

## **Mucho más que atún y tortillitas de camarones**

### **La gastronomía de Cádiz guarda auténticos tesoros culinarios que construyen una identidad única, rica en tradición, sabor y creatividad**

La **alacena gaditana** guarda mucho más que atún rojo o tortillitas de camarones. Entre sus estantes se preservan decenas de guisos que se transmiten de generación en generación y que componen una deliciosa sinfonía de sabores, nombres e influencias. Es una cocina que no sólo alimenta: define el alma de esta tierra.

Si entre las latas del kit de supervivencia que propone el Gobierno se pudieran incluir también algunas con los **platos típicos de la provincia de Cádiz**, no cabría duda de que la humanidad entera tendría garantizada su supervivencia durante un buen tiempo, sin importar el motivo del confinamiento. Porque en Cádiz hay arte incluso en su despensa. Y lo mejor: no necesita hacer grandes esfuerzos para llenar su cesta de la compra.

Si hablamos de pescado, tiene dos mares donde echar las redes. Si queremos presumir de producto de la huerta, **Conil y Sanlúcar** tienen mucho que aportar. Si buscamos carnes de caza, la sierra gaditana ofrece dos parques naturales rebosantes de vida. Y si la intención es disfrutar de los frutos silvestres del campo, Cádiz puede presumir de **Grazalema**, el pueblo más lluvioso de España. Sus montes regalan espárragos, tagarninas, caracoles... Un paraíso para los sentidos y para el paladar.

Que esta tierra es famosa por sus **vinos, tortillitas de camarones, pescaíto frito, atún rojo, langostinos, chicharrones, quesos elaborados con leche de cabra payoya, o ternera retinta** es bien sabido. Pero existe otra **gastronomía gaditana más íntima, menos conocida**, que se cuece en las cocinas familiares de sus pueblos. Una cocina que abre todo un horizonte de sabores, técnicas e historias que aún sorprenden.

¿Alguien ha escuchado hablar de las *babetas*? No hay que confundirlas con ser un *babeta*, que en Cádiz es sinónimo de poca enjundia. Las *babetas* son una pasta sencilla —cintas hechas con los restos de otras más refinadas— que los comerciantes genoveses del siglo XVIII empezaron a vender cerca del puerto. En Cádiz aprendieron que si esa pasta se cocinaba con lo que ofrecía la mar o se preparaba como un potaje, el resultado no sólo era contundente, sino exquisito. Así nacieron platos como las **babetas con caballas, con almejas o langostinos**, o el *potaje de babetas* con habichuelas, chícharos (guisantes) y una buena pringá.

Y ya que hablamos de **pringá**, demos un paseo por la sierra. En numerosas ventas te puedes topar con una magnífica **berza de tagarninas**. La más curiosa, sin embargo, se cocina en **Chiclana**, donde antiguamente se celebraba el fin de la Cuaresma con una *berza de Resurrección*. Este potaje incluía garbanzos, habas, patatas, chícharos, pringá, hojas de lechuga y un toque de hierbabuena, creando un plato festivo, rotundo y aromático.

También hay mucho que decir del **pescado de estero**, estrella de las salinas de la Bahía gaditana. Los pequeños lagos salados que abastecen las salinas se convierten en ecosistemas únicos donde conviven lenguados, doradas, robalos, anguilas o langostinos, alimentados exclusivamente de plancton y algas. De ahí su sabor tan intenso. El famoso **Chef del Mar, Ángel León**, ha llevado al mundo la fama de estos manjares, pero ya en los años 50 eran protagonistas de celebraciones locales. En **Chiclana**, por ejemplo, se

hizo popular el pescado de estero *a la teja*, cocinado sobre brasas de sepina y servido, literalmente, sobre tejas.

En muchos pueblos de la sierra, el protagonismo es para el **pan de campo**. Con sus rebanadas se preparan las tradicionales **zopas**, que según algunos historiadores, como Manuel Ruiz Torres, podrían tener origen bereber. Son platos humildes pero contundentes, desde el *abajao* de Bornos hasta la *zopa cocía* de Espera o Benamahoma. A primera vista, recuerdan a las tortillas de patatas, pero entre sus ingredientes no hay ni huevos ni patatas, sino pan, ajo, cebolla, pimientos, tomates y cualquier verdura de temporada. Son platos que los **jornaleros llevaban al campo**, nutritivos y sabrosos.

Del pan y el tomate también nacen joyas como el **ajo campero**, el **ajo caliente** o el **ajo viña**, típicos de **Jerez**, muy similares al gazpacho caliente, acompañados con pimientos verdes a modo de cuchara. O el **arranque roteño** y las **puchas de Algar, Prado del Rey o Villamartín**; y la **sopa barreña** del Campo de Gibraltar, enriquecida con espárragos. Otro ejemplo es la sopa *por cima* de **Alcalá del Valle**, con espárragos, hierbabuena y caldo de puchero. En **Zahara de la Sierra**, la sopa *quemones* se sirve con jugo de limón y perejil.

Cambiando el limón por **naranja amarga** nace el mítico *caldillo de perro*, tradicional de **El Puerto de Santa María** desde el siglo XV. En él, la pescada se guisa con cebolla, ajo y naranja, logrando un contraste cítrico y marino único. Porque si algo abunda en Cádiz, es el **pescado como base de sus platos más universales**, como la **urta a la roteña**, cocinada con sofrito y vino de Jerez.

Los **postres típicos de Cádiz** merecen capítulo aparte. En **Medina Sidonia**, de influencia árabe, brillan los **alfajores**, las **tortas pardas** o los **amarguillos**. En **Olvera**, las *tortas de lunes de quasimodo*, similares a las *tortas de pellizco* de Alcalá. Y para terminar con buen sabor de boca, prueba los **gañotes de Ubrique o Algodonales**, unos rollitos de ajonjolí y huevo que incluso tienen su propia fiesta.

No te confundas... ¡no son lo que parecen!

En Cádiz no sólo hay sabor, también **guasa y doble sentido**, incluso en su cocina. ¿Quién se comería un *matamarío*? Pues no mataba a nadie, aunque llevaba solo espinas de pescado. En **Benalup**, el *contentamarío* hace lo contrario: reconforta con pan, huevo, pimentón y caldo de puchero.

En **Trebujena**, los *garbanzos como conejos* no llevan carne, sino arroz y mosto. En los años 40 se comía el *arroz por cojones*, en realidad trigo o su cáscara. Y los *destrozos de Medina* no son accidentes, sino platos de casquería con orejas, careta y rabo de cerdo.

El *salmorejo de la sierra* no es una sopa de tomate, sino una **ensalada de patatas con caballa en aceite**. Cádiz juega con los nombres, pero lo que nunca engaña es su sabor.

### **Vinos únicos en el mundo**

Los vinos son parte de la gastronomía, de la cultura y de la historia de Cádiz. Esta provincia tiene el privilegio de elaborar unos vinos irrepetibles en el resto del mundo, como son los elaborados en el Marco de Jerez, los generosos. La tierra albariza y la uva palomino aportan unas características diferenciales. El trabajo de los enólogos y capataces en la bodega, una vez vendimiada las vides, decidirá si ese primer mosto se convertirá en fino, quizás en amontillado o, tal vez, en oloroso. En Sanlúcar de Barrameda, sin duda serán manzanillas, gracias a los vientos húmedos y salinos del Atlántico, una salinidad también destacada en la tierra de siembra. La versatilidad de estos vinos generosos permite cualquier tipo de maridaje. Si no lo creen, mariden un atún encebollado con amontillado. Ya nos contarán...

### **Cádiz: donde la cocina es historia, arte y paisaje**

La **gastronomía gaditana** es un viaje al alma de la provincia. Cada plato, cada vino, es una historia, cada ingrediente, una herencia. Quien se atreve a recorrer sus pueblos con

el paladar abierto, encontrará **mucho más que recetas**: encontrará cultura, tradición, memoria... y una forma única de entender la vida.