ESP

181

MANUAL PARA BIEN COMER EN LA REAL ISLA DE LEÓN

Guía gastronómica de San Fernando

Índice

Tapitas
4 La Isla
5 Mar en Boca
6 El Ancla
7 El Titán
8 El Deán
9 La Bella Otero
10 La Gran Vía
11 La Mar de Fresquita
12 La Teja
13 Los Gallegos
14 Nuevo Reverte
15 Royalty
16 Sierra Mariana
17 El Embrujo

Platos
19 Art Fusión
20 Asador de La Isla
21 Cañas y Adobo
22 Casa La Titi
23 Casa Luis
24 La Cruz Blanca
25 Bodegón de Miguel
26 El Fogón de Mariana
27 El Rincón de Javi
28 El Rincón de Lito
29 La Gallega
30 Macarena
31 La Mariquita Te Jarta
32 La Marisma
33 Lavinia Ristorante
34 Los Sombreros
35 Los Tarantos
36 Puente Hierro
37 Venta de Vargas
38 Compuertas

Dulces
40ª Almenara tetería
40ᵇ Don Pan
41ª La Artesana
41ᵇ La Chiclanera
42ª La Guinda
42ᵇ Massini
43ª Santa Ana
43ᵇ Selva Dulce

Copas
45ª Firaf
45ᵇ La Espuma
46ª Latinos San Fernando
46ᵇ Merryman`s
47ª Sala Tarsis
47ᵇ Sol Café y Copas
48ª The Fox Tavern
48ᵇ Pub El Carmen

[para ver ubicación, ver el mapa al final de la guía]

Edita: Excmo. Ayuntamiento de la Muy Leal y Constitucional Ciudad de San Fernando, Oficina para el Bicentenario de las Cortes Generales y Extraordinarias.
Coordina: Delegación Municipal de Turismo, Ayuntamiento de San Fernando.
Subvenciona: Consejería de Turismo, Comercio y Deportes. Junta de Andalucía.
www.turismosanfernando.org · www.sanfernando2010.com

Coordinación, edición y diseño: Cadigrafía Publicidad y Comunicación | **Redacción de textos:** Pepe Monforte
Fotografías: Sergio Ibarra | **Imprime:** Fotocromía | **Depósito Legal:** CA-382/2010

DOSCIENTOS AÑOS DE HISTORIAS

Un plato, una tapa, un dulce, una copa... siempre tienen detrás una historia, un secreto, algo que contar. Todas las propuestas que encontrará dentro de este librito la tienen. No son simplemente un listado de platos, sino una suma de historias, que, además, se comen y se beben.

En San Fernando hay historias que se comen con más de 200 años, como la de **El Deán**, una freiduría situada junto a la Iglesia Mayor, que lleva abierta más de 200 años. A principios del siglo XIX las freidurías eran habituales en la Bahía de Cádiz y todavía hoy se puede disfrutar del "pescao" de la misma forma, comiéndolo con las manos, de un cartucho de papel de estraza y paseando por la calle Real que ahora, con su nuevo aspecto, parece más Real que nunca.

Historias de la **Venta de Vargas**, donde comenzó la leyenda de las tortillitas de camarones, historias con su mijita de hierbabuena como la del guiso de rabo de toro de **Los Tarantos**, historias de cómo un cocinero de San Fernando, Miguel Ángel López, es capaz de convertir un trozo seco de carne que se le daba a principios del XIX a los soldados para subsistir, en un plato para gourmets. Apunten: arroz con tasajo del **Bodegón de Miguel**.

Historias con acento gallego de Cesáreo Sixto de **Los Gallegos** o de Elvira Loureiro de **La Gallega** que consiguen el milagro de que San Fernando huela a pulpo y a empanada los sábados al mediodía. Historias de acento vasco, como la de Antonio Lamolda y sus magníficos platos de bacalao. Historias de la casa, en diminutivo suculento, como la del filetito al Tío Pepe de la **Mar de Fresquita**. Historias de emigrantes, de Luis y de Teresa que un día se fueron a Alemania y luego han vuelto a **Casa Luis** con el secreto de cómo se hace un guiso con lenguao, el pescado rey de los esteros que rodean a La Isla.

Y cuánto saben de la mar, Paco Núñez de **La Marisma** (atentos a sus camarones fritos), Antonio y Carmen del **Macarena** que guisan como nadie un arroz con ostiones y Miguel Asencio de **La Titi**, que, además, te sirve los choquitos con guarnición de vistas para enamorarse en una noche de caló.

Si la historia se escribiera de mañana, empezaría en el restaurante **Puente Hierro** o con desayuno en **El Royalti**, con copita de vino de Chiclana en **La Gran Vía** y haría un descanso al mediodía con postre en **Lavinia**. Tarde con café, tarta y paisaje marinero en **El Don Pan** de Bahía Sur.

Si la historia se escribiera con cena terminaría en **Art Fusión**, una finca histórica recuperada para dar de comer con estilo y habría copa, porque las buenas historias siempre terminan con algo con hielo. Doscientos años de historias, dos siglos no es nada. Todavía tenemos mucho en común. Al fin y al cabo entre el siglo XIX y el XXI la única diferencia que hay es donde ponemos el palito.

Feliz San Fernando.

tapitas

Un poquito de bienmesabe, una cazuelita marinera, un montadito de caballa, un pulpito, una carne al toro… ¿un pepito?

4 El pisto a la decadencia de la Baguetería La Isla

No sé si habrá probado alguna vez un pisto con huevo cuajao. Bueno, les digo la receta que pone José González en la **Baguetería La Isla** y así habrán asistido a una clase magistral en este apartado fundamental de la vida. El pisto es como un resumen de la dieta mediterránea. Lleva su buen aceite de oliva y en él se van refriendo unas tiritas de cebolla, unos taquitos de berenjena, otros de calabacín, pimientos rojos y verdes, su poquito de ajo y, aquí viene el toque magistral de José, unos espárragos verdes que convierten a este plato de campo en un artículo de lujo. Ya luego, para rematar, la obra, y cuando ya está el pisto para servir se le cuaja un huevo encima.

Pan y copita de vino y ya está la dieta mediterránea al completo. La siesta, no la pone la baguetería pero la puede echar luego en un banco de la recién remodelada Alameda Moreno de Guerra. Antes del pisto, no deje de probar alguno de los bocadillos.

Baguetería La Isla. Establecimientos en C/ Calderón de la Barca nº 9 y Real nº 193. T 956 887 448. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Baguette La alpargata del francés, baguette Duque de Alburquerque** y **huevos "La albuera".**

5 La cazuelita marinera de Mar en Boca

Los fideos siempre han sido la pasta más gaditana y, sobre todo, los gordos, porque estos son más generosos a la hora de chupar las salsas.

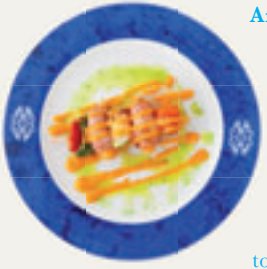
De Mar en Boca es un establecimiento joven. Abrió hace dos años de la mano de Francisco Javier y Macarena Caña y están especializados en cocina marinera, al igual que el negocio de sus padres, el conocido restaurante Macarena. Precisamente, Carmen, su madre, ha creado esta receta de fideos "en colorao" con una salsita de tomate, cebolla, pimiento y ajo, todo picaito, en la que se alternan gambitas o langostinos, almejas de La Isla y unos taquitos de pescado, casi siempre rape, aunque depende de lo que haya en el mercado que para eso Antonio Caña, su padre, es uno de los mayores especialistas en pescado de la ciudad.

Se sirve en cazuelita de barro, que lo pide la ocasión para conservar el calor.

De Mar en Boca. Centro Comercial San Fernando Plaza. Av. Almirante León Herrero. T 956 889 448. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Pescaito en sobreusa gaditana** y **cazón a la plancha en salsa verde.**

6 Las banderitas francesas de El Ancla

La tapa lleva casi los colores de la bandera francesa, pero más que para patriotas, está hecha para los que les gusta el buen comer. Apunten, que vale la pena: Se coge una brocheta y se pincha un langostino ya pelado y abrigado con una lonchita de bacon para que se quede luego jugosito. Se alterna con pimiento verde, rojo, taquito de calabacín y su tomatito cherry. Toque maestro de sal de las salinas de San Fernando y a la plancha, vuelta y vuelta, hasta que la banderita que se come se ponga un poquito doradita. Paco León, el cocinero de **El Ancla**, ya remata la faena con dos salsitas "pa mojá", un poquito de mojo picón y un "aji verde", que lleva aceite de oliva, perejil, ajito muy picado y un toque de limón. Si a alguien no le gusta esto, que ya es difícil, tampoco hay que preocuparse, porque El Ancla es uno de esos bares familiares que tienen tapas y raciones del gusto de cualquiera.



Café Bar El Ancla. C/ Cascos Azules de la Isla (plaza Santa Juana de Lestenac) T 956 591 161. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Tambor francés fundido.**

7 La bombita al asedio y sus cositas de El Titán

Cuando el hambre asedia no hay nada mejor como acudir a esta bomba que, de explosión lo único que tiene es su sabor, lo demás te lleva como mucho, a una siestecita luego, que es una cosa de lo más pacífica y que se apetece después de haber comido en condiciones.

En la cafetería **El Titán**, que lleva ya tres años funcionando, fabrican su bomba con una mezcla de carne picada y patata cocida con su mijita de picante. Esta se frie, previamente rebozada en huevo y pan rallado, y luego se le pone por encima un fondo de carne y un alioli. La empresa también tiene disponibles una serie de menús para celebraciones centrados en el Bicentenario, con posibilidad de tomar platos típicos de San Fernando o relacionados con esta celebración. Para ello cuenta en la primera planta del centro comercial con un amplio salón preparado para todo tipo de eventos.

Cafetería y salón de celebraciones El Titán. Av. Almirante León Herrero (Centro Comercial San Fernando Plaza). T 956 800 072. Cierra los domingos. Otras cositas con sabor a 1810: **Bombas de cañón, tostá El Portazgo, tostá del 10 especial al Titán** y **montadito Muñoz Torrero.**

No sólo es comerse el pescado, sino todo el ritual. Lo habitual es que haya cola, gente esperando, dos minutos, tampoco hay que exagerar. Ves de lejos el pescao. Te ilusionas. **Pepe Oneto** llena un papelón de bienmesabe recién hecho y a tí te llega el olorcito (una mezcla de comino, ajo y vinagre de Jerez en el que se mete el pescado y que enamora más que el Chanel número 5). Te toca el turno. Somos dos: cuarto y mitad. Es un cuarto kilo de pescado y la mitad del cuarto sumado. La mitad se pide por placer. En estas cosas no te puedes quedar corto. Primer contacto. Papel calentito en tus manos. Aléjese andando, despacito y a los 20 pasos, no antes, meta la mano en el cartucho. Primera tajá de pescao frito, quema un poquito, un sopliito y pa dentro.

Sólo lo puede hacer en San Fernando: Pasear por la calle Real comiendo bienmesabe...200 años de antigüedad tiene el freidor, una joya. ¿Te lo vas a perder?

Freiduría El Deán. C/ Real nº 57. T 650 588 957. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Chocos fritos** y **morena en adobo.**

9 Los fusiles de espárragos con huevos de fanfarrones de La Bella Otero

La Bella Otero es un establecimiento de esos con personalidad, diferente, con un toque de elegancia. Situado en pleno centro, a pocos metros del Real Teatro de las Cortes tiene al frente de los fogones a Manuel Otero. Para la ocasión el veterano cocinero ha creado un plato en el que combina los espárragos con un refrito de pan, cebolla, pimientitos y tomate, que pasado por la batidora sirve de cama para los espárragos, de los silvestres, también pasados por el fuego. Encima un huevo "cuajao". Es una variante de otro plato que últimamente le está dando muchas alegrías un filete de gallo (pescado) que se acompaña de unos langostinos al ajillo y huevo frito por encima.

El bar es pequeño, y tiene hasta algunas mesas en el exterior. Conviene ir prontito para no quedarse sin sitio y, para abrir boca pedirse unas croquetas que se sirven en cartucho de papel, simulando a las del freidor.

La Bella Otero. C/ General Serrano nº 5. T 956 899 725. Cierra los domingos completos en julio y agosto. El resto del año domingos y lunes por la noche.

10 El montadito de caballa con guarnición de La Gran Vía

Hay que imaginarse la escena. Centro de San Fernando, al mediodía, hace caló. El cuerpo te pide…te pide no…te exige una cervecita. Hay sitios creados en el lugar perfecto y a la hora perfecta y para eso está **La Gran Vía** en San Fernando.

Una cerveza va a la perfección con un molletito de esos calentitos, que te cruje cuando te lo metes en la boca y te deja enamorao al primer bocao, que es otra forma de enamorarse…no todo va a ser la vista. Dentro del mollete un poquito de caballa en aceite, de la de Barbate, que es decir como ibérico de bellota pero en caballismo. Encima un poquito de pimiento morrón y ajito muy picado, cocina para acompañar a la cerveza, maridaje sabio que es el que hacen en la Gran Vía desde la década de los 40.

Y para los que quieran vino, pues hay manzanilla de Sanlúcar y Pedro Ximénez de Chiclana, directos del barril…otro atractivo.

La Gran Vía. Plaza del Rey nº 2. T 956 885 232. Abre todos los días. Otras cositas con sabor al 1810: **Ibérico bicentenario.**

11 El pepito al Tío Pepe de La Mar de Fresquita

Le llaman **Pepito** porque ya tienen hasta confianza con él. Lleva 13 años de líder de ventas, de tapa más solicitada en estos dos bares, referencia del tapeo en San Fernando.

El Pepito es como se conoce aquí al bocadillo que lleva dentro un "bisté", es decir, un filete de carne de los finitos. En este caso el bisté es de lomo de cerdo y se hace en una salsita de aceitito de oliva, su ajito, sal milagrosa de las salinas y el toque de un vino fino de Chiclana, Arroyuelo, para más señas. Luego, la maestría del bar y a Pepito, con un pan de corteza tierna y miga dispuesta a bañarse en salsa, me lo meten en el grill, para que se ponga crujientito y a rayas tostaitas por fuera, pero jugosito por dentro. Es en ese momento cuando llega a la mesa...cuidado no quemarse, dale un buchito a la cerveza antes de meterle mano. Pepito va sin guarnición porque monumentos como este no necesitan nada más...

Cervecería Marisquería La Mar de Fresquita. C/ Luis Milena nº 2. T 956 880 347. La Mar de Fresquita de Los Esteros. Av. Ronda del Estero nº 53. T 956 949 977. Cierran los martes. Otras cositas con sabor a 1810: Brocheta de mero o solomillo **"El Fusil del Francés",** albóndigas con tomate **"Las bombas que tiran los fanfarrones", "Batallones franceses"** de gambas blancas**,** pimientos rellenos **"Gorro del francés"** con atún y mayonesa.

12 Las bombas de cañón con tirabuzones de La Teja

Si en las guerras las bombas fueran como las que ponen en este bar yo me apunto a todas e incluso en el bando de los que pierdan, que así me dan más "cañonazos".

Las bombas de cañón son albóndigas que aquí se conocen con el poético nombre de "metías en tomate", que es una salsa, fundamentalmente realizada con esta verdura, en la que se sumergen las albóndigas de carne de cerdo picada y su poquito de especias. Para acompañarlas, los tirabuzones, que era lo que se hacían en el pelo, cuenta la leyenda, las mujeres con las bombas que tiraban los franceses. En este caso son de pasta italiana. Y en cuanto a los cañones de 1810, no se asusten tampoco porque son flamenquines rellenos de jamón.

Esta cafetería cervecería, de estilo moderno, muy luminosa, abrió en noviembre de 2009 y ofrece desde café para desayunar o merendar hasta tapas, algunas de ellas al estilo del País Vasco.

Cafetería cervecería La Teja. C/ Las Cortes nº 11. T 956 888 473. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Cañones de 1810.**

13 El Pulpo a feira de Los Gallegos

Hablar de pulpo a feira puede parecer rarito como típico de San Fernando, pero igual que los gallegos son ya más isleños que nadie, este plato es también más de San Fernando que las tortillitas de camarones. Manuel y José Sixto son "gallegos de La Isla". Para hacer su famoso pulpo, que se come sentaíto en la terraza con vistas a la Iglesia Mayor emplean, como manda la tradición de las pulperías gallegas, cazo de cobre.

¿Qué si se nota?, pruebe el de **Los Gallegos** de la calle Real. Luego, por encima, su poquito de aceite del bueno, sal, esa sí, de las Salinas de San Fernando y pimentón picante de la Vera. Debajo, buenas papas cocías, cachelos le dicen en Galicia…pero aquí lo vamos a poner un poquito "asanfernandado".

A Manolo y a José, la ciencia de hacer bien el pulpo, y bastantes cositas más, se la enseñó su padre, Cesáreo, que llegó muy jovencito a la Bahía desde La Estrada.

Café Bar Los Gallegos. C/ Real nº 20. Teléfono: 956 883 185. Cierra los martes. Otras cositas con sabor a 1810: **Caldo gallego, cazón al 1810 y empanada gallega.**

14 La carne al toro bravo de Nuevo Reverte

Póngase en situación. Carne de ternera cortaíta así que a cuadritos, no muy grandes. Aceite de oliva, a freir. *A fuera parte*, que es como aquí le decimos, en otra sartén, un refritito de cebolla, pimiento y su mijita de pimienta, sal y guindilla. Luego cuando todo está en su punto, se *arrejuntan*, que es el verbo bueno para estas cosas, las dos cosas en una sola olla y se le pone un chorreón de vino fino de Jerez. Para coronar la obra de arte, Conchita Donato, que es la cocinera, le frie unas papitas…y a mojar pan.

La fórmula triunfa desde que allá por 1992 Juan José Romero, que venía ya de hacerlo bien en el Tascón de Pepe, en la calle de Las Cortes, abrió el **"Nuevo Reverte"**, un bar inaugurado allá por el siglo XIX, cuando era conocido como el Palacio de Cristal. Un detalle final, por las mañanas, vale la pena sentarse en la terraza a disfrutar de la nueva calle Real, a vista de desayuno.

Café Bar Nuevo Reverte. C/ Real nº 50. T. 856101625. Cierra los miércoles. Otras cositas con sabor a 1810: **Chicharrones de Alburquerque, atún encebollao y albondiguitas al Reverte.**

15 Las bolas de cañones en tomate de Royalty

Se coge una patatita, mejor de Sanlúcar que, en esto de las papas, siempre son de fiar y se deja cocer hasta que se pone tiernecita. Se pasa por el pasapurés y esta masa se mezcla con un poquito de carne picada, con sus especias. Se le da forma de bola, de bola generosa y se le dan dos baños milagrosos, uno en huevo batido y otro en pan rallao, y como si la bola de papa estuviera en un "spa" se le da un tercer baño, este en aceitito bien caliente hasta que se ponga morena, bien fritita. Entonces se sirve y para rematar la faena, Juan Pedro Callealta, el propietario del **Bar Royalty**, le pone un buen tomatito casero por encima en forma de salsa y con su mijita de picante. Comasé con muchas ganas, pero con cuidadito de no quemarse. Ya si disfruta esta tapa en la terraza del Royalty, un clásico de San Fernando, pues disfrutará el doble.

Bar Royalty. C/ Real nº 70. T 956 892 608. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Bombas de artillería, pollo al Bicentenario y carrillá de fanfarrones al perfume de Pepe Botella.**

16 Los riñones de ibérico al Jerez de Sierra Mariana

Es uno de esos platos clásicos de la provincia de Cádiz, un plato con el que se atreven sólo los que entienden de cocina. Hay que limpiar bien los riñones, saberlos cortar, y luego la salsita, ay la salsita de los riñones, que ahí, si está bueno el guiso, se sumergen 50 toneladas de cundis de la panadería de La Carreta de San Fernando. Aquí, en **Sierra Mariana**, el último local abierto por la cadena El Fogón de Mariana, de carnes se lo saben todo y por eso los riñones, de cerdo ibérico, los preparan en sencillito: un ajito, un poquito de cebolla, vino fino de Jerez y al fuego con ellos. Luego, a estos prodigios hay que acompañarlos siempre de papas fritas.

Sierra Mariana, abrió sus puertas hace tan sólo unos meses en la recién estrenada nueva calle Real. La especialidad de la casa, como decían los antiguos, la carne ibérica en forma de chacinas, plancha o guisitos.

Sierra Mariana. C/ Real nº 52. T 956 887 306. Abre todos los días.

17 Los huevos rotos de la regencia de 1810 de El Embrujo

Una gran alacena de madera y cristal preside un lateral del establecimiento. Aire de taberna antigua, de sitio en el que te sientes calentito, como en tu casa, de eso que invitan a charlar y a reir. Los platos, floreados, alegres, que ya te llegan contentos a la mesa. **Carlos Pérez Figuier**, el tabernero, te sugerirá un vinito de Cádiz para acompañar y Blanca Santana se habrá preocupado en que todo esté perfecto.

Para la ruta han elegido un revueltito, una de las especialidades de la casa. Cogen un poquito de morcilla y de choricito de El Bosque, Sierra de Cádiz. Se parte a lonchas, finitas, que así se frien mejor, y abajo le ponen una cama de patatas panaderas para que descansen las chacinas. Luego su buen huevo frito encima y pan dispuesto pa "mojá", porque hará falta. Si hay suerte tendrán también algún platito de cuchara...no pierda la ocasión y pídalo también.

Taberna El Embrujo. C/ Santa Cruz esquina con San Dimas. T 646 228 242. Cierra los domingos por la mañana y lunes completos. Otras cositas con sabor a 1810: **Rebujito de quesos de la Sierra de Cádiz y tosta de escalibada bomba de los fanfarrones.**

platos

Una de papas en amarillo, un bacalao, un revuelto, unas berenjenas rellenas, pescaito frito, carrillada... ¿un arroz con tasajo?

19 Los tallarines de chocos con papas en amarillo de Art Fusión

El plato lleva un fondo de patatas, como mandan los cánones, aunque estas se han caramelizado a fuego lento con orégano y mantequilla. Los chocos van en forma de tallarines, finitos y fáciles de comer y hay más sorpresas en el plato, pero les voy a dejar con las ganas porque la cocina de Julio tiene sus adornos y lo mejor es dejarse sorprender en este establecimiento que abrió sus puertas en 2009, en una finca de principios del siglo XX rehabilitada de forma sencilla y con gusto.

En La Isla se come de dos maneras, en colorao, cuando los guisos llevan como un guiño de pimentón, y en amarillo, cuando el guiño es de azafrán. Julio Castelló, el cocinero de **Art Fusión**, formado en la Escuela de Hostelería de Valencia, ha escogido el amarillo para hacer una pirueta gastronómica sobre un clásico de la cocina gaditana, las papas con chocos, estas especies de calamares de los que tanto hablamos por aquí.

Restaurante terraza Art Fusión. C/ Dolores nº 46. T 956 891 322. Abre sólo por la noche en julio y agosto. Otras cositas con sabor a 1810: **Espuma de salmorejo con crujiente de jamón.**

20 El lomo de bacalao al Duque de Belluna de Asador de La Isla

El bacalao es uno de esos pescados que requiere por parte de los cocineros "su manita", es decir, no tener sólo técnica, sino también un don para darle el punto, desalarlo en condiciones y lograr, de alguna manera, hacer resucitar esos trozos de carne, que en su día fueron secados en sal.

José González es uno de esos cocineros con don y por eso cualquiera que quiera comer en la Bahía de Cádiz un buen bacalao sabe que uno de los sitios donde no fallará es el **Asador de la Isla**. Por eso, para conmemorar el bicentenario, en el restaurante han preparado un plato de bacalao. En esta ocasión es un bacalao confitado a fuego muy lento que luego se mete con unos espárragos dentro de un saco de pasta brick.

Para darle el toque maestro por encima lleva un pil pil de esos de mojar pan. El asador es un restaurante singular, fundado en 2002 y especializado en bacalao y carnes a la brasa.

Restaurante Asador La Isla. C/ Calderón de la Barca nº 7. T 956 880 835. Cierra los domingos por la noche y los lunes completos. Otras cositas con sabor a 2010: **Ensalada Las Cortes, Solomillo Duque de Wellington y helado de migote con leche** (**postre**).

21 La tapa de frito isleño de Cañas y Adobo

Cuando uno se encuentra con muchas cosas buenas delante, siempre opta por lo seguro: "Ponme (del verbo poner) un surtidito" que es como comérselo todo, pero en poquito. Esa es la apuesta de **Cañas y Adobo**, un poquito de todo, unos poquitos de pescado frito, uno de los platos emblemáticos de todos los pueblos andaluces que se dejan tocar por el agüita salá. La tapa lleva su poquito de chocos fritos (especie parecida al calamar), su poquito de gambas fritas, y los taquitos de bienmesabe que es como se le dice en la Isla al cazón en adobo. Para ya coronar la fiesta, un pimientito verde frito, un contraste, algo de tierra entre tanto mar. De mar saben en este bar un montón.

Perteneciente al grupo El Fogón de Mariana, Cañas y Adobo, la fórmula es cervecitas, marisquito y pescaito frito, mira que sencillo y que apetecible.

Cañas y Adobo. C/ Calle Real nº 38. T 956 880 975. Abierto todos los días.

El revuelto del Bicentenario de Casa La Titi

Hay sitios en San Fernando que huelen a estero, a pescaíto fresco y que se relacionan inmediatamente con la ciudad. Eso pasa con **Casa La Titi**, uno de los míticos establecimientos de la barriada de Gallineras, una zona de La Isla escoltada por los caños que forma el mar y donde siempre han presumido de pescado.

Lo de La Titi viene de antiguo, de la abuela de Miguel Asencio, el actual gerente del restaurante y miembro de la tercera generación de hosteleros.
Si puede, cuando vaya a la Titi, y el tiempo acompaña, pida sitio en el comedor "de arriba" porque las vistas son una maravilla y porque así disfrutará más este revuelto que propone Miguel y en el que combinan con el huevo unas tiras pequeñitas de chocos de la Bahía, una especie de calamar, con ajetes y la originalidad de las pasas y los piñones. Antes o después, un poquito de pescao. Pregunte por lo que hay cogido del día y seguro que acertará.

Casa La Titi. Muelle de Gallineras s/n. T 956487104. Junio, julio y agosto miércoles cerrado. Resto del año cierra martes por la noche, miercoles completos y domingos por la noche.

23 La cazuela de pescados "Cañas y Estero" de Casa Luis

Teresa González Castillo lleva ya 42 años como cocinera. Se lo sabe todo y para conmemorar el bicentenario decidió crear plato y juntó varias delicias del mar en una buena cazuela. Le puso unos trozos de dorada, de las que se pasean por los esteros, unas almejas, unos trozos de choco de la Bahía, del que se pesca en las inmediaciones de la playa de la Casería y le añadió unos buenas tajás (lonchas, si lo quieren más fino) de uno de los reyes de San Fernando, el lenguado. Para que la orquesta suene a gloria, Teresa le hace un refrito, de pimiento, cebolla y ajo, bien picaito, y ya para que suenen las palmas, su poquito de vino de Jerez, del fino. Ya sólo falta que Luis Robledo, su marido, y el alma de **Casa Luis** lo sirva en la mesa con el oficio de los que llevan toda la vida detrás del mostrador. Ubicado en una casa del siglo XVIII, Casa Luis abrió sus puertas en 2002.

Restaurante Casa Luis. C/ Real nº26. T 956 591 709. Cierra los jueves, excepto en julio y agosto, que abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Caldo curativo 1810, ensalada con espárragos de salina "Guardia Salinera"** y **mousse Real Isla de León.**

24 Las berenjenas rellenas con sabor salinero de La Cruz Blanca

El día en que el hombre descubrió la rueda fue muy importante para al progreso del mundo, pero el día en que se descubrió la berenjena, pues fue casi igual de importante que lo de la rueda. Qué buenas están y aquí en la cervecería de **La Cruz Blanca** le han encontrado un buen uso. Así Manolo Acosta, hostelero de los que le viene la profesión ya de familia y que se saben todos los secretos, las parte por la mitad y las hornea con un relleno de verduritas, una loncha de jamón y otra de queso y así se presenta, con ese doradito de lujo que le da al queso un tratamiento de horno, que es como un tratamiento de belleza pero en berenjena. La Cruz Blanca es un sitio joven. Está situado en el centro comercial de Bahía Sur y rinde culto a la mítica marca de cervezas. Esta se sirve fresquita, en su punto exacto y para acompañarla Manolo tiene un amplio surtido de tapas clásicas.

Restaurante cervercería La Cruz Blanca. Centro Comercial Bahía Sur. T 956 800 109. Abren todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Turbantes de lenguado de la Isla de las Cortes** y **tortilla francesa con cositas de La Isla.**

25 El arroz con tasajo de Bodegón de Miguel

Si les cuento que este plato necesita un mes entero para prepararse, dirán que soy un exagerao…pero no. El tasajo es carne seca, como la cecina de León, pero en versión pobre de principios del siglo XIX. Se la daba a los soldados porque aquello, duro y seco, no se estropeaba ni porque le atacaran los indios. Miguel Angel López, un joven cocinero de San Fernando, ha sido capaz de transformar este plato "de soldao" en una exquisitez gastronómica del siglo XXI con la que ha ganado ya hasta premio. La carne está en sal durante un mes y luego, bien lavada y secada se guisa hasta que recupera su jugosidad. Va con arroz y patatas y su poquito de especias, que es la gracia, lo que le echaba a los cantes Camarón, que también era de la Isla.

El **Bodegón de Miguel** es un restaurante de reciente apertura, hace 2 añitos, en San Fernando. Es de esos sitios donde también se pueden tomar tapitas.

Bodegón de Miguel. Avenida Almirante León Herrero número 23. T 956 899 903. Cierra los martes, excepto en julio y agosto. Otras cositas con sabor a 1810: **Tosta de capón con queso de cabra** y **cebolla caramelizada.**

La carrillada estofada de El Fogón de Mariana

Qué bien huele una buena carne "en sarsa", con "r" de riquísima. Es uno de esos guisos probablemente bicentenarios y si lo preparan como en **El Fogón** pues probablemente será un plato tricentenario y cuatricentenario... por lo menos.

Esta cadena de establecimientos, que nació en San Fernando en 1988, utiliza para el guiso unos trozos de carrillada de cerdo ibérico, que guisada con paciencia y sapiencia, se pone melosa y tierna, casi se te deshace en la boca. En el Fogón la preparan a lo clásico con su cebolla y su ajito, el chorrito de vino blanco, que es la medida perfecta, unos buenos trozos de zanahoria, que dan color y sabor, y el toque personal, unos trocitos de papada ibérica que hacen que la salsa esté todavía más atractiva y haga "migas" con ese pan especial "pa mojá" que traen a diario del Campo de Gibraltar. A su lado, de escolta, como guardia salinera, sus buenas papas fritas.

El Fogón de Mariana. C/ General García de la Herrán nº 10 (esquina con Las Cortes). T 956 881 767 / Centro Comercial Bahía Sur. Ribera del Sur nº 1. T 956 882 249 / Centro Comercial Bahía Sur. Calle Isla nº 27. T 956 887 007. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Rollito de prueba de matanza.**

27 El cojín de Napoleón de El Rincón de Javi

Si Napoleón se hubiera sentado en este cojín seguro que se le hubiera quitado el espíritu expansivo y hubiera disfrutado de una vida más relajaita. José Antonio Lucas es uno de esos cocineros de San Fernando con imaginación.y ha creado un cojín comible, que tiene funda de creps e interior de una suave bechamel de puerrecito picado y tropezones de marisco. Hay tropezones de langostino, de mejillón y de gambas y para que no le falte de nada lleva su botón en el centro como los cojines de la época, aunque esta vez el oro se sustituye por la mayonesa… que se come mucho mejor.

Javier Moreno, el propietario del **Rincón** se hizo cargo de este céntrico bar hace once años. El local es de esos con solera, con más de un siglo y llegó a albergar hasta un tostador de café. Se puede comer de tapitas o más en serio, con platos de carne y pescado. Cuenta con una terraza con estupendas vistas a la calle Real.

Restaurante El Rincón de Javi. C/ Real nº 28. T 956 595754. Cierra los lunes por la tarde. Otras cositas con sabor a 1810: **La bolsita del francés.**

28 El revuelto salinero con cositas de la huerta de El Rincón de Lito

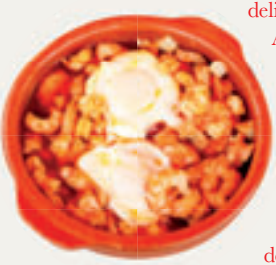
Yo no sé ustedes, pero no hay cosa más placentera, que después de jartarte de andar de compras, agotaito porque no encotraste el dichoso pantalón de la talla 46, sentarte a tomar una cervecita...eso sí con tapa, que si no, no relaja lo mismo. Para eso se fundó el **Rincón de Lito**, el pionero del centro comercial de Bahía Sur en lo de dar de comer de tapas, allá por julio de 1992. Manolo Acosta, el propietario, recuerda perfectamente que fue un 24 de julio cuando abrieron sus puertas con mucha ilusión y ganas de hacerlo bien.

No ha ido mal la cosa porque van camino de cumplir dos décadas y ahora celebran el bicentenario de las Cortes de San Fernando con varias propuestas de comé, entre ellas, este revuelto en el que combinan las patatitas fritas, el huevo, cebolla refrita, pimientos y ese toque de distinción que da siempre el jamón que se derrite con el poquito de calor que le dan las patatas.

Taberna El Rincón de Lito. Centro Comercial Bahía Sur. C/ Ribera del Sur. T 956 893 725. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Delicias de solomillo al aroma del Bicentenario** y **ensalada templada 1810.**

29 Los huevos a la regencia de 1810 de La Gallega

La Gallega es de esos bares que siempre está lleno y en gran parte se debe a la buena mano que tiene Elvira Loureiro, pontevedresa de nacimiento, pero ya considerada patrimonio de San Fernando porque algunos de sus platos son un monumento más de la ciudad. Para este año tan especial Elvira, que lleva 19 años dedicada a hacer feliz a la gente, ha creado esta versión a su estilo de los langostinos al ajillo. Mezcla langostinos con marrajo, un pariente pobre del pez espada pero que cuando es cogido por manos que saben de esto se convierte en delicia para el paladar. Aquí alternan refritos con buen aceite de oliva, su ajito y su guindilla y como punto final dos huevos "cuajaos" encima, que traducido resulta, dos huevos que se van haciendo sobre el propio guiso. Como mandan los cánones, el hijo de Elvira, Jesús Miguez, lo servirá raudo en la barra o en la terraza de La Gallega.



Bar gallego La Gallega. Calle Augusto Miranda nº 17 (esquina con plaza de Las Vacas). T 956 882 560. Cierra los lunes. Otras cositas con sabor a 1810: **Papas al polvorín** y el postre **Cañón de la Batería.**

30 El arroz con ostiones del Puente Suazo de Macarena

Carmen Santana es de esas cocineras capaces de hacer una maravilla con dos cositas. Se cogen ostiones de la Bahía, bien depuraditos. Se abren y con el agua que sueltan ya hay sabor para un buen arroz. Luego poquita cosa, que no hay que restarle sabor: cebolla, ajo, pimiento rojo y pimiento verde, todo picaito, su

buen arroz, más agua, y a la olla. Al final, cuando esté casi a punto se añaden los ostiones. Receta de premio, porque ya Carmen obtuvo un galardón con este plato en la ruta gastronómica La Senda de las Maritatas.

Pero no se queda atrás su marido, Antonio Caña, que en la freiduría Macarena, otro establecimiento de la familia, frie como nadie la morena en adobo. La morena es un pez de carne gelatinosa que resulta especialmente exquisito tras permanecer varias horas en una salmuera con vinagre, ajo y un poquito de orégano. Luego se fríe... y se deja comer.

Restaurante Macarena. Colegio Naval Sacramento nº 9. Teléfono: 956 894 553. Abre todos los días. Freiduría Macarena. Av. Duque de Arcos nº 6. Teléfono: 956 597 176. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Albóndigones a lo fanfarrón y arroz con tomate, pimiento y patatitas de la abuela** (Rest. Macarena)**. Tortillitas de camarones y choquitos fritos de la Bahía de Cádiz** (Freiduría Macarena)**.**

31 El Teatro de Las Cortes de La Mariquita Te Jarta

La Mariquita Te Jarta es un bar de tapas donde hay tanto glamour que hasta el arroz y los chocos van maquillados, de negro tinta de calamar. Son palabras de Diego Mateos, copropietario de La Mariquita Te Jarta, un moderno bar de tapas, divertido y con tapas muy logradas, que es todo un éxito desde que abrió en 2009.

El nombre elegido para la tapa es un homenaje al Teatro de las Cortes de San Fernando. El plato es un guiso de chocos, una especie de calamares de gran tamaño muy populares en la Bahía de Cádiz, que se hacen cortados en trozos y guisados con un refrito y su propia tinta.

El cocinero Luis Enrique Aleu, creador de esta tapa, le da unos toque con un poco de salsa alioli por encima, que hace un llamativo contraste y lo acompaña con arroz salvaje pintado con salsa verde, un plato con muchos actores, un plato casi coral, pero que siempre logra los aplausos del público.

La Mariquita Te Jarta restaurante. Centro Comercial San Fernando Plaza. (Avenida Almirante León Herrero s/n.). T 856 105 400. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Guardia salinera y El Divino.**

Los gabachos y salineros de La Marisma

Si los gabachos y salineros fueran como los pone Paco Núñez en **La Marisma**, hace 200 años más que un intento de invasión lo que hubiera habido es mucha diversión. Atención: A un lado, ostiones, marisquito de la zona, como la ostra, pero más barato, que eso también se mira. El ostión es un marisco que parece que se ha chupado el solito todo el océano Atlántico, porque huele y sabe a mar como el solo. En La Marisma los preparan fritos, con lo que conservan todo su jugo y sabor.

Al otro lado del plato, los camarones, los isleños, de la forma más que original como los preparan en este establecimiento, fritos como solo aquí saben hacerlo. Se comen enteros, no me los vaya a pelar que la liamos.

Luego pregunte a Paco por los pescados del día, pídalos fritos, que está en uno de los sitios de la provincia donde mejor lo hacen, y dese dos caprichitos: unas cañaillas cocidas y unas almejas al vapor.

Taberna restaurante La Marisma. Barriada del Buen Pastor nº 8. T. 956 898 502. Cierra los martes, y la noche de los domingos en temporada baja. Otras cositas con sabor a 1810: **La Bicentenaria con tirabuzones, piedrecitas del Puente Suazo y defensas de la Isla de León.**

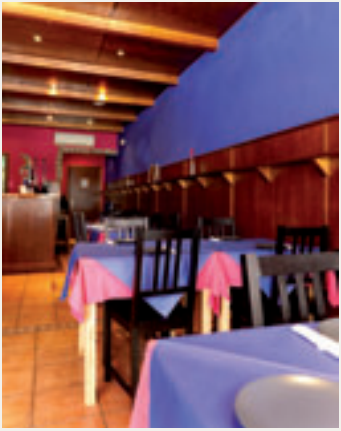
33 Tortillitas italianas de camarones de don Diego de Alvear de Lavinia Ristorante

No cabe duda de que el cocinero isleño José Luis Domínguez es un hombre creativo y ha sido capaz de unir en un plato el buque insignia de la gastronomía de San Fernando, las tortillitas de camarones, con el buque insignia de la cocina italiana la pizza. El resultado son estas tortillitas hechas con la típica masa de camarones (gambas muy pequeñas), perejil, cebolleta, agua y un poquito de harina, que luego se recubre de una masa de pizza muy fina y crujiente.

Lavinia es un elegante restaurante isleño, de esos para enamorar y enamorarse, situado en una finca del siglo XIX. Rafael Caro transformó un antiguo almacén de ultramarinos en un sitio con encanto donde combina especialidades italianas con la cocina de la zona dando como resultado una interesante cocina de fusión. Los postres son tan famosos que algunos clientes van al establecimento a finalizar el tapeo por la ciudad con ellos.

Lavinia Ristorante. C/ San Diego de Alcalá nº 8 y 10. T 956 885 487. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Gamberoni de ajillo de los escopeteros salineros, lasagna de rabo de toro del reducto 23** y **cortadillos de Sidra del Voluntario Distinguido (postre).**

34 Las quesadillas de tinga de Los Sombreros



No cabe duda que el Bicentenario también es la fiesta de Hispanoamérica que tenía, por entonces, una intensa relación con la Bahía de Cádiz. No hay que olvidar que a ellos les debemos tesoros tan importantes para nuestra cultura de comé como la papa. Qué sería de San Fernando sin las papas aliñás.

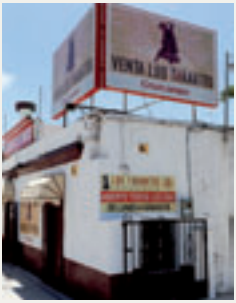
En el restaurante **Los Sombreros** practican precisamente esta cocina, en concreto la mejicana y han querido unirse a la fiesta ofreciendo dos ejemplos de su gastronomía más típica. Uno de ellos son estas quesadillas, tortillas mejicanas hechas con maíz, que luego se rellenan con "tinga", un guiso que, en este caso, se realiza con lomo de cerdo que se cocina en una salsa de tomate picante. En este restaurante isleño, que abrió sus puertas hace año y medio, lo acompañan con una crema realizada con cuatro quesos. Para acompañar este plato proponen los típicos nachos.

Restaurante Los Sombreros. C/ Las Cortes nº 28. T. 956 893 983. Consultar días de apertura y horarios en el teléfono 956 893 983.

35 El rabo de toro con garbanzos de Los Tarantos

Al igual que en la música están los grandes clásicos, lo mismo ocurre con la cocina de la provincia de Cádiz y aquí, Antonio Velasco el cocinero de **Los Tarantos**, a la entrada de San Fernando, interpreta este clásico, el rabo de toro, como los grandes maestros. Al guiso, que lo hace al estilo de un menudo, con tropezones de chorizo y jamón y con su matita de hierbabuena entre los ingredientes, le pone unos garbanzos y para que ya sea el colmo del fácil comer, el rabo de toro lo desmenuza.

Es guiso de plato hondo, de los que necesitan reposo antes de servirse para que todos los ingredientes se ordenen antes de que se les meta la cuchara. Al toque maestro de Antonio, se unen unos salones de estilo andaluz con solera de verdad, con las paredes llenas de grandes recuerdos, y la conversación de Gabriel Gómez, el propietario, otro actractivo más de la casa.



Restaurante Venta Los Tarantos. C/ Luis Milena nº 63. T. 956 881 272. Cierra los domingos. Otras cositas con sabor a 1810: **Guiso de chocos en su tinta con su poquito de alioli y acompañamiento de arroz.**

36 Los tacos de cazón al Real Carenero de Puente Hierro

Las coquinas son uno de los mariscos más exquisitos que se pueden comer en San Fernando. Son parecidas a las almejas pero con una cáscara más endeble. El bicho de dentro es más delgadito, como si estuviera a regimen, pero si cae en manos de un buen cocinero, como Angel Pérez, el jefe de cocina de **Puente Hierro**, es un bocado exquisito. Aquí, en este plato creado especialmente para conmemorar el Bicentenario, aparece para darle realce a otro hijo predilecto de la ciudad, el cazón.

Viene en tacos, generosos y bañado en una salsa de quisquillas, unas gambas pequeñas, que hacen que la salsa quede como para chuparse los dedos, incluido el meñique, que siempre es más dificultoso.

Pero el restaurante Puente Hierro, tiene un valor añadido y es su paisaje. Situado a pie de mar, una noche de cena en él puede invitar a muchas cosas. Pida al camarero mesa a pie de agua, un vinito blanco de la tierra y a disfrutar.

Restaurante Puente Hierro. Carretera del Arsenal de la Carraca s/n. (junto al puerto deportivo). T 856 105 036. Abierto todos los días.

37 Los huevos al 1810 de Venta de Vargas

Entrar en la **Venta de Vargas** es trasladarse a otro mundo. Dentro hay mucha luz. Por el patio entra toda la necesaria para que sus míticas tortillitas de camarones y las papas aliñás que hacía como nadie la cocinera María Picardo, brillen como dos estrellas de la gastronomía gaditana.

Pero por si no fuera suficiente atractivo sentarse a comer en el patio andaluz donde un día cantara a quejíos el mítico Camarón, ahora Miguel Angel Carrasco, el cocinero actual del establecimiento, ha preparado para la ocasión un plato de esos sencillos pero que son esencia: Preparen un buen pan porque es pa mojá: Huevecito frito, en aceite de oliva, con su encaje, como de traje de gitana. Por encima unas tiritas de cebolla frita y unas lonchitas de jamón, del ibérico de bellota, bien finitas. Con la yemita del huevo calentita, el ibérico empieza a sudá y casi se pone transparente... la tentación del jamón...

Venta de Vargas. Plaza de Juan Vargas s/n. T 956 881 622. Cierra domingos noche y lunes completos. Otras: **Tortillitas de camarones y papas aliñás al estilo de la Venta Vargas.**

La ruta de la sal de Compuertas

Compuertas está especializada en turismo gastronómico y medio ambiental. Su ruta de la sal es un clásico que permite conocer toda la riqueza del mundo salinero y de los esteros. En un autobús panómarico, descubierto, se recorre el perímetro de la ciudad, siempre con el mar a la vista, con paradas en una salina y en parajes naturales únicos. Para acompañar el recorrido, de tres horas, dos paraditas gastronómicas con tapa, papelón de camarones y un poquito de vino, que siempre acompaña.

Para los que quieran conocer, además, la gastronomía de los esteros y darse el placer de un paseo en barco hasta el castillo de Sancti Petri, Compuertas organiza "San Fernando a Vista de Mar", una excursión de 8 horas que comienza con un desayuno junto al mar y que sigue luego con visita a las salinas, a una empresa que cría pescado en los esteros, el paseo en barco, y comida degustación con 8 platos típicos de cocina marinera.

Para consultar fechas disponibles y precios de estas rutas puede dirigirse a la página web de Compuertas: www.compuertas.es, al teléfono 617 338 292 ó en la propia Oficina de Turismo.

dulces

Un té con canela, una tarta de chocolate blanco y turrón, un bizcochito con tocino de cielo, unas torrijas...¿unas camaroncitas?

40a El té del asedio de la Tetería Almenara

Diego Jiménez, uno de los propietarios de la tetería, ha preparado una mezcla especial con té para conmemorar estos 200 años de historia. Señala que quiere resumir un poco la ciudad en un té aromatizaco con azahar, naranja amarga, canela, clavo y un toque muy ligero de pasas. Se sirve caliente y se puede tomar con los dulces árabes que sirven.

Almenara Tetería. Calle González Hontoria nº16. Abren todos los días desde las seis de la tarde. Otras cositas con sabor a 1810: **Cóctel del juramento** (vino tinto, limonchelo, pacharán y hierbabuena).

40b La tarta ¡Viva la Pepa! de Don Pan

La cosa empieza bien. Atención, tocinito de cielo, con ese olor que lo acompaña y luego, un bizcochito tierno de chocolate con unos tropezones de nueces por dentro. Se come con cuchara, pero moviéndola con suavidad para que nada estropee este magnífico momento dulce creado por el maestro pastelero Juan Melero del horno de Don Pan.

Heladería cafetería Don Pan. Centro Comercial Bahía Sur. T 956 060 344. Abierto todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Helado 1810 con crema veteada de amarena y chocolate con avellanas.**

41ª La tarta Las Cortes de La Artesana

La cosa empieza bien, un suave bizcocho aromatizado con coco y luego una capa de crema de yema adornada con trozos de fruta confitada. Luego, como para darle a la cosa un poco de toque aristocrático, se rodea el conjunto de una corona de merengue, para chuparse los dedos y preguntar si se puede repetir.

Heladería Pastelería La Artesana. Plaza Hornos Púnicos, esquina con Benjamín López. T 956 590 774. Abren todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **Helado al Pedro Ximénez Pepe Botella, medias lunas Puente Zuazo y surtido de pastelitos 1810**. También tienen tiendas en Av. Reyes Católicos nº 10, C/ Antonio López nº 4 y C/ Rondeña esquina con Serranas.

41b Las caracolas del Bicentenario de La Chiclanera

Los pasteleros suelen conseguir cosas milagrosas y Petri López y su equipo de **La Chiclanera** ha logrado que una caracola de mar tenga sabor a almendras. Lo consiguen dándole forma de este marisquito a un hojaldre hecho con almendras. Petri lo ha creado especialmente para conmemorar el Bicentenario.

Pastelería La Chiclanera. C/ Real nº 101. T 956 408 524. Abre todos los días.

42a Las torrijas Bicentenario de La Guinda

Las torrijas son un dulce típico de la Semana Santa, un acontecimiento grande en San Fernando. Manuel Cosme, el maestro pastelero de **La Guinda**, ha hecho este año una nueva versión de este dulce en la que sustituye el tradicional pan por un suave bizcocho que, tras freirse rebozado en leche y huevo, se baña con miel y vino dulce de Chiclana.

Pastelería La Guinda. C/ Gonzalo de Córdoba nº 14-A. T. 956 887 534. Cierra los lunes. Otras cositas con sabor a 1810: **Tortas de Bey, una tortita de aceite de oliva y vino de Chiclana con un toquecito de almendras.**

42b Las camaroncitas de Massini

Juegen a lo que parece pero no es. A primera vista podrían recordar a una tortillita de camarones, pero luego estas camaroncitas de la joven pastelería **Massini** de San Fernando, son, en verdad, una finísima y crujiente galleta con piñones. Van perfectas para tomar en la terraza del establecimiento situado en el casco histórico.

Cafetería Massini. C/ General García de la Herrán nº 6. T. 956 896 901. Abre todos los días. Otras cositas con sabor a 1810: **La corona, un bizcocho en forma de corona que se puede hacer con varios rellenos.** Sólo por encargo.

43a El rosco de hojaldre de Santa Ana

Son de tamaño individual, para disfrutar en persona. Se trata de un rosquito de fino hojaldre que se rellena de cabello de ángel y que luego, por encima, lleva una capa de ázucar caramelizada y que simula la sal de San Fernando, uno de los símbolos característicos de la ciudad.

Panadería y pastelería Santa Ana. C/ Colón nº 51. T. 956 495 848
Abierto todos los días. También tienen otra pastelería con cafetería en la avenida Reyes Católicos nº 34.

43b La Tarta de las Cortes de Selva Dulce

El maestro pastelero de origen alemán Thomas Grizb tiene su propia versión en dulce de lo que fue el San Fernando de las Cortes y la representa con tres capas, un poco de bizcocho, un mousse de chocolate blanco y otra de crema de turrón. Por encima más chocolate y el lema "cuando España fue una isla"...a preparar la cuchara.

Pastelería Selva Dulce. Avd. Almirante León Herrero nº 31. T. 645 358 912.
Abierto todos los días.

copas

Mojito gabacho con su mijita de hierbabuena, algo de ron con fresas, helado de vainilla y refresco de cola... ¿beso a la francesa?

45a El cartucho de sal de Firaf

La sal de San Fernando tiene tantas propiedades que en este bar de copas del centro de San Fernando, que lleva ya abierto más de 3 años, la han utilizado para un cóctel especial para el Bicentenario. Se trata de un chupito que lleva como ingredientes un poco de tequila y su mijita de sal de San Fernando.

Café Copas Firaf. Cayetano del Toro nº 1. En junio y agosto abren desde las cinco de la tarde a madrugada, y el resto del año desde las cuatro de la tarde. Otras cositas con sabor a 1810: **Cóctel Pepe Botella** (moscatel y granadina), **cóctel Diputado de Puerto Rico** (ron y y lima), **cóctel cañones del Zuazo** (vodka, granadina y dos barquillos).

45b El Beso a la francesa de La Espuma

La Espuma tiene una barra exclusiva para preparar cócteles. Para la ocasión han diseñado varios especiales como este beso a la francesa que tiene sabor a fresas, como todos los buenos besos, y que lleva, además de la fruta, ron, hielo picado y limonada. Se sirve en vaso largo.

La Espuma. C./ José López Rodríguez nº 1. T 956 597 165. Abre todos los días de 11 de la mañana a madrugada. Otras cositas con sabor a 1810: **Sorbito de Rebelión** (granizada de limón con granadina sin alcohol), **gabacho** (ron, limonada, azúcar y hielo picado), **Real de Vellón** (vodka, lima, azúcar moreno y hielo picado).

46a El cóctel Bicentenario de Latinos San Fernando

Se presenta en un vaso largo en forma de campana y con una cañita preparada para sorber, porque lleva un poquito de helado... refrescante, perfecto para descansar después de un rato de baile. Para los más tranquilos también cafetería.

Bar de copas-discoteca Latinos San Fernando. Centro Comercial San Fernando Plaza. T 956 595 244. Abre todos los días a partir de las 9 de la noche y hasta las 4 de la madrugada. Viernes y sábados hasta las 6. Otras cositas con sabor a 1812: **Cóctel Alburquerque** (Habana Club, zumo de naranja y nuez moscada) y **Bomba de los Fanfarrones** (Bailey´s, Tía María y Cointreau).

46b El mojito gabacho de Merryman`s

El mojito es una bebida que inmediatamente relacionamos con Cuba, sin embargo hace mucho que se gaditanizó y es un clásico de las cartas de los bares de copas. Aquí, presentado en vaso corto, con su poquito de hielo picado, limón y hierbabuena, se le da un toque francés con la presencia de un poco de Pernod Ricard.

Merryman's bar de copas y cafetería. C/ Cecilio Pujazón nº 11-b. T 956 895 709. Abierto todos los días de 4 de la tarde a 2 de la madrugada.

47a El combinado del gabacho de la sala Tarsis

Para conmemorar el bicentenario esta discoteca de San Fernando ha creado un combinado especial que lleva el sello de una de las bebidas más populares de Francia el anisete Marie Brizard que, en este caso, se combina con licor de moras y mucho hielo picado. Va servido en vaso corto.

Discoteca Sala Tarsis. C/ Velázquez n. 5. Cierra los lunes. Los demás días abre de 10 de la noche a 6 de la madrugada, excepto el sábado que abre a las once y cierra a las siete.

47b El cóctel de La Pepa de Sol Café y Copas

La Pepa tiente también su definición en forma de cóctel y está compuesta por una parte de licor azul (Blue Tropic), otra de vodka y una tercera de ron blanco Malibú. Se sirve en chupito, de esos vasitos que son de un solo trago y ha sido creado por el equipo de Sol Café y Copas especialmente para la conmemoración.

Sol Café Copas. C/ San Cristobal n. 5. Abre todos los días desde las siete de la tarde hasta al madrugada. Otras cositas con sabor a 1810: **Cóctel Bicentenario** (granadina, mangaroca y tequila), **Cóctel Isla de León** (ron, tequila y Tía Maria) y **cóctel Puente Zuazo** (Licor 43 y Cointreau).

48a El café de la casa de The Fox Tavern

Nada hay nada más reconstituyente a media tarde que un café con estilo y este lo tiene. Al líquido negro se le añade un chorreón de whisky, un poquito de nata, azúcar de caña y una cucharadita de leche condensada. Se llama café Fox Tavern y se sirve en terraza y con vistas al interior de la Bahía

The Fox Tavern, café y copas. Centro Comercial Bahía Sur. T. 695306053. Abre todos los días desde las nueve de la mañana hasta primeras horas de la madrugada.

48b El cóctel de Las Marismas del Pub El Carmen

El Pub Carmen es diferente. Simula el salón de una casa antigua y es de esos de ambiente tranquilo. Perfecto para este cóctel que lleva un poco de Nestea, un refresco de té, zumo de piña, Peppermint, unas gotas de zumo de limón y un poco de agua con gas, en un intento de recrear este espacio singular de San Fernando.

Pub Carmen. Calle Velázquez n. 7. T. 956 882 993. Abre de jueves a sábados de 11 de la noche a madrugada. Otros cócteles con sabor a 1810: **Trilogía isleña 1810** (Vodka, Martini Rojo y Martini Blanco) y **agua Isla de León** (Cava y Blue Tropic).

Plano original realizado por Quintana Soluciones Gráficas

San Fernando 2010
Bicentenario de Las Cortes

San Fernando celebra este año el Bicentenario de la convocatoria a Cortes Generales y Extraordinarias de la Real Isla de León de 1810. Hace doscientos años la España que combatía al ejército francés aprovechó sus fuerzas no sólo para luchar contra el país invasor sino también para inaugurar una nueva era, la del paso del Antiguo Régimen a la Modernidad. En aquellos momentos los únicos territorios que permanecían imbatibles eran San Fernando y Cádiz, y precisamente se escogió a La Isla como ciudad más inexpugnable ante el dominio galo, para reunir a diputados españoles y de las tierras de ultramar y conformar el primer Parlamento nacional. Estas primeras Cortes se constituyeron un 24 de septiembre de 1810 y se convirtieron en el foro en el que todas las sensibilidades y aspiraciones de los dos lados del Atlántico debatieron una nueva realidad.

Este hecho histórico tan importante cumple doscientos años en el 2010 y, por ello, el Ayuntamiento de San Fernando va a celebrar esta efemérides por todo lo alto: el aniversario de San Fernando como cuna del parlamentarismo.

SAN FERNANDO 2010

BICENTENARIO DE LAS CORTES DE 1810

Cuando España fue una sola

Ayuntamiento de San Fernando

Andalucía

JUNTA DE ANDALUCIA

CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE