y el chorizo, han sido igualmente la base de la gastronomía de las familias rurales de esta zona, que hoy día forma parte del impresionante Geoparque de Granada. Las **ensaladas** con los productos kilómetro 0, así como los aliños de frutos secos que las acompañan, producidos igualmente en el entorno, les dan una diferenciación especial frente a las ensaladas estandarizadas.

Los **postres artesanales** y tradicionales invitan a conocer este gran patrimonio gastronómico accitano, haciendo hincapié en que los vinos que se ofrecen son, en su mayoría, ecológicos y producidos junto al restaurante.



**Año de inauguración:**  
**1994**

**Gerente:**  
**Manuel Aranda Delgado**

**Jefa de cocina:**  
**Esther Aranda Miranda**

CARRETERA DE BAZA, 77.  
18500 GUADIX (GRANADA)  
[reservas@latinaja.es](mailto:reservas@latinaja.es)  
[www.latinaja.es](http://www.latinaja.es)  
Teléfono: **958 662 877**



BRASERÍA  
LA TINAJA

GUADIX

## BRASERÍA LA TINAJA

Enclavada dentro de una montaña, en una cueva natural, donde uno entra en un mundo especial y que nos recuerda que estamos en el territorio con más cuevas de Europa, siendo Guadix la localidad con excepcionales ejemplos de estas casas-cueva.

El estilo de cocina de La Tinaja se caracteriza por la tradición, respetando los tiempos y los modos de antaño, combinándolas con las innovaciones actuales. El equipo de Mario Pérez trabaja siempre con productos de cercanía, respetando cada ingrediente con una elaboración y presentación cuidadas, con mimo y esmero. La frase que guía a Mario Pérez en su cocina es **«Sirve solo lo que tú te sentarías a comer»**, afirmando Mario que es muy exigente.

Los **platos estrella** son los guisos tradicionales, como las gachas con pimientos de Guadix, el ajillo de cordero, las sopas de pimientos de Guadix asados a la leña, la ensalada de pimientos de Guadix asados a la leña y tomatitos con AOVE Premium local, la fritailla de pollo campero con pimientos de Guadix o las carnes a la brasa como la ternera de Guadix sometidas a una maduración de 40 días en manteca de cerdo y acom-

### Horario:

- Miércoles – lunes  
12:30 – 16:00 y 19:30 – 22:30
- Cierra los martes

### Capacidad:

restaurante: 72 personas  
terraza: 48 personas

pañadas de papa nueva a lo pobre. Son platos estrella porque reflejan la identidad de la tierra y la cocina tradicional de la Hoya/Olla de Guadix, siendo la ternera un producto totalmente de kilómetro 0 que supervisan desde la cría hasta el emplatado.

Completan esta amplia gama de productos locales y sostenibles los chorizos y morcillas caseros y el cordero segureño con Indicación Geográfica Protegida. Mario se entusiasma con su producto favorito, el pimiento de Guadix, que se caracteriza por ser un pimiento muy sabroso, con más carne y muy versátil para cualquier guiso. Los asa en la **barba-coa de leña de encina** y los envasa al vacío para disponer de ellos todo el año. Son una exquisitez en ensaladas con aceite de oliva virgen extra premium y también en fritaila.



**Año de inauguración:**  
**1998**

**Gerente:**  
**Mario Pérez Hernández**

**Jefe de cocina:**  
**Mario Pérez Hernández**

AVENIDA NTRA. SRA. DE LA PAZ, 40.

18519 PAULENCA (GUADIX)

[www.almazaradepaulenca.com](http://www.almazaradepaulenca.com)

Teléfono: **958 665 464 / 629 642 445**



# LA ALMAZARA DE PAULENCA

GUADIX

## LA ALMAZARA DE PAULENCA

En la cultura mediterránea, los romanos sabían escoger los lugares mágicos. En Paulenca, lugar de villas romanas, se reúnen atractivos como un valle con el Picón de Jerez, montaña de 3000 metros al fondo; lo telúrico aquí ofrece un remanso de paz, un vergel rodeado de *badlands* con las afamadas cárcavas o gargantas del Fin del Mundo.

Comer y beber es una necesidad humana que se puede convertir en uno de los mayores placeres. En la Almazara de Paulenca se disfruta del **original Museo** que data del siglo XVI, fábrica y bodega de aceite que, junto a sus estancias y bellos patios, forman un complejo donde han situado una cocina por el placer de saborear la comida de productos naturales, cercanos y frescos.

Su **aceite y vino propios**, más los de la Comarca de máxima calidad, junto con la carne ecológica y verduras de la huerta, hacen que su Almazara sea la continuación y conclusión de estos productos que nos aportan el mayor placer y la satisfacción para el comer, solos o en compañía.

Cuando el buen yantar se acompaña por la mansedumbre y la estética, también por zambras, cenas con la seductora música y danza flamenca, se convierte en un sitio mágico donde **converge la tradición, un lugar de Arte.**

### Horario:

- Viernes, sábado, domingo y festivos

12:00 – 16:00 y 20:00 – 24:00

- Cierra domingo noche

Capacidad:

almazara: 80 personas

terrace cubierta: 50 personas

patio exterior: 200 personas

**Año de inauguración:**  
**1990**

**Gerente:**  
**Cristina Hecht**

**Jefe de cocina:**  
**Antonio García**

# RECURSOS DEL TERRITORIO ALVELAL

**«Entre nuestros principales fines se encuentra el fomento de la restauración del ecosistema y el paisaje, promoviendo casos de negocio sostenibles y rentables. Además, llevamos a cabo numerosas actividades culturales, rutas naturales y promoción de productos gastronómicos, entre otras».**

Alfonso  
Chico de Guzmán

## LÍNEA ECOLÓGICA REGENERATIVA

En nuestra línea ecológica regenerativa unimos los productos más exigentes en cuanto a calidad y compromiso con la regeneración y la biodiversidad de los campos de nuestros agricultores.

Nuestros productos vienen de una agricultura muy comprometida con el medioambiente, especialmente con la regeneración de los suelos y paisajes degradados. Su forma de producirlos es mediante la agricultura ecológica regenerativa (aumento de biodiversidad, manejo sostenible del agua, cubierta vegetal, compost, setos, polinización con abejas, reducción de labranza, etc.) con lo que queremos, por un lado, regenerar estos suelos y los paisajes degradados en nuestro territorio y, por otro lado, aportar algo para mitigar el cambio climático secuestrando CO<sub>2</sub> de la atmósfera en el suelo.



## ALMENDRA

### ALMENDRA REGENERATIVA DE SUELO Y PAISAJE

**Pepita de Oro®** es el producto estrella de **La Almendrehesa** que, además de su almendra natural con piel de alta calidad, cuenta con otros productos relacionados con la almendra regenerativa de suelo y paisaje.

Así, entre sus productos podemos encontrar la **Pepita de Oro® tostada**, con sal o con hierbas aromáticas (romero y tomillo limonero).

De la misma manera, tenemos otros productos más enfocados a la gastronomía como la **almendra pelada** o la **harina de almendra desengrasada**.

Cabe destacar el **Aceite de Almendra** ecológica y regenerativa **Alma de AIVelAl**; un aceite para uso corporal y alimenticio.





## EL AOVE

La idea de extraer un AOVE del territorio AIVelAl surge de la necesidad de proteger los olivos centenarios frente a la tendencia de eliminar estos árboles históricos que forman parte del ecosistema y del paisaje de nuestras comarcas.

HábiTat es el primer Aceite de Oliva Virgen Extra regenerativo de suelo y paisaje.



## ACEITE

### ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA REGENERATIVO

Procedente de **agricultura ecológica** y regenerativa de suelo y paisaje, HabiTat es un excelente **Aceite de Oliva Virgen Extra**, de variedad **Picual** y cosecha temprana.

Un aceite con **matices**, en olor y sabor, ligeramente **herbáceos**, con frutado de fruta madura y ligeros toques de plátano, manzana, kaki y tomate.

Un AOVE procedente de cultivos comprometidos con el suelo, el paisaje y la biodiversidad repartidos por todo el territorio AIVeIAI.

Cinco comarcas (Altiplano de Granada, Los Vélez, Alto Almanzora, Noroeste de Murcia y Guadix) con características comunes, pero también con características específicas que permitirán que cada botella de HabiTat te haga viajar a cada uno de los rincones del Territorio AIVeIAI.



## ACEITE DE OLIVOS CENTENARIOS

Cientos de olivos centenarios del sur de Europa, **algunos con más de mil años**, son cada año **arrancados** de cuajo y vendidos como adornos para jardines, mientras su espacio se ocupa en cultivos intensivos que esquilman nuestros recursos naturales.

Un alto porcentaje no soporta el trasplante y muere por el camino, pero el elevado margen comercial logrado asume con alegría las pérdidas.

Frente a esto, desde AlVelAl decidimos dar una solución a este problema. Estudiamos el mercado y nos dimos cuenta de que, unido a la calidad del producto, el valor añadido era una manera real y clara de convencer a los agricultores de poner en marcha una empresa de producción y comercialización de este tipo de aceite.

A día de hoy, con la puesta en marcha del proyecto, contamos con aceite ecológico y regenerativo de olivos centenarios de nuestro territorio. El objetivo es parar el expolio de este cultivo, así como proteger y convertir un cultivo en un negocio rentable y respetuoso con el medio ambiente.

**Olivos** que muy pronto podrían ser, además, **apadrinados**.

## EL CORDERO SEGUREÑO

El cordero segureño, con Indicación Geográfica Protegida, es, sin lugar a dudas, uno de los referentes del sector primario en el Territorio AIVelAl.

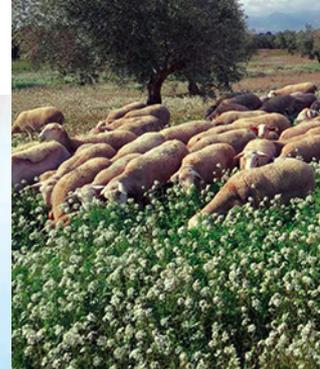
Un territorio que trabaja por el mantenimiento, la recuperación y la protección de otras razas ganaderas autóctonas como es la vaca murciano levantina.

Ganadería extensiva criada desde el bienestar animal y que realiza un impacto positivo en el entorno en el que convive con cultivos agrícolas ecológicos y regenerativos y espacios naturales protegidos. Aireando y abonando los suelos, favoreciendo la biodiversidad y el cuidado de nuestro paisaje.





## RAZAS AUTÓCTONAS



### GANADERÍA EXTENSIVA CON RAZAS AUTÓCTONAS

Santiago Sánchez es hija y nieta de agricultores y ganaderos, y ha continuado la labor de sus antecesores imprimiendo un nuevo enfoque a la actividad, apostando por la **agricultura y ganadería ecológicas**.

Autodidacta y luchadora, intenta cada día aprender cosas nuevas, aprovechando cualquier oportunidad formativa y de vida.

Su actividad está vinculada con el sector primario, al dedicarse desde 1998 a la ganadería y agricultura ecológicas.

Además de la explotación de ganado ovino y de la producción agrícola, Santiago lleva varios años trabajando en un proyecto de **ecoagroturismo**, iniciativa totalmente novedosa en la que se apuesta por la calidad y excelencia y que gira en torno a la cría y comercialización del **cordero segureño**, proyecto por el cual ha sido distinguida con el Premio del Ministerio de Agricultura del Gobierno de España.

Una raza de montaña, atlética y muy adaptada a su medio, con clara aptitud cárnica, que produce carnes de excelente calidad.

Su **Indicación Geográfica Protegida** garantiza su cría en la confluencia entre las provincias de Albacete,



Granada, Jaén, Almería y Murcia; y es un sello de calidad certificada que garantiza al consumidor su trazabilidad y calidad.

Alfonso Chico de Guzmán es un ejemplo de joven que en su momento decidió volver a sus orígenes y ayudar en la explotación agrícola de su familia después de terminar sus estudios (Administración de Empresas). Desde entonces, la apuesta por la agricultura ecológica ha sido la clave para él, mucho más concienciado con la necesidad de la regeneración del paisaje y el suelo, aplicando e investigando con muchas técnicas de permacultura y **agricultura regenerativa**, combinándolo con el saber tradicional de la gente mayor de la comarca.

En su finca, La Junquera, cuenta con varios proyectos relacionados con la **restauración del paisaje, Ecosystem Restoration Camps y Regeneration Academy**.

En el sector ganadero, está tratando de recuperar y mantener **vacas** de la raza **murciano levantina**, una raza autóctona catalogada, en la actualidad, en peligro de extinción.



## LA AGRICULTURA

A través de una agricultura sostenible con el entorno se extraen frutas y hortalizas ecológicas de alta calidad.

Productos en extensivo con distintos manejos agrícolas que no esquilman los recursos naturales. En algunos casos ayudan a la regeneración del suelo a la vez que se producen, en otros ponen en valor las variedades autóctonas de hortalizas y algunos de los sistemas más antiguos de nuestro territorio y en peligro de desaparición por la despoblación y la falta de mantenimiento, como es el caso de las acequias.



## AGRICULTURA

### FRUTAS Y VERDURAS SOSTENIBLES

Agricultor y emprendedor, José Pedro Galera ha apostado por la producción de frutas y hortalizas en **sistemas tradicionales** agrícolas. Los **sistemas de regadío históricos** forman parte de la tradición cultural agrícola y del paisaje de nuestro territorio. Sistemas en peligro de supervivencia por la falta de mantenimiento debido a la despoblación, lo que lleva a su entubación en detrimento del microclima y los biotopos asociados. La falta de precipitaciones, la sobreexplotación de cultivos intensivos y la creciente urbanización también ponen en peligro el mantenimiento de estos sistemas tradicionales de riego.

Otro de los puntos fuertes de su apuesta agrícola es la **recuperación de variedades hortícolas autóctonas** de la zona, algunas en desuso. Variedades de alta calidad organoléptica que ofrecen al consumidor un producto exclusivo frente a la producción intensiva.

De la misma manera, trabaja en la transformación de materias primas a través del **secado de tomate**; obteniendo un producto final tradicional de la dieta mediterránea.

La **finca Torre Guájar** es un oasis en medio de los *badlands* desérticos que nos ofrece el Geoparque de Granada.



Ubicada en Guadix, la familia Martínez Raya cuenta con una explotación agrícola familiar dedicada al cultivo de almendro, viña, olivar y hortalizas bajo **agricultura ecológica y regenerativa**.

Entre las prácticas regenerativas implementadas para la producción de hortalizas encontramos la cubierta vegetal permanente para mantener la temperatura de los suelos, protegiéndolos de las altas temperaturas que en verano se dan en Altiplano Estepario.

La principal actividad de la finca Torre Guájar es la **producción de alimentos de alta calidad de manera sostenible** y respetuosa con el medioambiente, pero también trabajan en la transformación de estos productos a través de la **elaboración de conservas** y cuentan

con un **proyecto de agroturismo** para mostrar a los visitantes cómo se producen alimentos en el ambiente desértico que ofrece el Geoparque de Granada.

Ecofinca **Los Gorros** se ubica en la **sierra de Los Álamos** de Moratalla, en Murcia; **Zona de Especial Protección para las Aves** y parte de la **Red Natura 2000**. Una **plantación ecológica de ciruelos** de la variedad Claudia Verde rodea el cortijo y esta, a su vez, está rodeada por un espeso bosque mediterráneo autóctono.

Una finca cuya principal actividad es el **ecoturismo**, creada bajo criterios de **sostenibilidad medioambiental** que permite a los huéspedes estar en contacto directo con la naturaleza. Un destino perfecto para la práctica de este tipo de turismo.

## LA APICULTURA

Extraída de colmenares ubicados en espacios naturales especiales como son el Parque Natural Sierra María – Los Vélez, el Parque Natural Sierra de Baza, el Valle del Almanzora o las montañas de Bullas y Cehegín.

Miel natural de alta calidad procedente de apicultura sostenible y bienestar animal.

## APICULTURA



### **MIEL NATURAL DE APICULTURA SOSTENIBLE**

José Andrés Martínez es un joven apicultor que ha apostado por la miel 100 % ecológica cuidando cada detalle del proceso de elaboración de manera tradicional.

En sus colmenas utiliza panales elaborados con la cera de sus propias colmenas, reutilizándola para la elaboración de nuevos panales una vez ya han terminado su ciclo de vida.

El resultado es una miel natural, 100 % ecológica y procedente de abejas cuyo pecoreo se realiza en un 80 % en pleno Parque Natural Sierra María-Los Vélez.

Un producto con valor añadido cuyo proceso de extracción se realiza de manera completamente artesanal.

## HIERBAS AROMÁTICAS

Además de ser un excelente condimento para la elaboración de platos gastronómicos, son una fuente de biodiversidad en campo.

Atraen polinizadores, son refugio y alimento de los mismos y ayudan a la productividad de los cultivos.

Las plantas aromáticas favorecen la reducción y mitigación de los procesos erosivos, la mejora de las condiciones del suelo, incrementan la capacidad del suelo como sumidero de carbono, la infiltración del agua y la reducción de escorrentía.

De la misma manera, aportan un valor añadido al paisaje con sus aromas y colores.

# HIERBAS AROMÁTICAS



## HIERBAS AROMÁTICAS RESTAURADORAS DE SUELO Y PAISAJE

Como infusión o para la elaboración de platos, nuestras **hierbas aromáticas** son fruto de la **restauración** de paisajes degradados bajo la filosofía de los **4 Retornos**.

Las hierbas aromáticas tienen una importante función en el ecosistema, pues crean **biodiversidad** y son esenciales para la restauración de nuestros suelos y paisajes.

**Tomillo** producido por agricultores comprometidos con la **Agricultura Regenerativa**.

**Hierba Luisa y Romero**, producidos por la **Fundación Los Carriles**, una entidad ubicada en el Alto Almanzora para personas con discapacidad que gestiona el **vivero El Espilo**, promoviendo la inserción sociolaboral de sus usuarios.



## LAS VIÑAS

Los enclaves naturales en los que se produce la uva dan a los caldos de AlVelAl un carácter propio gracias a sus suelos y a las 3500 horas de sol que inundan de luz nuestro territorio.

Vinos ecológicos de alta calidad producidos de manera sostenible que invitan a realizar una ruta enológica a través de la cual descubrir y disfrutar de los aromas y sabores de nuestros viñedos.



## LOS VIÑEDOS

ALTIPLANO DE GRANADA

### VIÑEDOS ENTRE PARQUES NATURALES EN EL ALTIPLANO DE GRANADA

El **Cerro Jabalcón** se alza sobre los **1545 m de altitud** y de sus entrañas emanan **aguas termales a más de 30 °C**. Un enclave natural en el que Bodegas Jabalcón trabaja sus viñedos con el máximo respeto y cuidado del entorno y medioambiente.

Un entorno privilegiado en el que se encuentran sus viñedos, **rodeado de 4 Parques Naturales** (Sierra de Baza, Sierra de Cazorla, Sierra de Castril y Sierra de María-Los Vélez) y considerado una de las zonas menos contaminadas de Europa.

Los tratamientos que se dan al viñedo son mínimos, intentando realizarlos como se ha hecho tradicionalmente en una zona como Baza, con una importante **tradición vitivinícola**.

Bodegas  
Jabalcón 



## LOS VIÑEDOS

LOS VÉLEZ

### VINO DE ALTA MONTAÑA DE LA COMARCA DE LOS VÉLEZ

Los vinos de la Sabina Milenaria, SCA, proceden de **viñedos ecológicos** cultivados mediante **técnicas de regeneración y conservación de los suelos** donde se asientan, con lo que mantienen todas las características inherentes a la zona en la que se cultivan. Se basan en una viticultura de precisión, **respetuosa con el medioambiente**, con la finalidad de obtener vinos de calidad, singulares.

Están fermentados con las levaduras propias de los viñedos, lo que les confiere la tipicidad y singularidad propias del terreno. Estos factores hacen que **cada añada sea única y singular.**



La Sabina Milenaria



## LOS VIÑEDOS

GUADIX

### VINOS CON IGP EN LA COMARCA DE GUADIX

Con **Indicación Geográfica Protegida** **Vino De La Tierra Altiplano De Sierra Nevada**, la Bodega Méndez Moya es una bodega familiar, convencida de que los beneficios que se quieren conseguir de la tierra se deben obtener con el máximo respeto.

Se dedican de manera exclusiva a la **producción ecológica**, elaborando vinos solo con uvas de su propia finca, **vendimiadas a mano durante la noche** y fermentadas en sus propias levaduras, sin corregir ningún parámetro ni utilizar sulfitos.

El resultado son vinos de alta calidad **certificados en ecológico** y como productos **veganos**.



## LOS VIÑEDOS

NOROESTE DE MURCIA

### VALLE DEL ACENICHE EN EL NOROESTE DE MURCIA

**Bodega Balcona** es propiedad de una familia arraigada a su tierra que plantaba sus viñedos y cuyo esfuerzo de cada día se ha visto recompensado en cada cosecha.

**Viñedos ecológicos**, levaduras autóctonas, filtrados ligeros, vendimias manuales y tiempo al tiempo son el secreto para obtener vinos llenos de matices, vivos, distintos y dinámicos.

Entre las variedades cultivadas, encontramos macabeo, tempranillo, syrah, merlot y monastrell; esta última con cepas de más de 40 años. El objetivo es poner en valor las mejores uvas y elaborar vinos de manera **respetuosa** con la **materia prima** y el **medioambiente**.

Además de su producción vitivinícola, Bodega Balcona tiene una oferta interesante para el turista, con **visita a viñedos y bodega**; así como la celebración de **cenar entre viñedos a la luz de la luna** y con música en directo.



**El Valle del Aceniche es un paraje declarado de Interés Paisajístico Natural por su belleza y valor ecológico.**



## LOS VIÑEDOS

NOROESTE DE MURCIA

**Monastrell** cuenta con **viñedos propios**, situados entre los municipios de Cehegín y Bullas, que practican técnicas vitícolas acordes a una agricultura de **producción integrada**, respetando la **naturaleza** y siguiendo su **ritmo vital**.

El Valle del Aceniche brinda características climáticas y edáficas que facilitan al máximo la obtención de uvas de excelentes propiedades enológicas en cada una de las variedades cultivadas: 2 % tempranillo, 8 % petit verdot y 90 % monastrell.

Una variedad, la **monastrell**, que supone solo el **2 % de la producción de uvas de vinificación** y, de esta, **el 80 % de la producción mundial de monastrell se concentra en esta región**.

Tanto la producción vitícola como los vinos de bodega monastrell pertenecen a la **Denominación de Origen Bullas** y están certificados en Agricultura Ecológica desde 2011.





## Buenos para ti. Buenos para el Planeta.

Durante la elaboración de este manual, la asociación AIVelAl ha trabajado en nuevos casos de negocio. En la actualidad, se encuentra en proceso de constitución una empresa cooperativa, AIVelAl Foods, para la comercialización de productos ecológicos y regenerativos de suelo y paisaje del territorio AIVelAl. Una comercializadora que ya está trabajando en la creación de un catálogo y una tienda *online* para la comercialización de los productos de nuestras empresas asociadas.

Esperamos que estas sigan creciendo y ofrecer a nuestros visitantes y consumidores un amplio catálogo de productos ecológico y regenerativos de suelo y paisaje.

La Almendrehesa. [www.almendrehesa.es](http://www.almendrehesa.es)

Ecointegrasol. [www.ecointegrasol.es](http://www.ecointegrasol.es)

Habitat.

Vallés Operé. [www.vallesopere.es](http://www.vallesopere.es)

La Solana 2. [www.lasolana2.com](http://www.lasolana2.com)

Aceite de oliva Arkilakis. [www.aceitearkilakis.com](http://www.aceitearkilakis.com)

Aceite de oliva Campo de Aviación.

Bodegas Balcona. [www.bodegabalcona.com](http://www.bodegabalcona.com)

La Sabina Milenaria.

Bodegas Jabalcón. [www.bodegasjabalcon.com](http://www.bodegasjabalcon.com)

Bodegas Méndez Moya. [www.mendezmoya.com](http://www.mendezmoya.com)

Bodegas Monastrell. [www.bodegamonastrell.com](http://www.bodegamonastrell.com)

Bodegas Vilaplana. [www.bodegasvilaplana.com](http://www.bodegasvilaplana.com)

Magosero.

Industrias Alimentarias de Sufli. [www.fritadadesufli.com](http://www.fritadadesufli.com)

## PARA SABER MÁS

### BIBLIOGRAFÍA

GUERRERO JIMÉNEZ, Amparo.

*Cocina Tradicional de las tierras de Huéscar «Aquellos platos antiguos»*. A.G.J. Huéscar (Granada). 2005.

*La Olla de Guadix. Recetas de la Cocina Tradicional de la Comarca de Guadix*. A.D.R Comarca de Guadix. 2004.

ZAPATA, Antonio.

*Guía Gastronómica de los Vélez*. Edit. Consorcio Los Vélez. 2001.

GALIANA, Ismael.

*Productos de Murcia*. Alternativas Comunicación. 2010.

### FOTOGRAFÍAS

Javier Martínez Zafra y Yolanda García  
Encarna López y Miguel Ángel Caparrós

Autora del Recetario  
Encarna López

Con recetas de  
Yolanda García  
Tony García  
Cayetano Gómez  
Pablo González Conejero  
Javier Martínez Zafra  
Firo Vázquez







**ASOCIACIÓN ALVELAL**

C/ Paseo, 1. Chirivel, Almería

Teléfono: (34) 685 812 881 | [info@alvelal.es](mailto:info@alvelal.es) | [www.alvelal.es](http://www.alvelal.es)