

# GASTRONÓMICA



Guía



#Loja





# Índice

1. GASTRONOMÍA Y ARTE CULINARIO
2. HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA LOCAL
3. LA MATERIA PRIMA LOCAL Y LOS PRODUCTOS DE LA ZONA

- a) AGUA
- b) TRUCHA
- c) ACEITE
- d) SETAS
- e) CORDERO
- f) ESTURIÓN – CAVIAR
- g) HABAS
- h) MIEL
- i) ESPÁRRAGO VERDE – MORADO

4. PRODUCTOS CON MARCAS DE CALIDAD EUROPEA QUE ABARCAN EL TÉRMINO MUNICIPAL DE LOJA

4.1. DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS E INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS  
(Distinguen a los productos por su vinculación al origen geográfico)

- a) D.O.P. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PONIENTE DE GRANADA
- b) D.O.P. VINOS DE GRANADA
- c) D.O.P. MIEL DE GRANADA
- d) I.G.P. ESPÁRRAGO DE HUÉTOR-TÁJAR

**4.2. PRODUCCIÓN ECOLÓGICA Y PRODUCCIÓN INTEGRADA**  
(Utilizan un sistema de producción respetuoso con el medioambiente)

- a) P.I. AOVE LOXA
- b) P.I. AOVE CERRO GORDO
- c) P.E. AOVE.
- d) P.E. CORDERO
- e) P.E. AVENA, GUISANTE Y ALMENDRAS
- f) P.E. CAVIAR
- g) P.E. PRODUCTOS VARIOS
- h) P.E. TES E INFUSIONES
- i) P.E. PRODUCTOS DE LA HUERTA

**5. ELABORACIONES TÍPICAS DE LA ZONA**

- a) TEJERINGOS
- b) JAMÓN DE CORDERO ECOLÓGICO
- c) CHACINERÍA
- d) REMOJÓN DE NARANJAS
- e) PORRA LOJEÑA
- f) SOBREHÚSA
- g) MIGAS LOJEÑAS
- h) SETAS DE LA SIERRA CON AJOS FRITOS
- i) ARROZ CALDOSO CON ESTURIÓN
- j) CALDERETA DE CORDERO ECOLÓGICO
- k) CHOTO AL AJILLO

**6. POSTRES Y REPOSTERÍA EN LOJA**

- a) ROSCOS DE LOJA

**7. RECETAS**

- a) GAZPACHO DE CALABAZA CON ESPÁRRAGOS VERDES Y PERLAS DE MANZANA
- b) HABAS CON JAMÓN (receta)
- c) TRUCHA A LA BRASA (receta)
- d) TRUCHA A LA GENOVESA (receta)
- e) ESTURIÓN AL FINO
- f) RECETA DE ROSCO DE LOJA

**8. COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA GASTRONOMÍA LOCAL**

- a) LA MATANZA DEL CERDO
- b) LA COSTUMBRE DE LA SIESTA
- c) COCINA DE CUARESMA Y DE SEMANA SANTA

**9. PREMIOS GASTRONÓMICOS EN LOJA**

- a) RESTAURANTE LA FINÇA. CONDECORADO CON ESTRELLA MICHELÍN
- b) CAVIAR DE RIOFRÍO
- c) ROSCOS DE LOJA

# 1. GASTRONOMÍA Y ARTE CULINARIO



El término gastronomía proviene de "gastro", que significa "estómago", y de "nomía", que significa "norma", y es la disciplina, entendida como un arte, que estudia la relación del ser humano con su alimentación y su medio ambiente o entorno. Abarca, por tanto, además de los aspectos relacionados a la nutrición, los culturales en cuanto a que se estudia la procedencia, costumbres, lugares y entorno.

El arte culinario, por su parte, es la manera creativa en la que se preparan los alimentos y se hace según las

costumbres sociales y los ritos típicos de cada zona geográfica, estando muy ligado a la cultura de cada lugar. Este arte incluye los productos típicos de la zona, la manera en la que se cocinan, la presentación, la decoración, la elección de los menús en los restaurantes, y la selección de productos elegidos para ello. Recordemos que no solo nos alimentamos para nutrirnos, sino también por placer, siendo también el sentarse a comer un acto social que sigue las costumbres y tradiciones y las tendencias más actuales.

## 2. HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA LOCAL



Loja está habitada desde épocas prehistóricas, seguidos de presencia de iberos y fenicios, y romanos. A diferencia de los celtas, que usan de la grasa de cerdo para cocinar, son los romanos los que traen, de los griegos, a la península, el uso del aceite para cocinar. Loja tiene tradición olivarera. Los árabes nos traen los cítricos, las especias y el cultivo del arroz y el azúcar. La rica huerta frondosa del Genil es descrita por el políglota Ibn Al Jatib en sus escritos. La trucha de Riofrío se documenta en escritos del siglo XV del archivo histórico municipal. Del descubrimiento de América nos llega la patata, el tomate, el pimiento y el cacao, influencias que posiblemente llegaron a nuestra ciudad tras la

reconquista cristiana. Tras la invasión napoleónica del s. XIX nos llegan influencias europeas de la nouvelle cuisine. Y, en la actualidad, contamos con una variada restauración, que incluye cartas y menús con productos locales, establecimientos y bares para degustación de la famosas “tapas”, restaurantes especializados en cocina de otros lugares (Japón), determinados productos (arrocías, carnes de vaca, trucha), empresas de catering, restaurantes – buffets de comida rápida, restaurantes cinco tenedores y estrellas michelín, contando con una mezcla que va desde las estructuras más tradicionales, hasta las más innovadoras.

### 3. LA MATERIA PRIMA LOCAL Y LOS PRODUCTOS TÍPICOS DE LA ZONA

La elección de los ingredientes o materias primas en la fabricación de los menús y cartas de los restaurantes suele responder a diversos criterios. Sin embargo, vamos a destacar los productos locales tradicionales que están implícitos en la cultura lojeña.

#### a) AGUA

Loja es conocida como Ciudad del Agua por sus cientos de manantiales provenientes del gran macizo kárstico de Sierra Gorda. Históricamente, ya el polígrafo Ibn al-Jatib, uno de los personajes más influyentes del s. XIII, describe así su ciudad natal: “tiene rostro risueño, un aspecto fascinador, un río de copiosa corriente y muchos arroyuelos, frondosas arboledas... jardines y verdaderas delicias”.

El manantial del Pilar está reconocida como Mineral Natural desde 1999 y es de manantial, fresca, trasparente y libre de impurezas. Se comercializa bajo la marca Fontarel, y es un agua rica en cloruros, sulfatos, magnesio, sodio, bicarbonatos, nitratos, calcio y potasio. También se comercializa un producto con Zero Sodio reconocida por la Fundación Española del Corazón.

El manantial de la Presa, que riega la vega y sus aguas se despeñan en el desfiladero de Los Infiernos, declarado

Monumento Natural, comercializa sus aguas bajo la marca Font Natura y es un agua pura, equilibrada y especialmente indicada para dietas pobres en sodio. Se compone de bicarbonatos, calcio, sulfatos, magnesio, cloruros, sodio y sílice.

Existen más de 100 fuentes naturales en Loja que invitan a refrescarse a toda persona que nos visita.



#### b) TRUCHA

Existen documentos en el archivo histórico de Loja que documentan, ya desde la conquista de los Reyes Católicos, cómo en Riofrío, pedanía

de Loja, se pesca la trucha mediante inmersión en el río y usando las propias manos para cazarlas. La afamada trucha de Riofrío, se cría, por un lado, naturalmente. El macizo kárstico de la Sierra Gorda de Loja no permite la actividad agrícola, humana o ganadera, lo que hace que las aguas estén libres de pesticidas y fertilizantes. Por otro lado, este enclave hídrico excepcional hace que en 1963 se fundase la empresa que se dedica a la crianza de la trucha y el esturión, siendo a día de hoy uno de los principales acuicultores de trucha y esturión en Europa. La trucha se puede degustar en todos los restaurantes de Riofrío y la receta más conocida es “a la genovesa”.

### c) ACEITE

El olivo es uno de los árboles más antiguo y tradicional cultivado en la cuenca mediterránea desde la prehistoria. Se conoce que viene de Siria, aunque en yacimientos neolíticos en España se han encontrado vestigios de este árbol, lo que hace incierto su origen. A Loja, el cultivo del aceite se piensa que llegó a través de los romanos. Constituye la base de la conocida dieta mediterránea, donde las propiedades saludables del mismo la hacen como una de las más equilibradas del mundo. Loja cuenta con 10.700 hectáreas de olivar para la marca LOXA, y otras tantas hectáreas para la marca CERRO GORDO. Gran parte de la producción LOCAL sigue procesos ecológicos, y además está adscrita a la D.O.P Poniente de Granada.

### d) SETAS

Es conocido que las setas se consumían desde la Prehistoria, y ya en tiempos romanos existen manuales para distinguir las setas comestibles de las venenosas. Usualmente los romanos lo consumían con garum y hay tratados gastronómicos donde se tratan las recetas. En Loja, por pertenecer a las Cordilleras Béticas, rica en crestas, farallones y barrancos, intercaladas con llanuras de montaña (navas), en cuyas praderas abunda una de las setas más finas y sabrosas, la “seta de cardo”.

Entre las setas comestibles que nos encontramos en la Sierra de Loja podemos distinguir las siguientes especies:

- Excelentes: Seta de cardo, seta de cañaleja y apagador.
- Buenas: Negrilla, niscaló y champiñón silvestre.
- Comestibles: Setas de chopo y pie azul.



### e) CORDERO

Está reconocido en el Catálogo Oficial Nacional de Razas de Ganado Autóctonas. La raza ovina Lojeña

debe su designación toponímica al municipio granadino de Loja, en cuyas sierras, a lo largo de los años, se ha desarrollado esta resistente oveja. Es también denominada “Rabuda”



de la Sierra de Loja, por mantener la integridad de la cola, es de tronco entrefino, se caracteriza por animales con cabeza pequeña y piramidal de perfil fronto-nasal recto, orejas pequeñas, horizontales y expresivas, hocico acuminado y labios finos, de troncos amplios y profundos, con línea dorso-lumbar recta y grupas cortas y algo caídas, con rabo recto y largo. Extremidades algo acortadas y de gran finura, consecuencia de la adaptación al medio lapiaz de la Sierra de Loja en el que vive. Los machos presentan gran desarrollo de los cuernos y en espiral abierta y las hembras, cuando presentan cuernos, suelen ser atroficos o de escaso desarrollo. Una de las características más destacadas de la raza es su riqueza cromática con vellón fino y poco tupido. El peso de los carneros oscila entre los 55 y los 65 kg, y en las ovejas entre los 40 y 50 kg. La raza es de aptitud cárnica, cuyo producto tipo que más se comercializa

es “lechal”, con 12-14 kg y recental 20-24 kg de peso vivo. Este cordero presenta una gran aceptación por los restaurantes de la zona. El sistema de explotación de la raza es extensivo y en su mayoría sistemas de explotación ecológicos. Aptitud reproductiva excelente, destacando su alto índice de fertilidad e instinto maternal. La alimentación es en pastos comunales de las sierras de la comarca, cuyos lapiazes y condiciones orográficas difíciles, hacen de la raza Lojeña una oveja excepcionalmente rústica y adaptada a su medio. De pastoreo en libertad pernoctando en la sierra gran parte del año. El pasto escaso es de alto valor nutritivo con gran diversidad de flora autóctona. El tamaño medio de rebaños es de 500 animales.

Fuentes: Catálogo Nacional de Razas de Ganado.

La carne de cordero ecológico lojeño es un producto exclusivo diferenciado, caracterizado por su color rojo intenso, bajo nivel de engrasamiento, rica en grasas insaturadas y antioxidantes, presentando por su sistema de cría, una magnífica jugosidad, ternera, poca pérdida de agua al cocinado, cualidades todas ellas que se están estudiando en la Fundación del Centro Tecnológico Andaluz del Sector Cárnico (TEICA).

Los platos asociados al cordero más conocidos en Loja son la caldereta de cordero ecológico lojeño, paletillas de cordero ecológico lojeño, jamón de cordero ecológico lojeño.

Varios proyectos sobre innovación son las croquetas de cordero con propia leche de la oveja lojeña, queso de leche de oveja lojeña, embutidos, productos IV y V gama, productos étnicos, recetas, etc.



#### **f) ESTURIÓN-CAVIAR**

Caviar de Riofrío, fundado en 1963, es un referente mundial del lujo y la alta gastronomía. Uno de los principales acuicultores de esturión de Europa y el más importante de la variedad *Acipenser Naccarii*, el único que además cría *Acipenser Gueldenstaedtii* (Osetra) y el Huso Huso (Beluga), y el primero en obtener certificación ecológica para la producción de caviar. Sus esturiones son criados en las mejores aguas de España y a una temperatura constante durante todo el año de 14 y 15 °C, reproduciendo de forma natural el entorno salvaje. Por su frescura y variedad de matices, el Caviar de Riofrío está reconocido como uno de los mejores del mundo. Desde 2019, la empresa opera bajo la razón social Riofrío 1963, manteniendo la misma estructura, localización y espíritu de sus orígenes. La marca "Caviar de Riofrío" es apreciada por gourmets de todo el mundo, las tiendas de delicatessen más exclusivas

y numerosos chefs con estrellas Michelin.

A partir de este extraordinario caviar, se elaboran tanto las elaboraciones tradicionales -rusa e iraní- como la ecológica, que es la más demandada. También se preparan distintos derivados del caviar y la carne de esturión.

Actualmente, todo el caviar que se degusta proviene de animales no salvajes, por lo que su calidad y excelencia dependen del lugar donde se genera. Por la calidad de las aguas, su temperatura natural y las horas de sol del Poniente Granadino, la piscifactoría de Caviar de Riofrío alcanza una calidad única en el mundo. En el año 2000 Caviar de Riofrío se convierte en el primer caviar ecológico del mundo, logrando la primera certificación para caviar y para la cría de esturiones.

Fue en 2012 cuando realizaron la primera exportación de caviar desde España hasta Rusia. Un hito en su historia, que supone la aceptación mundial del caviar ecológico de Riofrío. El reto, que se logra cada año, es conseguir un producto de calidad sublime que respete al máximo el medio ambiente y la calidad de vida de los animales. Para ello, se trabaja con un sistema libre de antibióticos y de alimentación de engorde forzado, al tiempo que se dedica un tercio de la superficie de la piscifactoría a mantener la pureza del agua, que se devuelve al río limpia de nuevo y es la clave de la calidad del caviar. Este

sistema de depuración absolutamente natural atrae a una avifauna característica.

A través de un sistema 100% ecológico y sostenible en toda su cadena de producción, el Caviar de Riofrío continúa siendo un referente en el mundo.

Este apacible lugar está situado en la misma cuenca del Guadalquivir donde durante siglos fue especie autóctona el *Acipenser Naccarii* –también conocido como ‘sollo’ o esturión del Adriático– hasta que las presas acabaron con él. La piscifactoría levantada por el pionero de la acuicultura en España, el doctor Domezain, con sus condiciones hídricas de pureza y temperatura constante durante todo el año, permitieron reproducir el entorno más natural posible para la cría de este ejemplar. Riofrío es una pequeña localidad de Loja, en la provincia de Granada, con poco más de 400 habitantes.

Cuando el decreto CITES entró en vigor y prohibió la pesca del esturión, muy pocas piscifactorías disponían ya de esturiones hembras listas para producir caviar. Riofrío, gracias a la visión de los Domezain, que habían empezado a trabajar hacia años en este sentido, era una de ellas. También fue la primera en obtener la certificación ecológica. Loja está en una latitud similar al sur del mar Caspio, y al igual que en Persia, las aguas nacen de montañas que superan los 3.000 metros de altitud. Andalucía es una zona tan soleada como este enclave

de Oriente Medio. Por eso, las aguas no han de calentarse artificialmente para la cría en cautividad, como sí sucede en otros países de Europa.

La producción ecológica en la Unión Europea está regulada por el Reglamento Europeo 834/2007. Dicho reglamento ha sido posteriormente desarrollado por los Reglamentos 889/2008; 710/2009 y sus sucesivas modificaciones. En un resumen muy somero, podemos decir que la acuicultura ecológica cumple con todos estos reglamentos, que son muy exigentes y complejos y que regulan todo el proceso; entorno de producción, proceso de cría, alimentación, manejo, bienestar animal, proceso de elaboración y la influencia de todo ello en el medio ambiente sin olvidar nunca la más exigente garantía sanitaria y de calidad del producto para el consumidor.

A su vez el cumplimiento de todos estos condicionantes está estrictamente vigilado por un organismo externo independiente, autorizado por la UE. Este tiene derecho a entrar en cualquier momento, en cualquier parte de la empresa y verificar cualquier situación, cogiendo muestras para analizar tanto las materias primas como los productos, así como el agua antes y después de la producción y cualquier otra cosa que quieran, incluidas la total trazabilidad y la contabilidad. Todos los proveedores de la empresa deben cumplir el mismo proceso y condicionantes.

Todo este exhaustivo sistema de



control es una importante garantía para el consumidor exigente que cuando se deleita con un producto de la acuicultura ecológica sabe que está disfrutando de un producto bueno y saludable, libre de aceleradores del crecimiento, residuos químicos, pesticidas, OGMs y cualesquiera otros productos peligrosos para su salud, así como es consciente de que su producción ha sido respetuosa con el medio ambiente y el bienestar animal. Las instalaciones levantadas por el pionero de la acuicultura en España, el doctor Domezain, cuentan con unas condiciones únicas que permiten reproducir el entorno más natural posible para la cría de esturiones.

Fuentes: [www.caviarderiofrio.com](http://www.caviarderiofrio.com)

#### **g) HABAS**

El haba es una legumbre típica mediterránea que se cultiva desde la antigüedad. Tiene grandes propiedades nutricionales ya que

se compone de hidratos, grasas y proteínas y posee sales minerales y vitaminas. En Loja se cultiva en la huerta, y se consume en primavera, siendo las dos maneras más típicas de consumirlo fritas con jamón, y en sobrehúsa, que es un potaje lojeño compuesto por habas, alcachofas y huevo.

#### **h) MIEL**

Ibn Al Jatib ya habla de la producción de miel en Loja en sus escritos, en la actualidad, es un producto con Denominación de Origen, con lo que se describe más ampliamente en los productos locales con marca de calidad europea.

#### **i) ESPÁRRAGO VERDE-MORADO**

Al igual que la miel, el espárrago es un producto que pertenece a la Indicación Geográfica Protegida, y que se describe más ampliamente en los productos con marca de calidad europea.

## 4. PRODUCTOS CON MARCAS DE CALIDAD EUROPEA QUE ABARCAN EL TÉRMINO MUNICIPAL DE LOJA

Las denominaciones de calidad diferenciada distinguen atributos adicionales en los productos alimenticios y son:

### 4.1. DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS E INDICACIONES DE GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

(Distinguen a los productos por su vinculación al origen geográfico)



#### a) D.O.P. ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PONIENTE DE GRANADA

Su delimitación comprende todos los términos municipales situados al oeste de la provincia de Granada (poniente de Granada).

Las variedades de oliva son Hojiblanca, Picual (denominada también Marteña) y Picudo, y las variedades autóctonas de origen local son Lucio (o Illoreño), Nevadillo de Alhama de Granada y Loane.

Existen referencias históricas desde el s. XVI. Así, en el término de Loja a finales de este siglo, existía una fuerte regulación del sector del aceite de oliva, según se desprende de las Ordenanzas Municipales de Molinos de aceites de la Ciudad de Loja de 5 de Enero de 1586. Estas Ordenanzas constituyen en la actualidad uno de los Reglamentos más antiguos de España sobre aceites con Indicación Geográfica de procedencia.

Las descripciones morfológicas incluyen estos aspectos en cada una de las variedades:

- 1.Picual: color negro, forma elíptica, tamaño mediano, con vértices uno de romo a redondeado y otro de redondeado a apuntado.
- 2.Hojiblanca: color violeta a negro, forma elíptica, tamaño grande, vértices redondeados.
- 3.Picudo: color negro, forma alargada, tamaño grande, vértices romos y apuntados con pezón.
- 4.Lucio: color negro, forma elíptica, tamaño grande, vértices redondeados.
- 5.Nevadillo: color rojo vinoso, forma elíptica, tamaño mediano, vértices redondeados.
- 6.Loaine: color negro, forma elíptica, tamaño grande, vértices redondeados.

Fuentes: Pliego de condiciones de la Denominación de Origen Protegida "Poniente de Granada"

D. Barranco y L. Rallo (1984) "Las variedades de olivo cultivadas en Andalucía"



### **b) D.O.P. VINOS DE GRANADA**

Su delimitación comprende todos los términos municipales de la provincia de Granada. Los tipos de vinos son blancos, rosados y tintos (que podrán ser secos, semisecos, semidulces y dulces, según su azúcar residual, vinos espumosos y vinos espumosos de calidad (que podrán ser brut nature, extra brut, brut, extra seco, seco, semiseco y dulce, según su contenido en fructosa, glucosa o sacarosa), y vinos naturalmente dulces o de vendimia tardía, aplicable al vino de uva sobremadurada elaborado sin aumento artificial de su graduación y con el alcohol procedente en su totalidad de la fermentación.

Las características organolépticas incluyen estos aspectos en cada una de las variedades:

#### 1. Fase visual.

Blancos: Color amarillo verdoso a amarillo pajizo. Limpio y brillante. Sin partículas en suspensión.

Rosados: Color rosa pálido a rojo claro. Limpio y brillante. Sin partículas en suspensión.

Tintos: Color rojo cereza brillante a rojo intenso. Limpio y brillante. Sin partículas en suspensión.

#### 2. Fase olfativa.

Blancos: Aromas francos, frutales típicos de la uva y específicos de cada variedad, agradables e intensos. Sin olores anormales.

Rosados: Aromas francos, frutados medio a intenso. Sin olores anormales.

Tintos: Aromas francos, aromáticos, agradables e intensos, a veces recuerdan a las bayas rojas. Sin olores anormales.

#### 3. Fase gustativa.

Blancos: sabroso, equilibrado, acidez media a alta, aterciopelada al paladar.

Rosados: sabroso, equilibrado, acidez media a alta, buena estructura.

Tintos: sabroso, equilibrado, buena estructura, acidez media a alta, gran cuerpo y astringencia alta.

Los vinos espumosos añaden el desprendimiento y persistencia de la espuma a sus características.

Las menciones vienen dadas por el envejecimiento de los vinos.

1. Mención Crianza: 2 años para los tintos y 1 año y medio para los blancos y rosados, siendo 6 meses

mínimo en barrica de roble.

2. Mención Reserva: añadas concretas. 3 años para los tintos y 2 años para los blancos y rosados, siendo 1 año mínimo en barrica de roble para los tintos y 6 meses para blancos y rosados, y el resto en botella.

3. Mención Gran Reserva: añadas concretas. 5 años para los tintos con 1 año y medio mínimo en barrica de roble, y 4 años para blancos y rosados, con 6 meses mínimo en barrica de roble.

Fuentes: Pliego de condiciones de la Denominación de Origen Protegida "Vinos de Granada"

### **c) D.O.P. MIEL DE GRANADA**

Su delimitación abarca todos los términos municipales de la provincial de Granada.

La calidad de la miel de Granada es conocida y está ampliamente documentada desde inicios del siglo XIV. Los primeros antecedentes documentados arrancan de Ibn al-Jathib (1313-1375) que en su "Descripción del Reino de Granada, bajo la dominación de los naserita, sacada de los autores árabes" (Simonet, 1890), nos comenta la abundancia en la producción de miel en zonas de Granada que aún hoy conservan este recurso tradicional como una importante fuente de ingresos. Durante la conquista de reino de Granada por las tropas cristianas se escribieron



multitud de crónicas donde se hacen continuas alusiones a la abundancia y excelencias de la miel del Reino de Granada. O D. Rodrigo Ponce de León, Marqués de Cádiz donde vuelve a citar a las ciudades de Alhama, Loja e Íllora por su abundancia en miel. La miel de Granada tiene una trascendencia documentada de más de diez siglos de historia, con alusiones permanentes a la calidad y abundancia en distintas comarcas granadinas.

Las variedades de miel son: monofloral de castaño, monofloral de romero, monofloral de tomillo, monofloral de aguacate, monofloral de naranjo o azahar, monofloral de cantueso, miel de la sierra y multifloral.

Las características organolépticas de cada una de las variedades son:

1. Monofloral de castaño: miel con un olor fuerte y penetrante y un sabor característico algo rancio “manzana madura”, retrogusto amargo y astringente por la presencia de taninos. No cristaliza o tarda más de tres años en hacerlo. El color es oscuro con bellos matices verdosos y rojizos.
2. Monofloral de romero: miel de excelente aroma, sabor delicado, muy dulce y balsámico con una persistencia media- alta. Color claro, de ligeros tonos amarillos en estado líquido a blanco en estado sólido. Cristaliza con cierta rapidez.
3. Monofloral de tomillo: miel de aroma y sabor aromático a tomillo. Color ámbar oscuro. Cristaliza muy irregularmente.
4. Monofloral de aguacate: miel de sabor dulce, a frutos secos. Color marrón oscuro, casi negro.
5. Monofloral de naranja o azahar: miel de suave aroma, penetrante, floral, a azahar. Sabor aromático, a azahar, muy persistente y ácido. Color claro con bellos tonos amarillos.
6. Monofloral de cantueso: miel de olor y sabor aromático e intenso, fuerte y penetrante. Color ambar, pajizo.
7. De la sierra: al igual que la miel de castaño es una miel con un olor fuerte y penetrante, y un sabor característico algo rancio “manzana madura”, retrogusto al amargo y astringente por la presencia de

taninos. No cristaliza o tarda más de tres años en hacerlo. El color es oscuro con bellos matices verdosos y rojizos.

8. Miel multifloral. Compuesta de varias de las anteriores.

Fuentes:

Pliego de condiciones de la Denominación de Origen Protegida “Miel de Granada”



#### **d) I.G.P. ESPÁRRAGO DE HUÉTOR-TÁJAR**

Su delimitación comprende los términos municipales de Huétor-Tajar, Loja, Salar, Villanueva de Mesías, Moraleta de Zafayona e Íllora, de la Vega Baja del río Genil.

El espárrago de Huétor –Tájar se obtiene a partir de yemas verde-moradas, tiernas y sanas, similar al espárrago triguero silvestre mediterráneo. Proceden de variedades de población autóctonas seleccionadas en la zona desde principios de siglo.

Las características de las especies autóctonas son:

Coloración del turión o yema morado, bronce-morado, bronce, verde-morado o verde. El tallo es delgado y la cabeza aguda o acuminada y mayor que el tallo.

La textura es tierna, carnosas y firme, así como un delicado sabor amargodulce y profundo aroma que recuerda al espárrago triguero silvestre.

Fuentes: Pliego de condiciones de la Indicación Geográfica Protegida "Espárrago de Huétor-Tájar"

#### **4.2. PRODUCCIÓN ECOLÓGICA Y PRODUCCIÓN INTEGRADA**

(Utilizan un sistema de producción respetuoso con el medioambiente)

##### **a)P.I. AOVE LOXA**

Cooperativa Agrícola San Isidro de Loja. Adscrito al sistema de producción integrada. Sistemas agrícolas de producción de vegetales que usan recursos y mecanismos de producción naturales, asegurando una agricultura sostenible a largo plazo. Compatibilizan las exigencias del mercado, productividad y protección del medio ambiente.

##### **b)P.I. AOVE CERRO GORDO**

Sociedad Cooperativa Agrícola. Adscrito al sistema de producción en el campo, pero no en la fabricación.

**c)P.E. AOVE.** Existen múltiples productores de aceite de oliva de producción ecológica, con unas exigencias mayores en cuanto al respeto al medioambiente que en la producción integrada.

**d)P.E. CORDERO.** En ganadería, la raza ovina lojeña cuenta con



múltiples ganaderos entre los que destacan aquéllos que realizan la crianza de manera ecológica, produciendo el cordero ecológico lojeño con unos exigentes procedimientos que tienen en cuenta el bienestar animal, entre otros.

##### **e)P.E. AVENA, GUISANTE Y ALMENDRAS.**

Avena Ecológica, guisante ecológico y almendras ecológicas. Tres de los productos agrícolas cultivados en Loja de manera ecológica.

**f)P.E. CAVIAR.** La marca La marca Caviar de Riofrío cría esturiones de manera ecológica y produce el primer caviar ecológico en el mundo.

**g)P.E. PRODUCTOS VARIOS.** Esta marca produce y comercializa caramelos, azúcar, miel, legumbres, hortalizas, aceites, algas, arroces, chocolates, tubérculos, semillas y otros productos ecológicos.

**f)P.E. TES E INFUSIONES.** Marca lojeña que produce té y otras infusiones ecológicas.

##### **g)P.E. PRODUCTOS DE LA HUERTA.**

Esta marca comercializa ajos, almendras, espárragos, membrillos, nueces, olivos, espinacas, coles, hortalizas, tubérculos y legumbres ecológicas.

Fuentes: Registro Nacional de Operadores Ecológicos (REGOE)

## 5. ELABORACIONES TÍPICAS DE LA ZONA

### a) TEJERINGOS

Masa frita en aceite de oliva muy caliente hecha de harina azúcar y levadura. Los tejerings tradicionales se elaboran en casetas hechas a tal fin en algunas calles y plazas del pueblo y son muy valorados por los locales en sus desayunos.



### b) JAMÓN DE CORDERO ECOLÓGICO

Entre las innovaciones culinarias de los ganaderos de la raza ovina lojeña, el jamón de cordero ecológico supone un paso más hacia la nueva cocina del s. XXI.

### c) CHACINERÍA

Loja cuenta con marcas que fabrican sus propios jamones, embutidos y chacinería propia, chorizo y morcilla, incluyendo, además de los clásicos, algunos propios de nuestra tierra como el “relleno” y la “carne de cerdo”.

### d) REMOJÓN DE NARANJAS

Ensalada de invierno consistente en bacalao desalado, cebolleta y naranjas, a las que se les puede añadir, adicionalmente, huevo y aceitunas negras.

### e) PORRA LOJEÑA

La porra es una salsa hecha a base de tomates rojos maduros, pan de obrador tradicional, un trozo de pimiento verde, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal. La receta original se diferencia de la porra antequerana y del salmorejo cordobés en los ingredientes y cantidad utilizada de los mismos, y la presentación incluye huevo duro y jamón o la variante que utiliza atún, aunque siempre regada, como colofón final, con un chorreón de AOVE lojeño.

### f) SOBREHÚSA

La sobrehúsa es un potaje lojeño consistente en cocinar las habas en una olla con sofrito de cebolla y pimientos y cocido con alcachofas, chorizo y morcilla, rematada con un huevo batido.

### g) MIGAS LOJEÑAS

Otro plato típico en la gastronomía local son las migas de pan frito del día anterior en una cazuela donde con una paleta se desmenuza el pan hasta desmigarlo. Se acompaña de fruta como la granada o el melón, y de productos cárnicos como torreznos, salchicha o chorizo.

### **h)SETAS DE LA SIERRA CON AJOS FRITOS**

Se cocinan las variedades de setas encontradas en la Sierra de Loja con aceite, ajo y pimienta y/o guindilla.

### **i)ARROZ CALDOSO CON ESTURIÓN**

Receta de arroz caldoso cocinado con esturión que toma los jugos del mismo en su elaboración proporcionando al plato un sabor exquisito.

### **j)CALDERETA DE CORDERO ECOLÓGICO**

Nuestro cordero ecológico se cocina en caldereta con pimientos, ajos, cebolla, laurel y especias, regado con AOVE y cocinado con vino.

### **k)CHOTO AL AJILLO**

Un plato lojeño para paladares exquisitos. Se cocina el choto con una salsa hecha con ajos, pimientos secos y pan, aceite y vino.



## 6. POSTRES Y REPOSTERÍA EN LOJA

### a) ROSCOS DE LOJA

Conocidos mundialmente por ser uno de los mejores productos de repostería, los ROSCOS DE LOJA, forman parte de esa rica herencia gastronómica que los árabes dejaron en la península en sus ocho siglos de permanencia. Con un marcado perfil morisco, es el azúcar su principal ingrediente.

Durante muchos siglos se han respetado fórmulas y recetas hasta llegar a nuestros días. Son muchas las familias que durante generaciones han mantenido y mantienen viva esta tradición. Tres son los ingredientes bien diferenciados de este rico manjar. Un bizcocho muy poroso con parte de

harina y parte de almidón, una crema a base de yema de huevo, y el lustrado, un merengue con esas claras y con un almíbar a punto de nieve.

Es un proceso totalmente artesanal, y se sigue haciendo con las técnicas de antaño. Producto que sólo se hace en Loja y que los maestros confiteros más viejos del lugar, dicen que no se pueden fabricar en ningún otro lugar porque no saldrían igual ni sabrían lo mismo, y eso es dado también por otro ingrediente fundamental y por el que Loja es conocida: el agua.

Exponente y ventana de todo un territorio al resto del mundo. Es





tal la vinculación de este producto con su territorio, en este caso el Poniente Granadino, que identifica perfectamente el carácter amable y abierto, y es algo por lo que los lojeños presumimos, por eso se sienten orgullosos embajadores del Rosco de Loja.

Es verdad que no hay muchos datos escritos pero los primeros registros y de los que hay fechas se remontan a octubre de 1836, cuando don Manuel Martínez Escudero, administrador de los Propios y de Rentas Reales, escribió a don Francisco Escalera, en Málaga, como administrador de sus sobrinos los marqueses de Camponuevo: "...pero con respecto a los roscos llamados de Loja, he mandado hacerlos, para que cuando vaya el cosario, calle, le lleve a Vd. una canasta de ellos y, entonces, le remitiré la razón que me pide (la receta para hacerlos), pues los hacen de varias maneras y, a mi parecer, lo principal

consiste en el horno, pues se han llevado a otros pueblos la nota de los ingredientes y no los han sacado bien". Como se puede adivinar, don Manuel se resiste a confesar la receta. Años más tarde, ya en 1844, sólo le comenta los ingredientes y su coste: "sesenta huevos, tres cuartillos de harina, dos libras de azúcar, lo que cobró el hornero y lo que de a las monjas de Santa Clara por lustrarlos de merengue".

Hoy en día don Francisco lo tendría más fácil para conocer la receta, pues en la actualidad es bastante popular. Durante dos años consecutivos, 2017 y 2018, el Rosco de Loja fue declarado Postre Oficial en el stand de Turismo Andaluz en la feria más importante de turismo (FITUR) y siendo el stand de Andalucía el más visitado.

Y en 2018 fue declarado Mejor Dulce Típico de Andalucía, en un programa de la televisión autonómica y donde eran los espectadores los que votaban.

## 7. RECETAS

### a) GAZPACHO DE CALABAZA CON ESPÁRRAGOS VERDES Y PERLAS DE MANZANA

Ingredientes para 4 personas: ½ kg. de puré de calabaza, 0,3 l. de caldo de pollo sin grasa, 5 cl. de aceite de oliva virgen extra, 3 cl. de vinagre de cidra, 24 espárragos verdes cocidos, 1 manzana, sal, azúcar y zumo de limón. Elaboración: Mezclar el puré de calabaza con el caldo de pollo, el aceite de oliva y el vinagre de cidra. Condimentar con sal y zumo de limón, y guardar en frío. Aliñar los espárragos con sal, azúcar y zumo de limón. Hacer unas 16 perlas de manzana con un sacabolas.

Montaje: En un plato frío se montan en el centro los espárragos. Añadir alrededor el gazpacho y un chorro de aceite de oliva, junto con las perlas de manzana.

### b) HABAS CON JAMÓN (receta)

Ingredientes: 500 gr. de habas tiernas de Loja, 200 gr. de jamón, 1 cebolleta, aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración: Rehogar la cebolleta en aceite de oliva virgen extra, en una cacerola baja. Cuando esté dorada añadir las habas de Loja lavadas y cortadas, tanto la semilla como las vainas. Se añade un poco de agua para que se hagan al vapor. Cuando estén cocidas se añade el jamón a taquitos y se rehoga un poco. Ya está listo para

comer. Y si le cuajamos un huevo, de rechupete.

### c) TRUCHA A LA BRASA (receta)

Ingredientes: Trucha, jamón serrano, almendras, aceite de oliva virgen, vinagre de Jerez o Montilla, ajos, tomillo, sal y perejil.



Elaboración: Se limpian las truchas, quitándoles la espina y se corta el jamón en virutas. Freír las almendras hasta que estén doradas y picarlas en un mortero. En una sartén amplia o plancha con un fondo de aceite ponemos las truchas abiertas con la piel hacia abajo, esparciéndoles por encima el ajo y el perejil picados

finamente. Se les da la vuelta a las truchas, añadiéndoles una pizca de tomillo, el jamón y las almendras fritas. Un momento antes de retirar, dar un toque de vinagre al pescado, sirviéndolo muy caliente.

#### **d) TRUCHA A LA GENOVESA (receta)**

Ingredientes: 1 trucha ecológica de Riofrío de 300 gr., 100 gr. de jamón granadino curado, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 4 cucharadas soperas de vino blanco y una pizca de perejil.

Elaboración: Se limpia la trucha eviscerándola y quitándole las espinas. Se fríe la trucha abierta en una sartén con aceite de oliva virgen extra.

Elaboración de la salsa: Se corta el jamón en daditos pequeños. Se pican los ajos. En una sartén se sofríen los ajos y se le añade el jamón picado, a continuación se añade el vino blanco hasta que reduzca el alcohol y se le añade la pizca de perejil.

Presentación: Se emplata la trucha y se napa con la salsa.

#### **e) ESTURIÓN AL FINO**

Ingredientes: 1 kg. de esturión de Riofrío, 1 cebolla, 2 tomates, 2 ajos, perejil, sal, pimienta, un vaso de vino fino andaluz o blanco seco y aceite de oliva virgen extra.

Elaboración: Se limpia la carne de esturión, se le quita la piel y la espina, se trocea y se le echa sal y pimienta. En una sartén amplia y no muy



profunda se echa un poco de aceite de oliva virgen extra y se calienta. Por otro lado asamos los tomates y les quitamos la piel y las semillas. Cuando esté caliente el aceite de oliva virgen extra se sofríe ligeramente la cebolla picada, los ajos y el perejil. A medio dorar se añaden los lomos de esturión de Riofrío, cortados en trozos, y se le añaden los tomates asados sin piel y sin semillas, junto al vino fino andaluz o blanco seco. Y se cuece todo a fuego lento.

#### **f) RECETA DE ROSCO DE LOJA**

Ingredientes: Azúcar, almidón de maíz, harina de trigo, huevos y agua.

Elaboración: Se prepara un batido a base de azúcar, almidón de maíz, harina de trigo, agua y huevos. Una vez montado el batido, con una manga pastelera, se hacen las rosquillas de este bizcocho. Se cuecen en el horno a 375° y, una vez frías, se separan para su posterior relleno.

El relleno de estos roscos se hace con agua, azúcar, harina de trigo y yemas de huevo. Una vez rellenos, se prepara un merengue muy azucarado para su posterior lustrado. Se secan en el horno a temperatura suave y ya estarían listos para comer.

## 8. COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA GASTRONOMÍA LOCAL

Están muy relacionadas con el clima y la geografía (como la costumbre de tomar la siesta tras la comida principal). La cocina está influenciada por lo mudéjar, francés e italiano.

### a) LA MATANZA DEL CERDO

Costumbre española que en Loja se realiza también y consiste en una reunión en época de frío donde se reúne la familia con carácter festivo para elaborar todos los productos cárnicos de un cerdo para tener para todo el año.

### b) LA COSTUMBRE DE LA SIESTA

Costumbre española que se debe al clima fundamentalmente, y también se realiza en Loja, y consiste en descansar o dormir durante aproximadamente media hora tras el almuerzo en las horas centrales del día, mientras se hace la digestión.

### c) COCINA DE CUARESMA Y DE SEMANA SANTA

Todos tenemos un olor en particular o el sabor de alguna comida que nos trae bonitos recuerdos de nuestra niñez. Hay olores y sabores que puedo pasar mucho tiempo sin percibir, pero al momento que los siento me vuelven todos esos recuerdos. Cualquiera que recuerde episodios de su vida, se dará cuenta que la mayoría están relacionados con comida o encuentros en una mesa.



Me viene el recuerdo de la Semana Santa de mi niñez, donde la comida tradicional era algo especial, por sus aromas, por el cariño y la alegría con la que se hacía, por aquel entonces el emplatado quedaba en segundo plano. Todos estábamos esperando esas fechas donde había que guardar todo lo que se hacía, magdalenas, pestiños, roscos fritos... y digo guardar porque si no llegaba la fecha y ya nos lo habíamos comido. Aún tengo en la mente el olor de los dulces que con tanto cariño y esmero hacía mi madre, el aceite tostado, la harina, la

matalahúva, el ajonjolí, la raspadura de limón y la canela.

Pero en Semana Santa no podemos olvidar esas fuentes de ensaladilla rusa con atún de tronco que había que desmigarlo a mano y ese olor que desprendía el aceite en el que venía conservado, esos huevos duros que si eran de corral de verdad, y esa mahonesa con el sabor y color verdusco del aceite tan potente de antes. Y como no hablar del remoión de naranja con las cebollitas frescas y ese bacalao asado al fuego de la hornilla, "tremendo...".

Los huevos rellenos de atún y tomate frito, las albóndigas de pescado, los boquerones en vinagre, y como no nombrar aquellas tajadas de bacalao frito o con tomate, que al día siguiente estaba más bueno y los dedos se te quedaban pegados de la gelatina que soltaba este. Aunque por supuesto el plato que no faltaba en ninguna casa y que era el imprescindible de Semana Santa: "potaje de garbanzos con tajás de bacalao", madre mía que recuerdos... Cuando mi madre días antes guardaba las cáscaras de las naranjas para secarlas al sol, eso sí, la cáscara entera como una espiral. Esa olla cociendo desde bien temprano y la cocina empañada del vapor, ese olor es indescriptible. Podría seguir eternamente porque son tantos los recuerdos...

Pero no quiero terminar sin hacer referencia a esos establecimientos que formaban parte de la buena y

sencilla gastronomía de Semana Santa: empecemos el recorrido por el Bar El Paralelo, con ese vinillo dulce que se hizo famoso entre las mujeres y que llamaron "verdonada"; el Bar Corpas con sus albóndigas de ajo y perejil, sin más, que era un manjar como el caviar, y aquellos pimientos rebozados que quitaban el sentido. Parece que fue ayer y estoy viendo a Julia con ésas manos tan hábiles para elaborar esas tapas humildes pero a la vez tan exquisitas. Qué decir del Bar Guerola, con esos boquerones fritos sobre una hoja de lechuga que hacían Cecilio y Rafael. El Señor Vergara y su señora en su kiosco de la plaza arriba y Pedro el avellanero siempre tan servicial con los niños, dándoles a probar sus buenísimas avellanas.

Y como no hablar de esos bocadillos de atún y anchoas del Sindicato, ¿quién no ha probado uno de ellos?

Seguro que habría mucho más que hablar de gastronomía de Semana Santa en Loja, pero yo me quedo con esto.

El olor de la infancia es un cúmulo de muchas sensaciones, pero yo creo que se resumiría en algo dulce, cálido, acogedor, feliz.

Fuente: Antonio Díaz Roldán. Loja, Granada. 2018. Artículo Caminando entre Recuerdos. Revista El Incensario.

## 9. PREMIOS GASTRONÓMICOS EN LOJA



### **a) RESTAURANTE LA FINCA. CONDECORADO CON ESTRELLA MICHELÍN**

Restaurante La Finca  
Carretera Salinas – Villanueva de  
Tapia (A-333).  
18300 Loja (Granada)

Según la propia guía Michelin, “el restaurante La Finca es una de esas joyas que pueden pasar inadvertidas, pues es solo una de las opciones culinarias que engloban la oferta del lujoso hotel Royal Hideaway La Bobadilla, en pleno campo granadino, y con la estética de un precioso cortijo andaluz. La experiencia, centrada en dos menús degustación sorpresa de tinte creativo, se inicia en la antigua y espectacular capilla, donde nos ofrecen unos primeros aperitivos

basados en pequeños guisos de potente sabor; a continuación, ya en el salón rústico-elegante del restaurante, continúa con unos platos que revisan la tradición local acudiendo al recetario malagueño y granadino, actualizado con un elevado nivel técnico por el joven chef Fernando Arjona, que estando tutelado por el chef Pablo González (Cabaña Buenavista), demuestra su propia personalidad”.  
Fuentes: Guía Michelin.

### **b) CAVIAR DE RIOFRÍO**

Mejor Caviar del Mundo. Año 2005.

### **c) ROSCOS DE LOJA**

Mejor Dulce Típico de Andalucía. Premio otorgado por el programa Andalucía Directo de Canal Sur Televisión en el año 2018.





LOJA  
FLUYE

AYUNTAMIENTO  
DE LOJA

LOJA  
TURISMO



Diputación  
de Granada

Granada