Jaén
destino gastronómico

jaén
te está esperando

Índice

2 Jaén

3 Sabe a tradición

4 Sabe a cultura

6 Sabe a vanguardia

8 Un sabor para cada estación

10 Jaén Tradición Olivarera y Capital Mundial del Aceite de Oliva

12 Regala los sabores de Jaén

12 ¿Dónde comer?

14 Receta de Pipirrana

16 Receta de Lomo de Orza

18 Receta de Gachas dulces

20 Receta de Ochios Dulces de Jaén

Jaén

Es una ciudad acogedora, cercana e innovadora, reflejo de ello es su gastronomía. Una tierra donde tradición y vanguardia se unen para regalar experiencias inolvidables en cada bocado.

Desde **tapas** sencillas en tascas y bares, hasta los más sofisticados platos en los restaurantes **Estrella Michelin**.

Así de diversa y suculenta es su oferta gastronómica. Y todo elaborado con productos de la tierra, entre los que sobresale el excelente y saludable **Aceite de Oliva Virgen Extra, AOVE**.

Cada experiencia gastronómica es razón más que suficiente para volver, ¿quieres descubrir a qué sabe Jaén?

Sabe a tradición

El **tapeo** es un ritual y la tapa es seña de identidad de la capital. La mejor forma de disfrutar de esta cocina en miniatura es salir de bares y **tascas**. Algunos de ellos han sido distinguidos con **Soletes** por la guía Repsol. Son los que recomendamos a nuestros amigos y mantienen la esencia de nuestro estilo de vida.

Durante tu estancia, recorrerlos todos es una experiencia que hará sentirte un jiennense más y te llevará a descubrir historias curiosas como guardar un jamón en una urna durante más de 100 años, cual momia de museo… ¿sabes cuál es?

Junto con las tapas, **platos tradicionales** maridados con AOVE, típicos que tienes que probar son la **pipirrana**, las espinacas esparragadas, el arroz caldoso, las habas fritas y el revuelto de collejas, o flamenquines, lomo de orza, el choto o cabrito, cordero o el pollo al ajillo.

Sabe a cultura

Muchos platos son herencia de las culturas íbera, romana, musulmana, judía y cristiana, que tanto ha marcado el patrimonio monumental, cultural y gastronómico de la ciudad.

En Jaén no siempre hubo tantos olivos. El agua ha sido un elemento muy abundante en la ciudad lo que ha permitido regar las numerosas huertas que rodeaban la ciudad, en las que se cultivaban **hortalizas y verduras** con las que se cocinaban sabrosos guisos, potajes de habas, cardos, alcauciles o espinacas, que hoy son un clásico. Si buscas un plato vegano, las **alcachofas y berenjenas** fritas con AOVE, son exquisitas.

Legado andalusí y **sefardí** son la perdiz o el pescado conservados en escabeche y presentes en las cartas de nuestros bares y restaurantes.

Dulces tradicionales como las **gachas y ochíos** o los **pestiños, alfajores y magdalenas bizcochás**, se elaboran en los conventos siguiendo recetas ancestrales que custodian sus monjas. Acércate a los tornos de Santa Teresa, las Bernardas o Santa Clara y lo comprobarás.

Sabe a vanguardia

Nuestros grandes chefs confeccionan platos cotidianos con excelentes productos de la tierra y técnicas innovadoras, que sorprenden en boca. Su pasión, creatividad, tradición, innovación y profesionalidad han sido reconocidos con Estrellas Michelín y Soles Repsol, elevando al firmamento gastronómico la cocina popular jiennense.

A menos de 100 metros de distancia, en el barrio de San Ildefonso se ubican los cuatro restaurantes **Estrella Michelin**, Bagá, Dama Juana, Radis y Malak, lo que convierte a **Jaén** en la **ciudad con más Estrellas Michelin en menos metros del mundo**.

Obradores como Berry Taller de Dulces y La Panadería, han sido reconocidos con la **Estrella de Oro y la Miga de Oro** por su excelencia.

¿Sabías que...

Jaén tiene uno de los 10 mejores restaurantes japoneses de España y que hace platos “Jaénponeses”? ¡Se llama Izakaya Ajhito!

Un sabor para cada estación

En enero la ciudad se ilumina con las lumbres de la Fiesta Noche de San Antón y con las antorchas que portan los jiennenses al paso de los participantes en la Carrera Urbana Internacional, declaradas ambas de Interés Turístico Nacional.

Es el momento de las **rosetas** de maíz (palomitas), **calabazas asadas** y los productos de la matanza que se tuestan al calor del fuego de las lumbres.

La Semana Santa es la época de tapas de **pan con aceite, habas y bacalao seco, potajes** de cuaresma, **bacalao encebollado, torrijas, flores y hornazos**.

En las fiestas de la primavera, las Cruces de Mayo, la Romería del Cristo del Arroz o la Feria y Fiestas en honor de la Virgen de la Capilla, los **arroces caldosos** y los **caracoles** en caldo son los protagonistas.

La **pipirrana** es la ensalada favorita del verano, siendo junto con las ensaladas de escabeches y gazpachos, los platos más refrescantes.

En octubre, la Feria de San Lucas nos lleva a comer en las casetas **migas con avíos**, **papas a lo pobre**, pero también es el inicio de la recolección de la aceituna con los primeros fríos y se elaboran los AOVES más exquisitos de cosecha temprana.

El día de Todos los Santos se celebra en familia, las vitrinas de las panaderías, pastelerías y obradores se llenan de **buñuelos, huesos de santo, gachas dulces y boniatos asados** con azúcar y canela.

El 25 de noviembre tiene lugar la Romería de Santa Catalina, la más popular y concurrida de la ciudad, que se celebra en el cerro y en el que un buen plato de **sardinas asadas** no puede faltar.

Las monjas y obradores elaboran exquisiteces para Navidad, trufas, pestiños, alfajores, roscos, hojaldrinas, la mejor forma de compartir momentos con compañeros, amigos y familiares.

Jaén Tradición Olivarera y Capital Mundial del Aceite de Oliva

Jaén es un mar de olivos, un paisaje candidato a ser reconocido por la UNESCO. 66 millones de árboles nos dan el apelativo de Capital Mundial del Aceite de Oliva. Por su saber hacer, conocimiento científico y su enorme producción, en Jaén tiene lugar la feria más importante del mundo de este sector, **EXPOLIVA**.

El oro líquido de excelente calidad, AOVE, seña de identidad e ingrediente esencial de la dieta mediterránea y jiennense, juega un papel fundamental en el desarrollo sostenible Jaén y la provincia.

La inmensa mayoría de la aceituna de Jaén, con su variedad predominante **picual**, es empleada para la obtención del aceite de oliva. Todas las variedades conviven con la típica de **cornezuelo**, un exquisito producto gourmet de temporada imprescindible en el tapeo.

La **cosecha temprana** nos ofrece el primer aceite de la temporada, caracterizado por un color, sabor y aroma intenso debido a la recolección de un fruto aún sin madurar. Es el AOVE ideal para desayunos y ensaladas.

En casa, el aceite de las diferentes variedades de aceituna lo maridamos con los platos que mejor les van.

Para adquirirlo te recomendamos hacerlo en las dos almazaras visitables: **Ciudad de Jaén y La Pastira**; en tiendas especializadas, como **Paraíso Virgen Extra**, donde encontrarás un sinfín de AOVE para degustar, como el **AOVE Casería de Jesús, AOVE Supremo o AOVE XAVE**.

Visita los mercados, déjate asesorar en tiendas de souvenirs y gourmets. Y si además de un buen AOVE quieres sorprendente con nuevos sabores como el vermut con aceite de Supremo y los excelentes vinos de la tierra, acércate a **Jaén de Vinos o al Cortijo Brujuelo** para tus experiencias enoturísticas y oleoturísticas.

Si quieres conocer más sobre el aceite, nuestra tradición olivarera y las recetas más auténticas, entra en

www.jaenciudadgastronomica.com

Regala los sabores de Jaén

Para que tu partida sea un sabroso recuerdo y una razón para volver, no te vayas sin una buena provisión de... AOVE, **"Patatillas" fritas** en aceite de oliva, **aceitunas de cornezuelo** o sus más de 50 variedades de aceitunas, elaboradas al estilo tradicional de Jaén por empresas locales, como **Aceitunera Jiennense**; jamones, embutidos y paté de perdiz; **Cerveza El Alcázar** o los vinos de la provincia, fantásticos para un tapeo en casa; dulces de las mojas y obradores locales y, para acompañarlos, licores y **anises** como **Castillo de Jaén**.

¿Dónde comer?

Las mejores zonas para disfrutar de la gastronomía jiennense más auténtica y que seguro se adaptarán a todos los gustos e intereses son:

Entorno de la **catedral y alrededores**, donde encontramos los establecimientos con más solera de la ciudad y con soletes. Hablamos de las tascas, alguna de ellas centenarias.

Barrio de **San Ildefonso**, con una oferta gastronómica muy amplia, en el que se ubican los cuatro restaurantes con **Estrella Michelín: Bagá, Dama Juana, Malak, Radis y soletes**.

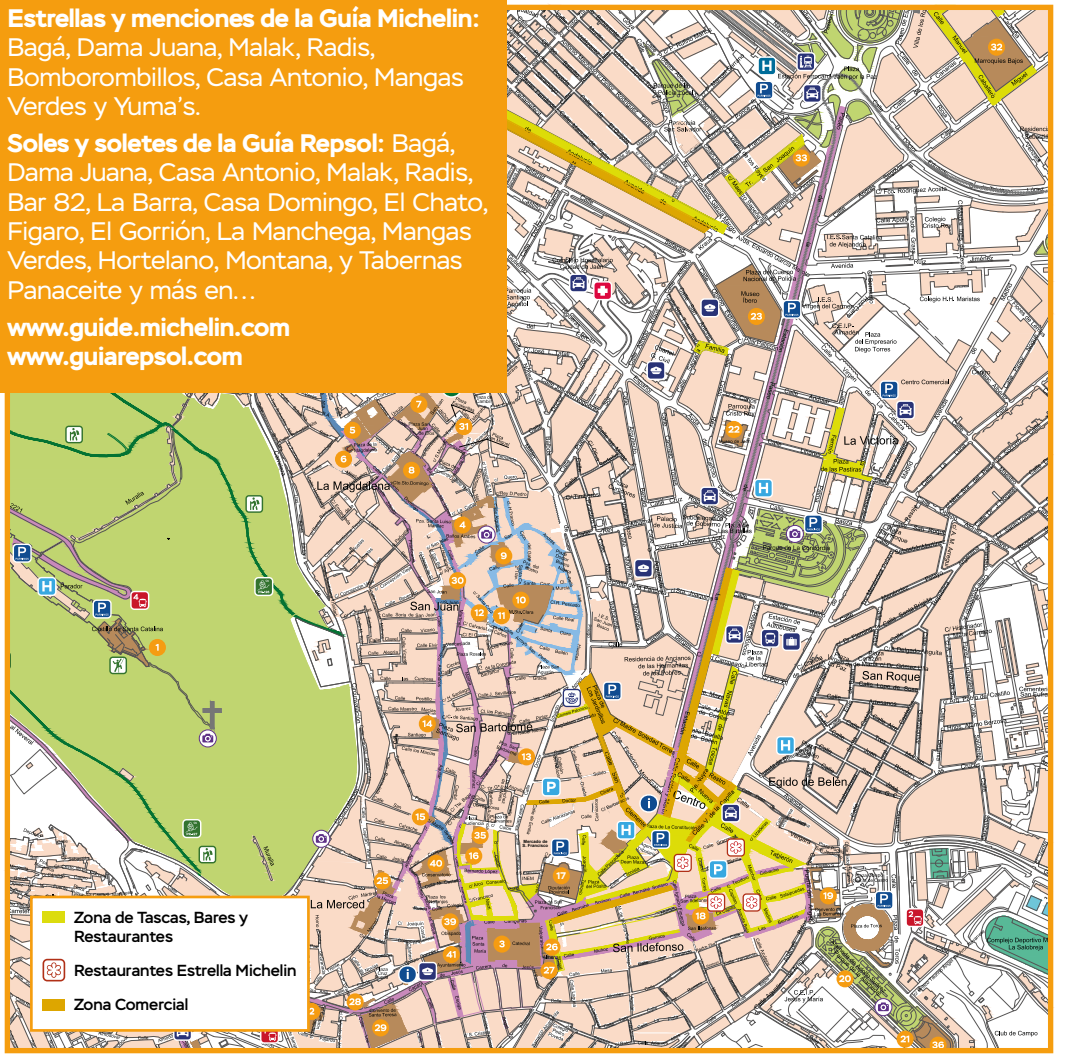
Plaza de la Batallas, **Paseo de la Estación**, **Plaza de las Pastiras** destacan por bares y restaurantes muy concurridos y apreciados por los jiennenses; en **Avenida de Andalucía** y el **Bulevar** existen un buen número de restaurantes muy populares, que ofrecen también una excelente cocina.

Para continuar disfrutando de la tarde o la noche, las plazas con más encanto de la ciudad Plazas del Pósito, Deán Mazas y Constitución así como en la Carrera, la calle más fotogénica de Jaén; en la Avenida de Andalucía y el Bulevar.

Estrellas y menciones de la Guía Michelin: Bagá, Dama Juana, Malak, Radis, Bomborombillos, Casa Antonio, Mangas Verdes y Yuma's.

Soles y soletes de la Guía Repsol: Bagá, Dama Juana, Casa Antonio, Malak, Radis, Bar 82, La Barra, Casa Domingo, El Chato, Figaro, El Gorrión, La Manchega, Mangas Verdes, Hortelano, Montana, y Tabernas Panaceite y más en…

www.guide.michelin.com
www.guiarepsol.com



Pipirrana

de Carmina en la Cocina

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates jugosos y muy maduros
- 1/2 pimiento
- Un diente de ajo (al gusto)
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra, en mi caso de variedad picual
- Huevo duro
- Una lata de atún

ELABORACIÓN

Pelamos los tomates y los picamos en trocitos pequeños, con todo su jugo.

Podemos escaldarlos en agua hirviendo unos segundos para pelarlos mejor, pero si son tomates de temporada bien maduros, no es necesario.

Pasa el cuchillo por la piel apretando un poco por la parte que no corta, y ya verás cómo ésta se desprende sola.

Majamos muy bien el ajo con el pimiento y la sal, que no queden trozos demasiado grandes, y se lo echamos al tomate.

Emulsionamos la yema del huevo cocida con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y la añadimos al tomate, mezclando bien.

Le picamos por encima la clara del huevo duro y el atún.

Y nos preparamos un buen pan para mojar en el «caldillo» que tiene.

Lomo de Orza

de Cocinando entre Olivos

INGREDIENTES

- 1 trozo de lomo de cerdo, 1.200 Kg
- 8-10 dientes de ajo
- Sal
- Cominos
- Matalahúva
- Orégano
- Pimentón dulce
- Vinagre
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

El lomo de cerdo lo cortamos en trozos grandes Los ponemos en un recipiente, mejor que queden justos de espacio.

Para el adobo, ponemos en el mortero los ajos, la sal, los cominos, la matalahúva, el orégano y el pimentón y unos granos de pimienta negra.

Las especias a vuestro gusto (en este caso va una cucharada de cada una) hay quién también añade una rama de canela y unos clavos de olor.

Lo majamos todo. Añadimos un poco de vinagre, agua y lo incorporamos a la carne. Tapamos con film y guardamos en el frigorífico (de vez en cuando le damos la vuelta) Lo podemos dejar un día.

Pasado el tiempo, escurrimos la carne y la freímos en aceite de oliva virgen extra. El aceite de no debe estar demasiado fuerte ya que son trozos muy gruesos de carne y ésta debe cocinarse bien por dentro.

Una vez que hemos frito toda la carne, añadimos todo el adobo que nos ha quedado en el recipiente y dejamos hasta que se nos quede sólo el aceite. Lo colamos y lo añadimos a la carne, completamos con más aceite hasta que la carne esté cubierta completamente.

Pasados unos días, sacáis un trozo y lo cortáis en filetes finos. Regamos con un buen aceite de oliva virgen extra y un poco de pimienta negra. Con unos pimientos verdes fritos hacemos una combinación de lujo.

Gachas Dulces

de Cocinando entre Olivos

INGREDIENTES

- 600 ml (3 vasos) de leche, mejor fresca y entera
- 400 ml (2 vasos) de agua
- 1 rama de canela
- Piel de un limón
- Aceite oliva virgen extra picual, 1 vaso
- Pan del día anterior
- 1 cucharada de matalahúva
- 3 cucharadas colmadas de harina
- 1 pizca de sal
- 4 o 5 cucharadas de azúcar
- Anís dulce
- Canela molida
- Miel de caña

ELABORACIÓN

Ponemos en un cazo la leche con la piel del limón y la rama de canela, llevamos a ebullición y apagamos. Dejamos que la leche coja todo el sabor del limón y la canela.

Partimos el pan en trozos. Ponemos el aceite en la cazuela y lo freímos.

Dejamos sobre un papel de cocina.

Colamos el aceite, de este modo lo limpiamos de las posibles migas del pan.

Volvemos a poner el aceite en la cazuela, añadimos la matalahúva (también conocida como anís verde, matalahúga o matalahúva).

Rápidamente, se nos pueden quemar las semillas, añadimos la harina y una pizca de sal.

Dejamos que la harina se fría muy bien y que se quede con un color tostado.

Incorporamos el agua y la leche, a la que le quitamos el limón y la canela, comenzamos a mezclar con unas varillas.

Añadimos el azúcar, seguimos mezclando sin parar y un poco de anís al gusto.

Seguimos mezclando hasta que quedan espesas como si fuera una bechamel.

Ponemos los tostones en el fondo de la fuente o en los cuencos individuales.

Añadimos las gachas y ya sólo queda añadirles por encima un poco de miel de caña o de canela molida.

Ochios Dulces de Jaén con dulce o salado

de Cocinando entre Olivos

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de fuerza
- 400 gr* de agua
- 25 gr de levadura fresca
- 15 gr de sal
- 200 gr* de aceite de oliva virgen extra
- Azúcar

* He puesto los líquidos en gramos porque los he puesto en el bol de la amasadora pesándolos con la báscula.

ELABORACIÓN

Ponemos la levadura fresca con un poco de agua templada (unos 100 ml del total), mezclamos bien. Incorporamos la harina y la sal.

Comenzamos a amasar y vamos incorporando el agua poco a poco. A esta masa añadimos el aceite de oliva virgen extra.

Comenzamos a amasar poco a poco, hay que trabajar la masa mucho tiempo, hasta que coja todo el aceite, al principio pensaréis que no será posible.

Tapamos el recipiente con un paño de cocina o con un gorro de ducha y dejamos que leve en un sitio donde no haya corrientes y si es cálido mejor. El tiempo dependerá de las condiciones (esta vez ha tardado en ponerse así una hora y media).

Sacamos la masa del recipiente, la ponemos en la encimera y espolvoreamos con un poco de harina.

Dividimos la masa en porciones, formamos los bollos usando una espátula de panadería. Ponemos en una bandeja de horno, tapamos con un paño y dejamos levar o reposar.

Cuando la masa ha levado, ponemos azúcar por encima.

Metemos en el horno, precalentado a 200º C con calor arriba y abajo. Horneamos hasta que estén dorados (unos 18-20 minutos). Sacamos del horno, dejamos que se enfríen sobre una rejilla y ya tenemos listos nuestros ochíos auténticos de Jaén.

jaén
te está esperando

Oficina de Turismo

Calle Carrera de Jesús, 2
Tel. 953 190 455
oficinaturismo@aytojaen.es
www.turjaen.org
www.jaenciudadgastronomica.com

@turismodejaen Turismo Jaén @turismodejaen

Junta de Andalucía

JAÉN tradición olivarera

jaén ciudad pet friendly

JAÉN CIUDAD GASTRONÓMICA

TURJAEN.ORG

Fotos: Ajhito, Bagá, Bomborombillos, Carmina en la cocina, Cocinando entre olivos, Dama Juana, Malak, Radis y Ukiyo