

¿vamos de
tapas?



Rutas gastronómicas

LOS AL
CAZA
RES





A Los Alcázares ...

no vengas solo a disfrutar del mar...

Ven a gozar de la vida...

Los Alcázares es un lugar pensado para vivir, pues crece con el empeño de darte calidad en todos sus servicios, así como con Calidad son todos los platos típicos a degustar en esta zona.

La gastronomía de la zona está totalmente ligada al mar, es famosa por la sencillez de sus recetas, así como por la riqueza y variedad en cuanto a sus ingredientes.

En el Mar Menor la confluencia de pueblo hace que la gastronomía sea muy variada ya que, además de buenos pescados, hay carnes, guisos y ensaladas huertanas. Además desde que el Campo de Cartagena se ha convertido en la zona agrícola más importante de la Región, la diversidad de productos del campo se ha notado mucho en esta dieta Mediterránea.

Como aperitivos, cabe destacar los salazones como la mojama, las huevas de mújol y atún, el bonito salado, sabrosos langostinos del Mar Menor y también los embutidos.

Ocupan lugar destacado en la gastronomía local los pescados y mariscos, como la dorada, el mújol y como no, los langostinos del Mar



Menor, no pueden faltar como elemento importante en la gastronomía de nuestro municipio.

Otros platos que tienen mención especial en esta zona, antes de comer el plato fuerte, son el zarangollo, los letones frescos rebozados y fritos, la fritura de pescado, el pulpo al horno, la sardina a la plancha, las marineras, los matrimonios, los caballitos, los mar y tierra, los boquerones en vinagre, los chipirones, el chanquete, el chirrete, los berberechos y navajas a la plancha, las patatas con ajo y las ensaladas, verduras a la plancha, los montaditos de lomo, la magra con tomate, los michirones, la sepia, el revuelto de espárragos con gambas, la tortilla de guisantes, la ensaladilla, ... entre otros. y como no!! ... y sobre todo, en los meses de verano, no falta en ninguna mesa el gazpacho, uno de los platos más sanos y ricos para el verano en España.



Como guisos vamos a destacar, el guiso de albóndigas hecho con pollo campero o con pavo, plato típico en Navidad, la olla gitana, el arroz y habichuelas

Entre todos los platos destaca, “**EL CALDERO**”, plato típico por excelencia. Era la comida de los pescadores del muelle del Mar Menor y se hacía en la olla de hierro que lleva su nombre. Hace más de un siglo los pescadores faenaban todo el día en la mar,

cocinaban en el caldero al que le echaban arroz y pescado. Antes se servía todo junto, pero hoy el Caldero se come separando el arroz del pescado y, generalmente se acompaña con alioli.

Como postres, la fruta es la estrella de nuestra mesa, con una gran variedad y riqueza. Tiene en este apartado mención especial, un dulce bocado de Cardenal: “el melón”, que da sus mejores frutos en el Campo de Cartagena y en particular en el municipio vecino de Torre Pacheco.



Un melón bien maduro, perfumado y lleno de jugo, es un refrescante alivio en medio de los calores del verano. Resulta, sin duda, un bocado de cardenal que afortunadamente tampoco suele faltar en las mesas más modestas.

El problema de los melones es que no todos son igual de buenos. La calidad difiere mucho y es muy complicado saber, a priori, cuál es el mejor. Ya, un autor francés de principios del siglo pasado escribía con un cierto pesimismo que, para encontrar uno realmente sabroso, había que probar al menos cincuenta.

En repostería merecen especial mención los Cordiales, el Pastel de Cierva, el Tocino de Cielo y el Licor de Pasas son los más típicos. Como cafés, el asiático, se lleva todos los votos, y para terminar un fresquito Gin Tonic, pinchado y preparado con estilo, pondrán el punto y final a su sobremesa.



La tapa ... *un poco de historia ...*

La tapa, para que se pueda considerar como tal, tiene que tomarse entre las comidas principales y como alimento que permite al cuerpo aguantar hasta la comida o la cena.

Aseguran algunos autores que la tapa nació a causa de una enfermedad del Rey español Alfonso X el Sabio, que se vió obligado a tomar pequeños bocados entre horas, con pequeños sorbos de vino. Una vez repuesto, el Rey Sabio dispuso que en los mesones de Castilla no se despachara vino si no era acompañado de algo de comida, regia providencia que podemos considerar oportuna y sabia para evitar que los vapores alcohólicos ocasionaran desmanes orgánicos en aquellos que bebían, quienes, en la mayoría de las ocasiones, no tenían suficiente pecunio para pagarse una comida con abundancia proteínica y en condiciones.

La anécdota de la indisposición real puede dejarse de lado, si nos inclinamos más por considerar que la tapa nació, en realidad, de la necesidad de agricultores, pescadores y trabajadores de otros gremios de ingerir un pequeño alimento durante su jornada de trabajo, que les permitiera continuar la tarea hasta la hora de la comida.

El tentempié exigía vino, porque el alcohol aumentaba el entusiasmo y las fuerzas, y en invierno calentaba el cuerpo para afrontar los rigurosos fríos del campo, la mar o del taller medieval. En verano, la bebida del tentempié del Sur era y sigue siendo, el gazpacho, en lugar del vino, ya que éste provocaba sofocos inconvenientes a un organismo que más necesitaba frescos que calor.

Así se generalizó en toda España la tradición de la tapa, que continua arraigada en nuestros días y que, incluso, ha sido adoptada y disfrazada en otros países.

Las recetas de las tapas difieren según los gustos y tradiciones gastronómicas de cada región. Pero, habitualmente, las aceitunas, en sus muchas variantes, los frutos secos y los fiambres están presentes con mayor frecuencia.





Las aceitunas verdes, de "manzanilla", machacadas, gordales, rellenas, aliñadas o deshuesadas, podrían por sí solas ocupar todo un tratado de la tapa.

Junto a ellas, también se han universalizado los rodajas de chorizo o de lomo embutido, las lonchas de queso o de jamón curado, que a fin de cuentas son el origen de la "tapadera" del jarro de vino medieval.

Y a partir de estos ingredientes seculares, el recetario del tapeo abarca toda clase de alimentos: la carne, el pescado muy típico en esta zona, las verduras, los huevos y cualquier otro producto pueden formar parte del mundo de la tapa.

Las tapas son una parte muy característica de la culinaria española que parecía intransferible o inexportable a otras culturas, pero que se ha hecho popular en todo el mundo.

!Como no! El tapeo sería sin duda alguna la mejor fórmula de "fast food" si no requiriera pausa y tiempo para practicar con española elegancia el arte de comer de pie.



Los manjares de nuestra laguna

De entre todos los pescados que se pueden degustar en esta zona, destacamos, el mújol a la sal, la dorada a la sal, a la espalda y al horno, la lubina preparada tanto a la espalda o al horno, el gallo pedro frito con pimientos, salmón con salsa verde y el atún de hijada a la plancha.



Las primeras referencias gastronómicas acerca de la preparación y condimentación del pescado en nuestra comarca las encontramos en el garum y salazones ibéricos y romanos.

Aunque es evidente que la forma más primitiva de consumir los pescados y mariscos ha sido, lógicamente, crudos, y posteriormente asados por aquellos primeros homínidos que habitaron estos parajes.

Este apartado, pretende recopilar aquellas recetas y formas tradicionales de preparar y condimentar los pescados y mariscos del Mar Menor al menos las más utilizadas durante el pasado

siglo XX.

Todas estas recetas tradicionales denotan en su sencillez y simplicidad una calidad excepcional de los productos de esta laguna, en donde se hace suficiente un único puñado de sal, para poder disfrutar de un sabroso pescado a la usanza más puramente marinera.

Algunas de estas recetas son exclusivas de nuestra comarca, otras abarcan un ámbito mayor. Algunas de ellas han caído en desuso y han sido olvidadas. Con mayor o menor gracia, más o menos apetitosas, todas poseen un denominador común: aportan un valioso legado a nuestra cultura.

ALGUNAS RECETAS.....

Estas recetas son auténticos tesoros tradicionales de la gastronomía popular mediterránea que nuestras abuelas hacían pacientemente en sus cocinas.

Esos platos que antaño se ofrecían en ventas y posadas a caballeros, pastores, gañanes y arrieros, son los que hoy se ofrecen en los establecimientos hoteleros a nuestros visitantes.

MÚJOL A LA SAL

Ingredientes:

- Mújol
- Sal gorda
- Aceite de oliva

Su preparación es muy simple, se coloca en una llanda con sal en su base ,se deja caer encima de la sal y se recubre por completo con sal hasta que quede oculto ,no se preocupe no se salará de más. Lo mete en el horno unos veinte o veinticinco minutos según el tamaño del mujol elegido. Se saca, se aparta la costra de sal que se ha formado y se sirve. El mismo tratamiento puede darle a la dorada, si quiere comprobar cuando está asado, intente separar la piel del pescado de su carne, si no se pega contra ella y se suelta con facilidad está en su punto.



DORADA A LA SAL EN EL MICROONDAS

Ingredientes:

- 2 doradas
- Sal marina gorda
- Aceite de oliva.

Elaboración:

Se entierra la dorada totalmente en sal gorda por arriba y abajo en una fuente para microondas. Se le echa por encima unas gotitas de agua.

Se introduce en el microondas a máxima potencia durante 7 minutos. Se saca, se retira la sal y se sirve la dorada.

NOTA: La dorada no se debe escamar. Si son de palanza las tripas tampoco se le deben quitar. Si no fueran de palanza deberíamos quitarle las tripas pero sin descamarlas.

BERENJENAS RELLENAS

Este es un plato muy mediterráneo, pues con ligeras variantes se puede encontrar, casi con el mismo sabor tanto en Los Alcázares como en Génova o en Atenas.

Ingredientes:

- 6 berenjenas de tamaño mediano
- 600 gramos de carne de ternera picada
- 6 cucharadas soperas de tomate natural triturado
- 1/2 vaso de leche



- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas soperas de harina de trigo
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Ralladura de nuez moscada
- Sal al gusto
- Queso rallado

Elaboración:

Cortar las berenjenas longitudinalmente, en dos mitades iguales. Vaciar el interior, sin apurar, cuidando de que no se rompa la piel. Reservar la pulpa y freír la parte exterior en abundante aceite, hasta que estén bien fritas. Se ponen en la sartén de dos en dos, para controlarlas mejor. Una vez fritas sacar y colocar en una fuente, con la piel hacia abajo.

El relleno

Poner una sartén al fuego con el aceite, echar la cebolla y el ajo finamente picados y añadir el interior de las berenjenas bien troceado, se remueve todo bien y se deja en la sartén tapada y a fuego lento, hasta que todo esté bien tierno. Añadir la carne picada y remover todo, mezclándolo bien con una espátula o con la cuchara de palo. Entonces se echa la harina y a continuación la leche, mezclándolo todo bien. Por último se añade el tomate, la nuez moscada y la sal, dándole una cuantas vueltas con la cuchara de palo hasta que quede una especie de pasta. Entonces apartar

y para que quede más uniforme se le da un "golpe de batidora", meter y sacar rápidamente el brazo de la batidora, para que no quede como una papilla homogénea, sino como una pasta granulosa. Con una cuchara, rellenar las pieles fritas de las berenjenas con la pasta, de forma que queden bien colmadas e ir las colocando en una fuente, entonces echar el queso rallado por encima, colocar la fuente en el horno y gratinar.

BOQUERONES EN VINAGRE

Esta preparación es una variante tardía de los antiguos escabeches (iskebeg), que introdujeron los árabes en España. Estos procedimientos, que luego exportamos a toda Europa, pueden ser considerados como una preparación en semiconserva de alimentos perecederos, fundamentalmente el pescado.

Esta es una receta sencilla, mas propia de tapas o como un plato más en menús de picoteo. Solo tiene un secreto, la calidad y la frescura de los boquerones.



Ingredientes:

- 1 kilo de boquerones
- 1 vaso y 1/2 de vinagre de vino
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- 1 manojo de perejil
- 1 diente de ajo
- Sal gorda

Elaboración:

Limpian bien los boquerones quitándoles la cabeza, las tripas y la espina central, cuidando que los lomos no se rompan. Colocarlos en una fuente, formando capas y cubrirlos con una salmuera hecha con dos cucharadas de sal gorda y 1/2 litro de agua. Dejarlos reposar 2 ó 3 horas. Una vez transcurrido este tiempo, lavarlos al chorro de agua y ponerlos en una fuente plana, formando capas y con la piel hacia arriba, cubrirlos con el vinagre y dejarlos macerar un mínimo de 3 horas.

Sacar del vinagre, escurrir bien y colocarlos en una fuente con el aceite y espolvorearlos con el ajo y el perejil finamente picados.

PESCADO EN ESCABECHE

Ingredientes:

- 1 kilo de pescado (boquerones, sardinas, jureles)
- 1 vaso y medio de aceite de oliva (de los de caña o café)

- 1 vaso de vinagre (del normal, si empleáis vinagre de Jerez, calcular el equivalente, ya que es mucho más concentrado su sabor)
- 1/2 vaso de agua
- 2 cabezas de ajos
- 2 hojitas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal

Elaboración:

Limpian y desescamar bien el pescado (si procede), dejándoles las cabezas.

En una sartén, se calienta el aceite y se fríen tres o cuatros piezas de pescado, previamente sazonadas y enharinadas. El resto, se freirá de igual modo.

Una vez frito todo el pescado, se doran en el aceite de la sartén los dientes de dos cabezas grandes de ajos (con la piel), sólo tronzados un poco entre las manos, y las dos hojas de laurel.

Dejar enfriar un poco el aceite, y cuando veamos que no se quemará el pimentón, le añadimos la cucharadita del mismo, removiéndolo hasta que se disuelva.

Añadimos al aceite el vinagre y el agua, y lo volvemos a poner al fuego. Sazonar un poco esta mezcla. Se espera que hierva un par de minutos, y



se le introduce todas las piezas de pescado, dejando que dé un hervor como de un minuto y medio de duración. Apartar y dejar enfriar.

No comer el mismo día...esperar al menos 24 o 48 horas. Aguanta perfectamente muchos días fuera del frigorífico, sobre todo en otoño-invierno, pero si lo guardáis en él, sabed que no conviene recalentarlo después, así que deberéis sacarlo con antelación suficiente para que no esté muy frío a la hora de comerlo, pues aunque es un plato frío, no es para esquimales...



DORADA AL HORNO

Ingredientes:

- 3 doradas de 1/2 kilo cada una
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 limón
- 1 vaso de aceite de oliva
- 2 patatas grandes
- Pan rallado
- Sal

Elaboración:

Limpiar las doradas, quitarles las tripas, hacerles en los lados dos o tres cortes transversales, sin que lleguen a la espina.

En una cazuela ancha se echa el aceite y se pone al fuego. Cuando el aceite esté caliente, bajar el fuego y echar la cebolla cortada en rodajas, las patatas cortadas en panadera y los ajos picados. Cuando estén blandas las patatas, se echan los tomates también cortados en rodajas, la hoja de laurel y el vino. Dejar hacerse unos minutos a fuego lento

Apartar del fuego y distribuir, todos los ingredientes anteriormente mencionados, por el fondo de una bandeja del horno, formando un lecho.

Tomar las doradas, colocar en cada corte un gajo de limón, espolvorearlas bien con pan rallado y colocarlas en la bandeja, sobre el lecho de verduras.

Encender el horno y cuando esté a 180°, meter la bandeja con las doradas y dejarla durante 30-40 minutos. De vez en cuando, con una cuchara regar las doradas con la salsa que va quedando en el fondo de la bandeja, para que no se sequen y para que vayan tomando el sabor de las verduras.

Servir en una fuente o en la misma cazuela, pero en ambos casos conviene regar por encima el pescado con la salsa, ya que al estar cocinado con mucha antelación, puede presentar un aspecto muy seco; colocar por encima los ajos.





ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes:

- 1 kilo de almejas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 ramita de perejil
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino fino de Jerez

Elaboración:

Poner al fuego una cazuela de barro con el aceite y cuando esté caliente se echa la harina y se revuelve hasta que coja un tono dorado, entonces echar los ajos y el perejil, finamente picados, revolver y echar las almejas, previamente lavadas, añadir el vino y dejar cocer, a fuego lento, durante unos 10 minutos. Servir caliente y en la misma cazuela de barro.

MICHIRONES

Ingredientes:

- 1 kilo de habas secas
- 2 trozos de hueso de jamón
- 2 chorizos pequeños
- 1 guindilla picante
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta molida
- Sal

Elaboración:

Poner las habas en remojo, con agua abundante, durante 24 horas y durante este tiempo, cambiarles el agua varias veces.

Poner al fuego dos ollas con abundante agua. En una de ellas echar las habas y dejarlas hervir durante unos diez minutos. Sacarlas, escurriéndolas y cuando el agua de la otra olla esté hirviendo, echar las habas y agregar la sal, la pimienta, la guindilla, los chorizos, enteros, el hueso de jamón, el pimentón y la hoja de laurel. Bajar el fuego y dejar cocer a fuego lento, hasta que las habas estén bien tiernas.

CHIPIRONES EN SU TINTA

Ingredientes:

- 24 chipirones con su tinta
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de tomate casero
- Migas de pan



Elaboración:

Se limpian los chipirones según las reglas clásicas, guardando la tinta de cada uno de ellos. Se pone a dorar la cebolla y el diente de ajo en 4 cucharadas de aceite. Cuando la cebolla esté tierna, se introducen

los chipirones uno a uno, con la boca hacia fuera para que se cierren.

Se hacen luego suavemente con la cebolla hasta que estén tiernos. Se sacan a una cazuela de barro y se añaden a la cebolla una rama de perejil y una cucharada de tomate casero. Se concentra y cuando la cebolla esté bien pochada, se añaden unas migas de pan y se pasa por el chino.

Se vierten entonces las tintas disueltas con un poco de agua y pasadas por un colador fino. Se da un hervor y se cubren los chipirones con esta salsa.

Servir caliente.

ZARZUELA DE PESCADO

Ingredientes:

- 250 gramos de gallineta
- 250 gramos de pescadilla
- 150 gramos de rape
- 16 mejillones
- 150 gramos de almejas
- 8 gambas
- 4 espárragos
- 150 gramos de guisantes
- Tomate y pimientos
- Vino blanco

Elaboración:

Pescado y marisco son los ingredientes de esta sugerente receta. Muchas proteínas y un exquisito sabor es el resultado que quedará sobre la mesa. La base de la zarzuela de pescado es un caldo elaborado con las cabezas del rape, la pescadilla y la gallineta.



Hervirá durante unos 40 o 45 minutos. Una vez pasado ese tiempo, cuando el caldo haya adquirido sustancia, se echarán las almejas, las gambas, los mejillones y un poquito de vino blanco.

Al cabo de 10 minutos se añade un sofrito de pimientos y tomate y las rodajas de gallineta, pescadillas y rape, previamente pasadas por la sartén.

La zarzuela de pescado, ya con todos los ingredientes en la cazuela, deberá hervir unos 12 o 15 minutos. Durante ese tiempo el caldo se irá consumiendo, hasta llegar al resultado final. Cuando queden pocos minutos para apagar el fuego se añaden unos pocos guisantes y espárragos blancos.



MEJILLONES AL VAPOR

Ingredientes:

- 1 kg de mejillones
- 6 -8 granos de pimienta negra
- un par de hojas de laurel
- un par de ajos
- un chorretón de vino blanco
- una cucharada de aceite de oliva

Elaboración:

Limpiar los mejillones de todas las impurezas. Poner todos los ingredientes en una olla y cocer a fuego no muy fuerte hasta que los moluscos se abran.

Quitarle una de las conchas, ponerlos en una fuente bonita y echarle el caldo por encima.



BROCHETAS DE RAPE

Ingredientes:

- 1 cola de rape
- 1 naranja
- 2 cebollas tiernas
- 5 cucharadas de harina para rebozar
- Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Cortar la cola del rape a dados (sin la espina) y pincharlos en los palillos. A continuación rallar la

corteza de la naranja y exprimirla.

Picar las cebollas tiernas y sofreirlas en una sartén ancha con el aceite hasta que estén tiernas.

Añadir las brochetas rebozadas en harina, agregar la corteza de naranja rallada y el zumo, y dejarlo cocer 6 minutos, dándole una vuelta a mitad de la cocción.

Sazonar al gusto con sal y pimienta. Dejarlo reposar 2 minutos y servirlo.



Nuestro tesoro: el caldero

Entre todos los platos, destaca, por supuesto, “EL CALDERO”. Era la comida de los pescadores del Mujol del Mar Menor, y se cocinaba en la olla que lleva su nombre ...

Como se hace el caldero ...

Como en el resto del Mar Menor, Los Alcázares es un lugar conocido por la calidad de su gastronomía. La mayor parte de los establecimientos están especializados en cocina mediterránea, con gran variedad de arroces y pescados frescos.

El Caldero, es el plato más famoso de Los Alcázares. Entre sus dunas, los pescadores de la zona inventaron este sabroso arroz cocinado con ñoras, ajos y pescados de la roca.

Ingredientes 4-5 personas:

- 600 grs. de arroz
- 200 dcl. de aceite
- 400 grs. de tomate maduro
- 6 dientes de Ajo
- 4 ñoras
- 6 ramas pequeñas de perejil
- Pescado (Morralla, Gallina, Mújol, Gallineta, o Dorada)
- Sal

Elaboración:

Paso I: Se empieza friendo las ñoras en un recipiente de hierro colado o de acero inoxidable, hasta que vayan dejando su aroma, se apartan y en el mismo aceite se fríen las cabezas del pescado y, a continuación, el tomate.



Paso 2: En un mortero se machacan los ajos, perejil y ñoras ya fritas. En una olla, se hierve la morralla.

Paso 3: Hervida la morralla, se le agregan los ingredientes machacados en el mortero y se deja hervir media hora más.

Paso 4: : A continuación se cuela el caldo de la morralla y en este caldo , se hierve el pescado limpio durante 15 minutos. Apartamos este pescado en una fuente para servir después

Paso 5: En el caldo se pone arroz hasta darle el punto y estará listo para servir.

Paso 6: El pescado se sirve generalmente después del arroz y es costumbre servirlo con una salsa alioli.



Vamos a dar algunos trucos:

1. Si gusta fuerte debe emplearse una ñora por persona (nosotros recomendamos la mitad: una cada dos personas).
2. Al caldo (fondo) debe echarse el aceite, las cabezas del pescado y las tripas.
3. El fondo del arroz es fundamental y debe llevar una buena "morralla". Esta Morralla se obtiene mejor desde septiembre a mayo.
4. Debe emplearse un buen pimentón.
5. El uso de agua de mar para el fondo mejora el

sabor del caldero. Pero hay que llevar cuidado en controlar la sal.

6. El arroz como tal no necesita más de 12-16 minutos en el fuego. Es importante controlar el tiempo y no pasarse.

*Este plato va siempre unido a su fiel acompañante:
EL ALIOLI.....*

Que es otro rico derivado de la cocina del ajo. Se trata de una salsa de parecida consistencia a la salsa mayonesa, elaborada a partir de ajos muy machacados, un poco de sal y aceite y al final una gotas de limón.

Su ámbito geográfico es Cataluña y Levante, gran acompañante de ciertos tipos de arroces, pescados e incluso carnes. Tiene un sabor fuerte y popularmente se dice que obliga a comer a todos los comensales para no padecer los restantes el fuerte aliento que provoca en una persona su ingestión.

Entre los remedios para combatir el fuerte aliento a alioli están: masticar perejil, hojas de menta, apio crudo. También es bueno el zumo de limón y agua. También ayuda a la digestión quitar el bulbo interior o parte central del ajo.

Receta de alioli o ajoaceite: 2 yemas, 2 ajos, sal, aceite de oliva, limón. Batir en un recipiente los ajos (antes bien machacados en un mortero y al final añadir unas gotas de limón), las yemas y la sal hasta alcanzar una masa uniforme. Hay que empezar a añadir el aceite con mucho arte: primero unas gotas y a continuación un chorrito... hasta conseguir la consistencia de una mayonesa



Donde parar ... Rutas gastronómicas



Para no aburrirse en Los Alcázares, hay un sinfín de bares y restaurantes a lo largo de las calles, plazas y terrazas que jalonan nuestro municipio, donde puede el visitante saborear deliciosos manjares propios de nuestra cultura.

Los Alcázares ofrece además una amplia representación de cocina

internacional. Existen a lo largo de todo el municipio, y sobre todo en la zona del Oasis (Los Narejos), buenos restaurantes alemanes, belgas, asiáticos, hindúes, mexicanos y chinos que sin duda, constituyen uno de los principales atractivos gastronómicos de la zona.

La cocina se viste de fiesta

Y... en época de Fiestas en Los Alcázares, acércate a probar productos artesanos, productos de la huerta y el afamado Caldero...

SEMANA INTERNACIONAL DE LA HUERTA Y EL MAR

Fué a principios del siglo XIX, cuando los habitantes de Murcia y su Huerta comenzaron a asistir a Los Alcázares como lugar privilegiado para sus vacaciones estivales. Aquellos desplazamientos sobre carros y galeras, que suponían doce horas o más de camino, eran la imagen clara del poder de convocatoria que tenía Los Alcázares, para que los visitantes pudieran cumplir con el rito del novenario (nueve baños y la untura de lodos), siempre durante el mes de agosto.

Aquellas vistosas cabalgatas de carros, carretas y reliquias automovilísticas se han recuperado, en parte, como un atrayente espectáculo más de la Semana Internacional de la Huerta y el Mar, una de las más antiguas manifestaciones del folklore regional.

El folklore y la gastronomía típicos de la huerta murciana, conviven durante esta semana grande de Los Alcázares, con los distintos grupos procedentes de los países de cinco continentes, que se dan cita en este municipio del Mar Menor para hacer de la Semana Internacional de la Huerta y el Mar un punto de encuentro de la tradición folklórica y gastronómica.

En el parque de las Peñas Huertanas, tiene lugar la colocación de barracas atendidas por las personas de las peñas de la región que acuden invitadas a la Semana de la Huerta.

La gastronomía más genuina de la huerta y el mar, es degustada en sus terrazas por todos los visitantes, el tipismo huertano se hace patente en las muestras de barracas murcianas con mobiliario y enseres de la época antigua.

Durante esta Semana, podemos degustar en las distintas



barracas, un plato típico de cada peña, entre los que caben mención especial, el conejo al ajo cabañil, con pimientos de bola y como postre unos deliciosos paparajotes, guiso de trigo de primero y para darle un toque de dulzura las delicias de la peña "la crilla", guiso de mondongo y de postre arroz con leche, buñuelos de la huerta, guiso de costillejas y flores de l'azud con chocolate, pelotas en salsa, frito viudo y una interminable carta de productos de la huerta, preparados para ser cocinados a orillas del Mar Menor

MERCADO INTERNACIONAL

Todo un pueblo, Los Alcázares, convertido en una máquina del tiempo. Un viaje a los siglos XVI y XVII, cuando la piratería berberisca atemorizaba a la población de esta albufera con sus

frecuentes razzias, lo que motivó la construcción de torres vigías en las que guarecerse durante estas incursiones corsarias y de la que queda como testimonio nuestra emblemática Torre del Rame.

Para recrear y conmemorar este pasado, se escenifican distintas actividades de teatro con exhibiciones de esgrima, malabares, bailes, lanzafuegos... Así como el Mercado Medieval con más de 60 artesanos y talleres de escudos heráldicos, perfumes, tetería árabe, tabernas, quesos, pastelería tradicional, licores, herbolario, horno de pan, telares...; que, junto al Gran Desfile de piratas berberiscos, paisanos, campesinos, pastores y pescadores del sábado, servirán como base sobre la que se sustentan estas fiestas.

Todo ello para convertir a estas Incursiones Berberiscas y Mercado Medieval de Los Alcázares en un espectáculo único en el Mar Menor.

DÍA DEL CALDERO

Empecemos a abastecernos de ñoras, ajos y mujol y a disfrutar de nuestro y vuestro querido municipio, Los Alcázares!!!

El día 12 de octubre es el Día del Caldero en Los Alcázares, el plato por excelencia en el Mar Menor. Cocinado en el típico caldero de hierro fundido y clavado en la arena, cada peña elabora el suyo y compiten entre sí para preparar el más sabroso y así, degustarlo en la playa en la víspera del día de la Autonomía Municipal, en un ambiente marinero que engancha al visitante.



Productos de temporada

Para saber cual es la mejor época del año, para dar placer a nuestros sentidos ...



ENERO	MANZANAS, AGUACATE, SARGO, ALCACHOFAS, COL, MERLUZA
FEBRERO	NARANJAS, PISTACHOS, ALUBIAS, COLES, NUECES, PIÑA
MARZO	PIÑA, ESPÁRRAGOS, CORDERO, BERENJENA, GUISANTE, ENDIVIAS, HABAS
ABRIL	GULAS, JUDÍAS VERDES, ESPÁRRAGOS, LUBINA, FRESAS, ANCHOAS, CORDERO, LECHA
MAYO	PERAS, CORDERO, PEPINOS, ANCHOAS, RAPE, CEREZAS, BERENJENAS, DORADA
JUNIO	FRESAS, MELÓN, PICOTAS, ANCHOAS, CEREZAS, CIRUELAS, JUDIAS VERDES
JULIO	JENGIBRE, MELOCOTÓN, SANDÍA, PEPINO, ALBARICOQUE, CHIPIRÓN, PIMIENTO
AGOSTO	BOQUERONES, MELÓN, HIGOS, BREVAS, PULPO, GAMBAS, CALABACÍN, GAMBAS, QUISQUILLA
SEPTIEMBRE	PESCADO AZUL, BACALAO, MEMBRILLO, SETAS, CEFALÓPODOS, CODORNIZ, HIGOS, GRANADAS,
OCTUBRE	SETAS, PLÁTANOS, BACALAO, VERDE, CABRACHO, CHICHARRO, ESPINACAS, HOGOS
NOVIEMBRE	CACAHUETE, UVA, CALABAZA, HUESOS DE SANTO, CASTAÑA, ATÚN, BONITO
DICIEMBRE	BESUGO, ANGULAS, GRANADA, CASTAÑA, OSTRAS, PAVO