

GASTRONOMÍA DE GALICIA

TEMA XII

DÉBORAH LÓPEZ





La característica fundamental de la gastronomía gallega es la alta calidad de sus materias primas, tanto en carne (fundamentalmente de ganado bovino, porcino y de corral) como productos del mar (Galicia tiene una larga tradición marinera y de aprovechamiento de todo tipo de recursos marinos), así como en derivados (importantísima producción láctea) y en productos agrícolas (variada producción cerealera y hortícola).

RESPECTO A LAS ELABORACIONES SE TRATA DE
COCINA DE PRODUCTO, CON TÉCNICAS MUY
SENCILLAS; LA BASE FUNDAMENTAL DE MUCHAS
RECETAS ES LA COCCIÓN.

Moderación en los aditivos, adobos y especias para no ocultar las
calidades de los productos principales de los platos.

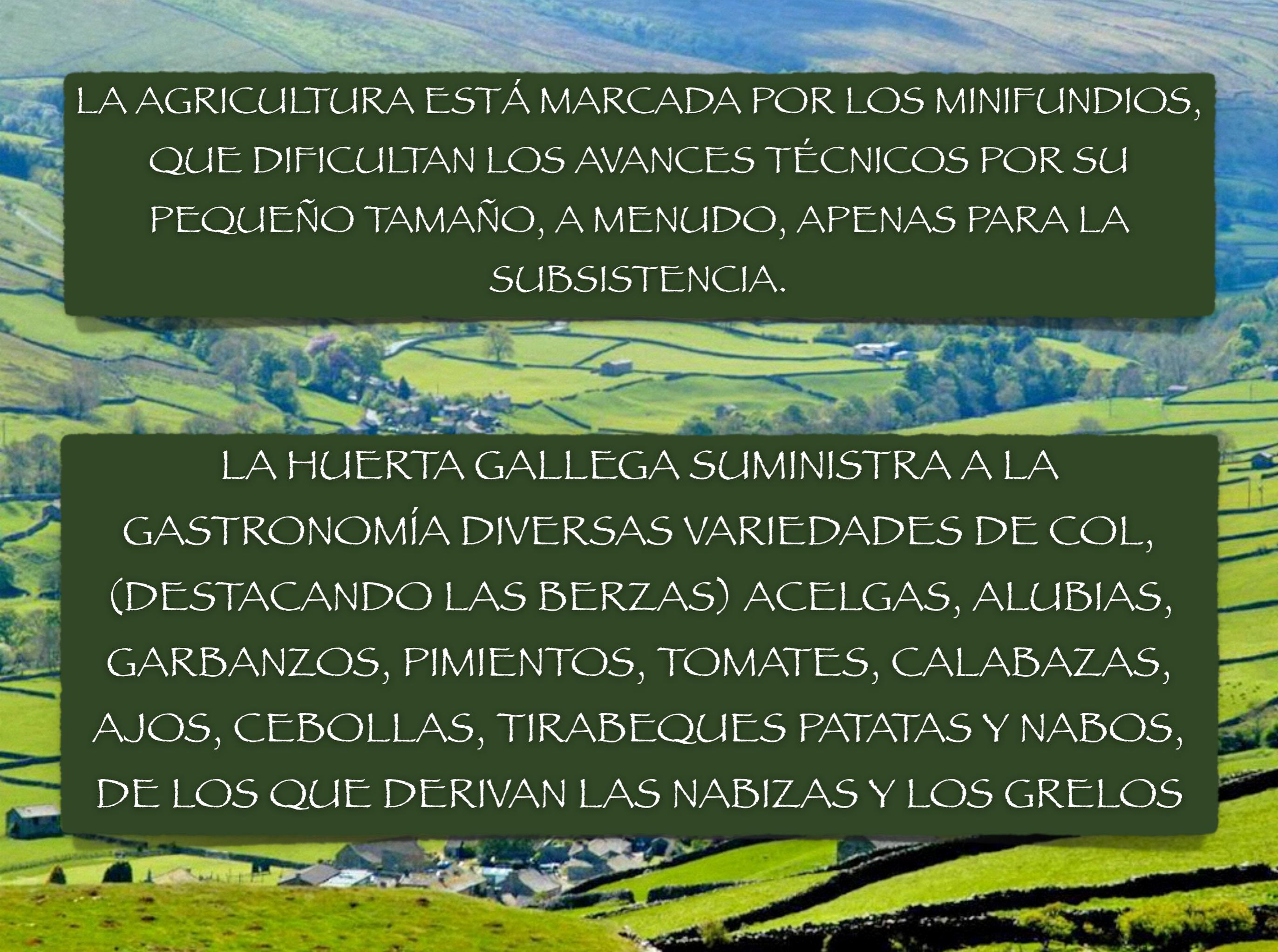


Escasean más que en otras zonas de
España los productos curados (la humedad
ambiental no siempre permitiría desarrollar
estas variedades), conservando muchos
productos en salazones ligeras que se
desalan antes de cocinarlas; en relación con
esto, está el hecho de que sus variedades en
embutidos y chacinería en general son
menos numerosas que en zonas vecinas del
norte.



El espacio de la cocina, denominada lareira en gallego, fue tradicionalmente la pieza de habitación más importante de la casa, donde sus miembros hacían vida en común al calor del lar ('hogar'), llegándose a medir la importancia de una casa y su bonanza por la magnitud de la estructura, que se percibía desde el exterior por el tamaño de su chimenea.

A. Martínez
2012



LA AGRICULTURA ESTÁ MARCADA POR LOS MINIFUNDIOS,
QUE DIFICULTAN LOS AVANCES TÉCNICOS POR SU
PEQUEÑO TAMAÑO, A MENUDO, APENAS PARA LA
SUBSISTENCIA.

LA HUERTA GALLEGA SUMINISTRA A LA
GASTRONOMÍA DIVERSAS VARIEDADES DE COL,
(DESTACANDO LAS BERZAS) ACELGAS, ALUBIAS,
GARBANZOS, PIMIENTOS, TOMATES, CALABAZAS,
AJOS, CEBOLLAS, TIRABEQUES PATATAS Y NABOS,
DE LOS QUE DERIVAN LAS NABIZAS Y LOS GRELOS

En el campo gallego, se construyen hórreos, (graneros típicos de la zona, herencia celta), sobre pilares de madera o piedra, para proteger a los productos de la humedad del suelo, y de los roedores.



En ellos se almacenaba principalmente maíz, pero también productos del campo (cebollas, ajos, calabazas, etc).

CASTAÑAS



Alimento muy característico, antes de la introducción de las patatas y el maíz, fue alimento base de la población, dada la abundancia de bosques poblados de longevos castaños.

Se puede usar asada, como guarnición para platos de carne, solas, asadas o cocidas, en un cuenco de leche. Es típico el consumo de castaña confitada.

Se consume asimismo abundantemente en la época del tradicional magosto, una fiesta gallega celebrada en el mes de noviembre que tiene como protagonista a este alimento.





TAMBORIL O TIXOLO PARA ASAR CASTAÑAS



PATATAS

DESTACA LA CALIDAD DE LAS PATATAS GALLEGAS, SE CULTIVAN VARIEDADES ESPAÑOLAS E INTERNACIONALES, PERO LA PATATA KENEBEC ES LA QUE SE COMERCIALIZA CON SELLO DE CALIDAD

MUCHAS ELABORACIONES TRADICIONALES INCLUYEN PATATAS.

SE DENOMINAN CACHELOS A LAS PATATAS COCIDAS CON LA PIEL QUE SE CONSUMEN TROCEADAS.



PIMIENTOS

GALICIA DESTACA POR
VARIETADES AUTÓCTONAS
MUY DIFERENTES ENTRE SÍ.

GRELOS

Cocido Trip



FERTILIZANTES CARACTERÍSTICOS

ANTES DE LA APARICIÓN DE LOS FERTILIZANTES QUÍMICOS, SE UTILIZABA LO QUE LA NATURALEZA APORTABA; LAS HUERTAS GALLEGAS CERCANAS A LA COSTA, SE ABONABAN CON ALGAS Y CONCHAS CALCÁREAS, QUE SE RECOGÍAN EN LA BAJAMAR, Y APORTABAN MINERALES AL SUELO.

EN LAS ZONAS DE INTERIOR SE UTILIZABAN CÁSCARAS DE CASTAÑAS Y RAMAS DE TOXOS.

LA PESCA





EL PESCADO LA SUBASTA EN LAS LONJAS

CADA DÍA, ENCUENTRAN
COMPRADOR TONELADAS DE
PRODUCTO: SARDINAS,
BACALAO, DORADA, PEZ
ESPADA, MERLUZA, LUBINA,
BOGAVANTE, LANGOSTA,
TÚNIDOS, ENTRE OTROS.

Uno de los elementos exteriormente más conocidos de la cocina gallega es el marisco, que destaca sobre el de otros mares por la intensidad de su sabor.

Sin embargo, su consumo no ha tenido importancia en los aportes nutritivos tradicionales de la población ni en sus modos culinarios, siendo considerado un alimento de orden menor, más bien propio de familias desfavorecidas (que, al carecer de tierras y ganado, lo recolectaban libremente en las zonas costeras), hasta épocas bastante recientes y en gran medida por imposición de usos externos.

Es recolectado en las rías gallegas, aunque algunas variedades son cultivadas, sobre todo bivalvos (almejas o mejillones, de los cuales Galicia origina casi la mitad de la producción mundial para el consumo, de excelente calidad).

Las rías contienen una vastísima riqueza biológica, estando la cantidad y calidad de sus producciones reconocidas como una de las más importantes a nivel mundial.

LOS PERCEBES

LOS PERCEBES SE ACERCAN EN UN BOTE A LAS ROCAS DONDE SE ENCUENTRAN; SU CAPTURA ES MUY PELIGROSA.

SON PEQUEÑOS CRUSTÁCEOS QUE SE PREPARAN CON SUMA FACILIDAD, SÓLO CON UN HERVOR.



MARISQUEO TRADICIONAL



LAS BATEAS

Son plataformas de madera de eucalipto, ancladas en el fondo de la ría, destinadas al cultivo de mejillones (para lo cual el noroeste español ofrece condiciones únicas), ostras, vieiras, navajas, berberechos, zamburiñas.

De cada plataforma penden hasta 600 cuerdas de nylon, de diez a doce metros de longitud. En cada una se pueden desarrollar 120 a 200 kilos de molusco. El 95% de la producción española procede de Galicia.

OSTRAS





ALBARINO
ALTEA
VINOS DE GALICIA



PORTO·MUIÑOS[®]
LAS VERDURAS DEL MAR

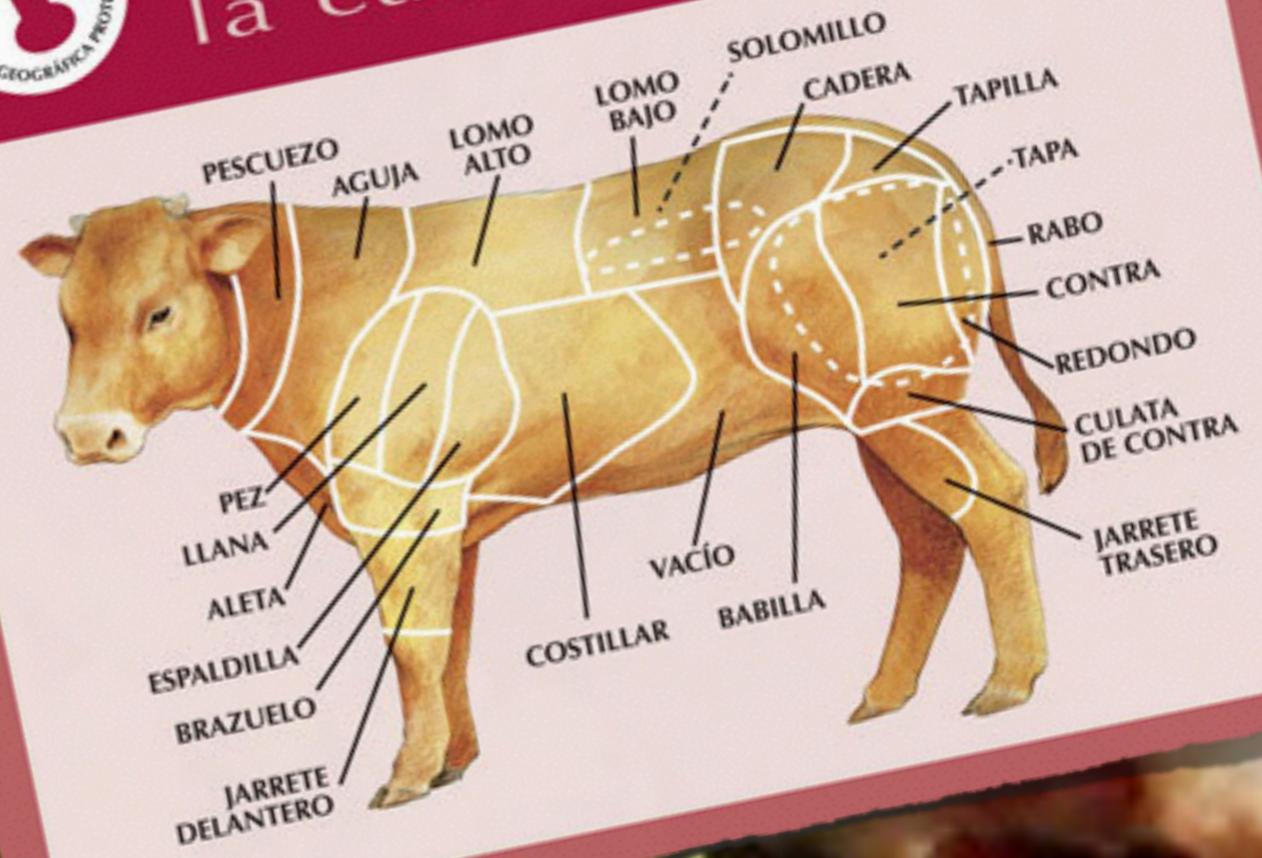




TERNERA GALLEGA



TERNERA GALLEGA la carne con carné



PORCO CELTA





EMBUTIDOS

En Galicia se encuentra todo tipo de embutidos: gran variedad de chorizos, jamón, lacón, androlla, botelo (similar al botillo) y todos los productos del cerdo, del cual se aprovecha prácticamente todo, siendo un ingrediente recurrente en la cocina gallega.

Así, por ejemplo, la sangre se utiliza para hacer filloas; la cabeza, llamada cacheira o cachucha, es usada en varios platos, al igual que el morro y la orella (oreja), cuyo uso es muy común en las tapas, convenientemente aderezadas con sal y pimentón.



ANDROLLAS

Típica de las provincias de Orense y Lugo y muy famosa en municipios como Viana do Bolo, la androlla es una especie de embutido relleno con carne de cerdo junto con la piel del cerdo asada y picada en trozos pequeños. Todo ello se adoba con pimentón, sal y ajo. En Galicia, además, se le suelen añadir huesos. Luego se embute en una tripa gruesa y se somete a curación y ahumado.

CAPÓN DE VILALBA



Vilalba es la capital de la cría del capón, habitual en los menús de Navidad, que llegan a alcanzar altos precios en el mercado.

El capón es un gallo castrado y cebado cuya carne singularmente tierna y jugosa es muy sabrosa.

Las crías nacen en Marzo y Abril, y se ceban con cereales y castañas, (a veces se añade al pienso vino u orujo), hasta que llegan a un peso mínimo en vivo de dos kilos.

CAZA: LAS PIEZAS MÁS HABITUALES SON LOS
JABALÍES Y LAS BECADAS



PAN GALLEGO

Suele sorprender la variedad y calidad de los panes gallegos.

La panificadora es una industria de primer orden en la gastronomía gallega y su elaboración tradicional en hornos comunales con diferentes ingredientes en distintas proporciones ha dado lugar a una gran variedad de elaboraciones.

La calidad de las harinas procedentes de la molienda de los cereales locales y la utilización de levadura (levedo) de calidad y hornos de leña hacen de los panes gallegos productos de reconocida calidad y variedad, siendo consumidos los procedentes de harinas de trigo, maíz (pan millo), centeno (pan centeo) y, antiguamente, mijo (paínzo o millo miúdo), así como de mezclas en diversas proporciones que aportan gran variedad de productos, siendo algunos de ellos preferidos para determinados usos (así, por ejemplo, las sardinas prefieren consumirse con pan millo, mezclado en mayor o menor medida con centeno).

También es destacable la gran variedad de formas y pesos de las piezas de pan, que reciben distintos nombres (bola, molete, etcétera).

Una pieza de pan de cierto tamaño y elaborada a la manera artesanal tradicional puede mantenerse fresca y ser consumida hasta varias jornadas después de su elaboración (de hecho, no se recomendaba comer el pan recién hecho debido a que podía resultar de pesada digestión).

LECHE DE GRANJA, CUAJADA Y REQUESÓN

Siendo como es Galicia una tierra con gran producción y tradición lechera, no podían faltar los fermentados lácteos en la gastronomía popular.

La leche cuajada (leite callado) se obtiene por fermentación natural de la leche. Escurriendo el suero de la leche cuajada se obtiene el requesón.

Ambos preparados se consumen como postres, añadiéndoles azúcar o miel. Debe observarse que el requesón gallego o requeixo se parece por su elaboración¹⁴ más a los preparados conocidos comercialmente como «queso de granja» o cottage, y no debe confundirse con los requesones obtenidos por reciclado del suero sobrante en la fabricación de quesos.

La producción comercial de estos preparados lácteos tradicionales se complementa con la celebración de abundantes fiestas gastronómicas populares dedicadas a los mismos.



QUESOS GALLEGOS MÁS CONSUMIDOS: ARZÚA
ULLOA, TETILLA, SAN SIMÓN DA COSTA,
CEBREIRO.

ACEITES DE OLIVA QUE APUESTAN POR LA CALIDAD



CERVEZA ESTRELLA GALICIA

Estrella Galicia es una cerveza creada en A Coruña en 1906 por la familia Rivera, y que desde entonces es uno de los símbolos más reconocidos de Galicia, estando presente en todos los ámbitos de la vida y la sociedad de la comunidad.

ESTRELLA DE GALICIA

FÁBRICA
DE
CERVEZAS

HIELO
ARTIFICIAL

A still life composition featuring a basket of green grapes, a bottle of wine with a red cap, and a glass of white wine. The background is a deep red color. The text is centered in a dark green box.

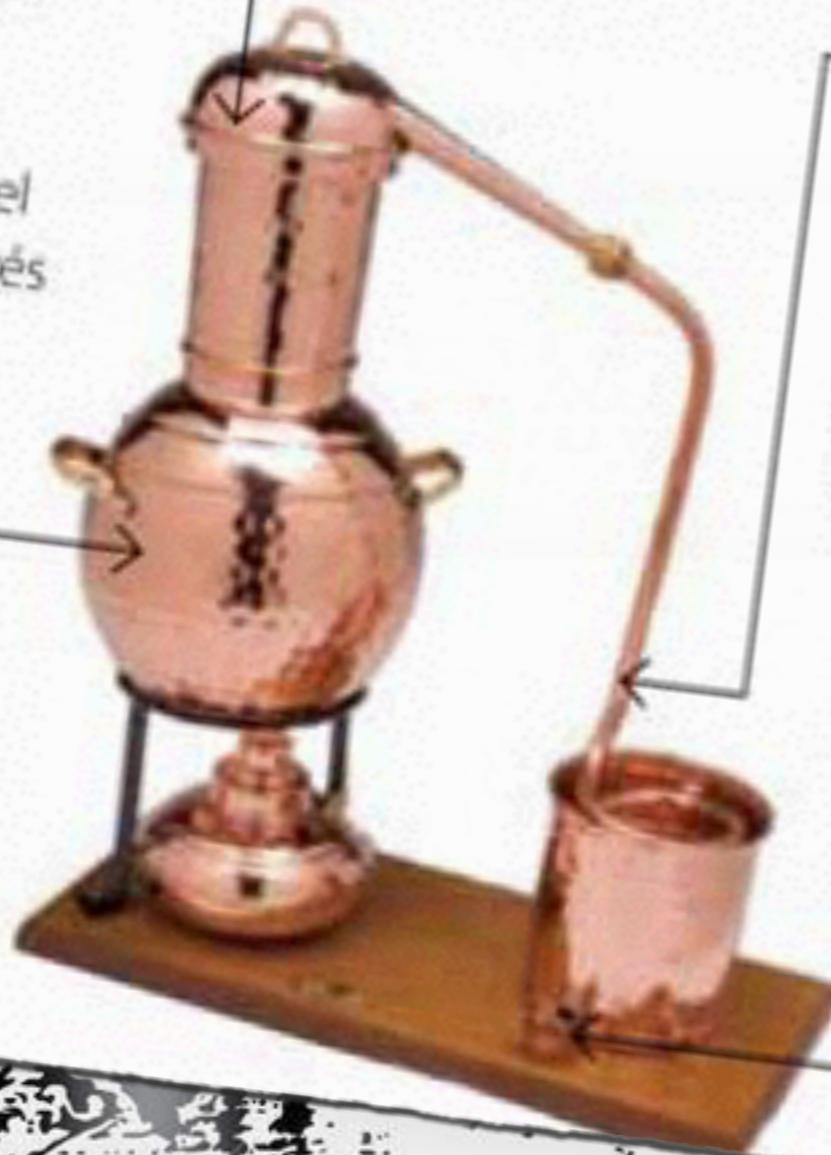
VINOS BLANCOS MÁS VIBRANTES DE ESPAÑA,
DE UVAS AUTÓCTONAS COMO ALBARIÑO.

ORUJO



b) **montera**, tapa de la olla que recoge el vapor llevándolo hasta el refrigerante a través de un tubo

a) **olla**, donde se pone a evaporar el ingrediente que se desea destilar



c) **refrigerante**, que es un tubo espiral llamado *serpentin*, sumergido en una corriente de agua fría que hace que el vapor se condense

d) **salida del alcohol** por la parte inferior

La sociedad gallega es, asimismo, muy aficionada a la celebración gastronómica, a veces pantagruélicas, y a celebrar cualquier evento, acto o encuentro con una comida, desarrollándose numerosas fiestas gastronómicas, la mayoría de las cuales tienen lugar durante los meses de primavera, verano y otoño, fechas en las cuales la geografía gallega se llena de las más variadas celebraciones culinarias,⁴ quedando el consumo en invierno más reservado al ámbito familiar, sobre todo desde la temporada navideña y hasta la previa a la Cuaresma (en la que Galicia es muy celebrado el Entroido o 'carnaval'), de gran acopio calórico.



ENTROIDO EN VERÍN



HOGUERAS DE SAN JUAN



PROGRAMACION COMPLETA DO FESTIVAL DO QUEIXO!

40^a festa do QUEIXO

27-28 febreiro • 1 marzo de 2015



40^a festa do QUEIXO arzúa 27-28 febr 1 marzo 2015



f t e @festaqueixo festadoqueixo.org

DOMINGO 1 marzo

5 & 6 DE ABRIL



SABADO 28 feb 21.30h ISMA ROMERO 22.40h LOS ENEMIGOS 00.30h THE GIFT 02h DJ FLORO

35^a Festa do Queixo 5, 6 E 7 DE MARZO DE 2010 Arzúa

FESTA DO QUEIXO SAN SIMÓN DA COSTA

EYA MILLÁN e FABIÁN LEÓN CONCURSANTES DE MasterChef FARAN UN TALLER DE COCIÑA PARA MENOS AS 17:00H NA PRAZA DA CONSTITUCION

VII concurso de QUEIXO DE SAN SIMÓN

do 27 ao 31 de marzo de abril Vilalba 2014

XIX FESTA DO QUEIXO DE SAN SIMÓN DA COSTA VILALBA 2013 6 e 7 de Abril. Includes logos for Diputación de Lugo, Xunta de Galicia, and other sponsors.



DO VINO
RIBEIRA
RIBA

FEIRA
DO COCIDO DE LALÍN

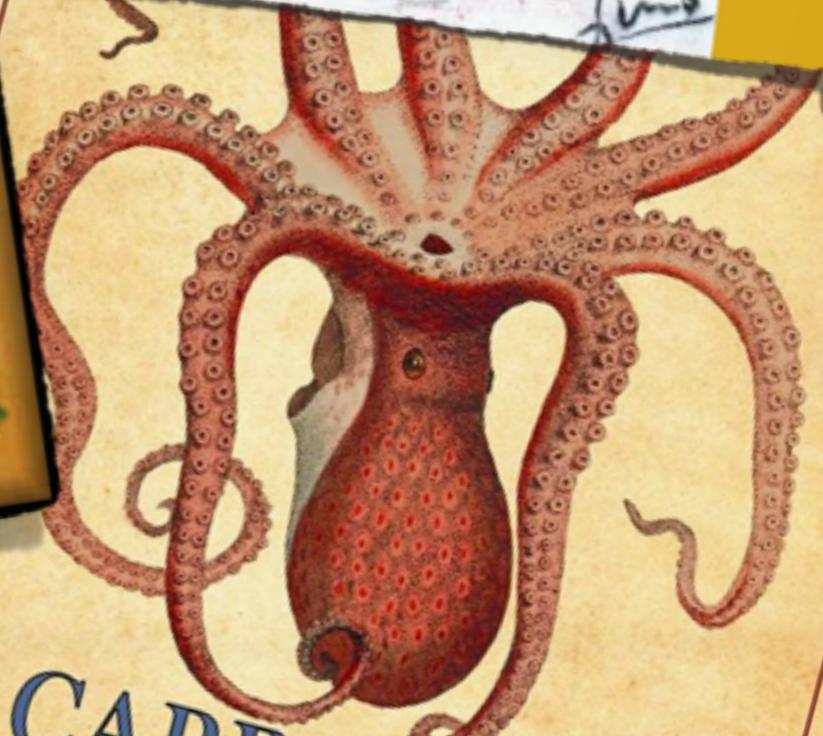


AMBADOS
FESTA DO VIRO ALBARIÑO
do 28 de xullo ao 1 de agosto

XLIX FESTA DO M
O GROVE
DO 5 AO 14 DE OUTUBRO DE 2012



© Grove



O CARBALLIÑO
10 DE AGOSTO DE

DECLARADA DE INTERESE TIPI

albariño

RAPA DAS BESTAS



DESEMBARCO VIKINGO DE CATOIRA



LIX fESTA do ALBARIÑO

declarada de interés turístico nacional

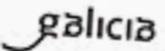


CAMBADOS
Do 3 ao 7 de agosto 2011



LII Festa do Marisco O Grove

Do 1 ao 12 de outubro de 2015



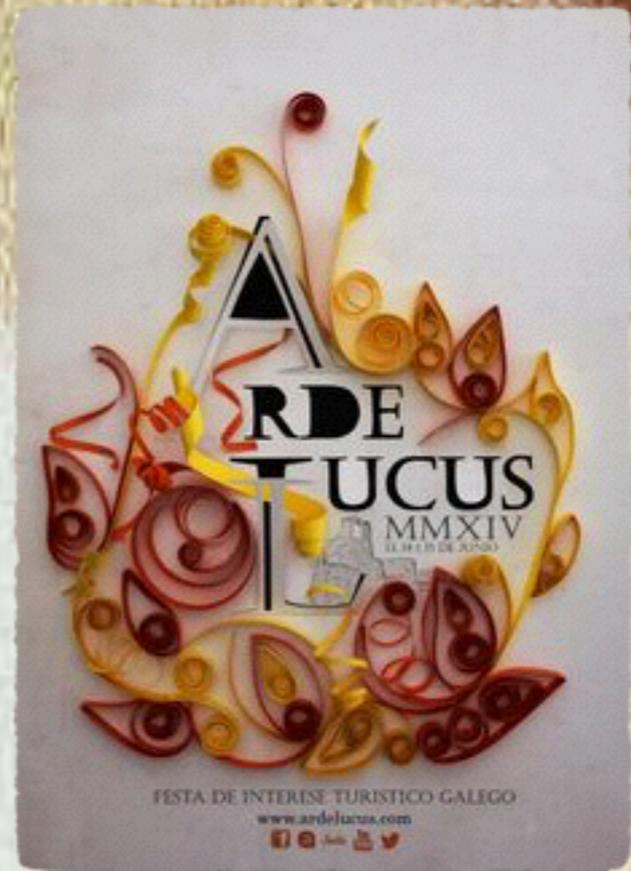
FESTA
DA ISTORIA
RIBADAVIA

28 e 29 DE AGOSTO DE 2015

Declarada de Interese Turístico Nacional
www.festaduribadavia.com

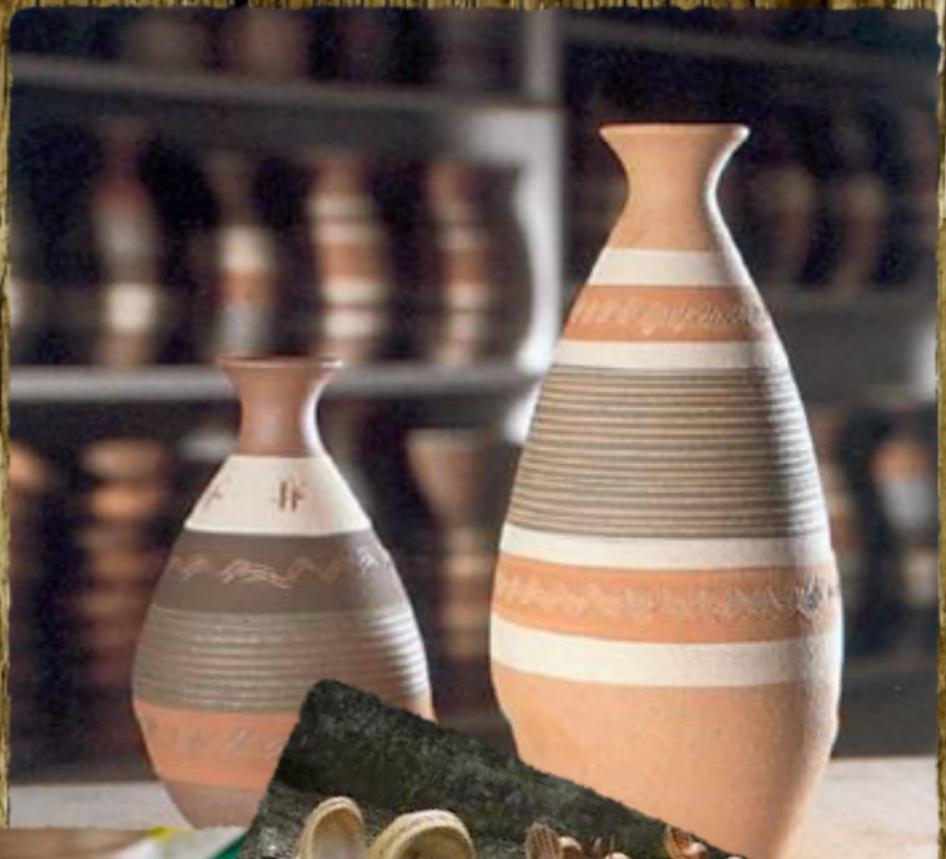
FESTA DA
AVGA
VII AGARCIA DE JERUSA







ARTESANIA
DE GALICIA





LISTA DE PRODUCTOS CON
RECONOCIMIENTO
DE CALIDAD DIFERENCIADA

Los Alimentos de Calidad Diferenciada son aquellos productos que están protegidos por una normativa de la UE que garantiza, con un distintivo, el cumplimiento de unos requisitos superiores a los exigidos para el resto de productos.

Estos distintivos son:

PARA TODOS LOS ALIMENTOS EXCEPTO VINOS Y BEBIDAS ESPIRITUOSAS VINCULADOS A UN TERRITORIO:

DOP: DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

IGP: INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

PARA VINOS:

-Vino de mesa con derecho a la mención tradicional "Vino de la Tierra"

-Vino de calidad con indicación geográfica.

-DO (Denominación de Origen).

-DOCA (Denominación de Origen Calificada).

-Vinos de Pago.

PARA BEBIDAS ESPIRITUOSAS: *Indicaciones Geográficas de Bebidas Espirituosas.*

PARA ELABORACIONES NO NECESARIAMENTE VINCULADAS A UN TERRITORIO:

EGT: *Especialidades Geográficas Tradicionales.*



DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA (DOP)

“Un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o, excepcionalmente, un país,
- Cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente a un medio geográfico particular, con los factores naturales y humanos inherentes a él, y
- **Cuyas fases de producción tengan lugar en su totalidad, y siempre en la zona geográfica definida.”**

Una INDICACIÓN GEOGRÁFICA DE CALIDAD (IGP):

“Un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o un país,
- Que posea una cualidad determinada, una reputación u otra característica que pueda esencialmente atribuirse a su origen geográfico, y
- **De cuyas fases de producción, al menos una tenga lugar en la zona geográfica definida.”**

ALIMENTOS DE CALIDAD
DIFERENCIADA GALLEGOS

ALIMENTOS DE ORIGEN
VEGETAL:

- IXP CASTAÑA DE GALICIA
- IXP PATACA DE GALICIA
- IXP FABA LOURENZÁ
- IXP GRELOS DE GALICIA
- PEMENTOS

DOP HERBÓN

DOP O COUTO

DOP ARNOIA

IXP MOUGÁN

IXP OIMBRA

CÁRNICOS:

- IXP TERNERA GALLEGA
- IXP LACÓN GALEGO

PRODUCTOS DEL MAR

- DOP MEXILLÓN DE GALICIA

PANADERÍA Y PASTELERÍA:

- IGP PAN DE CEA
- IGP TARTA DE SANTIAGO

QUESOS:

- DOP TETILLA
- DOP ARZÚA ULLOA
- DOP SAN SIMÓN DA COSTA
- DOP CEBREIRO

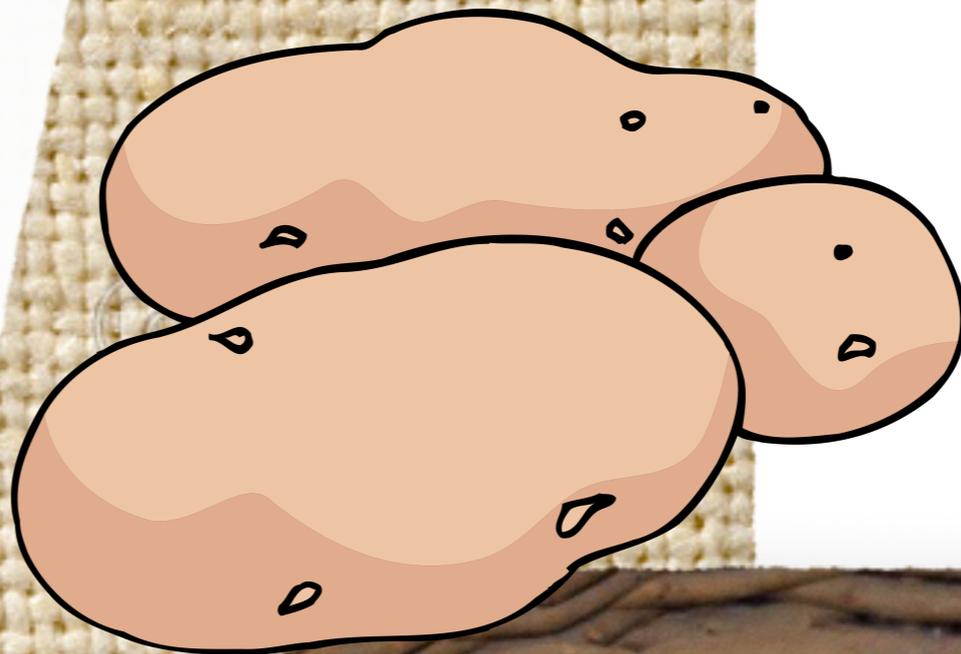
La IGP "Castaña de Galicia" se reserva a los frutos obtenidos a partir de los cultivares autóctonos gallegos del castaño europeo (*Castanea sativa*, Mill.) destinados al consumo humano y comercializados en fresco o congelado.

Los cultivos se encuentran conformados por el conjunto de ecotipos de origen local procedentes de las selecciones realizadas durante siglos por los agricultores en favor de la mejora de sus caracteres productivos y de calidad, descritos e identificados mediante morfología y especificidad genética frente a los de otras zonas productoras de España, Portugal y Francia.



El ámbito geográfico comprende la parte del territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia que se encuentra delimitada al oeste por la Dorsal Gallega y por la Sierra del Xístral al norte.

O produto amparado pola Indicación Xeográfica Protegida (I.X.P.) "Pataca de Galicia" o "Patata de Galicia" defínese como os tubérculos da especie *Solanum tuberosum* L., da variedade cultivada "KENNEBEC", destinados ó consumo humano.



- a) Subzona de Bergantiños.
- b) Subzona da Terra Chá-A Mariña.
- c) Subzona de Lemos.
- d) Subzona da Limia.



FABA D
LOURENZÁ
INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

El producto amparado por la I.G.P. "Faba de Lourenzá" son judías secas (alubias o "fabas") separadas de la vaina procedentes de la familia de las Fabaceas o leguminosas, especie "Phaseolus vulgaris, L", de la variedad local conocida como "Faba Galaica", sanas, enteras, limpias y destinadas a consumo humano. Son judías de color blanco uniforme, muy grande y forma arríñonada, larga y semillena.

La "Faba Galaica" presenta unas características cualitativas debido a su calidad culinaria excepcional, motivada por su escasa proporción de piel (entre 8-10 %); su elevada capacidad de absorción de agua, superior al 100 %; y su comportamiento en cocción, consiguiéndose granos enteros y completos, en los que destaca la pastosidad de su pulpa, sin grumos y escasamente diferenciada de la piel.

fabasdelourenzá.com

El área de producción abarca el territorio costero de la provincia de Lugo, comarca natural conocida como A Mariña Luguesa.



GRELOS DE GALICIA
indicación xeográfica protexida

grelosdegalicia.org

Los grelos se pueden comercializar en manojos, frescos, congelados, y en conserva.
Su sabor es ligeramente ácido, combinado con cierto amargor.
La textura es ligeramente fibrosa, más acusada si la variedad es de hoja estrecha.

DOP. PEMENTO DE HERBÓN

Pemento de HERBÓN
Denominación de orixe protexida



pementodeherbon.com

La zona de producción, acondicionamiento, envasado, está constituida por los siguientes municipios: Padrón, Dodro, Roís, Pontecesures, Pontecesures y Valga. El nombre de la denominación, "Herbón", se debe a la localidad del ayuntamiento de Padrón donde se ubica el monasterio al que se vincula la introducción de este pimiento por monjes procedentes de las expediciones a América.



DOP. PEMENTO DO COUTO
(Comarca de Ferrol), con oríxene
en el Monasterio de O Couto
(de San Martiño de Xubia).



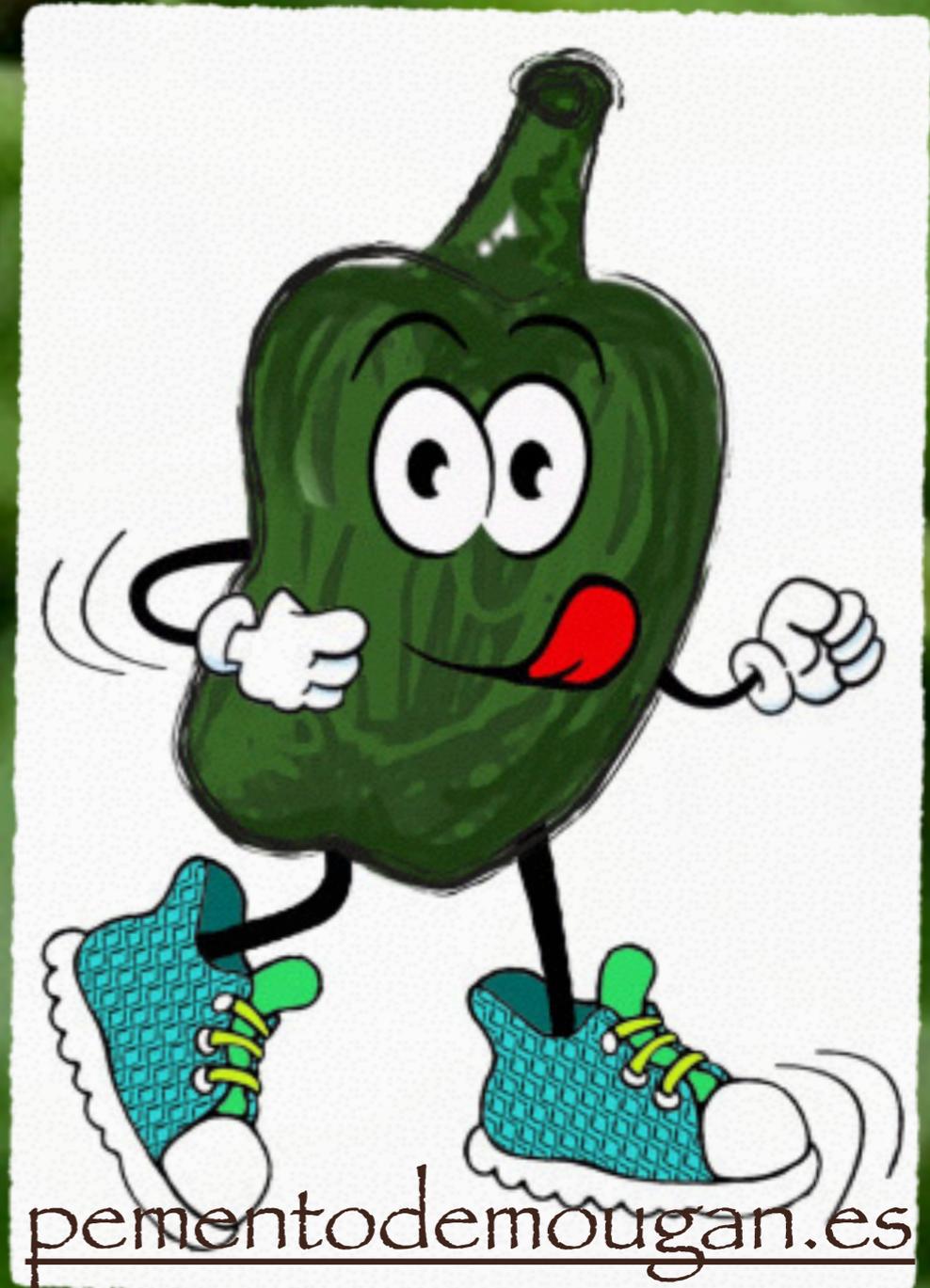
pementodocouto.com

DOP. PEMENTO DE ARNOIA (comarca de O Ribeiro)





IGP. PEMENTO DE MOUGÁN
(concello de Guntín, Lugo).



Pemento de OÍMBRA
Indicación xeográfica protexida



IGP. PEMENTO DE
OIMBRA (COMARCA DE
VERÍN).



MEXILLÓN DE GALICIA



Denominación de Orixe Protexida

Sólo la marca Mejillón de Galicia certifica el mejillón producido, transformado y elaborado en Galicia, el auténtico mejillón de las Rías Gallegas.

mexillóndegalicia.com

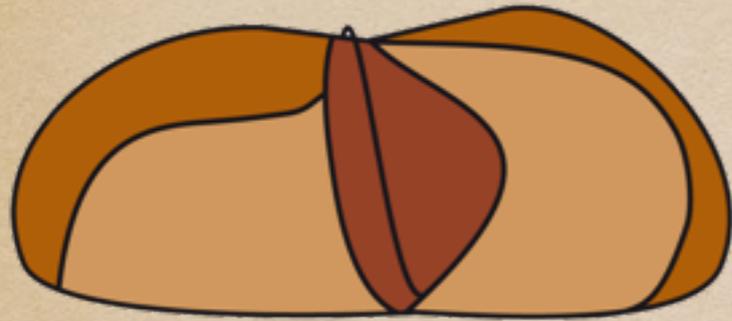


La carne comercializada bajo el amparo de la I.G.P. Ternera Gallega es exclusivamente de terneros nacidos, criados y sacrificados en Galicia, que proceden de razas autóctonas (rubia gallega y morena del noroeste, y sus cruces y que superaron un riguroso programa de control integral.



- Lacón Gallego Tradicional: aquellos que proceden de cerdos alimentados de manera tradicional (a base de cereales, bellotas, castañas y tubérculos) en los tres últimos meses de su vida.
- Lacón Gallego: aquellos que proceden de cerdos alimentados con piensos autorizados y controlados por el Consejo Regulador.

criacongallego.com



pan de cea

indicación xeográfica protexida
San Cristovo de Cea
OURENSE

Las piezas son alargadas y redondeadas en sus extremos, con una hendidura transversal en el centro de su parte superior, denominada "fenda", que le da a la pieza su aspecto característico, quedando dividida en dos partes iguales abombadas y ensambladas entre sí.



pandeccea.org



queixotetilla.org

De pasta blanda, cremosa, uniforme, con pocos ojos y de color blanco-marfil, amarillenta, tiene una gran cremosidad en boca y un sabor muy natural, lácteo, ligeramente ácido y salado suave.

DE LECHE DE VACA DE RAZAS FRISONA, PARDO ALPINA Y RUBIA GALLEGA, Y CRUCES ENTRE ELLAS, CON UNA MADURACIÓN MÍNIMA DE SEIS DÍAS.

Elaborado con leche de vaca, con un período de maduración es de seis días como mínimo.

De forma es lenticular o cilíndrica, con los bordes redondeados.

arzua-ulloa.org

Su aroma es lácteo, recordando el olor de la mantequilla y del yogur, con matices de vainilla, nata y nuez, de intensidad débil.

Su sabor es elemental de leche, ligeramente salado y de acidez media a baja. La textura es fina, poco o medianamente húmeda, poco firme y con elasticidad media. En la boca medianamente firme, fundente y soluble con gomosidad media.



sansimondacosta.com

**Elaborado con leche
de vaca, se cura
unas tres semanas,
antes de ahumarse
con leña de abedul.**





El Queso de O Cebreiro es un queso fresco de pasta blanca, que recuerda a l requesón, blanda y granulosa, elaborado con leche de vaca. Totalmente natural sin conservantes ni aditivos.



mieldegalicia.org

Esta miel se produce en colmenas de cuadros móviles, por decantación o centrifugación. Se presentará en estado líquido, cristalizada o cremosa, pudiendo contener además, en el primero de los casos, frutos secos. También se puede presentar en panales o en secciones.

- Miel multifloral.
- Miel monofloral de eucalipto.
- Miel monofloral de castaño.
- Miel monofloral de zarzamora.
- Miel monofloral de brezo.



tartadesantiago.org

ZONAS VITIVINÍCOLAS GALLEGAS

Rías
Baixas

Ribeira
Sacra

Valdeorras

Ribeiro

Monterrei





IG INDICACIÓN GEOGRÁFICA DE BEBIDAS ESPIRITUOSAS.





PREDOMINAN LOS
BLANCOS DE LA UVA
AUTÓCTONA
ALBARIÑO, QUE
RECUERDA A LA
FRANCESA VIOGNIER:
CON VARIEDADES DE
GRAN CALIDAD, TIENE
UN GUSTO AMPLIO,
LIGERO, AFRUTADO,
ESPECIALMENTE
EMPLEADO COMO
ACOMPañAMIENTO DE
MARISCOS.

ESTA D.O. DE LA
PROVINCIA DE
PONTEVEDRA ESTÁ
FORMADA POR CINCO
SUBZONAS:

RIBEIRA DO ULLA

VAL DO SALNÉS

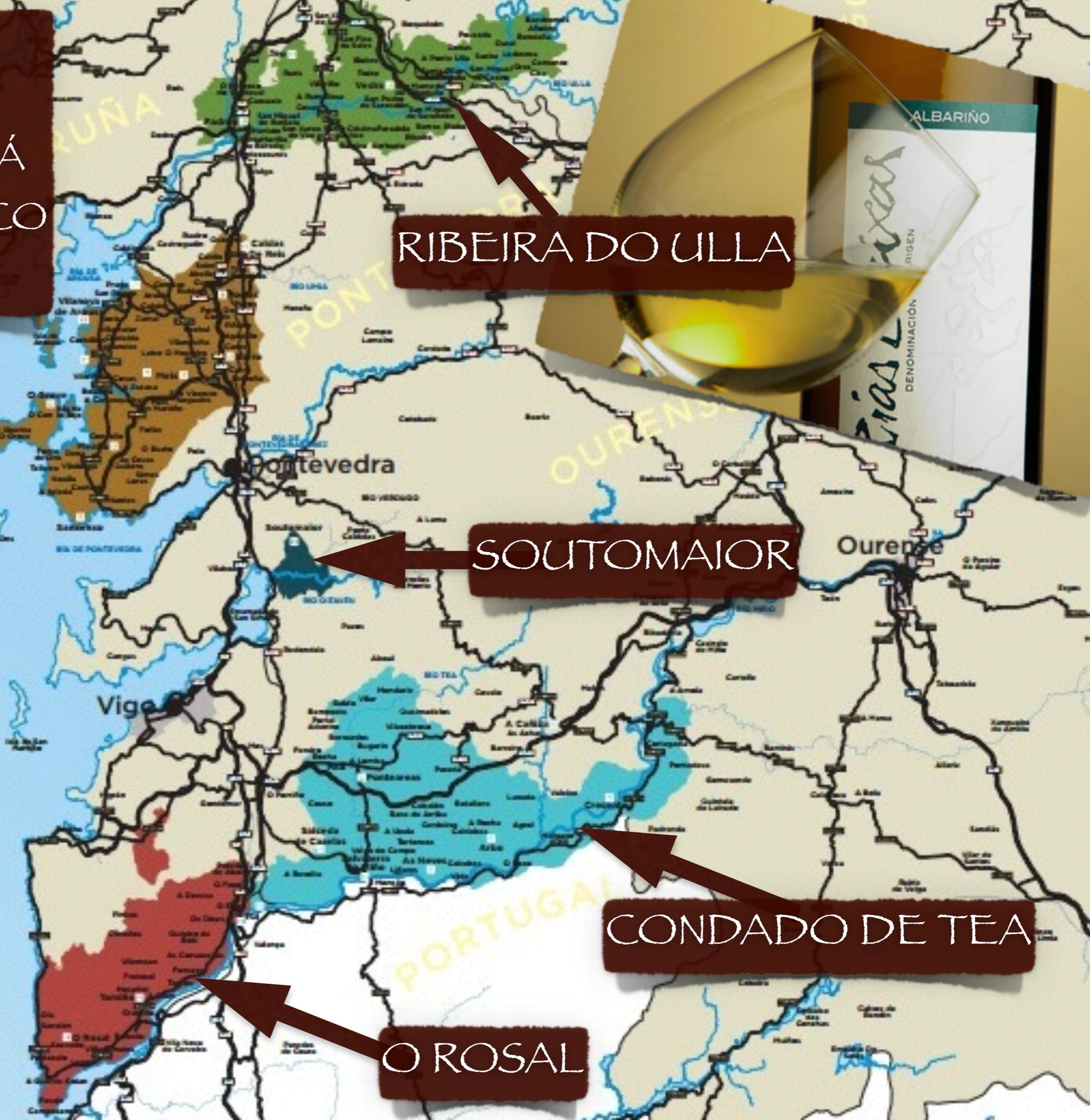
SOUTOMAIOR

CONDADO DE TEA

O ROSAL



Vino de la Denominación de Origen
Rias Baixas



BAJO LA DO RÍAS BAIXAS SE PRODUCEN LOS FAMOSOS VINOS CONOCIDOS CON EL NOMBRE DE ALBARIÑO, VINOS JÓVENES FAMOSOS POR SU TEXTURA Y SABOR ESPECIALMENTE AFRUTADOS.

SE OBTIENEN DE LA VARIEDAD DE UVA ALBARIÑO, QUE ALCANZA HASTA EL 99% DE LA PRODUCCIÓN, AUNQUE ESTÉN PRESENTES OTRAS VARIETADES COMO: TREIXADURA, LOUREIRA BLANCA Y TORRONTÉS.

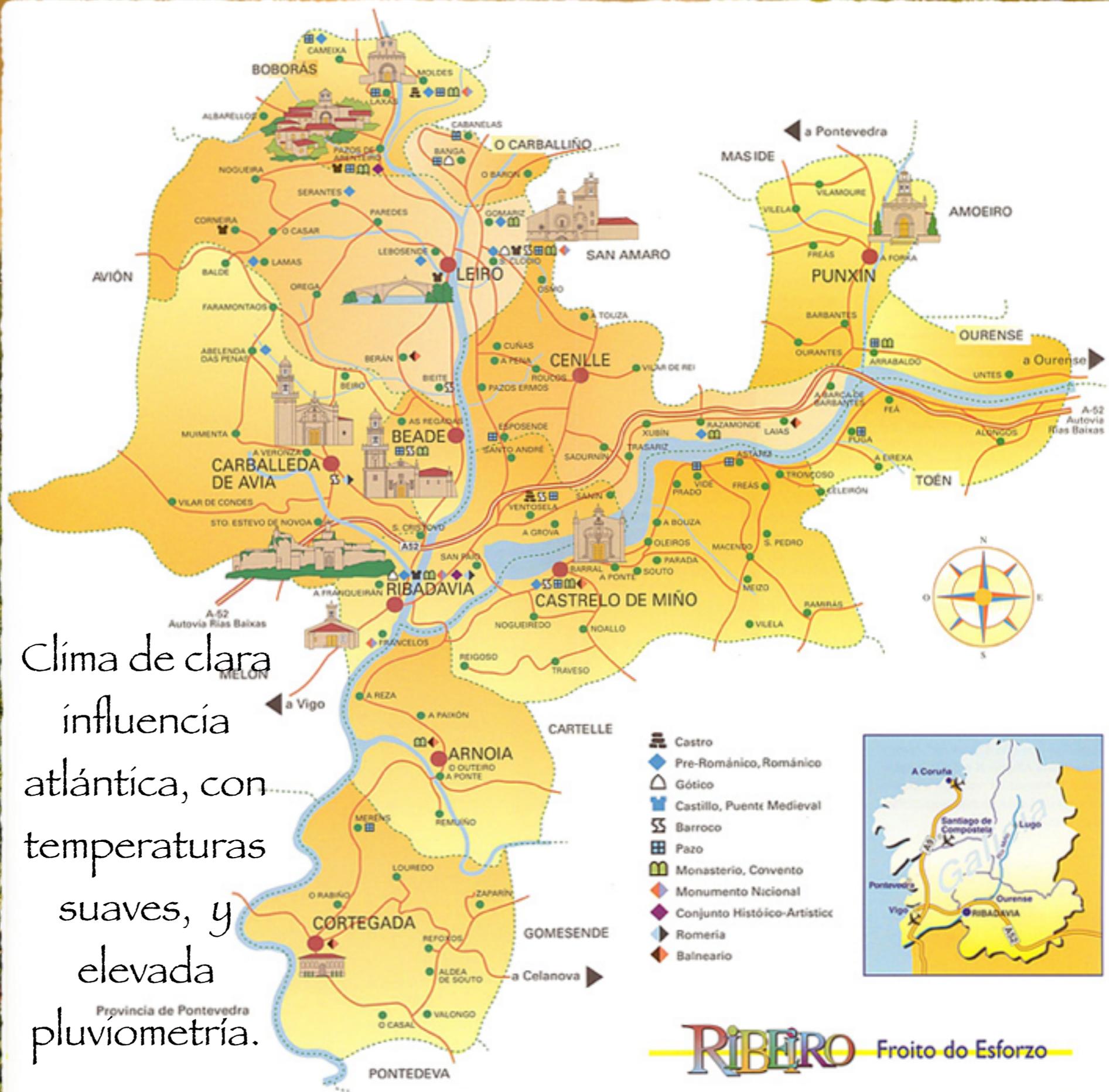
TAMBIÉN SE PRODUCEN TINTOS (AUNQUE EN MUCHA MENOR MEDIDA), PARA CONSUMIR MUY JÓVENES, DE LAS VARIETADES DE UVA CAIÑO TINTA, LOUREIRA TINTA, ESPADEIRO Y SOUSÓN,

LA GRADUACIÓN ALCOHÓLICA VARÍA ENTRE 10 Y 12°.



El Ribeiro, es el vino más histórico de Galicia, de gran calidad y consumido en las principales mesas de las monarquías europeas entre el s.XIV y el s. XVIII, en el s.XIX era el más popular y exportado de los vinos españoles en el exterior. Baste decir que es el vino español más citado en la literatura tanto en castellano como en gallego desde el s.XI hasta principios del XX.

SITUADO EN
 TORNO A LA
 LOCALIDAD
 DE
 RIBADAVIA
 (OURENSE),
 EN LAS
 RIBERAS DE
 LOS RÍOS
 AVIA, MIÑO Y
 ARNOIA EN
 GALICIA.



SU VINO MÁS CARACTERÍSTICO TRADICIONALMENTE ERA UN TINTO DE GRAN COLORACIÓN Y ELEVADA ACIDEZ, DE UVAS MENCÍA Y CAÍÑO; TAMBIÉN PRODUCÍA BLANCOS DE TREIXADURA, LOUREIRO, GODELLO Y TORRONTÉS.



Después de una larga travesía por el desierto, en los últimos tiempos los vinos del Ribeiro se han colocado como los más puntuados en las catas profesionales nacionales e internacionales.

La uva admitida dentro de la denominación de origen Ríbeiro es:

- Uva blanca: Treixadura, Torrontés, Palomino, Godello, Macabeo, Loureira, Albariño, Albillo, Lado.
- Uva tinta: Caíño tinto, Sousón, Ferrón, Mencía, Tempranillo, Brancellao, Garnacha tintorera.

También se produce dentro de la denominación de origen el vino tostado.

- Uva tinta para elaborar tostado tinto: Caíño tinto, Caíño longo, Caíño bravo, Ferrón, Sousón, Brancellao y Mencía
 - Uva blanca para elaborar tostado blanco: Treixadura, Loureira, Torrontés, Godello y Albariño.
- La producción de la denominación de origen Ríbeiro se divide en un 94% de uva blanca y un 6% de uva tinta.





RIBEIRA SACRA

Consello Regulador Denominación de Orixe

ribeirasacra.org

La Ribeira Sacra obtuvo el reconocimiento como denominación de origen en 1996 y es la única región vinícola de Galicia dominada por la producción de vino tinto. La mayor parte del vino producido aquí se hace con uva mencia con una producción limitada de vino blanco hecha con godello y albariño.

Es un vino de marcado cuerpo y carácter, propio de las Riberas del Sil y del Miño, zona conocida como Ribeira Sacra. Los viñedos se ubican en las escarpadas laderas de los cañones. Es muy apreciado el Amandí, originario del municipio de Santa María de Amandí, del que circula la leyenda de que era apreciado por los césares y exportado a Roma para su consumo.

MAPA SUBZONA RIBEIRA SACRA

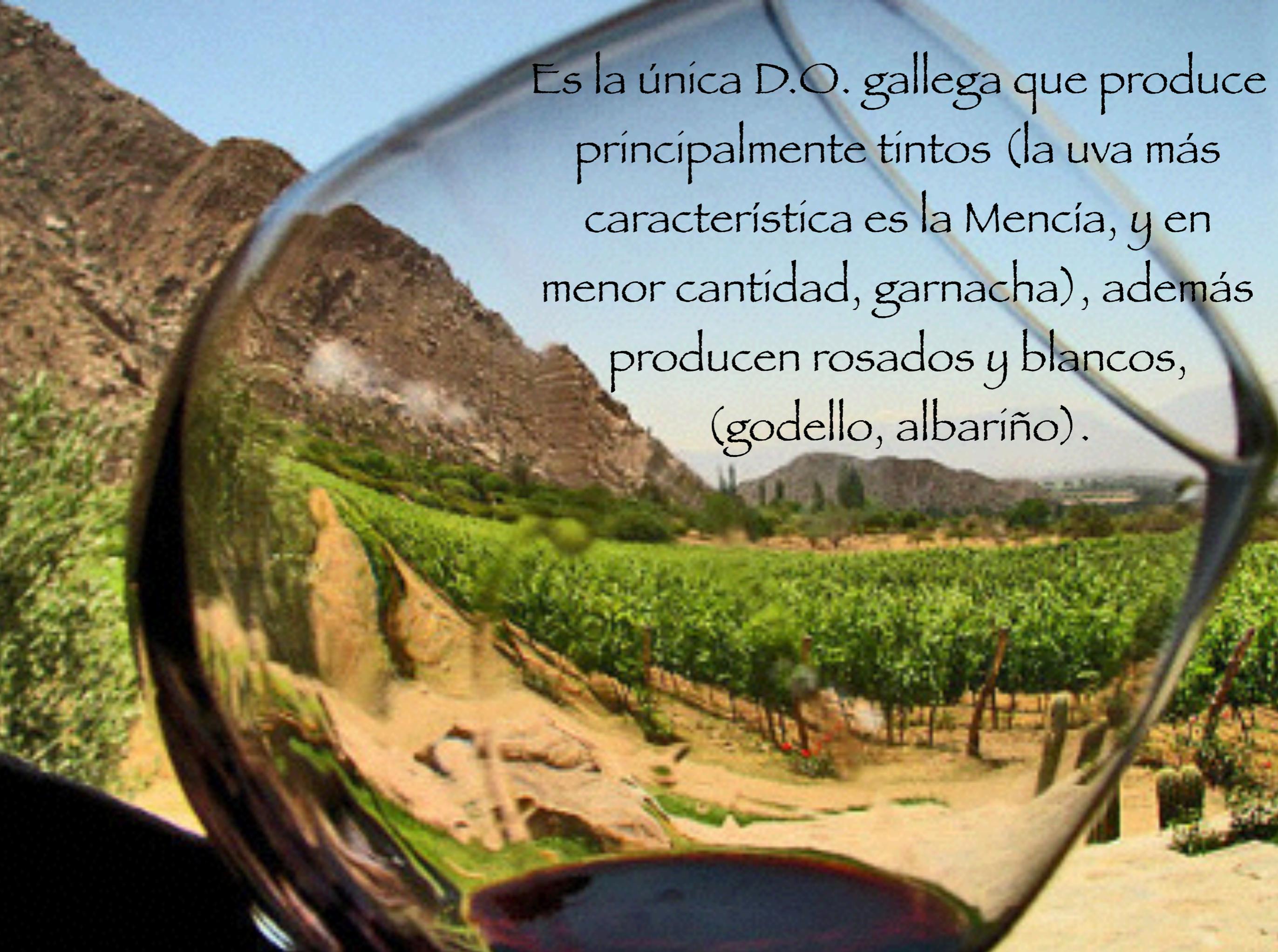


El clima es más de tipo continental que atlántico, con veranos largos y cálidos.

- Subzona Chantada
- Subzona Ribeiras do Miño
- Subzona Amandi
- Subzona Quiroga-Bibei
- Subzona Ribeiras do Sil

Al sur de la provincia de Lugo y norte de Ourense, constituida por estas pequeñas comarcas vitivinícolas.



A close-up of a wine glass filled with red wine, with a vineyard and mountains in the background. The glass is in the foreground, and the wine is a deep red color. The background shows a lush green vineyard with rows of grapevines, and a range of brown, rocky mountains under a clear blue sky.

Es la única D.O. gallega que produce principalmente tintos (la uva más característica es la Mencía, y en menor cantidad, garnacha), además producen rosados y blancos, (godello, albariño).

VITICULTURA HEROICA



Denominación de Orixe



VALDEORRAS

CONSELLO REGULADOR

dovaldeorras.tv

Fue reconocida como denominación de origen en 1977. Esta denominación de origen es la que está más al este de las de Galicia, y está dominada por la garnacha y mencia tintas y las blancas palomino y modelo.

Antes de la epidemia de filoxera del siglo XIX, la vid godello local estaba muy plantada y sólo recientemente ha comenzado a regresar a la región. La uva mencia está también ganando terreno debido al carácter afrutado y fácil de beber de los tintos que produce



EN EL NORDESTE DE LA PROVINCIA DE OURENSE, EN LOS VALLES DEL SIL Y EL JARES, CON UN CLIMA QUE COMBINA RASGOS CONTINENTALES Y ATLÁNTICOS.





MONTERREI
Denominación de Oríge

domonterrei.com

ESTA DENOMINACIÓN DE
PERSONALIDAD MUY
ACUSADA Y
CARACTERÍSTICAS MUY
ACUSADAS DE
PERSONALIDAD,
PRODUCE BLANCOS,
TINTOS Y ROSADOS
(PALOMINO Y VERDILLO
(BLANCAS), Y MENCÍA
(TINTAS).

EN EL CENTRO SUR DE LA PROVINCIA DE OURENSE, CON UN CLIMA DE MARCADO CARÁCTER MEDITERRÁNEO E INFLUENCIA ATLÁNTICA, INUSUALMENTE SECO PARA GALICIA.

MAPA DE BODEGAS
MAPA DE ADEGAS
WINERIES MAP





VIÑOS DA TERRA



Viño da
Terra de
Barbanza
e Iria



Viño da terra
de Betanzos



Viño da Terra
Val do Miño Ourense

BEBIDAS
ESPIRITUOSAS DE
CALIDAD
DIFERENCIADA
GALLEGAS.

IX. AUGARDENTE DE HERBAS DE
GALICIA.

IX. LICOR DE HERBAS DE GALICIA.

IX. LICOR CAFÉ DE GALICIA.

IX. ORUJO DE GALICIA.



INDICACIÓN GEOGRÁFICA

• AGUARDIENTE •
DE GALICIA

"Orujo de Galicia" es el aguardiente elaborado a partir de orujos de uvas cosechadas en los viñedos ubicados en el ámbito geográfico de la comunidad autónoma de Galicia, con la calidad y características adecuadas, que permitan destilar aguardientes que reúnan las condiciones precisas para ser amparados por la denominación.

Atendiendo al renombre y la tradición de ciertas comarcas de Galicia, se establecen distintas subzonas de producción, que coinciden con las áreas geográficas de denominaciones de origen, de menciones de vinos de la tierra, y de otras comarcas vitícolas: "Ribeiro", "Valdeorras", "Rías Baixas", "Monterrei", "Ribeira Sacra", "Val do Miño-Ourense", "Betanzos", "Ribeira do Ulla", "Portomarín".



AGUARDIENTE DE ORUJO

- Graduación alcohólica: Entre 37,5 y 50% vol.
- Aspecto: Transparente-limpio.
- Color: Incoloro.
- Aroma y sabor: Intenso, fino, delicado, propio de la materia prima de que procede, exento de elementos extraños.

AGUARDIENTE DE ORUJO ENVEJECIDO

- Aspecto: Traslúcido-limpio.
- Color: Ambarino-tostado.
- Aroma y sabor: Intenso, fino, delicado, que recuerda la materia prima de que procede, característicos del envejecimiento natural y exento de elementos extraños.



“Se obtiene a partir de aguardiente amparado por la IG Orujo de Galicia / Augardente de Galicia, mediante maceración y/o destilación del alcohol en presencia de las hierbas que lo caracterizan.

En la elaboración del aguardiente de hierbas de Galicia se emplearán un mínimo de tres plantas, entre: menta, manzanilla, hierba luisa, romero, orégano, tomillo, cilantro, azahar, hinojo, regaliz, nuez moscada y canela, u otras expresamente autorizadas por el consejo regulador, recogidas en su máxima floración y secadas al aire.





"Licor de Hierbas de Galicia" es la bebida espirituosa tradicional elaborada en Galicia, obtenida a partir de aguardiente amparado por la denominación geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia y alcohol etílico de origen agrícola, mediante la maceración y/o destilación del alcohol en presencia de las hierbas que lo caracterizan, con un contenido mínimo de azúcares de 100 gramos por litro, y con un grado alcohólico volumétrico entre 15 y 40.



ORUJO
DE
GALICIA

INDICACIÓN GEOGRÁFICA

• LICOR CAFÉ •
D GALICIA



"Licor Café de Galicia" es la bebida espirituosa tradicional elaborada en Galicia, obtenida a partir de aguardiente amparado por la denominación geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia y alcohol etílico de origen agrícola, mediante maceración y/o destilación del alcohol en presencia de café de tueste natural, con un contenido mínimo de azúcares de 100 gramos por litro, y con un grado alcohólico volumétrico entre 15 y 40.

ELABORACIONES
TRADICIONALES
GALLEGAS



A wooden bowl filled with roasted octopus tentacles and potato slices. The octopus is cut into bite-sized pieces and has a reddish-brown seasoning. The potatoes are sliced and appear to be roasted or fried. The bowl is made of light-colored wood.

PULPO A FEIRA

EN ALGUNAS ZONAS A LA TAPA DE
PULPO A FEIRA SE LE LLAMA
"TROZO".

CALDO GALLEGO



El caldo o pote gallego, está elaborado con grelos, nabizas, berzas o repollo junto con cachelos (patatas cocidas), unto o grasa de cerdo (para dar «sustancia», y sabor característico al derretirse en el caldo), alubias blancas y algún ingrediente cárnico, como chorizo, lacón o panceta cocida. Se cuece acompañado de unto y de huesos (sobre todo caña de ternera) y se sirve muy caliente, como primer plato.

Hay quien gusta de añadirle tras ser servido algo de vino, tanto blanco como tinto, aunque esta costumbre actualmente está en desuso.

LACÓN CON GRELOS



Es un plato que consiste en lacón (corte obtenido de la extremidad delantera del cerdo, conservado en salazón, aunque para éste y otros platos se desala previamente durante unas cuarenta y ocho horas aproximadamente), tocino, chorizos diversos (de picadillo de carne, de cebolla o ceboleiros), patatas cocidas o cachelos y grelos, es considerado el símbolo de la gastronomía gallega.

Este manjar se puede consumir todo el año, pero es un plato especialmente típico del Entroido.



Dentro de la familia de lacones se encuentra el trufado de la cocina lucense.

Maggilgouwr

Los pimientos son un elemento básico, tanto a la hora de las tapas como para acompañar todo tipo de comidas. Se suelen aderezar con mucha sal gorda.



COCIDO GALLEGO



Es más abundante y fuerte que el cocido madrileño y similar en sus ingredientes a otros del norte y noroeste de España: ingredientes procedentes de la matanza del cerdo: tocino, distintas variedades de chorizo y otras piezas, como lacón, oreja, la cacheira o cachucha (cabeza), costilla y morro, entre otros, y muchas veces se le agrega jarrete de ternera y de aves de corral, habitualmente gallina o capón. Todo esto se acompaña, como en otros lugares, de diversas hortalizas (grelos, nabiza, berza, repollo, etcétera) y legumbres (tradicionalmente fabas, es decir, alubias blancas, pero que por influencia de otros cocidos se sustituye hoy en muchos sitios por garbanzos); el cocido estrella se consume en la fiesta del cocido de Lalín.



CALLOS A LA GALLEGA

Se preparan con garbanzos, chorizo y lo más importante: la tripa de la vaca (que da nombre al plato) y la pata del mismo animal, que aporta la gelatina. El condimento es muy importante y varía según zonas y tradiciones, destacan el clavo, el pimentón, el tomillo...
Plato habitual en tapas, raciones y menús caseros, en los últimos años son protagonistas de fiestas gastronómicas.

TORTILLA CARACTERÍSTICA CON EL HUEVO MUY POCO
CUAJADO.



CARNE O CALDEIRO



MEJILLONES EN ESCABECHE



VIEIRAS A LA GALLEGA



ALMEJAS O BERBERECHOS A LA MARINERA



RODABALLO CON MARISCOS



XOUBAS CON CACHELOS



CALDEIRADA



LA CLAVE DE LAS CALDEIRADAS GALLEGAS ESTÁ EN LA AJADA,
UN SOFRITO A BASE DE AJO, ACEITE DE OLIVA, Y PIMENTÓN.

A top-down view of a white ceramic plate filled with Caldeirada de Raya. The dish consists of several pieces of cooked ray fish (Raja) and potato slices, all submerged in a clear, golden-brown broth. A fresh green parsley leaf is placed as a garnish on top of the fish. The plate is set on a dark grey or black surface, which is placed on a rustic wooden table. In the background, there are various fresh ingredients: a red chili pepper, a small basket of yellow spaghetti with a red tomato, and a whole egg. A wooden spoon is visible in the bottom left corner.

CALDEIRADA DE RAYA

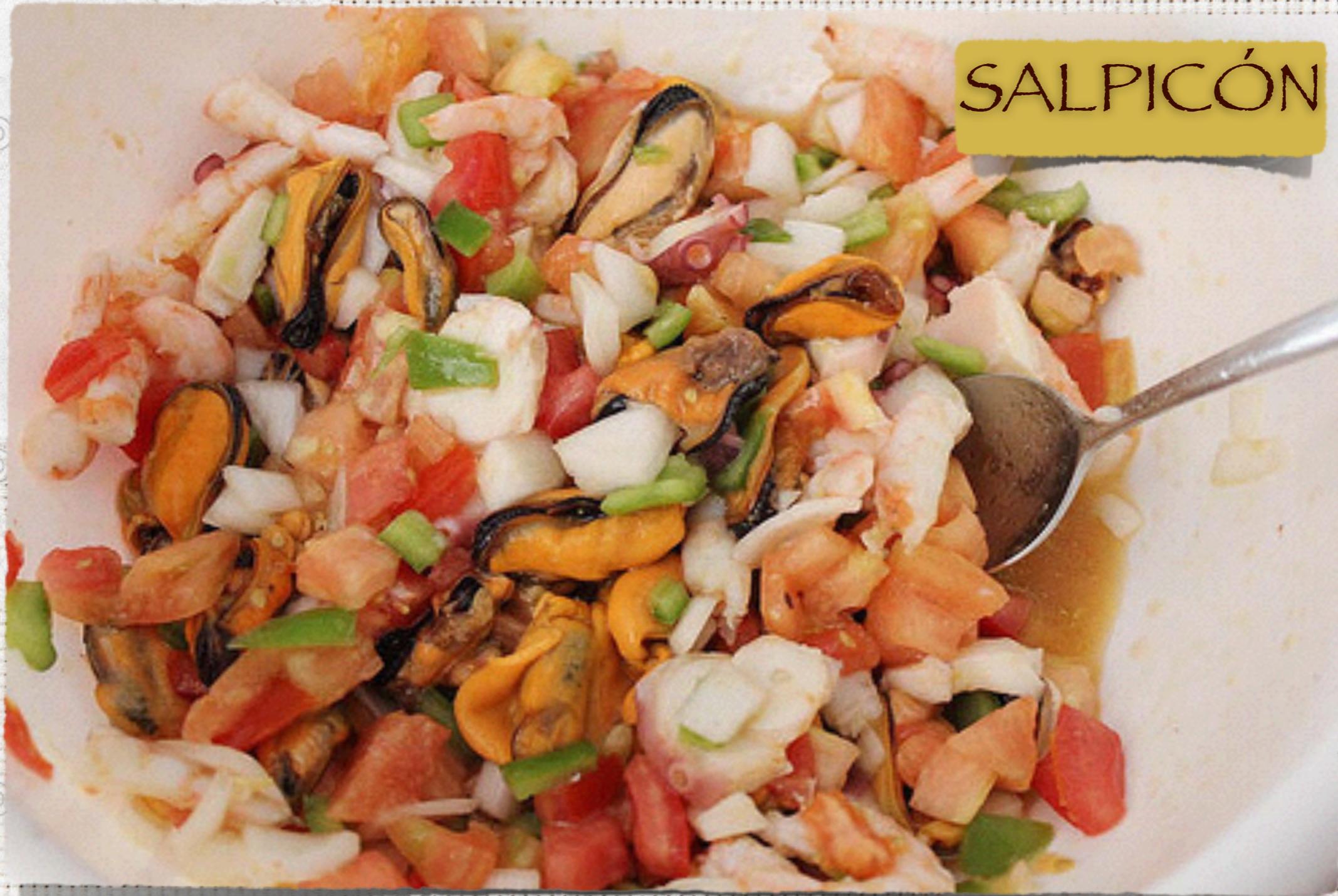


MERLUZA A LA GALLEGA

MERLUZA EN SALSA VERDE



SALPICÓN



LUBRIGANTE A LA VIVEIRESA



LUBRIGANTES COCIDOS EN TROZOS CON POCA AGUA DE MAR CON LAUREL Y SE AÑADE AL FINAL DE LA COCCIÓN UNA AJADA ELABORADA CON ACEITE DE OLIVA, AJO PIMENTÓN Y VINAGRE, DEJÁNDOLO COCER TODO JUNTO UN POCO.

MEJILLONES EN CONCHA DE VIEIRA



MEJILLONES ENCAPOTADOS O TIGRES





PESCADO ESTILO RIAS ALTAS

PULPO A LA MUGARDESA



La cocina de mi abuelo

PULPO Á SOCHANTRE



EL PULPO COCIDO Y TROCEADO SE TERMINA DE HACER EN UN SOFRITO DE CEBOLA, PIMIENTOS, AJO Y PEREJIL, UNOS DIEZ MINUTOS.

LA LAMPREA, EN LA ACTUALIDAD, SÓLO SE ENCUENTRA EN EL CURSO INFERIOR DEL GUADIANA, Y EN EL RIO MIÑO; EN INVIERNO REMONTA LOS RÍOS DESDE EL MAR PARA DESOVAR, Y SE PUEDE PESCAR DE ENERO A ABRIL.

EL MOMENTO CULMINANTE ES EL 19 DE MARZO, CUANDO GOURMETS DE TODAS PARTES VIAJAN A LA COMARCA DE ARBO, EN EL BAIXO MIÑO A CONSUMIRLA.

LAMPREA

SE ADQUIERE VIVA, Y SE ELABORA ESTOFADA EN SU PROPIA SANGRE, COMO RELLENO DE EMPANADAS, O CON UNA SALSA A BASE DE AJO, VINAGRE, CEBOLLA, CON CHAMPIÑONES, Y SE ACOMPAÑA DE ARROZ O PICATOSTES, Y PREFERIBLEMENTE CON UN RIBEIRO TINTO O ROSADO DE LA ZONA.

EMPANADAS

- Empanadas. Existen de las más diversas variedades: de diferentes masas (de trigo, de maíz — millo—, de centeno, de mezclas de las anteriores o, recientemente incorporada a la tradición, de hojaldre) y rellenas de un preparado de hortalizas como la cebolla y el pimiento con un componente principal que las identifica como distintas variedades.

Entre estos encontramos carnes de todo tipo (reses, cerdo o, menos habituales, aves de corral, éstas últimas también con tendencia actual a incorporar setas), pescados (bonito, atún, bacalao, sardinas, xoubas, zamburíñas, vieiras, mejillones, calamares, pulpo, anguila...) e incluso, más modernamente, exclusivamente vegetales.

Las empanadas tradicionalmente más elaboradas en Galicia son:

- Zorza (picadillo de carne de cerdo con pimentón, ajo y sal);
- Xoubas (crías de sardinas);
- Carnes, tanto de reses como porcinas y, en menor medida, de aves de corral;
- Zamburíñas (similares a las vieiras);
- Vieiras;
- Mejillones, de los que Galicia es el primer productor mundial;
- Calamares, frecuentemente en su tinta;
- Pulpo;
- Papuxas (tradicionalmente en la zona de Monforte de Lemos, aunque la especie, un pequeño pájaro migratorio, está prácticamente extinta);
- Atún o bonito, muy habitualmente con pasas, lo que le otorga un contraste dulce a lo salado;
- Bacalao también con pasas;
- Vegetales, variedad moderna que toma empuje.

La Costrada es una especie de empanada gallega típica de Pontedeume. Cuenta la tradición que la receta de la costrada procede de una comunidad de monjes de Italia, pertenecientes quizás a la orden de San Agustín, que trajo al refectorio del monasterio de Caaveiro en el siglo XII.



Está formada por varias capas de carne (pollo, raxo y jamón habitualmente), o pescado y marisco (rodaballo y vieiras), separadas por una masa especial. Es un producto relativamente caro por los ingredientes y la dificultad de la elaboración y la lentitud de la preparación.



CHURRASCO

El churrasco, plato muy extendido en diversas zonas, es de reciente introducción (debido a emigrantes retornados de América en la segunda mitad del siglo XX) pero enorme aceptación en Galicia, existiendo una gran oferta y siendo habitual en comidas y cenas de grupo.

Suele ofrecerse en las variedades de cerdo o ternera, siendo habitual mezclarlas. Suele servirse acompañado de salsa de adobo, que cada comensal se va sirviendo según su gusto, con patatas fritas y ensalada. En muchas ocasiones se sirve sobre una tabla, con dos salsas, una picante y otra de ajo, para condimentar. Como bebida, se acompaña de vino tinto.



CHORIZO CON CACHELOS

Otro plato muy simple pero muy apreciado: chorizo y patatas cocidas (cachelos), que se suelen acompañar con alguna verdura. Este plato era usual en el medio rural gallego, donde se podía encontrar una variedad de chorizo especialmente elaborada para su consumo cocido, esta variedad se conoce como chorizo negro y se elaboraba a base de las carnes menos valiosas procedentes de la matanza, principalmente el corazón y otras vísceras junto con determinada cantidad de sebo del animal.

A esto se le añadía cebolla y ajo picados, pimentón y sal, para luego proceder a su curado como si de un chorizo normal fuese. Otra variedad el chorizo ceboleiro, al que se le añade cebolla y otros condimentos.

Conocidos dependiendo de la zona como roxons, ríchones o chícharrones, estas típicas tiras de carne deshilachadas se elaboran con manteca y carne de cerdo prensada.

Normalmente se comen a temperatura ambiente y son habituales del tapeo en Galicia, con pan.



RAXO



ZORZA



El capón típico de Villalba se mecha con jamón, cebolla, ajo, y mientras se va asando en el horno, (hora y media a dos horas), se rocía constantemente con un fondo de ave en el que se han incluido las partes más grasas del capón.



EL CAPÓN CON OSTRAS ES UN PLATO DE FIESTA TRADICIONAL EN ALGUNAS ZONAS.

HÍGADO ENCEBOLLADO



SE TROCEA Y ENHARINA EL HÍGADO, Y SE COCINA EN UN SOFRITO CON MUCHA CEBOLLA; CUANDO PRÁCTICAMENTE ESTÁ HECHO SE AÑADE VINO BLANCO Y SE DEJA REDUCIR.

TERNERA ASADA





LOS PANES GALLEGOS



PAN DE BROA

A close-up photograph of a Santiago cake. The cake is covered in a thick, white, cracked frosting that has formed a network of irregular lines across its surface. The base of the cake is a golden-brown, slightly textured crust. A dark brown rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text 'TARTA DE SANTIAGO' in white, serif, all-caps font.

TARTA DE SANTIAGO



TARTA DE PONTEDEUME

Tarta similar a la tarta típica de Santiago que ya figuraba en el antiguo libro de recetas el "Picadillo", recetario que, según reposteras de la Villa, data de finales del siglo XIX, comienzos del XX. La tarta está compuesta por yema de huevo, almendra y azúcar. El principal ingrediente es la yema, que destaca por su abundancia, de ahí que hay gente de la Villa que la llama "tarta de yema" (la proporción es de 400 gr de almendra para 12 yemas). Aunque en apariencia es similar a la tarta de Santiago, la diferencia es que la de Santiago tiene como ingrediente sobresaliente la almendra.

MARRÓN GLACÉ



Para la realización del mismo se emplean: castañas, azúcar y opcionalmente y a gusto canela, vainilla y anís.

También se puede bañar los marrons en brandy durante unas horas para potenciar su sabor.

MELINDRES



Los almendrados de Allariz, uno de los postres más apetecibles de la provincia de Orense, son una mezcla de almendra molida con azúcar y clara de huevo.

Cuando la masa está sólida se coloca troceada encima de unas obleas y se lleva al horno. Es un postre típico de este municipio, en otros tiempos conocido por su abundancia en almendros.



TARTA DE MONDOÑEDO



Tarta muy célebre, cuya fórmula tradicional ha recuperado O Rey das Tortas, afamado repostero de Mondoñedo cuyas tartas son muy solicitadas incluso fuera de Galicia. Es una derivación de las recetas medievales de tartas de frutos secos y frutas confitadas y escarchadas, populares en todo el noroeste de España hasta la llegada de la repostería moderna a finales del siglo XIX y su consolidación en el XX con la difusión de la pasteurización y los modernos sistemas de refrigeración, que permitieron la elaboración industrial y conservación prolongada de la nata y otros ingredientes lácteos, lo que popularizó otros postres.

TARTA DE ORTIGUEIRA



Más fácil de elaborar que su “prima famosa”, la tarta de Mondoñedo ; contiene pocos ingredientes, pero de mucha calidad (hojaldre, almendra, huevos, cabello de ángel y cerezas).

LECHE FRITA



TORTA LARPEIRA





**TORTA DE
MAÍZ DE
GUITIRIZ**





BICA MANTECADA



Blancas, de leche, con sangre, dulces o saladas, las filloas se suelen comer en Galicia en la época del Carnaval aunque cada vez más se hacen ya en cualquier época del año. Hechas con huevo, leche y harina, son un postre que puede rellenarse con cremas dulces como membrillo, chocolate, castañas cocidas, mermelada e incluso nata.







OREJAS Y ROSQUILLAS DE CARNAVAL





QUEIMADA

COCINA DE VANGUARDIA EN GALICIA



RESTAURANTES CON UNA ESTRELLA MICHELÍN EN GALICIA

Alborada y Árbore da Veira (A Coruña).

A Estación (Cambre).

As Garzas (Malpica).

Retiro da Costiña (Santa Comba).

Yayo Daporta (Cambados).

Casa Marcelo (Santiago).

Culler de Pau (O Grove).

Casa Solla y Pepe Vieira Camiño da Serpe (Poio).

Maruja Limón (Vigo).

Restaurante Silabario (Tui).

Nova Restaurante (Ourense).



Bibliografía y web grafía

*www. mapya.es/productos de
calidad diferenciada*

*VVAA; Ofertas
Gastronómicas. Paraninfo.*

Madrid 2011

*J.L. Armendáriz;
Gastronomía y Nutrición.*

Paraninfo. Madrid, 2013.

*VVAA; Un paseo
gastronómico por España;*

Köneman, 2001.