

La Gastronomía *Monumental* de Úbeda



Se siente

Síguenos
@turismodeubeda



Crónica de placeres culinarios para almas libres y paladares ilustrados

En el corazón de la provincia jiennense, donde las piedras susurran secretos de siglos pasados, se alza Úbeda como teatro de los más exquisitos deleites. Mas no os dejéis engañar por la solemnidad de sus palacios renacentistas, pues la verdadera grandeza de esta ciudad no reside únicamente en la maestría de Vandelvira, sino en el arte más sublime de todos: el de convertir los frutos de la tierra en manjares dignos de emperadores, nobles y plebeyos por igual.

Esta crónica es una invitación a una conjura gastronómica, un viaje iniciático donde cada bocado es revelación y cada sorbo, comunión con el alma de Andalucía.



El Elixir Dorado: Del Olivo al Altar Culinario

Comprender los misterios de la cocina ubetense es descifrar primero el enigma del olivo. Contemplad ese mar infinito de plata verdosa que se extiende por la comarca, donde cada árbol es centinela guardián de un tesoro líquido. La variedad Picual, reina indiscutible de estos parajes, otorga al AOVE jiennense un carácter tan robusto y ardiente como el de sus habitantes: afrutado en nariz, intenso en boca, con ese toque picante en garganta que es caricia y desafío a un tiempo.

No es mero condimento este oro líquido, sino piedra filosofal de la cocina, alquimia pura que transforma lo simple en sublime. Friega, guisa, conserva y aliña con la generosidad de quien conoce su propio valor. Su omnipresencia es eco de esa vitalidad agrícola que ha sustentado la vida y los placeres de estas tierras durante milenios.



La recolección de la aceituna, ritual sagrado que se celebra en los meses hibernales, no es solo faena agrícola sino ceremonia social donde se hermanan todas las clases: jornaleros/as y propietarios/as, unidos en la obtención del mejor aceite de oliva virgen extra del orbe conocido.

Para desentrañar aún mejor los secretos de este oro líquido, el viajero cuenta en la propia ciudad con el **Centro de Interpretación "Olivar y Aceite"**, espacio divulgativo y experiencial dedicado en exclusiva al mundo del olivo y del aceite de oliva virgen extra.

Entre paneles interactivos, almazaras tradicionales, catas comentadas y talleres, el visitante aprende a reconocer matices, aromas y calidades, comprendiendo cómo este paisaje de olivar infinito y su cultura asociada se han convertido en la verdadera columna vertebral de la gastronomía ubetense.

Manjares de la Picaresca Culinaria: **Un banquete de talento y sabor**

La cocina ubetense es arte de transformación, donde la aparente humildad de los productos locales se convierte, por gracia del ingenio popular, en platos de memoria eterna. Cada receta guarda secretos de supervivencia y sabiduría, testimonios de un pueblo que jamás confundió pobreza con falta de ingenio.



El Ochío: **Corona del Reino del Pan**

Si ha de nombrarse un emperador entre los manjares ubetenses, ese es el ochío. Mas no creáis que se trata de simple pan, ¡oh almas cándidas!, sino de obra maestra de la panadería popular.

Su miga tierna como suspiro de amante y corteza crujiente cual promesa cumplida se distinguen por esa corona de pimentón y sal gorda que lo convierte en joya comestible.

Los hijos de Úbeda lo devoran de mil maneras: solo, para saborear su noble carácter, o convertido en lecho nupcial del lomo de orza o la jugosa morcilla en caldera, esa delicia de sangre y especias que se sirve ardiente y se unta con la devoción que otros reservan para ceremonias más elevadas.



Los Guisos: **Alquimia del Hogar**

Cuando Boreas desata sus vientos helados, los guisos se convierten en protagonistas de la mesa y consoladores del alma.

El más celebrado entre todos es el de **los Andrajos**, cuyo nombre humilde esconde complejidad digna de tratado culinario.

Sus tiras de masa de harina - que le valieron tan modesto bautismo - nadan en caldo espeso de verduras, ora acompañadas de bacalao venido de mares lejanos, ora de piezas de caza como el conejo o la liebre, creando manjar que reconforta cuerpo y espíritu.

Unen sus voces a este coro las **Espinacas Esparragás**, donde las espinacas danzan con espárragos silvestres en matrimonio perfecto, y las migas ruleras, tesoro de la cocina popular donde el pan viejo, el aceite de oliva virgen extra y las especias se combinan en una alquimia que solo los iniciados comprenden.



De la Matanza al Festín:

La sabiduría del Cochinillo

La tradición de la matanza del cochino ya no pervive en estas tierras como sacramento laico, y Úbeda ha elevado sus derivados a categoría de arte.

El Lomo de Orza es joya de la conservación: el lomo de cerdo, previamente frito con hierbas aromáticas cual si fuera unguento de boticario, se sumerge en manteca dentro de orza de barro, alcanzando así texturas y sabores que desafían toda descripción.

Cómase frío o caliente, y cada bocado es puro éxtasis andaluz.



Dulces Tentaciones: El Paraíso de los Golosos

La herencia de la repostería ubetense, ligada a festividades religiosas pero no por ello menos pecaminosa, ofrece manjares que harían capitular al más austero de los ascetas.

Las Gachas Dulces, con su textura sedosa y sabores de anís y canela, son consuelo tradicional del Día de Todos los Santos.

Los borrachuelos y pestiños, herencia andalusí bañada en miel dorada, completan esta sinfonía de placeres que es caricia al paladar y abrazo al alma.



Un Calendario de Placeres: **Los Eventos del Buen Comer**

La gastronomía ubetense no se circunscribe a la intimidad de la mesa, sino que se derrama generosa en un vibrante calendario de celebraciones que atrae a epicúreos de toda la península.

Las Jornadas Gastronómicas del Renacimiento: **Viaje en el Tiempo**

Entre febrero y marzo se celebran **las Jornadas Gastronómicas del Renacimiento**, cumbre de la temporada culinaria. En manos del talento local, el sabor se convierte en arqueología, rescatando recetas que podrían haber deleitado los banquetes de Carlos V o los caprichos gastronómicos de nobles cortesanos.

Es viaje temporal a través del paladar, complementado con catas de aceite que son ceremonia iniciática, talleres donde se revelan secretos culinarios y charlas sobre la historia de la alimentación que ilustran tanto como deleitan.



FEMA: **Cuando la Técnica se Vuelve Arte**



A mediados de septiembre, la **Feria de Maquinaria Agrícola** se convierte en escenario de showcookings donde los cocineros locales demuestran la versatilidad del AOVE en alta cocina.

Las jornadas técnicas permiten a los amantes del buen comer conocer las innovaciones en la producción del "oro líquido", convirtiendo la técnica en espectáculo y el conocimiento en placer.

Templos del Placer: **Guía de Establecimientos para el Buen Vivir**

La diversidad de la hostelería ubetense garantiza experiencia adecuada para cada tipo de comensal, desde el más humilde hasta el más exigente.

Bares de Tapeo: **El Parlamento del Sabor**

El tapeo es un ritual ineludible, al mediodía lo llamamos la "Ligá", ceremonia democrática donde se siente el verdadero pulso de la ciudad.

Entre conversaciones que van del chisme local a la filosofía más elevada, las bandejas de tapas pasan de mano en mano como comunión laica. La calidad y generosidad de estas pequeñas obras maestras son seña de identidad local.

Recorrer varios bares probando un ochío, una tapa de lomo de orza o ración de morcilla en caldera es peregrinaje gastronómico que conecta al visitante con el alma auténtica de la ciudad.



Restaurantes y Asadores: **Catedrales de la Tradición**

Para celebraciones más solemnes, los restaurantes y asadores ofrecen cartas que son himnos a las recetas ancestrales. Aquí se degusta el rabo de toro estofado al vino, carnes a la brasa que

son canto a la tradición pastoril, o generosas raciones de trucha de la sierra. El ambiente es cálido como abrazo de viejo amigo, centrado en la excelencia del producto local.



Cocina de Autor: **El Puente entre Épocas**

La nueva estirpe de chefs ubetenses redefine la cocina local sin traicionar sus raíces. En estos templos culinarios, la tradición es punto de partida, mas las técnicas modernas y la creatividad llevan los platos a dimensiones inéditas.

El aceite de oliva se convierte en lienzo de creaciones artísticas, y los productos de proximidad se transforman en menús degustación que son reflejo de la evolución gastronómica local.



Úbeda en la Mesa: **Epílogo de un Viaje Sensorial**

La gastronomía ubetense es crónica viva, historia que se paladea y memoria que se saborea. Desde la intensidad de una aceituna recién prensada hasta la calidez reconfortante de un guiso en día invernal, cada plato es eco del pasado monumental de la ciudad y promesa de placeres futuros.

Visitar Úbeda es embarcarse en viaje de doble patrimonio: el de piedra, que se contempla, y el de sabor, que se vive. Una experiencia que demuestra que la verdadera grandeza de esta ciudad no solo se mira, sino que se degusta, se siente y se celebra en cada bocado, en cada encuentro, en cada brindis a la vida que solo saben hacer los pueblos sabios.

Porque en Úbeda, como en los mejores tratados renacentistas, la sabiduría se sirve en la mesa y la felicidad se mide por cucharadas.