

La rica tradición marinera del isleño en su laboreo y trasiego pesquero, proporciona al visitante la gastronomía popular más deliciosa y singular de la costa andaluza con una ribera del pescado repleta de ventas y restaurantes donde disfrutar las variadísimas especies de pescados y mariscos frescos, recién capturados, preparados y cocinados de apetitosas formas y manera tradicionales...Comino, orégano, vinagre, ajo, aceite y nuestra sal, dan vida a un frito especialmente apreciado y querido por todos como es el bienmesabe, despachado a la antigua usanza, en papelones para llevar. Su disfrute de forma distendida e informal, le hacen fiel protagonista por su olor y sabor junto a cañaíllas y a los famosos pescados de esteros de nuestra raíz gastronómica.

Casi toda la gastronomía propia de esta zona gira en torno al pescado y al marisco, tanto por estar rodeados de mar como por los esteros, centro de producción de una importante variedad de especies de pescados: lenguados, lisas, zapatillas, mojarras, anguilas, doradas, etc. Junto a estos esteros, y en los caños, se marisquean las coquinas, almejas, camarones, cangrejos, bocas y cañaíllas. Basándonos en esta relación, enunciaremos una serie de recetas típicas de la Isla, aunque con algunas variantes tanto en los ingredientes, como en los condimentos.

