

Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche/

Gastronomía/ En el corazón de la Sierra de Aracena se producen los jamones ibéricos más afamados de la península, resultado de la cría de cerdo en montanera. A esta estrella indiscutible de la gastronomía serrana hay que sumar otras delicias como el gaz-pacho de invierno, las sopas “de peso” y excelentes anisados.

La gastronomía de la Sierra cuenta con una estrella que brilla con luz propia: el jamón ibérico, protegido con la Denominación de Origen, que comprende 31 municipios serranos. Dentro de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche encontramos un mágico triángulo geográfico citado por los más diversos especialistas en el arte del buen comer, que con vértices en Cortegana, Cumbres Mayores y Aracena, tiene su centro en el pueblo de Jabugo. Pronunciar el nombre de algunas de estas localidades serranas es hablar de jamón con mayúsculas. Los perniles curados de cerdo ibérico criado en montanera, con la bellota como base de su alimentación, han dado fama internacional a poblaciones que ha producido el milagro del conocido jamón de 'pata negra'. En Aracena, existe hoy un Museo del Jamón, situado en pleno centro del histórico municipio, que ofrece una completa interpretación de este patrimonio cultural y gastronómico de la comarca.

www.turismohuelva.org



La carne de cerdo ibérico es la gran protagonista de muchos de los manjares que pueden degustarse en los lugares de la sierra, y al jamón se suman las cañas de lomo, los morcones, los chorizos culares, las chacinas, las morcillas y otros embutidos curados y frescos, que siempre agradecerán el acompañamiento del buen pan serrano. Preparada de forma diferente, especialmente en época de matanza, es plato central de los menús que se ofrecen en los restaurantes de un buen número de pueblos. Pero no debemos olvidar que en la sierra existen otras delicias gastronómicas, como los gazpachos de invierno, aromatizados con culantro, o las “sopas de peso”, cuyo origen se remonta a la antigua pesada de los cerdos, cuando se preparaban para infundir energía a los mozos que levantaban a los animales. También las setas constituyen un elemento de gran importancia en la cocina, ya que la Sierra se considera uno de los puntos de mayor producción micológica de Andalucía, visitada hoy por recolectores de diversos países. Tanas, niscalos y gallipiermos brotan tras las lluvias otoñales, si bien es el preciado gurumelo (Amanita ponderosa) la seta por excelencia de estos parajes. Se considera una excelencia culinaria que tiene su temporada en febrero y marzo, cuando se sirve en pueblos como Encinasola. Quesos de cabra, miel de romero y cantueso, castañas



y nueces -utilizadas en guisos y repostería- son otros productos típicos. Además en Arroyomolinos hay una excelente producción de aceite de oliva virgen.

Para rematar una buena comida en cualquiera de las localidades de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche son recomendables los digestivos anisados de diferente graduación y producción local. Aguardientes de higos, guinda o bruño, como los de Higuera de la Sierra, nos dejarán en el paladar la agradable sensación de haber disfrutado de una gastronomía de reconocida calidad y verdadero carácter autóctono.



Natural Park Sierra de Aracena y Picos de Aroche/

The most famous Iberian ham on the peninsula is produced in the heart of the Sierra de Aracena, where the free-range feeding habits of the pigs guarantee a savoury product. In addition to this undisputed star of mountain cuisine, there are other delicacies such as winter gazpacho, sopas de peso (hearty soups) and superb anise liqueurs.

The gastronomy of the Sierra boasts one delicacy that stands out above all the rest - jamón ibérico or Iberian ham, protected by a designation of origin that includes 31 townships in the mountain region. The Sierra de Aracena y Picos de Aroche contain a magical geo-graphic and culinary triangle and the town of Jabugo is at its heart.

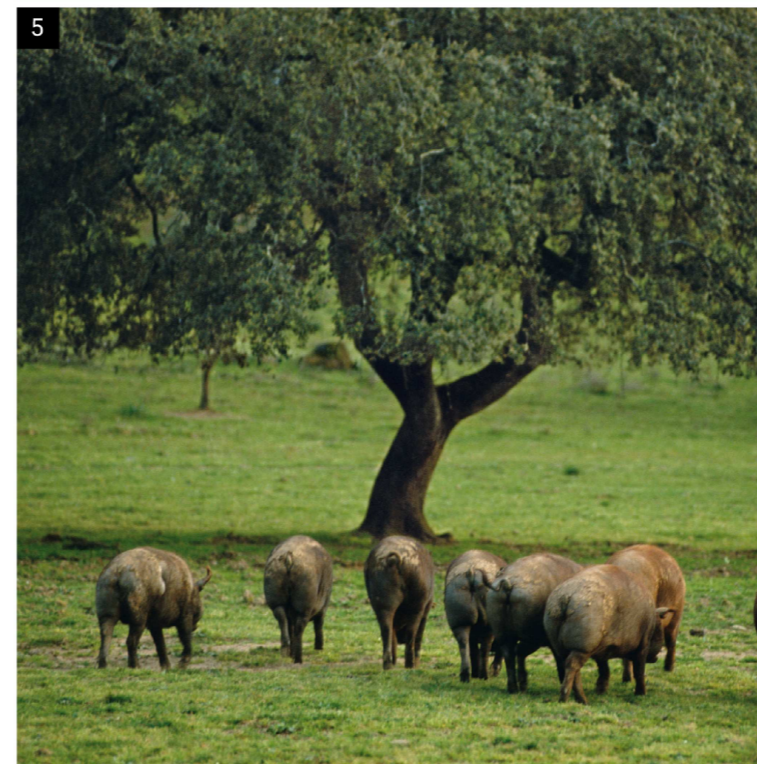
The cured hams of Iberian free-range pigs, whose diet is based on acorns, have brought international fame to the towns responsible for discovering the miracle of the well-known “pata negra” or “black-hoof” ham. A Museum of Ham now exists in the town of Aracena, which offers a comprehensive look at this region’s particular cultural and gastronomic heritage.

Iberian pork is the featured ingredient in many of the delicacies that can be sampled in the towns of the Sierra; in addition to ham, there is also caña de lomo (dried cured pork loin), morcón (chunky pork sausage), chorizos culares (large pork sausage), chacinas (various dried pork products), morcillas (black puddings) and other cured and fresh sausages that should



always be served with a healthy chunk of good mountain-baked bread. Prepared in many different ways, Iberian pork is the main dish on menus offered in restaurants in many towns. But we must remember that the mountain region offers other gastronomic delights, such as winter gazpacho garnished with coriander or hearty soups. In Spanish, these soups are called “sopas de peso” or “weighty soups” because they were prepared to nourish the young men who had to hoist the pigs onto the scale at weighing time. Mushrooms are also an important ingredient in local cuisine; the Sierra de Aracena is one of the most important regions of mycological production in Andalucía and is visited by mushroom harvesters from around the world. Caesar’s mushrooms, Saffron milk-caps and parasol mushrooms sprout up after the autumn rains, although the most highly-prized mushroom in these parts is actually the gurumelo (Amanita ponderosa). This culinary treat is harvested in February and March, when it is often served in towns such as Encinasola. Goat cheeses, honey with rosemary and lavender aromas, chestnuts and walnuts - used in stews and baked sweets - are other typical products, and an excellent virgin olive oil is also produced in Arroyomolinos.

To top off an excellent meal in any town of the Sierra de Aracena y Picos de Aroche, we recommend an anise liqueur, of which there are many local varieties with different levels of alcohol



DOÑANA Y MARISMAS DEL ODIEL

- Autovías/ Autopistas
- Red del Estado (RIGE)
- Carretera Atunómica de 2º Orden/ Carretera Atonómica Local

1. La mezquita de Almonaster La Real/ Almonaster La Real's mosque.
2. Un succulento plato de Jamón Ibérico/ A succulent dish of Iberian ham.
3. Nueces/ Nuts.
4. La castaña es el ingrediente principal de los postres tradicionales / Chestnut main ingredient in traditional desserts.
5. El cerdo ibérico el rey de la dulces / Iberian pig the king of the meadow'.

Datos de interés/ Additional information

Oficina de Información Turística de Huelva
Tourist information office of Huelva
T 959 650 200

Oficina Municipal de Turismo de Aracena
Tourist information office of Aracena
T 663 937 377

Gruta de las Maravillas
Gruta de las Maravillas
T 663 937 876

Centro de Visitantes 'El Cabildo Viejo' (Aracena)
Visitors Center 'El Cabildo Viejo' (Aracena)
T 959 128 825



Edita: 2014 Patronato Provincial de Turismo de Huelva
C/ Fernando El Católico 14, 2ª planta, 21003 Huelva.
Tel.959 25 74 67

www.turismohuelva.org



www.turismohuelva.org