

**“Soy gañán y como miga(s)  
y al mediodía, gazpacho; y  
a la noche mi puchero con  
mucho chicha y garbanzo”**

“Cancionero de Extremadura”

*Bonifacio Gil.*



## GUÍA GASTRONÓMICA

Fregenal de la Sierra



Herederos de un rico patrimonio gastronómico, en los menús locales está presente una variada gama de productos autóctonos que hacen las delicias de aquellos que los prueban por vez primera.

Aunque la gastronomía local gira en buena medida en torno al cerdo ibérico y a los productos derivados de su matanza, las alacenas locales almacenan además numerosos alimentos y bebidas procedentes del cultivo agrario y el cuidado ganadero.

Una cocina la frexnense que ha sabido conservar a lo largo del tiempo los platos más tradicionales.

## El Cerdo Ibérico

Sustento principal desde antaño de gran parte de la población, la crianza y matanza del cerdo ha producido una amplia gama de productos derivados del mismo. Una exquisita **chacina** cuyo colofón es marcado por el **jamón ibérico**.

Indiscutible rey de la gastronomía de la zona, la producción del jamón y resto de productos chacineros, aún conserva el saber tradicional a pesar de su vanguardista industrialización.

Su prestigio es tal, que ha conseguido el reconocimiento de denominación de origen "Dehesa de Extremadura".

En respuesta a las necesidades del mercado, se producen jamones de diferentes categorías en función de la forma de alimentación de los animales. Los llamados "**de bellota o montanera**" son aquellos que se han alimentado de forma tradicional, es decir, en montanera. Los de "**recebo**" se refieren a los que después de un tiempo en montanera, finalizan su engorde con pienso y por último los alimentados en establos, que se conocen como "**pienso**".

## Platos Típicos

La población se encuentra salpicada por numerosos bares, restaurantes y tiendas donde se puede degustar una amplia muestra de la comida y bebida local.

Para los desayunos y almuerzos, aún se siguen elaborando las **migas**, sopa seca de pan a la que se le suele añadir sal, pimiento y ajos.

El típico **guarrito frito** y el **bacalao**, tanto **frito** como "**engazpachao**" son unos excelentes aperitivos, que a menudo van acompañados de chacina y quesos de la zona.

En cuanto a guisos, se destacan la **caldereta** y la **mandanga**, elaborada esta última con los "revoltillos" y patas de cordero.



Y presentes pero en menor medida están las comidas de caza, como los **pajaritos fritos**, el **conejo al aceite** y las **perdices en escabeche**.

Para refrescarse en los meses más calurosos, el **gazpacho** es una excelente opción.

En cuanto a la repostería, **pestiños**, **flores**, **magdalenas** y **perrunillas** son algunos de los ejemplos más populares. Recomendables son también los **dulces conventuales**, como **nevaditos**, **pastas de almendra** y **biscochos**.

Sin embargo, para los paladares más refinados es aconsejable probar los afamados **pio-nonos**, **merengues** y **pastelillos ingleses** de las prestigiosas confiterías de la ciudad.

Reconocidos caldos, tanto tintos como blancos envejecen en las bodegas de la ciudad. Cualquier comida o aperitivo que se preste, es acompañado por estos excelentes vinos, siendo los más conocidos los "**vinos de pitarra**".