

# Manual de Intercambio



Una iniciativa de



Financiado por











# **GASTRONOMÍA Y CULTURA**

# Contenido

1.	INTRODUCCION	2
2.	PLATOS TÍPICOS	3
	2.1. Platos de Cuchara	3
	2.2. Carnes	4
	2.3. Pescados	7
	2.4. Repostería	7
3.	PRODUCTOS DE LA TIERRA	10
	3.1. Frutas y verduras	10
	3.2. Quesos	11
	3.3. Miel	12
	3.4. Micología	12
	3.5. Aceites	13
4.	VINOS	13
	4.1. Tradición	13
	4.2. Denominaciones de Origen	14
	4.3. Bodegas Tradicionales	15
5.	FIESTAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS	17
	5.1. Lunes de Aguas	17
	5.2. La matanza del cerdo	17
	5.3. El Magosto	18
	5.4. Rural Castanea. Fiesta de la Castaña de Vinhais	19
	5.5. Feria del ajo zamorano	19
	5.6. Jornadas Micológicas	19
	5.7. Festival de las Migas y Peces de Río	
	5.8. Feira do Fumeiro de Vinhais	20

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### INTRODUCCIÓN

Los platos típicos de nuestras localidades representan un rasgo de autenticidad, despiertan los sentidos y provocan sensaciones variadas. Nos hablan de la antigüedad de cada pueblo, de su identidad propia y sus productos autóctonos. La gastronomía nos ofrece una idea de los quehaceres culinarios de los distintos municipios según la forma en la que se produce, cocina y consume.



Nuestros productos "estrella" son abundantes: los embutidos típicos (en su gran mayoría productos de matanza tradicional), los quesos, carnes, aceite, setas, productos lácteos, la repostería... y hasta el pescado, todo elaborado con materias primas de primera calidad, en cuya preparación se aúnan tradición y vanguardia. Podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que nuestra gastronomía tiene una variedad y una calidad indudable.



Nuestro legado gastronómico comprende las provincias de Salamanca y Zamora: desde la comarca del Rebollar, situada al norte de la Sierra de Gata, hasta las comarcas de Sanabria y La Carballeda; incluyendo toda la zona geográfica de Arribes del Duero y pasando por las Tierras del Pan, Vino y Campos. Además de la gastronomía española, nuestro territorio incluye la rica gastronomía lusa de los distritos de Bragança y Guarda procedente de Cámaras Municipales, Freguesías y Juntas de Fregesías, como Mogadouro, Torre de Moncorvo, Freixo da Espada Cinta, Vila Nova de Foz Côa y Vinhais.

Nuestra gastronomía viene determinada por lo tradicional, por su larga tradición agrícola y ganadera, por su amplia extensión y por la riqueza y diversidad de los productos autóctonos, lo que hace posible la conservación de la identidad propia de cada comarca a través de la cocina más clásica y los productos más típicos.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### PLATOS TÍPICOS

# 2.1. Platos de Cuchara

En la comarca de **Sanabria** existe una amplia tradición en los platos de cuchara, el buen comedor quedará satisfecho ante uno de los más ricos platos sanabreses, los habones o "fabones", alubias de gran tamaño que se cultivan en la zona y que se guisan acompañados con productos del cerdo (morro, tocino, pata de cerdo...). Uno de los platos más típicos de la zona es el pote, que suele acompañarse con carnes de ternera de primera calidad, y los turriyones, cuya elaboración está íntimamente ligada a la tradicional matanza de la zona.

Además, también destacan otros platos, como el caldo sanabrés, elaborado con berza, las patatas con migas, la caldereta de cordero o el caldo galego, cuyo secreto es la pizca de unto. Este lleva berza o repollo, algún hueso de cerdo o ternera, un pedazo de jamón y un buen puñado de alubias pintas, algo que no se da en Galicia.



En la zona del **Rebollar** destacan las famosas patatas meneás, con pimentón y torreznos. Su nombre se debe a que las patatas se menean hasta formar una especie de puré consistente, que se acompaña con pequeños trozos de tocino frito. También de origen rural es la chanfaina un típico plato salmantino compuesto a base de arroz y de las partes menos apreciadas del cordero, conocidas en esta tierra como menudos.

Entre sus guisos, el cocido es uno de esos platos imprescindibles, con sus piezas de cerdo ibérico, el relleno, el chorizo y la morcilla típicos de la zona. También son destacados las alubias con oreja o rabo de cerdo, las sopas de ajo o las patatas a la importancia, patatas rebozadas con harina y huevo, fritas y después cocidas con laurel y un sofrito de aceite, ajo, cebolla y perejil. En época de Cuaresma, tras los excesos de Carnaval, se conserva la costumbre de consumir alimentos basados en la tradición cristiana que prohibía comer carne, dando paso a platos como el escabeche o el potaje de garbanzos de Cuaresma, que cambia las piezas de cerdo por el bacalao.

En la comarca de **Toro** la gastronomía está ligada a la tradicional producción cerealista, elaborándose en toda la zona deliciosos panes. Son dos son los platos destacados, propios de la zona: la aberbajada, una ensalada de primavera con ajo, pimentón, sal, aceite, vinagre y aberbajas, plantas comestibles que se crían en desniveles y prados; y el cocido malvarisco, acompañado por deliciosos rellenos. También son importantes algunos platos típicos castellanos, como las patatas a la importancia, que se rebozan, se fríen y se cuecen con un majado de ajo y azafrán, las sopas de ajo, el bacalao a la tranca, el morro picante o los callos a la malvarisca. Esta gastronomía incluye alimentos extraídos de los cultivos de la zona, como

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







legumbres, ajos, cereales y productos de la huerta, que, unidos a los productos propios de la matanza, se convierten en platos tan exquisitos como el cocido castellano o las sopas de ajo.

En la **Tierra del Vino**, las conocidas sopas de ajo y el famoso cocido castellano con excelentes carnes de vacuno o bien carnes de caza.

En la **Tierra del Pan**, el arroz a la zamorana, con ingredientes derivados del cerdo, pata, oreja y morro, condimentado con pimentón y en el que no falta ajo, cebolla, perejil, tomillo y orégano; los figones y el pollo de corral al estilo "Arrabalde". Entre los platos habituales, destacan también el cocido castellano, contundente y completo y la sopa de ajo.



De la **Tierra de Campos** destacan las famosas lentejas pardinas cocinadas con embutidos o productos de caza. Entre los platos habituales, destacan el cocido, la sabrosa sopa de ajo, el pichón estofado, las patatas a la importancia, el bacalao al ajo arriero o el escabeche.

En Mogadouro (Portugal) podemos saborear sus sopas de Xis.

#### 2.2. Carnes



Destaca la **ternera sayaguesa**, una raza bovina de gran pureza genética con una carne de propiedades excepcionales. También las carnes de cordero y cabrito asado, así como la oveja sayaguesa son de gran calidad.

En **Arribes del Duero** son famosas las carnes a la brasa de cerdo y ternera, asados de cordero y cabrito y exquisitos embutidos.

Gastronómicamente **Aliste** es conocido, sobre todo, por la calidad de su ganadería, con deliciosas carnes de ternera, pollo de corral, lechazo, cabrito, conejo o perdiz; de hecho, la mayor parte de los turistas que lo visitan llegan atraídos precisamente por los renombrados asados de carne alistana (habitualmente carne de ternera con denominación de origen), y las carnes procedentes de la tradicional matanza del cerdo que aún se sigue celebrando: los chorizos caseros, las morcillas dulces, los chicharrones, la chanfaina.... Estos manjares podemos adquirirlos en las carnicerías de Alcañices o degustarlos en sus restaurantes.

Las carnes de la comarca de **Benavente y Los Valles** destacan por su alta calidad, tanto las de vacuno como las de bovino y caprino. De hecho, dentro de la gastronomía local no debemos olvidar los suculentos asados en horno de leña, como el tostón y el cordero lechal. Además, no pueden faltar los productos derivados del cerdo, ya sean chorizos, lomos, chichas o longanizas,

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







y de la caza: perdices, pichones, codornices, liebres, corzo y ciervo, siempre en temporada y cocinadas según las recetas transmitidas de generación en generación. También, por influencia y proximidad con las comarcas de Sanabria y Carballeda, se prepara el pulpo a la sanabresa, a base de pimentón, ajo y aceite.

En la comarca de **Sanabria** también encontramos carnes con denominación de origen, como la exquisita carne de ternera alistano-sanabresa, tiernas y sabrosas, ricos platos de caza, destacando las carnes de ciervo y jabalí, y productos de matanza: chorizos, salchichones, tocinos, mondongos, picadillo y jamones. Y el botelo, un embutido propio de la zona, elaborado con huesos de espinazo, costilla, rabo y lengua. Debe cocerse durante hora y media, y suele ir acompañado con cachelos. Algunas familias añaden berza o repollo cocidos. Aunque ya no se hacen matanzas, en Sanabria hay dos fábricas de embutidos que los elaboran, vendiendo el grueso de la fabricación de botelos a los vecinos de este municipio.

La comarca de la **Carballeda**, al encontrarse en la frontera con Galicia, ha obtenido costumbres culinarias de la comunidad autónoma propia y también de la ajena, mirándose en Galicia para elaborar algunos de sus platos típicos. Así, destaca principalmente, el pulpo, las mollejas, la ternera, el chorizo y el buen pan.

En la zona de **El Rebollar**, los platos autóctonos por excelencia en esta comarca son el gazpacho castellano, la morcilla de la zona y los maravillosos embutidos: chorizo, salchichón, lomo y jamón, curados con métodos naturales que han pasado de padres a hijos, desde la existencia del mismo pueblo. No obstante, los platos autóctonos por excelencia en esta comarca, y en la provincia son el farinato, un original embutido hecho de manteca de cerdo, pan migado, pimentón y especias, y el hornazo, masa hecha de aceite, leche, agua, vino blanco, aguardiente, huevo, harina, levadura y sal, dentro de la cual hay piezas de chacina, como chorizo, lomo y jamón.

Como comarca eminentemente ganadera, sobresalen sus carnes de todo tipo: ternera, tostón, cordero y cabrito. Cuando la Cuaresma finaliza, se consumen carnes de todo tipo. De la ternera tenemos el solomillo, el entrecot, el chuletón y el rabo de toro, delicioso estofado que reina en la mesa de la tierra charra. Del cerdo, el jamón, el chorizo, el lomo, el morcón, el salchichón. También destacan los asados: el tostón o cochifrito, el cordero lechal o el cabrito a la pepitoria, propio de esta zona de El Rebollar. Asimismo, la producción de queso y embutidos en la zona es elevada, ya que estos se realizan de manera tradicional y con una altísima calidad. En época de caza es una buena ocasión para acercarnos a nuevos sabores con las deliciosas carnes de animales como la liebre, el conejo, el jabalí o la perdiz. Los vinos de las cercanas Arribes del Duero son la mejor opción para acompañar estos alimentos.

En la zona de **Campo Charro** de Salamanca, predominan los productos derivados de la ganadería: embutidos, jamón serrano, farinato y diversos tipos de carnes, encabezados por la ternera morucha y el cordero asado. También destacan platos típicos de la zona, como el cocido,

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa	
Una iniciativa de AECT Duero-Douro <u>http://www.duero-douro.com</u> <u>duero-douro@duero-douro.com</u>	







el hornazo o la chanfaina. Además, continúan celebrándose las tradicionales matanzas, de las que son excelente manjar los torreznos fritos en la lumbre.

Típico de toda esta zona es un peculiar embutido que el viajero no debe dejar de probar: el farinato. Especialmente exquisita es su combinación con unos buenos huevos de corral y unas patatas fritas, plato que se puede degustar en prácticamente cualquier bar y restaurante de la zona.

El Hornazo es otro de esos manjares típicos de la zona siendo una especie de empanada, elaborada con una masa especial y rellena de diferentes embutidos (chorizo, lomo, jamón), pudiéndole poner un huevo duro dentro.

En Gallegos de Argañán se puede disfrutar de estos dos manjares, tanto en la panadería del municipio en el caso del hornazo (se recomienda llamar a la panadería con antelación si se quiere comprar un hornazo para llevar), como en alguno de sus bares en el caso del farinato o comprarlo para llevar en la tienda o en la fábrica de embutidos ibéricos, donde se puede hacer acopio de todo tipo de embutidos de excelente calidad.

En la comarca de **La Guareña**, destacan las carnes de cordero, pollo, conejo y caza, aderezadas con ricas salsas, ensaladas y buenos vinos de elaboración casera, así como la cabeza de cerdo a la brasa, plato estrella del municipio de Castrillo de la Guareña.

Entre las carnes de la comarca de **Toro**, destacan las carnes a la brasa del cordero lechal o lechazo, que, asado, es un plato imprescindible, el pollo de corral, los pichones y la caza, con conejos, liebres, perdices y codornices escabechadas, guisadas, etc. Sin olvidar el queso zamorano de leche de oveja churra y los embutidos.

La **Tierra de Campos**, cuenta con deliciosas carnes: de ternera, pollo de corral, lechazo, cabrito, conejo, perdiz o pichón y los sabrosos embutidos, extraídos de las matanzas tradicionales que aún se siguen celebrando.

En **Mogadouro** (Portugal) la gastronomía, basada en productos genuinos de la tierra y elaboración tradicional, ofrece una exquisita variedad de sabores entre los que destacan: posta, marrã, embutidos de cerdo, bulho com cascas, cabrito y cordero asado.

**Torre de Moncorvo** (Portugal) posee una variada gastronomía, siendo el Cordero Terrincho un producto con denominación de origen protegida, perteneciente a la raza churra de la Tierra Transmontana. El manejo tradicional de estos animales, que se alimentan sobretodo de hierbas silvestres, confiere a la carne características de sabor diferenciadas.

En **Vinhais** destaca el cerdo Bísaro, raza autóctona responsable de una de las mayores ferias gastronómicas de Portugal, La Feira de Fumeiro, por eso Vinhais es apellidada como "Capital do Fumeiro".

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa	
Una iniciativa de AECT Duero-Douro <u>http://www.duero-douro.com</u> <u>duero-douro@duero-douro.com</u>	







#### 2.3. Pescados



En la zona de **Sanabria** y de La Carballeda, hay una notable influencia de la cocina gallega, y el pulpo a la sanabresa o el bacalao son algunos ejemplos de esta cocina de fusión. A este se le unen el bacalao y las salazones, propios de Portugal. Pero no todo es ajeno, ya que de la zona es la exquisita trucha asalmonada, autóctona de las aguas de Sanabria, que se caracterizan por ser muy bravas y difíciles de pescar.

En la **Comarca de Toro** el pescado es muy valorado por ser un excelente maridaje para el vino, y llaman la atención las recetas tradicionales de pescado: el bacalao "a la tranca" y el "bacalao a lo tío".

En la Tierra del Pan es típico el bacalao al ajo arriero.

En cuanto a los pescados de la comarca de **Benavente y Los Valles**, destacan el bacalao, a la tranca o al ajo arriero, y la trucha autóctona del río Eria, muy brava y difícil de pescar.

Al tener el único pueblo de pescadores del Distrito, Cabañas de Abajo, en Foz do Sabor, el municipio de **Torre de Moncorvo** promueve anualmente el festival de las "Migas y peces de Río" que atrae centenas de visitantes. Este plato típico puede, además, ser saboreado durante todo el año y su degustación puede ser como pescaditos fritos con la salsa de la ribera, las migas de pescado, o el pescado en escabeche.



En **Vila Nova de Foz Côa** también se toman las migas de pescado à moleiro y los peces de río fritos en salsa de escabeche con ensalada mixta.

# 2.4. Repostería



Con ingredientes sencillos y naturales: harina de trigo, huevos, azúcar y miel, se elaboran gran cantidad de dulces típicos: repelaos, perrunillas, mantecados, rosquillas, el bollo maimón, el bollo marbano, el de hoja, las magdalenas, las roscas de anís, rebojo, bollo blanco, pastas de almendra, aceitadas, bollo coscarón...

En la comarca de **Aliste**, el alimento más representativo de la villa de Alcañices es, curiosamente, un dulce: los famosos borrachos de Alcañices (pan remojado con un almíbar aromatizado con licor y canela).

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







En la **Tierra del Pan**, el punto de dulzor lo ponen el arroz con leche y los dulces tradicionales, que se elaboran en función de la época del año en la que estemos. Algunos de ellos son el bollo maimón, el bollo de hoja, magdalenas, bollos coscarones, pastas, roscas de anís, las hojuelas, mazapanes, leche frita, etc.

La gastronomía de la **Tierra de Campos**, está ligada a la tradicional producción cerealista, elaborándose en toda la zona deliciosos panes de candeal. El punto de dulzor lo ponen sus exquisitos dulces tradicionales: bollos maimones, bollos de hoja, bollos coscarones, pastas, magdalenas y roscas de anís. Además, las festividades se celebran con dulces especiales, como rosquillas de Semana Santa, bollas de San Antón, Roquillas de San Blas y leche frita.

En cuanto a la comarca de **El Rebollar**, destacan delicias como el bollo maimón, los repelaos, las perrunillas, las duquesitas, los mantecados, los coquillos, las rosquillas de huevo, las floretas o la migada, productos de origen rural que endulzarán nuestra visita.

La repostería del **Campo Charro** de Salamanca se basa en obispos, perrunillas, bollos maimones, roscas, etc.

En la comarca de la **Guareña** se elaboran hornazos y, sobre todo, dulces tradicionales: molletes, dobladillas, rosquillas panaderas, orejas y flores.

En la comarca de **Toro** se elaboran bollos maimones, bollos de hoja, pastas, magdalenas y roscas de anís. Además, las festividades se celebran con dulces especiales, como rosquillas por Semana Santa, bollas de San Antón, Roquillas de San Blas, molletes, orejas, flores y leche frita. También es importante la producción de aguardiente casero. Un punto de dulzor lo pone el famosísimo chocolate de Vezdemarbán, acompañado por churros y porras, y los dulces tradicionales, que se elaboran en función de la época del año en la que estemos. Normalmente, al acercarse los Carnavales o la Semana Santa, es tradición acudir al horno del pueblo a elaborar dulces como el bollo marbano, el bollo de hoja, magdalenas, bollos coscarones, pastas, roscas de anís, mazapanes, etc. Los panaderos del pueblo tienen por costumbre mantener el calor en el horno en unos días concretos del mes para que los vecinos del pueblo puedan elaborar sus propios productos caseros.

Típicos dulces tradicionales de la comarca de **Benavente** son los feos, pastas de almendra, azúcar y huevo; los bollos de coscarón, bizcochos hechos con masa de pan; la tarta del Císter, elaborada con almendras; diferentes tipos de rosquillas: de trancalapuerta, del ángel, de baño, del Bendito Cristo y del ramo; la tarta Capuchina las empanadillas y las cañas de crema, los coquitos o besitos de coco, las flores y orejas de carnaval, los borrachos, las pezuñas de bizcocho y crema, los bernardinos, las mariteres de almendra y chocolate, etc.

En **Sanabria**, se dan muy bien las manzanas, con las que elaborar sidras y ricos postres. De estos últimos, destacan la manzana asada, las torrijas, los buñuelos o las fiyuelas. Todos ellos

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa	
Una iniciativa de AECT Duero-Douro <u>http://www.duero-douro.com</u> <u>duero-douro@duero-douro.com</u>	







acompañados por un buen orujo de guindas o de hierbas, serán un delicioso punto final para una suculenta comida. En Castromil se encuentran las filloas, tortas de trigo que se comen enrolladas y untadas con mermelada, nata, chocolate, miel o simplemente azúcar, aunque las más tradicionales y las que más llaman la atención son las que llevan un poco de sangre de cerdo, que le dan un característico tono oscuro. Y los sesos, quizás el postre más curioso que posee este pueblo, asociado también a ocasiones muy significativas como los Reis. Se trata de un postre elaborado a base de leche, azúcar, pan y sesos de cerdo, esta llamativa mezcla hace que los sesos se diluyan en la leche y que el pan, con sus partes más oscuras (corteza) y las partes más claras (miga), hagan parecer a los comensales que se están comiendo pequeños trozos de sesos, cuando en realidad lo que comen es básicamente pan, algo que a los turistas les sorprende considerablemente. Todos estos postres se pueden acompañar por un buen orujo de guindas, de hierbas o un buen licor de café, poniendo un buen punto final a una suculenta comida.

En Mogadouro (Portugal) degustamos sus bolos secos y folares da Páscoa.

De la abundancia de almendras en la región portuguesa de **Torre de Moncorvo**, surgen las típicas Almendras Cubiertas de Moncorvo; se obtienen llevando el azúcar a un punto especial y vertiéndolo lentamente en un recipiente de cobre pulido sobre las almendras que se están tostando. Por debajo, el recipiente de cobre se calienta ligeramente a un fuego bajo y constante. Constante y prolongado es también el trabajo de la mujer que va moviendo los granos, con los dedos enfundados en dedales, para que las almendras adquieran los característicos picos. Las almendras quedan entonces cubiertas por una capa homogénea de azúcar. Se desconoce cuándo comenzó esta actividad artesanal, en las tierras de Moncorvo. Sin embargo, ya en 1886 en la Exposición Universal de París y, 10 años después, en la Feria Internacional de Filadelfia, el Ayuntamiento de Torre de Moncorvo hizo una gran figura con este producto, recién celebrado por los críticos de la especialidad. Se fabrican tres tipos de almendra cubierta: la Tradicional, de color blanco, almendra cubierta sólo con azúcar, cuya fabricación tarda cerca de un mes; la Peladinha, casi sólo el grano, cubierto por una ligera capa de azúcar, tardando 7 días en prepararse; la Morena en la que al azúcar se añade un poco de canela o, en vez de azúcar, se utiliza chocolate.

Las cavacas de Moncorvo son auténticos montes de nieve, dulces y crocantes. Después de hacer la masa, son cocidas en el horno. Finalmente son cubiertas con una capa de azúcar.

Los canelones, según la tradición, tienen orígenes judíos. Su fabricación se centra en las aldeas de Urros, Peredo dos Castelhanos y Açoreira. Pieza esencial para su elaboración es el hierro, idéntico al hierro de hacer obleas. Desde la confección de la fina masa colocada en el hierro caliente, sobre las brasas de la chimenea, hasta el enrollar en la vara, es un secreto que perdura por generaciones.



Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa









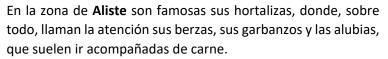
El Pan Moreno es un dulce típico de algunas aldeas del municipio de Torre de Moncorvo. Este bollo, tiene como ingredientes fundamentales la canela y el aguardiente, que le confieren un color oscuro y un sabor inconfundible. Muchas veces se acompaña de queso de cabra o de oveja. Tradicionalmente, era servido en las bodas y bautizos, ya que le conferían propiedades afrodisiacas.

Por regla general las pastas son abundantes en todas las celebraciones sociales

#### PRODUCTOS DE LA TIERRA

# 3.1. Frutas y verduras

En **Arribes del Duero** la vid y el olivo tienen una variedad y una calidad indudable, gracias al río Duero y un microclima mediterráneo que facilita cultivos "extraños" en estas latitudes.





En el terreno de los cereales se puede decir que se elabora pan tradicional, con el que se prepara el tradicional hornazo.

En la **Tierra del Vino** de Zamora destacan productos de la huerta, legumbres y espárragos.



De la **Tierra de campos** tienen especial importancia las lentejas pardinas, cocinadas habitualmente con embutidos o productos de caza.

De la **Tierra del Pan** destacamos el famoso ajo zamorano, indispensable en la cocina zamorana. Asimismo, es imprescindible, en primer lugar, el pan, producto básico en estas tierras

La abundancia agrícola, ganadera, piscícola y cinegética de la comarca de **Benavente y los Valles** se hace patente en la mesa. Al ser una zona situada en la vega de un río, con tierras muy aptas para el cultivo de la huerta, posee una gastronomía basada en todo tipo de verduras y hortalizas de gran calidad, destacando las patatas, los tomates, el ajo y, sobre todo, los pimientos. Asimismo, sobresalen las legumbres de la zona y, entre ellas, las alubias, que se caracterizan por su gran finura y rápida cocción.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







En otoño es frecuente el consumo de castañas y setas. En **El Rebollar** siguen manteniendo vivas algunas de sus tradiciones, como la celebración, el primer fin de semana de noviembre, de la tradicional Castañada, en la que el pueblo se reúne para comer castañas asadas. También son productos de la tierra de **Sanabria** las castañas, para comer crudas, asadas, con caldo de leche o en salsa, acompañando platos de carne.



Los espárragos salvajes son un sabroso manjar apreciado en primavera. En la región portuguesa de **Torre de Moncorvo**, la recolección de espárragos constituye una actividad campestre de placer, siendo posible encontrarlos en los olivares, en los bordes de los caminos o incluso en terrenos no cultivados. En los restaurantes del municipio se sirven en forma de tortilla, con los espárragos cortados, como también migas del mismo con huevo escalfado. Estos platos sirven de aperitivo o de acompañamiento a otros platos de mayor sustancia.

#### 3.2. Quesos

El queso **Arribes** de Salamanca es un producto íntimamente ligado a estas comarcas, ya que la leche procede exclusivamente de explotaciones de ovino de la zona, que aprovechan sus pastos naturales mediante un sistema semiextensivo.



La marca "Arribes de Salamanca" aglutina a varias queserías de la zona para proteger el método tradicional de elaboración de los maestros queseros y cuya finalidad principal es que el consumidor conozca un producto de gran calidad, sometido a un riguroso control durante todo el proceso de elaboración.

Los quesos de la provincia de Zamora son de los más laureados a nivel nacional, se realiza a partir de leche producida por ganado ovino de las razas autóctonas churra y castellana. Desde 1992 cuenta con la protección otorgada como denominación de origen "Queso zamorano". En la Tiera del Pan, se sigue elaborando el cremoso queso de leche de oveja, realizado de forma tradicional.

En **Mogadouro**(Portugal) tenemos deliciosos quesos de cabra u oveja. En **Torre de Moncorvo**, destacamos el queso terrincho, con Denominación de Origen Protegida, que está hecho de leche de oveja autóctona, presentándose bajo las variedades de fresco, semicurado o curado.



Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### 3.3. Miel

Son incuestionables las excelentes propiedades de la miel de abeja y enormes los beneficios que su consumo reporta al organismo. La miel posee grandes riquezas naturales muy beneficiosas para el ser humano y es que algo tan natural, tiene que ser bueno.



En nuestras localidades, una vez elaborada la miel, se produce la recolección y envasado. Estos procesos se realizan de forma totalmente manual y artesanal, cuidando al máximo todo el proceso de manipulación para que el producto llegue al consumidor con todas sus propiedades naturales.

En Arribes de Duero, Sayago, Benavente y los Valles, El Rebollar, Tierra de Ledesma... tenemos una selecta gama de mieles de primerísima calidad, gama de sabores, colores, aromas... que harán las delicias de los paladares más exigentes.

En Sanabria, es muy apreciada la miel de brezo, de sabor intenso y saludables propiedades.

# 3.4. Micología

La afición por la micología crece año tras año en **Arribes del Duero**, es un territorio con una riqueza extraordinaria, con gran cantidad y muy buena calidad de hongos, que hasta hace poco recogían dos o tres seteros casi en soledad. Entre las especies más importantes está la Amanita Cesárea, también llamada Huevo de Rey, los níscalos, setas de cardo, rabo de toro...

En la comarca de **Sanabria** sí que hay una zona de amplia tradición micológica. Pueden encontrarse ejemplares de Boletus edulis de alto valor culinario, Boletus pinophilus, o boleto de pino, Amanita caesarea o huevo de rey, Macrolepiota procera o cucurril, Cantharellus Cibarius o chantarela, etc. En esta zona han pasado a constituir un recurso económico fundamental para estos pueblos. Se ha incorporado a la gastronomía como un producto de gran calidad y variedad.

En la zona de **El Rebollar**, una de las zonas más pluviométricas de España, hay especies propias como las conocidas Carbonera, muy codiciadas entre los micólogos. Además, destacan los Boletus con varias toneladas de recogidas anuales, Macrolepiota o Parasol, Piel de Corzo o Ganoderma lucidum, Níscalo, Seta de Cardo o Champiñón, son algunos de los hongos más comunes de **El Rebollar**. Y es que esta tierra es un enclave perfecto para disfrutar del turismo micológico y de su entorno culinario.



En Mogadouro (Portugal) también podemos disfrutar de sus setas silvestres.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### 3.5. Aceites



En Arribes del Duero, el clima facilita el cultivo del olivo lo que hace que podamos encontrar aceites de elaboración casera, puesto que sobre todo se elaboran para autoconsumo. Están surgiendo algunas iniciativas en la zona para comercializar este aceite de oliva virgen extra de gran calidad.

# 4. VINOS

La viticultura es una de las tradiciones más queridas y antiguas de nuestra cultura. El vino forma parte integral de nuestra historia e identidad y se ha convertido en elemento clave de nuestra imagen de marca.

El vino como parte de la naturaleza ha estado presente a lo largo de nuestra historia desde hace milenios y en la actualidad representa un importante sector de enorme trascendencia en todos los ámbitos de nuestra vida y se convierte en un excelente compañero de viaje por nuestro territorio.



El enoturismo es una de las aventuras más espectaculares que hoy se pueden vivir intensamente: acercarnos a los secretos del vino, a sus oficios, a sus ritos, a sus colores, olores, sabores..., en definitiva, descubrid la cultura.

#### 4.1. Tradición.



En *Arribes del Duero* la elaboración del vino está ligada a la historia de la Península Ibérica. La primera hipótesis la hace coincidir con la colonización romana y la segunda habla de la época de los fenicios que usaban las rutas comerciales marítimas y el puerto natural que forma la desembocadura el río Duero. Desde siempre ha sido un espacio agrario colonizado por el cultivo de la viña, hasta el punto de que quizá se trate de una de las primeras zonas vitivinícolas en la cuenca del Duero. Arribes del Duero lleva a pensar en los escarpados valles que origina el río al formar los bancales, terrazas cortadas como a cuchillo, para salvar un desnivel de 700 metros.

Los **vinos de Toro** cuentan con una gran tradición, sus orígenes son anteriores al asentamiento de los romanos. En la Edad Media fue considerado un bien de gran aprecio, tanto que se le concedieron privilegios reales que permitían su comercialización en localidades donde la venta de otros vinos estaba prohibida. Durante el siglo XIX se exporta en grandes cantidades a Francia para suplir la falta de vino provocada por la plaga de la filoxera.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







En *Tierra del Vino* el cultivo de viñedo y la elaboración de vino de alta calidad han sido, desde siempre, fundamentales en las economías rurales de la zona. Se tienen citas medievales en las que se recogen las bondades de los vinos de la comarca. Hasta bien entrado en siglo XX, el viñedo era el monocultivo de la zona. Estos vinos se producen en un clima continental extremo y árido, con inviernos fríos y veranos muy calurosos, lo que propicia vinos con fuerte personalidad.

# 4.2. Denominaciones de Origen

D.O. Arribes: en 1988 se realizan los primeros contactos para obtener la Denominación de Origen, pero no fue hasta 1998 cuando le fue otorgado el calificativo de Vino de la Tierra de Arribes del Duero. Se vinculaban así dos zonas de tradición vitivinícola, entre Zamora y Salamanca, y unidas por el río Duero. El 27 de julio de 2007 se obtiene la denominación de origen Arribes. Las variedades de la uva reconocidas por la DO son, para la tinta: Bruñal, Juan García, Rufete, Tempranillo, Garnacha y Mencía. Y para la blanca: Malvasía, Verdejo y Mencía. En Pereña de la Ribera (Salamanca) se encuentra la sede del Consejo Regulador de la Denominación de Origen, y en Cibanal (Zamora) la sede fiscal de la misma. Pereña de la Ribera tiene dos bodegas: RIBERA DE PELAZAS que organiza catas guiadas, y LAS GAVIAS, antigua cooperativa, pertenece a Ribera de Pelazas. Se puede visitar con cita previa.

**D.O. Toro:** situada al sureste de la provincia de Zamora y suroeste de la provincia de Valladolid. La Denominación de Origen Toro llegó en 1987 y hoy día aglutina a 51 bodegas y algo más de 1.200 viticultores inscritos. Las condiciones climáticas de la zona con inviernos muy fríos y gran número de horas de sol dan una calidad excepcional a la uva, lo que es primordial para la elaboración de buenos vinos. Las variedades de la uva son principalmente, para tintos: Tinta de Toro, Garnacha, para blancos: Verdejo y Malvasía. En Sanzoles (Zamora) se encuentra Viña Zangarrón, S.L., una bodega familiar que se ha propuesto hacer el vino más ecológico del mundo con la variedad de uva tinta de toro. Sus viñedos, en bancales, están a casi 800 metros de altitud, en el valle de Aceniche está conformado por tierras calizas y arcillosas, muy soleadas y abiertas al río Talanda. Hacen un vino sencillo y auténtico.

D.O. Tierra del Vino: situada al sureste de la provincia de Zamora, comprende ambas márgenes del río Duero, río vitícola español por excelencia. Está recorrida de norte a sur por la romana Vía de la Plata (Camino de Santiago del Sur). Es una Denominación de Origen con una Delimitación Geográfica concreta e independiente desde 2007. Las variedades principales de la uva son, de tinta: Tempranillo, Garnacha y Cabernet-Sauvignon y de blanca: Malvasía, Moscatel de grano menudo, Verdejo, Albillo, Palomino y Godello.



Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### MÁS VINOS:

En Villamor de Cadozos (Bermillo de Sayago, Zamora) se encuentra la bodega Dehesa de Cadozos, en la que con una cuidada poda y recogida a mano se mezclan dos tipos de uvas: Tinta Fina y Pinot Noir, en un proceso ecológico. Crianza en barricas de roble francés y una cuidada selección llena de matices. Elabora vinos tintos de calidad amparados bajo la *IGP Vino de la Tierra de Castilla y León* 

# 4.3. Bodegas Tradicionales

ARRIBES DEL DUERO: En Pereña de la Ribera el vino tradicionalmente se elaboraba en las casas, la actividad vitivinícola ha sido la más característica y todavía persiste a pesar del envejecimiento acusado de la población. Además de la Bodega Cooperativa, ahora en manos de Ribera de Pelazas, eran numerosas las bodegas particulares.

TORO: En Sanzoles se conservan varias bodegas tradicionales, excavadas en roca y lagares que demuestran su riqueza vinícola, se ubican a las afueras del pueblo, agrupadas en barrios y excavadas en lomas orientadas preferentemente al norte, evitando el sol y el calor. En el exterior se puede ver la portada realizada en piedra de sillería. Se baja por medio de una escalera excavada en la tierra que lleva al cuerpo principal de la bodega donde se ubican los recipientes para la elaboración del vino, así como las cubas de almacenamiento. Los techos son abovedados y se puede ver en muchas de estas bodegas las sucesivas ampliaciones que hicieron sus dueños. Todos los años, en octubre, se celebra la Fiesta de la Vendimia. Se realiza también un concurso de Cata de Vinos que organiza la Mancomunidad. A todo esto, hay que añadirle los excelentes vinos de la zona como Vezdemarbán no ha sido un municipio de gran actividad vinícola, aunque en sus años dorados si llegó a producir, tanto vino clarete como tinto, para degustar en sus tascas y cantinas. Aun así, las rejillas de ventilación de las bodegas, que se ven en las fachadas de algunas casas, manifiestan el grado actividad que hubo en épocas pasadas, a nivel particular, elaborándose vino para consumo propio. Aunque es una práctica poco habitual, algunos de los vecinos siguen elaborando sus vinos de forma artesanal en las bodegas particulares. Sin duda, se trata de una producción muy limitada, donde prima la calidad frente a la cantidad, obteniéndose vinos de aromas profundos pero suaves, ideales para acompañar cualquier plato.

LA GUAREÑA: En Castrillo de la Guareña hay bodegas excavadas en tierra, muchas remodeladas. Algunas todavía están en servicio para la cosecha anual de vino. Destacan la Bodega de la Orden de San Juan y las antiguas bodegas medievales decoradas con escudos de la orden de San Juan.

Plataforma	de Gesti	ón y D	)inamiza	ción
Social, L	aboral y	Admi	nistrativa	а







EN TIERRA DE CAMPOS: En Castroverde de Campos hay Bodegas-Cuevas en las afueras del pueblo. Destacan dos situadas debajo del Hotel Rural la Senda de los Frailes, que datan de los



siglos XVII y XVIII, la más antigua es una singular bodega-cueva típica de la zona con lagar de piedra de sillería. Aunque es una práctica poco habitual, algunos de los vecinos siguen elaborando sus vinos de forma artesanal. Sin duda, se trata de una producción muy limitada, donde prima la calidad frente a la cantidad, obteniéndose vinos de aromas profundos pero suaves, ideales para acompañar cualquier plato.

BENAVENTE Y LOS VALLES: En Morales del Rey existen antiguas bodegas, se conservan muchas de ellas en perfecto estado, con su lagar correspondiente y en algunas se sigue elaborando vino. Están ubicadas en la parte alta del municipio. El excelente vino, con Denominación de Origen de los Valles de Benavente, se produce tanto en la localidad, como en toda la región, que ha contado y aún cuenta con una gran actividad vitivinícola, como atestiguan la gran cantidad de bodegas familiares existentes a las afueras del pueblo. La mayoría de las bodegas que operan en la zona elaboran rosados de calidad, en cuya elaboración interviene el fruto blanco y tinto de las vides (tempranillo, mencía y prieto picudo), pasando por los vinos de aguja, los tintos jóvenes y de crianza y los blancos de Malvasía y Verdejo.

ALISTE: Los vinos de la comarca son tintos de baja calidad, con uvas que proporcionan tintes ligeramente ácidos. Son de producción artesanal, no es de extrañar que se conserven poco tiempo debido a los pocos aditivos que añaden los cosecheros.

TIERRA DEL PAN: Es importante la producción de aguardiente y vino, tanto vino clarete como tinto, para consumo propio. Sin duda, se trata de una producción muy limitada, donde prima la calidad frente a la cantidad, obteniéndose vinos de aromas profundos pero suaves, ideales para acompañar cualquier plato.

SANABRIA: Desde tiempos inmemoriales, el vino se ha venido elaborando de forma artesanal. Existe una gran variedad de uvas, que, tras la desaparición de los viñedos, se extraen de parras altas. El aguardiente es otro de los productos que se obtienen tras la extracción del vino ya fermentado. La producción de ambos está destinada al autoconsumo, ya que no son grandes cantidades las que se obtienen, pero si de una calidad excelente.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







#### FIESTAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

# 5.1. Lunes de Aguas

El Lunes de Aguas es una fiesta que identifica y aúna a toda la provincia de Salamanca. Consiste en la salida al campo, con amigos y familiares, para degustar el típico Hornazo (un tipo de empanada rellena de embutidos).



Es una original fiesta cuyos orígenes se remontan al Siglo XVI, cuando Felipe II promulga un edicto por el cual las prostitutas de Salamanca deben abandonar la ciudad antes de comenzar la Cuaresma y el tiempo de abstención durante la Pasión. Las prostitutas eran conducidas a extramuros, al Arrabal del Puente, en la orilla izquierda del Tormes, poniendo además como condición que ninguna podía acercarse a menos de una legua de la ciudad o se le castigaría.

Pasada la Semana Santa, las rameras regresaban a la ciudad el lunes siguiente al Lunes de Pascua, siendo recibidas por los estudiantes en la ribera del río Tormes donde se encargaban de cruzarlas en barca de una orilla a otra del río, organizando una gran fiesta. El "padre Putas" era el sacerdote que se encargaba tanto de conducir a las prostitutas a su exilio temporal como de organizar su regreso.

Actualmente, el Lunes de Aguas solo es festivo a partir de las 15:00 horas en la capital de Salamanca y en algún otro municipio. Sin embargo, puede verse que, tanto la ciudad como los pueblos de la provincia, se quedan vacíos por la tarde mientras la gente se va a merendar a la orilla del río, a parques, praderas o cualquier extensión de campo.

Es costumbre durante ese día comer el hornazo, una especie de empanada hecha a base de chorizo, lomo huevo duro, y demás embutidos, es decir, todo lo que estaba prohibido durante la abstinencia. Tradicionalmente, el hornazo es amasado y cocido por las mujeres en las tahonas en los días precedentes al Lunes de Aguas, sobre todo en el medio rural, pero hoy en día es posible adquirirlo en cualquier establecimiento dedicado a la pastelería o alimentación.

# 5.2. La matanza del cerdo



Las tradicionales matanzas del cerdo son una especie de ceremonia que además de poder disfrutarse de forma más o menos privada, en muchos pueblos de España, se celebra también como atractivo gastronómico y cultural en algunas localidades que atraen a miles de visitantes entre noviembre y marzo.

Como ejemplo, en Castrillo de La Guareña realizan todo el proceso durante dos días en la plaza del pueblo. Sacrifican al cerdo, lo chamuscan, despiezan y descarnan, adoban las carnes, elaboran embutidos, ... mientras disfrutan de la tradicional gastronomía.

Plataforma	de Gestión y	/ Dinamización
Social, L	aboral y Adr	ministrativa







Entre las viandas que pueden degustar durante esta celebración, aparte de acompañar la matanza con pastas y aguardiente, nos encontramos con el tradicional almuerzo donde se degusta el hígado del cerdo, la alubiada popular, el asado de productos típicos del cerdo, la típica probadura de chichas y torreznos, las sopas de ajo, etc.

En Almaraz de Duero y en Sanabria, también se sigue manteniendo viva la tradición de la matanza del cerdo, a partir del mes de noviembre. Esta era uno de los grandes acontecimientos en las tierras de Castilla y León, ya que reunía a toda la familia y solía durar dos o tres días. Durante esos días todos los familiares ayudaban en las labores y comían productos de la matanza. Estas labores consistían en matar al cerdo, chamuscarlo, abrirlo en canal y destazarlo para, posteriormente, hacer chorizos, morcillas, las hojas de tocino, jamones, paletillas, lomos etc.

En la Boada, provincia de Salamanca, el 26 de febrero, los componentes de la peña "El Pozo de Beber" se reúnen para realizar una matanza típica. Los presentes pueden degustar perrunillas con aguardiente y vino dulce mientras se llevan a cabo los trabajos propios de la matanza, realizados de forma tradicional.

# 5.3. El Magosto

Una de las fiestas que reúne a todos los vecinos en Sanabria es la del 1 de noviembre, el Magosto. Esta, de origen celta, celebraba el año nuevo y la recogida de las cosechas, dando la posibilidad a difuntos y brujas de hacer una visita a los mortales, siendo recibidos con bailes, música y grandes hogueras. Con el paso del cristianismo se convirtió en el Día de Todos los Santos, que hoy celebramos.

En Hermisende destaca la fiesta del Magosto, en la que participan también sus pedanías. En el pueblo, cada 1 de noviembre, se organizan una Feria Agroalimentaria y de Artesanía y se realizan actividades lúdicas para los más pequeños, exhibiciones de folclore tradicional, concursos y exposiciones dedicadas a la castaña y verbenas que se prolongan hasta altas horas de la madrugada.



Con esta fiesta la castaña recupera la importancia que el maíz y la patata le fueron arrebatando en los últimos siglos.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







# 5.4. Rural Castanea. Fiesta de la Castaña de Vinhais

La Fiesta de la Castaña de Vinhais, Rural Castanea, se realiza anualmente a finales del mes de octubre y tiene una duración de tres días. Este evento pretende poner en valor la castaña, promoverla gastronómicamente y potenciar su producción.



En este certamen se reúnen las principales empresas ligadas a este sector, productos relacionados con la castaña, vinos, licores, quesos, aceite y toda la gastronomía local. Pero además de todo esto, el programa Rural Castanea cuenta con las Jornadas do Castanheiro, animación musical y el magosto permanente en el Mayor Asador de Castañas del Mundo.

Vinhais es de los municipios portugueses con mayor producción de castaña, anualmente sacan entre 13 y 15 mil toneladas, tendiendo a aumentar este número debido a la inversión de los productores locales en la plantación de nuevos sotos y en las tecnologías de producción.

# 5.5. Feria del ajo zamorano

La Feria del ajo zamorano, o Feria de San Pedro, es un festival donde los agricultores presentan la producción de ajo.

Suele celebrarse a finales de junio y se vende ajo a granel, entre 500.000 y 800.000 kilos, en forma de artísticas ristras.



La feria suele tener varios centenares de puestos a lo largo de la avenida de las Tres Cruces de la capital zamorana, pero además tiene su réplica en la vecina ciudad de Toro, así como en otras ciudades y pueblos grandes de la provincia.

#### 5.6. Jornadas Micológicas



La mancomunidad Alto Águeda organiza todos los años unas jornadas micológicas en otoño, normalmente en la localidad de Robleda, con salida al campo por grupos y una identificación y clasificación de especies recogidas.

En la Tierra de Ledesma, concretamente, en Villaseco de los Gamitos, también se realizan unas Jornadas Micológicas que son un referente en la zona.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa







Recordamos que para la recolección de setas todas las personas deben de obtener su correspondiente permiso. Se pueden obtener los permisos de recolección a través del programa MICOCYL que tiene como finalidad la puesta en valor y gestión sostenible de los recursos micológicos. Así mismo en la página web de MICOCYL se pueden encontrar todas las fechas de las próximas jornadas micológicas de nuestro territorio.

# 5.7. Festival de las Migas y Peces de Río

Al tener el único pueblo de pescadores del Distrito, Cabañas de Abajo, en Foz do Sabor, el municipio portugués de Torre de Moncorvo promueve anualmente el festival de las "Migas y peces de Río" que atrae centenas de visitantes.

Torre de Moncorvo es conocido a nivel gastronómico por las famosas migas y peces de río. Este manjar es confeccionado con los peces de los ríos Duero y Sabor, pescados diariamente por los pescadores en los tradicionales barcos rabelos. Los visitantes pueden degustar este bocado en los restaurantes adheridos a la iniciativa y disfrutar de la animación en la Playa Fluvial de Foz do Sabor.



Con este festival no sólo se promocionan los platos típicos confeccionados con las migas y los peces de río, sino que al mismo tiempo se da mayor visibilidad a la única aldea de pescadores de Tras-os-Montes y se pone en valor el idílico espacio de ocio de la Playa Fluvial de la Foz do Sabor.

Merece la pena una visita a este enclave para disfrutar de su gastronomía fluvial y su ocio fluvial.

#### 5.8. Feira do Fumeiro de Vinhais



Una de las mayores ferias gastronómicas de Portugal es La Feira do Fumeiro de Vinhais, que se celebra todos los años en febrero y es visitada por millares de personas que van a degustar los productos derivados del cerdo Bísaro, raza autóctona responsable de esta feria. Por este motivo, Vinhais es apellidada como "Capital do Fumeiro".

En los cuatro días que dura la feria, además de los ahumados del cerdo bísaro, están disponibles productos naturales de la región, artesanía, productos gourmet, espectáculos musicales, corrida de toros, tascas y restaurantes preparados para recibir millares de visitantes todos los años.

Plataforma de Gestión y Dinamización Social, Laboral y Administrativa