

Sevilla

GASTRONÓMICA



Sevilla®
Turisusoo

02.

EN SEVILLA SE COME
COMO SE VIVE

04.

NUESTRA TRADICIÓN
CULINARIA

10.

TIPS

14.

DESAYUNO
Y PAN

16.

MERCADOS
DE LA CIUDAD

20.

APERITIVO
AL SOL

22.

EL
TAPEO

26.

GAZPACHO Y
PESCAITO FRITO

28.

NUEVA
COCINA

32.

DULCES CON
HISTORIA

34.

ACTIVIDADES
Y TIENDAS

Parte de los textos e imágenes que aparecen en esta guía han sido cedidos por Prodetur, Asoc. Valle del Guadalquivir y la Guía Patrimonio Gastronómico de Sevilla de la AEHS.



En Sevilla se come como se vive

FUSIONANDO HISTORIA
Y VANGUARDIA

Sevilla es una ciudad reconocida por su buen clima, por su impresionante patrimonio monumental e histórico, por su agenda cultural, por ser la cuna del flamenco, y por supuesto, por su gastronomía.

El tapeo es en nuestra ciudad un hecho social y una de sus manifestaciones culturales más esenciales. Al igual que lo es la defensa y evolución de la tapa en su máxima calidad y creatividad gracias a la labor que, de manera colectiva, llevan a cabo las cocinas de nuestros bares y restaurantes.

Sevilla es cultura del aceite, la naranja, el arroz, la carne de toro, el ibérico, los peces de río, los dulces de convento... Pero también, la ciudad es escaparate de locales de decoración exquisita y ambiente encantador que unen excelentes productos de km 0 y recetas locales, con alimentos y técnicas de otros territorios. Cocina de autor con la que una enorme cantera de jóvenes chefs sevillanos están dejando su impronta en la gastronomía española.

La ciudad vive con pasión la cocina y ofrece mucho dónde escoger. Tabernas con siglos de historia, espacios donde disfrutar de chefs en directo, clásicos mercados de abastos que ofrecen música, teatro, performance... Locales donde desayunar se convierte en rito; establecimientos con más de 100 años que siguen sirviendo pescaito frito y churros; food trucks, materias primas locales y ecológicas...

El tapeo es en nuestra ciudad un hecho social y una de sus manifestaciones culturales más esenciales.



Nuestra tradición culinaria

4

La cocina de Sevilla es natural reflejo de su riquísimo legado histórico. La ciudad ha recogido en su cocina la tradición de todos los pueblos que se han asentado en ella: **romanos, judíos, musulmanes, cristianos**, etc. Una ciudad en la que se funden costumbres y sabores de Oriente y Occidente, que incluye la crucial aportación de los productos de América, su condición de ciudad interior pero con histórico puerto fluvial y una estrecha relación con las costas cercanas.

5

La provincia de Sevilla ostenta un maravilloso patrimonio gastronómico.

Aceite:

El olivo, el aceite y las aceitunas, son consustanciales a la historia y cultura de Sevilla y su provincia, y forman parte de la herencia material y simbólica transmitida de generación en generación desde la Antigüedad. En la actualidad, existe una importantísima producción de aceite de oliva virgen extra, una materia prima admirada en todo el mundo.

Igualmente importante son las aceitunas, en sus múltiples presentaciones: aliñadas

partidas, machacadas o rayadas, enteras, rellenas de anchoa o de pimiento, etc.

Podrán ser gordales, manzanillas, verdiales o de otras variedades y presentarlas verdes, negras, moradas, etc.

Vino:

El cultivo de la vid y la elaboración de buenos vinos se extienden por toda la geografía sevillana. Concretamente, existen en la provincia de Sevilla tres comarcas vinícolas fundamentales: el Aljarafe, la Sierra Norte y Guadalquivir-Doñana. También tiene una enorme tradición en alambicado de aguardientes y licores.

Arroz:

Hoy día Sevilla representa en torno al 66% del abastecimiento a Europa del mercado del arroz de grano largo. Este cereal se cultiva en el entorno del Parque Natural de Doñana, con toda su riqueza de flora y fauna.

El Ibérico:

La comarca de la Sierra Norte de Sevilla es el entorno ideal tanto para la cría del cerdo ibérico, como para la elaboración y curación de jamones y otros productos derivados. Todos de una altísima calidad.

Mantecados y polvorones de Estepa:

Productos con el sello de Indicación geográfica protegida. Con origen en el siglo XVI, son dulces por antonomasia de nuestra Navidad.

La naranja:

Los naranjos que encuentras a miles en la ciudad, y que dan su dulce olor en primavera gracias a la floración del azahar, también tienen su utilidad en la cocina, tanto local como internacional. Bien es sabido el amor de los ingleses por la “marmalade” de naranjas amargas de Sevilla.

También es importante la producción de naranja dulce, siendo Sevilla uno de los principales productores de España. Casi 800.000 mil toneladas al año de naranjas, mandarinas y limones.



Imagen cedida por El Rinconcillo





“El amor por los mejores productos es una seña de identidad de los bares y restaurantes de Sevilla”

Tips



Imagen cedida por El Rinconcillo

Disfrutar de la gastronomía sevillana no es solo probar las especialidades locales, también **es una gran experiencia que conecta con la cultura de la ciudad**. Al ser los días más largos, los horarios de las comidas cambian. Es una ventaja para los turistas, que además pueden disfrutar de las terrazas al aire libre, del buen clima y de todas las particularidades de la gastronomía local. Aquí tienes algunos tips muy útiles.

Horarios de comidas

En Sevilla, al igual que en el resto de España, los horarios de comidas son más tardíos que en otros países.

El desayuno se toma por lo general **entre las 8:00 y 10:00 horas**, pero en una cafetería se suele ampliar hasta las 11:00 aproximadamente.

El almuerzo es la principal comida del día, y se suele tomar **entre las 14:00 y las 15:30 horas**.

La cena también se realiza tarde, **entre las 21:00 y las 22:30 horas**.

Propina

El hecho de dejar propina en los establecimientos no es obligatorio, es opcional y si se desea realizar, **el importe debería ser de un 10% del total de la cuenta**.

Comer en la calle

Si hay algo que tiene Sevilla es su buen clima, el cual te permite vivir y disfrutar en la calle, realizar diferentes actividades, como pasear, hacer deporte, tomar el sol, leer en un parque y por qué no, comer al aire libre. Esta costumbre está muy arraigada en nuestra forma de vida, y es muy habitual quedar con la familia o amigos a tomar algo en alguna terraza para poder conversar, tomar el sol y disfrutar de una buena bebida o comida.

Glosario básico



Abacería: antiguamente, tienda donde se vendían al por menor aceite, vinagre, legumbres secas, bacalao, etc. En la actualidad, muchas de estas tiendas son establecimientos hosteleros donde comer y tapear, y en algunas se siguen vendiendo panes, embutidos, latas de conserva, legumbres, etc.

Caña: vaso de cerveza, siempre muy fría.

Caracoles: en Sevilla los caracoles se suelen servir en pequeños cuencos individuales o platos para compartir, acompañados de vasitos con el caldo de su cocción. Suelen ser algo picantes. Es en los meses de mayo y junio cuando esta especialidad se convierte en la estrella de las terrazas sevillanas. A los caracoles más grandes se les llama cabrillas.

Carrillada: típico plato de carne de cerdo o ternera, que se prepara con vino y múltiples especias. De textura muy suave.

Cocina de Cuaresma: tradicionalmente, durante la Cuaresma (40 días antes del Viernes de Dolores) la cocina sevillana adaptaba sus recetas a la abstinencia religiosa de comer carne. Esto dió como resultado algunas especialidades que se han convertido en auténticos referentes de nuestra gastronomía, como las espinacas con garbanzos, los aliños y todos los platos relacionados con el bacalao (buñuelos, guisos, etc.).

En adobo: es la inmersión de un alimento en un preparado con distintos componentes (como pimentón, orégano, sal, ajos y vinagre) antes de su consumo, normalmente crudo o frito. En Sevilla, es muy típico el cazón en adobo (un tipo de pescado azul).

Manzanillas, gordales, prietas: tipos de aceitunas de mesa muy comunes en Sevilla.

Ración: plato de comida que se sirve para compartir entre los comensales.

Media ración: mismo concepto que el anterior pero con la mitad de cantidad.

Montaito: pequeño bollo de pan, con relleno frío o caliente. Son clásicos los de pingá (mezcla de las carnes y chacinas del puchero o cocido), los de gambas con alioli, de solomillo al whisky, de melva canutera y pimiento morrón, de lomo al jerez... Una de las mejores opciones para ir abriendo boca en cualquier momento.

Papas aliñás: receta de origen humilde y realmente exquisita. Se compone principalmente de patatas, aceite, cebolla y vinagre, aunque cada bar suele darle su toque especial. Plato frío, muy apetecible en verano.

Papelón: papel de estraza donde se suelen servir embutidos. Es muy habitual en las abacerías y algunos establecimientos clásicos.

Pavías: el pescado frito o rebozado en Sevilla tiene una gran tradición. La pavía de merluza o de bacalao es un manjar crujiente y gustoso muy típico de las freidurías. En su masa se usa cerveza.

Salazones y encurtidos: alimentos que se conservan en sal (por ejemplo, son muy conocidas las salazones de pescado) o en vinagre y sal (encurtidos) como los pepinillos o los rabanitos.

Serranito: un jugoso bollo de pan con jamón, tomate natural, pimiento frito y un filete de pollo o lomo de cerdo. Del mismo existen miles de variaciones, cada bar tiene su receta propia.

Taberna: en la ciudad encontrarás establecimientos centenarios, en los que históricamente se consumían principalmente bebidas. Normalmente decoradas con elementos del flamenco, la Semana Santa y los toros. En la actualidad, se puede degustar en ellas nuestra cocina más tradicional. En las tabernas, la barra es parte fundamental del tapeo.

Tapa: pequeña porción de comida que se sirve junto a una bebida.

Tapeo: consumición de tapas en diferentes bares o restaurantes, de manera informal, y generalmente en compañía de familia y amigos.



Al sevillano le encanta desayunar en la calle. El **café con leche**, el **cortado** o el **“manchao”** (leche con un poco de café) se acompaña de su tostada, es decir, de pan caliente de distintas tipologías (**bollo**, **viena**, **mollete**, **de pueblo...**) y mil combinaciones distintas: con **jamón ibérico**, **manteca “colorá”** o **de lomo** (grasa y carne de cerdo, pimentón, orégano, ajo...), **con tomate**, **paté**, **sobrasada...** En algunas abacerías siguen sirviéndolas sobre papel de estraza. También son clásicos los churros (de rueda o “de papa”), en Sevilla también llamados **“calentitos”**, y otros dulces como las **tortas de aceite**.

Desayuno y pan



Imagen cedida por La Azotea

Picos

Se trata de palitos de pan con bajo contenido de agua en su interior. Los ingredientes para su elaboración son la harina de trigo, el agua, la levadura y la sal. Suele añadirse a la masa una grasa, generalmente aceite de oliva o girasol. Son estupendos para el tapeo.

La regañá es una torta dura y muy fina de pan, típica de Sevilla. Existen de varios formatos y sabores, con ajonjolí, artesanales, etc.

Pan

La provincia tiene una enorme tradición panadera. En la actualidad, podrás encontrar numerosos establecimientos donde adquirir pan artesano y múltiples variaciones: con semillas, frutos secos, diferentes harinas, etc. En Sevilla los panes más clásicos son el mollete, la viena y el bollo, pídelos al desayunar.



Mercados de la ciudad

En el centro de la ciudad encontrarás grandes mercados de abastos clásicos. Llenos de historia y vida cotidiana, suelen estar ubicados en entornos emblemáticos. En ellos tomarás también el nuevo pulso a la ciudad y podrás disfrutar de propuestas de **cocina sevillana e internacional**, rutas gastronómicas, brunches, showcookings y clases de cocina, actuaciones en directo, teatro, catas, eventos...

Horarios aproximados

Comercios

De lunes a sábados: 09:00h a 15:00h

Ocio y restauración

De lunes a sábados: 10:00h a 00:00h

Domingos y festivos: 12:00h a 17:00h



Las Setas

El Mercado de la Encarnación está situado bajo el edificio Metropol Parasol, popularmente conocido como “Las Setas”, siendo uno de los mercados de abastos más modernos de la ciudad. En 2.200 metros cuadrados se ubican 40 puestos de frutas y verduras, pescados y mariscos, carnes y chacinas, recova, congelados, bares...



Feria

Esta plaza lleva abierta desde 1719, y es uno de los edificios en uso más antiguos de Sevilla. En 1837 se desarrolló completamente ocupando una casa palacio. Junto a la Iglesia de Omnium Sanctorum y el Palacio de los Marqueses de la Algaba, sede del Centro Mudéjar, es un espacio de encuentro festivo en el que disfrutar no sólo de las compras, sino también de tapas, actuaciones en directo, showcookings, etc.



Triana

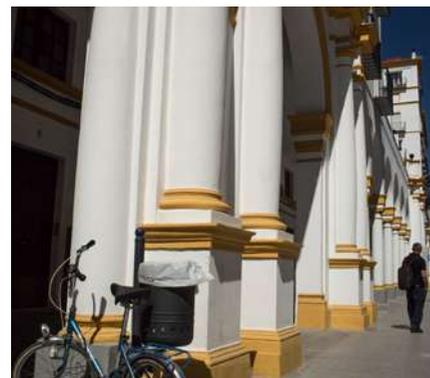
El Mercado de Triana se ubica en el corazón del barrio, junto al puente que lo une a Sevilla y en punto de confluencia de las calles más típicas del barrio (San Jacinto, Betis y Castilla).

En los bajos del mercado se encuentran los restos del Castillo de San Jorge, sede del antiguo tribunal inquisitorial. Este castillo fue sede de la Inquisición desde 1481, si bien su construcción inicial es de época árabe, data de 1171.

Las primeras escrituras oficiales datan de 1823, pero desde antes vendedores ambulantes y agricultores comercializaban sus productos en este solar ubicado en una zona estratégica para los cultivos del Aljarafe, los barcos que descargaban en el muelle y para quienes accedían desde la antigua Ruta de la Plata.

Se puede disfrutar de una rica y variada oferta en frutas, verduras, carnes, chacinas, encurtidos, especias, pescados, mariscos... También productos naturales de fabricación artesana como panadería, repostería, zumería, precocinados, comida para llevar, etc.

Junto con estos puestos de venta, hay otros dedicados a la restauración, desde comida tradicional andaluza, hasta comida vegetariana e internacional, pasando por una ostrería, una arrocería, una escuela de cocina, etc.



Arenal

Es el mercado central de uno de los barrios más antiguos de Sevilla, una zona que ha estado siempre ligada al puerto de la ciudad y que tuvo un papel protagonista en la época del comercio con las Indias. Fue construido en 1947 con un proyecto del arquitecto Juan Talavera y Heredia. En este enclave se dan cita puestos de toda la vida, como recovas o pescaderías, junto a otros más actuales como productos ecológicos y veganos.



Puerta de la Carne

Ubicado en la antigua Estación de Trenes de Cádiz, 29 placeros ofrecen una estupenda muestra de las plazas clásicas de abastos en un espacio totalmente reformado muy cerca del Barrio de Santa Cruz y los Jardines de Murillo.

Espacios Gastronómicos



Lonja del Barranco

Por su bella silueta y su estudiado diseño arquitectónico, estas naves constituyen en la actualidad uno de los ejemplos más característicos y valiosos de la arquitectura del hierro que se conservan dentro de la ciudad de Sevilla. Su construcción se llevó a cabo entre 1876 y 1883 y su primer uso fue el de lonja de pescado. Sus 20 puestos con más de 150 propuestas culinarias y sus terrazas mirando al río ofrecen espacios únicos para el disfrute.



El Corte Inglés Gourmet Experience

Con múltiples opciones para comprar y degustar productos gourmet, este espacio dispone de una gran terraza con vistas al centro histórico monumental.

Aperitivo al Sol

A las doce del mediodía, ya se puede considerar que ha llegado la **hora del aperitivo**. Y nada mejor que hacerlo **a plena luz del sol**. ¿Te apetece una cerveza fresquita en la Plaza del Salvador? ¿O una copa de manzanilla junto a la orilla del río? ¿O un vermut en alguna de las bellas plazas de la ciudad?.



En Sevilla hay establecimientos que son famosos por la forma de "tirar" la cerveza de barril, auténticos expertos en el arte de servir una caña bien fría. También existen bares donde puedes degustar cervezas elaboradas de forma artesanal o procedente de otros países con tradición en la elaboración de esta bebida.

Y si el hambre va apretando, podemos acompañarlo de una buena tapa: la variedad es tan amplia que es difícil elegir, y cada establecimiento tiene su propia carta y especialidades.

El tapeo

Quizás sea Sevilla la ciudad que mejor representa la esencia de la tapa, que desde antaño lleva defendiendo, cuidando y ampliando. Sevilla es cuna de este concepto. **La cultura del tapeo en Sevilla es una arraigada tradición que los sevillanos practican con asiduidad, una de nuestras principales muestras culturales.**

Después del trabajo, de las clases, del deporte, los fines de semana... con la pareja, con los amigos o la familia... Al sevillano le encanta ir de tapas. Primero, tomando una cerveza o un buen vino en alguna terraza de la ciudad, para abrir boca, y después probando las miles de opciones existentes. En antiguas tabernas, con ambiente cofrade o taurino, o en nuevos espacios innovadores en su decoración y propuesta gastronómica. Es una experiencia lúdica placentera y divertida que predispone el cuerpo y el alma de forma positiva.

En Sevilla, existen tantas formas de entender la tapa como establecimientos de hostelería las ofrecen, desde las más clásicas o tradicionales a las más innovadoras, frías o calientes, sencillas o elaboradas, livianas o contundentes, para acompañar la bebida o viceversa.

El listado de tapas clásicas de esta ciudad no tiene fin y los establecimientos donde disfrutarlas tampoco. Existen bares tan antiguos como El Rinconcillo, ¡de 1670! Y es que

muchos locales son regentados por generaciones familiares que han sabido guardar el sabor de nuestra cultura.

Algunas de las especialidades más tradicionales que no te debes perder son: carrillada, solomillo al whisky, las "papas aliñás", ensaladilla, espinacas con garbanzos, caracoles, arroz del día, jamón ibérico, menudo sevillano, cola de toro, chipirón plancha, gambas, croquetas, pavías de bacalao o merluza, montadito de "pringá", serranito, etc.



Imágen cedida por El Rinconcillo



Imágen cedida por El Rinconcillo



1.



2.



3.



6.



7.



5.

1, 2 y 8. Imágenes cedidas por La Azotea
3 y 4. Imagen cedida por El Rincocillo
6 y 7. Imágenes cedidas por Sevilla Ambassadors
5. Imagen cedida por Barbiana
9. Imagen cedida por Umami



4.



8.



9.



Gazpacho y pescaito frito

El pescaito frito y el gazpacho son especialidades muy propias del verano en Sevilla, tanto en bares como en los propios hogares, ¡y es que hay pocas combinaciones más sanas y apetecibles!

Pescaito frito: La tradición de nuestro “pescaito” frito parece tener origen en la cocina sefardita judía, los cuales acompañaban el pescado con vinagretas de hierbas. También está constatado que los romanos hacían frituras de pescado.

El adobo, las pavías de bacalao, los calamares, las gambas fritas... son habituales en nuestras cartas. En la ciudad, encontrarás freidurías centenarias donde degustar “papelones de pescado”, especialmente agradable en las terrazas durante el verano.

La noche del pescaito: la primera noche de la Feria de Abril, justo antes del Alumbrado (la iluminación de la portada y las calles del recinto), se celebra en las casetas una gran cena de familia y amigos con el pescaito frito como protagonista

El Gazpacho: Ingenio creativo, sencillez, poder nutritivo y un alimento saludable y refrescante. Éstas son las grandes virtudes de esta popularísima e histórica “sopa fría” de raíz campesina que se toma en cuenco a la cuchara o en vaso, y que es una de las principales referencias de la gastronomía sevillana.

El principio es impecable y de fácil elaboración, básicamente buenos tomates rojos, ajo, miga de pan remojada, aceite de oliva y vinagre de calidad, sal y agua. Todo va en crudo, machacado o triturado y colado posteriormente para facilitar su emulsión, algo cremosa y siempre al gusto del consumidor.

El gazpacho es algo así como una bebida tradicional isotónica. Eleva los niveles de hidratación y aporta vitaminas y minerales en cantidades considerables, además de refrescar y gratificar con un sabor natural y exquisito. Se sirve muy frío. Las proporciones de uno u otro ingrediente matizarán el resultado final según se desee.



Imagen cedida por El Rinconcillo



Imagen cedida por El Burladero - Meliá Colón

Nueva cocina

Además del tradicional tapeo, Sevilla ofrece una excelente oferta de restaurantes en los que disfrutar de la buena mesa.



Imagen cedida por El Gallinero de Sandra



Desde establecimientos emblemáticos que bordan la comida de siempre hasta restaurantes y espacios que trabajan con producto de mercado y proximidad, y que fusionan nuestra cocina con la del resto del mundo para ofrecer una carta creativa y cosmopolita. Propuestas de autor a precio asequible y un formato de tapa o raciones que facilita la experiencia de degustación por parte del comensal.

Muchos de estos espacios están pilotados por una enorme cantera de jóvenes chefs sevillanos que están dejando su impronta.

También en la ciudad hay espacio para otras cocinas: china, árabe, japonesa, argentina, etc.

- 1 y 3. Imágenes cedidas por Taberna Alabardero
- 2. Imagen cedida por Grupo Perro Viejo
- 4. Imagen cedida por Grupo La Raza
- 5. Imagen cedida por Anibal





Imagen cedida por Manu Jara

Dulces con historia

La tradición repostera de Sevilla tiene en su haber dos grandes clásicos. Por un lado, las llamadas tradicionalmente “frutas de sartén”, **las torrijas (de vino o leche) y pestiños que tienen su origen en las cocinas judía y árabe** que se desarrollaron en Sevilla. Son los dulces omnipresentes en las confiterías durante Cuaresma y Semana Santa.



En la ciudad también encontrarás ejemplos de repostería clásica: palmeras, carmelas, milhojas, merengues..., y otros de alta repostería.

Sevilla cuenta además con una enorme oferta de heladerías, muchas artesanales e incluso ecológicas. Algunas recogen sabores muy clásicos sevillanos que sólo podrás probar aquí.



Imagen cedida por La Despensa de Palacio

Por otro lado, destacan dulces como las yemas de almendra o batata, las empanadillas de cidra o boniato, los tocinos de cielo, los rosquitos, las tortas de polvorón... delicias con siglos de tradición que todavía se hacen a mano (ora et labora) en muchos conventos sevillanos. Cómpralos a través de un torno, o en la Feria de Dulces de Conventos que se celebra en el Real Alcázar durante la festividad de la Inmaculada, es una grata experiencia.



Imagen cedida por Manu Jara



Imagen cedida por Cooking School

En Sevilla siempre hay una opción deliciosa para completar tu experiencia.

Visita alguna antigua tienda de ultramarinos o una abacería. Entre latas, legumbres, vinos, dulces, etc podrás descubrir pequeñas instituciones gastronómicas de la ciudad.

Las tiendas de ultramarinos, abacerías, colmados... (son muchos sus nombres) solían y suelen ser tiendas familiares, no muy grandes, surgidas en el siglo XIX para comerciar con productos en conservas y a granel en una época en la que no existían las superficies comerciales de hoy.

Muchas servían de punto de encuentro entre los vecinos y comenzaron a despachar degustaciones de sus productos. En la actualidad, en la gran mayoría de ellas podrás tomarte una tapa y una exquisita bebida, además de llevarte las viandas que te apetezcan.

También, han surgido tiendas especializadas en vino, aceite, dulces, té, productos extranjeros, ecológicos, productos del mar, etc. A menudo, organizan actividades y catas para seguir sirviendo de punto de encuentro de los amantes del buen comer.

Para los que dispongan de más tiempo, una buena opción pueden ser las clases de cocina. ¿Quieres aprender los secretos del gazpacho o de las espinacas con garbanzos? Podrás escoger entre varios establecimientos que ofrecen estos cursos rápidos, normalmente en español y en inglés.

Si tu idea, es dejarte llevar por expertos, te aconsejamos que contrates un tour gastronómico guiado. Los hay de todo tipo, para grupos, individuales, de vinos, cervezas artesanas, de mercados de abastos, de bares clásicos o restaurantes gastronómicos...

Las noches de Sevilla pertenecen a las terrazas y las azoteas, especialmente en verano. Una manera extraordinaria de disfrutar de conciertos, catas, fiestas... mientras contemplas las mejores vistas de nuestros monumentos o del Guadalquivir.

Actividades y tiendas



Imagen cedida por Cooking School



