

ALTA COCINA GALLEGA



Prólogos

Alberto Nuñez Feijóo, Presidente de la Xunta de Galicia
Rafael Ansón, Presidente de la Real Academia de Gastronomía

XUNTA DE GALICIA

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Adolfo Enríquez: 88-93

Age fotostock:

ARCO/Reinhard, H.: 35

Philippe Benoist/Eure: 43 derecha

Juniors Bildarchiv: 34

Iñaki Caperochipi: 133

Elena Elisseeva: 39

María Galán: 142

Gerard Lacz: 29 inferior izquierda, 36

Javier Larrea: 82 abajo

César Lucas Abreu: 37

Marevision: 23, 25, 27, 29 superior e inferior derecha, 30, 31, 33

David Miranda: 136

Juergen Richter: 15

Jesús Nicolás Sánchez: 70 abajo

Visions Botanical: 49

Ars Lumen: 124

Froilán Calderón: 118

Grupo Nove-Ovidio Aldegunde: 76, 94, 100

Mª Carmen Martínez Rodríguez: 152-155

Matías Briansó: 47, 57, 61, 134, 135, 139, 141, 146

Sacha Hormaechea: 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 140, 143

Shutterstock: 11, 13, 38, 43 izquierda, 51, 53, 63, 131, 137, 145, 147, 177

Tono Arias: 40, 44, 45, 46, 48, 52, 55, 59, 60, 64-69, 70 arriba, 71-75, 77-81, 82 arriba, 83-87, 95-99, 101-105, 107-111, 119-123, 125-129, 149

Xurxo Lobato: 12

Ramón Escudero: cubierta

© Xunta de Galicia, 2016

© De los textos y fotos, sus autores

Edición de textos: Mercè Fabregat

Creación y realización: Lunweg, 2015

ISBN: 978-84-16489-17-6

Depósito legal: B 721-2016

Imprime: Talleres Gráficos Soler

© Editorial Planeta, S.A., 2015

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ALTA COCINA GALLEGA



La gastronomía gallega, parte de nuestra identidad

Alberto Núñez Feijóo

Presidente de la Xunta de Galicia

Esta cocina de nuestras abuelas y nuestras madres es, sin duda el máximo momento de la cocina gallega, con fórmulas muy equilibradas, en las que se busca mantener el sabor natural de los productos que entran en la composición de los platos, lo que por otra parte es lo propio del arte coquinario, que no es un arte de disfraz.

Extracto del Prólogo de *Cocina Gallega*
(Álvaro Cunqueiro y Araceli Filgueira Iglesias. Ed. Everest, 1982)

Las palabras que preceden a este prólogo están extraídas, precisamente, de otro prólogo, el que aparece en la obra *Cocina Gallega* que Álvaro Cunqueiro firma junto a Araceli Filgueira. Sabias y sencillas palabras del genio mindonienense que bien pueden aplicarse a la sabiduría y sencillez que tradicionalmente se han asociado a los platos servidos en las mesas de casas y restaurantes gallegos.

¿Acaso habrá muestra de mayor sencillez y sabiduría que añadir una pizca de sal, pimentón y aceite de oliva sobre unos trozos de pulpo previamente cocido? De hecho, esta última frase, en su brevedad, contiene la receta de uno de los platos más emblemáticos de la cocina gallega, el pulpo «Á feira». Y así de sencillas son, en gran medida, la mayor parte de las recetas de los platos más emblemáticos de la cocina gallega.

Unas recetas que se basan principalmente, como decía Cunqueiro, en respetar y aprovechar la calidad del producto y no esconder su sabor, sino potenciarlo y enriquecerlo con el cariño que se le da a algo que sentimos cercano. Pues cercana es la relación histórica que los gallegos han mantenido con sus productos a lo largo de la historia. La Galicia marinera ha vivido siempre por y para el cuidado de sus pescados y mariscos, la Galicia agrícola y ganadera ha convivido con los productos de la huerta y con los animales hasta el punto de concebirlos casi como miembros de la familia. No sería de recibo insultar al resultado de tanta dedicación disfrazándolo, a la hora de disfrutarlo a la mesa, con sabores ajenos o con métodos que desvirtúen su esencia.

Son muchos y muy variados los productos que aparecen en esta publicación, pero en todos ellos está presente esa esencia, que no es otra que el denominador común de la calidad. Una calidad que, en los últimos años, además, se ha ido adaptando a las nuevas exigencias que los consumidores reclaman y a los nuevos modos de producción y mejoras tecnológicas que tanto la pesca, la agricultura, la ganadería y las industrias transformadoras gallegas han sabido implantar. Una calidad que, asimismo, sirve como elemento diferenciador en un mundo globalizado donde cada vez existen más posibilidades y más opciones para satisfacer nuestras inquietudes culinarias.

En ese sentido es muy significativo el trabajo que se ha venido haciendo desde los consejos reguladores de los más de veinte productos con algún distintivo europeo de calidad, entre los que están las cinco denominaciones de origen vitivinícolas Monterrei, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Ribeiro y Valdeorras y las Indicaciones Geográficas Protegidas de diversos quesos, mieles, productos de la huerta o productos cárnicos.

Es, sin duda, esa calidad, la que está permitiendo que la cocina gallega también haya sabido evolucionar y reinventarse. La cocina gallega no ha querido ser ajena a los procesos de innovación culinaria que en todo el mundo, y en España de manera muy intensa y exitosa se han venido desarrollando en los últimos tiempos.

Aquí tenemos precisamente, una buena muestra de lo que los nuevos cocineros gallegos están sabiendo hacer con los productos de su tierra y su mar para que, desde un punto de vista acorde con los tiempos en que vivimos, conserven su esencia y se pueda seguir disfrutando a Galicia en cada bocado.

Es de agradecer, por tanto, la labor de la Real Academia de la Gastronomía en el estudio y promoción de nuestra oferta culinaria y de restauración. De ahí, este magnífico libro que se configura como una cuidada carta de presentación de algunas de las más destacadas composiciones culinarias que servirá para mostrar la gran oferta de la que dispone nuestra tierra.

La alta cocina gallega.

En la vanguardia de la cocina internacional

Rafael Ansón

Creo que es incuestionable que la gran riqueza de Galicia es su materia prima, sus alimentos y bebidas, sus productos del mar y de la tierra, sus vinos, cervezas, destilados y aguas minerales.

Pero lo que este libro intenta dar a conocer es la evolución que ha tenido la cocina y los restaurantes en los últimos años.

No ha sido nada fácil. Algunos intentos de hace unas décadas fracasaron.

Los gallegos y, sobre todo, los que viajamos a Galicia, españoles o extranjeros, queremos deleitarnos con sus mariscos, pescados, carnes, cachelos, quesos y vinos, y queremos hacerlo disfrutando de los sabores y aromas de siempre, con técnicas culinarias que los potencien. En los últimos diez años, los cocineros y los restaurantes de Galicia decidieron que tenían que optar también por la creatividad, la modernidad y la innovación, respetando, por supuesto, no solo esa materia prima extraordinaria, sino también la forma de cocinar que aprendieron y heredaron de sus madres, abuelas y bisabuelas. Esa cocina levisima, casi inexistente, basada en una materia prima excepcional.

Y, en efecto, han sabido preservar sus orígenes y sus raíces sin olvidar que el siglo **xxi** es el siglo de la innovación y que, por tanto, para estar presentes, especialmente en el mundo mediático, no es posible la rutina, la repetición. Los chefs gallegos quieren seguir siendo buenos artesanos, pero, también, convertirse en artistas como ocurre en otras comunidades autónomas de España y de otros países.

Hace unos años hubiera sido imposible escribir y publicar este libro. En Galicia, solo existía la cocina tradicional,

la popular, la que a lo largo de los siglos hicieron de forma admirable las madres, abuelas y bisabuelas del pueblo gallego. Pero hoy en día, encabezados probablemente por Pepe Solla, que está teniendo en Galicia un papel parecido al que tuvo Arzak en el País Vasco o Ferran Adrià en Cataluña, ha surgido un equipo de jóvenes talentos –jóvenes y no tan jóvenes– que están situando a Galicia, también, en la vanguardia de la cocina internacional.

Este libro incorpora menús con cinco recetas originales de once chefs gallegos. Somos conscientes de que podría haber más, y por ello seguramente se incluirán otras en futuras ediciones.

En cualquier caso, son recetas extraordinariamente atractivas y que se sitúan de lleno en el mundo de la cocina de autor, creativa e innovadora.

Asimismo, se dedica un anexo a los restaurantes con soles Repsol. Algunos de ellos, lógicamente, también tienen estrellas Michelin.

También hemos querido incluir algunas de las más importantes recetas tradicionales gallegas; en concreto, once de ellas. No obstante, dada la riqueza de la gastronomía tradicional gallega, añadiremos más en sucesivas ediciones.

De la mano de la doctora Carmen Martínez Rodríguez, del Consejo de Investigaciones Científicas, que ha investigado y trabajado en la recuperación de viñas olvidadas en Galicia y en Asturias, el libro dedica un espacio muy especial a la evolución que ha tenido el vino en esta comunidad autónoma, la aparición de los vinos de autor y la recuperación de viñas autóctonas olvidadas, además de hablar de la

elaboración del vino y el aprovechamiento de esa materia prima fantástica que son las vides y las uvas en Galicia.

La introducción de este apartado, «La vid y las variedades gallegas», está firmada por la propia doctora Carmen Martínez, pero también se incluye en este capítulo el testimonio de nueve enólogos gallegos, auténticos «cocineros del vino», que nos hablan de sus vinos preferidos, que son, sin duda, algunos de los mejores que ofrece Galicia en el momento actual.

Además de la descripción de lo mejor de la despensa de Galicia, en la que encontramos productos del mar, el río, la huerta, el bosque, la caza, carnes y capones, etc., se hace referencia también a los mejores productos elaborados de esta tierra, como el pan de Cea, los lácteos, quesos y requesones, el lacón, los embutidos, las conservas, los aceites de oliva virgen extra, la miel y los dulces.

Por último, hay un anexo que da información sobre las bodegas gallegas y las empresas que integran la industria agroalimentaria de Galicia.

En total, 192 páginas que reflejan la oferta gastronómica gallega actual, dando especial importancia a la cocina de autor, a la innovación, a la creatividad y a la excelencia.

No puedo terminar sin hacer un elogio de la secretaria general de Turismo de la Xunta de Galicia, María Nava Castro Domínguez, y de sus colaboradores, y sin mostrar mi agradecimiento al equipo de Lunweg, que ha hecho posible la publicación del libro.

Asimismo, quiero dar las gracias a Pepe Solla y a sus diez compañeros por haber iniciado esta aventura tan singular para dotar a Galicia de una alta cocina moderna y creativa.

A Carmen Martínez Rodríguez, que ha dado impulso a la recuperación y ha puesto en valor la viticultura y la calidad de los vinos de Galicia.

A la Real Academia de Gastronomía, que desde el primer momento apoyó este proyecto y colaboró en su realización.

A Repsol, por haber sabido descubrir y valorar los auténticos soles de la restauración gallega, y a Michelin, que en el caso de Galicia ha actuado con bastante objetividad, aunque continúa sin reconocer que esta tierra no solo merece algún restaurante con dos estrellas, sino que, incluso, alguno podría tener tres.

Una última reflexión: la cocina gallega de ayer y de hoy, sus recetas más logradas, no se elaboraron en las casas nobles o de intelectuales y profesionales, sino sobre todo en las más humildes, las de los labradores y marineros.

La sencillez no impide que la mayoría de los platos sean singulares y modernos. La modernidad consiste en hacer evolucionar la tradición respetando el pasado. Decía Eugenio D'Ors que «todo lo que no es tradición es plagio».

Galicia no ha tenido ni tiene necesidad de plagiar a nadie. Tiene su propia cocina, su propia forma de expresarse en los fogones. Los restauradores gallegos presentan a diario recetas excepcionales creadas a partir de un producto de primera calidad, procedente de algunas de las mejores tierras y los mejores mares de España. Siempre en el marco de la renovación y la modernidad.

Este libro quiere ser un impulso a la extraordinaria evolución que está teniendo Galicia en gastronomía y en el turismo gastronómico. Es un comienzo que marca un destino, un futuro de ilusión y de esperanza.

SUMARIO



10 MATERIAS PRIMAS, LA DESPENSA DE GALICIA



50 PRODUCTOS ELABORADOS



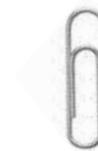
62 ALTA COCINA GALLEGA



130 COCINA DE TRADICIÓN GALLEGA



144 EL VINO GALLEGO



176 ANEXOS



MATERIAS
PRIMAS,
LA
DESPENSA
DE
GALICIA





MATERIAS PRIMAS GALLEGAS

La cocina gallega es variada, rica y sabrosa. En Galicia la gastronomía se basa en los alimentos locales que se obtienen de la tierra, del mar, del río y de los bosques. Es una gastronomía kilómetro 0. De todo en abundancia; de ahí la variedad. Los frutos obtenidos son buenos, como lo demuestran los numerosos productos con Indicación Geográfica Protegida, un aval que certifica su calidad. Y son sabrosos, algo que nadie pone en duda una vez que se han probado.

Espacio y tiempo tienen desde siempre su referente en las mesas gallegas: platos que preparan los pescadores en el mar con sus capturas, guisos para combatir el frío del invierno, recetas más refinadas en los pazos, más sencillas en las *lareiras* de las casas aldeanas, una cocina del Camino, platos para las fiestas... Existe un plato para cada momento y cada lugar, siempre acompañado con alguno de los afamados vinos de las cinco denominaciones de origen con que cuenta la comunidad.

La gastronomía gallega es una gastronomía de pescados y mariscos. Pero hay mucho más: la cocina marinera se compenetra a la perfección con la cocina campesina, la de caza, los platos de carne y una repostería tradicional. Y en Galicia se celebran estas dádivas de la naturaleza y

Mariscando en la ría.

esas creaciones culinarias con festividades gastronómicas en las que los protagonistas son los productos que, en pueblos y ciudades, se adquieren en los mercados de abastos y que en las villas más pequeñas se pueden comprar directamente a los campesinos en las plazas, o a los pescadores en las subastas de las lonjas, si se está en algún pueblo costero. Es tan buena la materia prima que tradicionalmente la gastronomía gallega es una cocina sin artificios. Siempre se ha cocinado con sencillez, en la *lareira*, la cocina de las casas, el hogar, en torno al cual se reunían las mujeres para relatar historias de meigas mientras se cocía la cena en el puchero.

Poco a poco se han ido incorporando nuevos métodos, nuevas técnicas de cocción, y la gastronomía se ha ido sofisticando, aunque sin dejar de lado nunca la tradición y el saber hacer de sus ancestros. La cocina gallega está en la actualidad en el punto de mira de la gastronomía, y así lo demuestran las estrellas Michelin que lucen trece de sus restaurantes. Galicia ha entrado en el panorama gastronómico y se ha proyectado fuera de la comunidad demostrando que tradición y modernidad no tienen por qué ser conceptos contrapuestos. Muchos cocineros han optado por la innovación y la investigación, por ejemplo en el caso de las algas (como la lechuga de mar), que obtienen del océano y que combinan con las materias primas tradicionales.

De la cocina gallega han hablado mucho y bien cronistas y críticos gastronómicos. Álvaro Cunqueiro es un referente de la cocina gallega tradicional, autor de *Coquinario gallego* o *La cocina cristiana de Occidente*, entre otros muchos libros y artículos. Antes que él, Manuel M.^a Puga y Parga, conocido como *Picadillo*, puso las pautas en la cocina gallega con *La cocina práctica* (1905); Emilia de Pardo Bazán hizo acopio de recetas en *La cocina española antigua* (1913), y Julio Camba, cronista de los años treinta del siglo pasado contribuyó, entre muchos otros, a dar a conocer los bienes y las maneras de hacer de una cocina muy suya, muy de Galicia, una cocina sin estridencias, abundante, variada y artesanal, que siempre se ha apoyado en el puntal de una materia prima excelente.

DEL MAR Y DEL RÍO. COCINA MARINERA

El pescado y el marisco ocupan un lugar destacado en la gastronomía gallega, pues se trata de un territorio con 1.498 kilómetros de costa, a veces escarpado y con altos acantilados, en el que el mar penetra en el interior formando las rías, patrimonio natural de la comunidad que le confiere unos paisajes espectaculares. Las Rías Baixas y las Rías Altas son la puerta de entrada de los productos que los gallegos extraen del mar desde tiempos inmemoriales. Los abundantes restos de conchas encontrados demuestran que ya en la prehistoria se consumía mucho marisco en estos lares.

De los puertos sale la flota de pescadores en busca de las capturas en alta mar, la pesca de altura. Merluzas, rapés y lenguados llegan en esas embarcaciones a las lonjas. También faenan los pescadores cerca de la costa con barcas más pequeñas, la pesca de bajura. Vigo es un importante puerto pesquero, con dos lonjas, una de bajura y otra de altura, a las que llegan muchas de las capturas que se servirán más tarde en las mesas gallegas. Su importancia es remarcable: es el primer puerto comercializador de pescado para consumo humano del mundo. En el Museo do Mar, ubicado en esta ciudad, se hace un repaso de la historia de la pesca.

Para hacerse con los productos que les ofrecen el río y el mar, los habitantes de las tierras gallegas han hecho uso del ingenio desde siempre. Con embarcaciones de madera y cuero se aventuraban mar adentro para capturar los peces. Idearon las *pesqueiras*, unas construcciones de piedra que todavía se pueden ver en el Miño, que sirven para atrapar pescados como la lamprea. Se trata de sillares de piedra perpendiculares al río, que se levantaron hace miles

de años a ambas orillas y que se convertían en un callejón sin salida para el animal, que acababa capturado en una cesta. Y tenían técnicas de secado con las que se aseguraban disponer de pescado, como congrio o lamprea, durante todo el año. En Ribeira (A Coruña) se celebra la Festa da Dorna el 24 de julio, en la que se rinde homenaje a la pequeña embarcación que los pescadores de esta localidad de las Rías Baixas, en la que existe una importante flota de pesca de bajura, utilizan para salir a faenar al mar: la *dorna*.

Tradicionalmente el pescado se hacía cocido, bien en *caldeirada* o guisado. Y también a la parrilla, sobre las brasas en la *lareira*, la piedra del hogar en la que se hacía fuego. Para hacer la *caldeirada* se cocían el pescado y las patatas y se echaba caliente por encima una *allada*, una mezcla de ajo, aceite y pimentón, y se presentaba en una cazuela. Cualquier pescado hecho de esta manera se llamaba «a la gallega». Eran platos sencillos y baratos. Los guisos se reservaban para las fiestas, porque eran más laboriosos y entraban en juego otros ingredientes, como tomates, pimientos y guisantes. Más tiempo y más dinero, más propios de las gentes pudientes que de los pescadores.

Galicia ha estado siempre volcada al mar, sus habitantes viven del mar y por el mar, y de este extraen los pescados y mariscos que la hacen conocida en todo el mundo. Los marineros lo subastan en las lonjas y, todavía con olor a mar, se distribuye por las casas y los restaurantes, donde serán cocinados y consumidos, o se conservarán para su desplazamiento a distintos mercados del planeta. Tantas bondades tienen los productos del mar y de la ría que los gallegos lo celebran siempre que pueden; por eso, a lo largo del año se suceden las fiestas para enaltecer a pescados y mariscos.

MARISCOS

En Galicia, el marisco es muy variado, muy abundante y, sobre todo, de gran calidad. El que se obtiene de las rías tiene unas características especiales debido al ecosistema en el que habita: tiene más sabor y mayor calidad porque se cría en esas aguas que son al mismo tiempo dulces y saladas, consecuencia del agua del mar que penetra en la tierra y se mezcla con el agua de los ríos que vienen del interior.

Los mariscos son muy ricos en nutrientes. Tienen proteínas, vitaminas y minerales en abundancia y muy pocos lípidos, por lo que el aporte calórico es escaso. Son, por todo ello, muy recomendables para la salud y para controlar el peso. Aportan muchos minerales –hierro, sodio,



Acuicultura en la ría de Vigo.

cinc, potasio, yodo y fósforo, entre otros– y su contenido en calcio es incluso mayor que el del pescado. Por eso los mariscos son grandes protectores de los huesos.

Hay que tener en cuenta que, una vez capturado, el marisco se mantiene en buen estado muy poco tiempo. Es fundamental asegurarse de que esté en perfectas condiciones antes de consumirlo, pues el riesgo de intoxicación es mayor que en otros alimentos. Para conservarlo tiene que estar a muy baja temperatura, si no congelado. A la hora de adquirirlo en la pescadería, hay que comprobar que está fresco: en general, la carne debe estar firme al presionar sobre ella y no debe desprender olor desagradable. Si tiene caparazón, este debe estar brillante y no ha de estar hundida la unión de la cabeza y las patas. Las gambas y langostas y otros crustáceos alargados deben ser rosados y hay que comprobar que la cabeza no se separa fácilmente del cuerpo. La mejor prueba de que son frescos es cuando mueven las patas, porque están recién capturados. En cuanto a los moluscos, deben estar cerrados y, si cuesta abrirlos, tienen agua en su interior y la carne es firme, más garantías de que es un buen producto. Si los cefalópodos

presentan un aspecto arrugado, mejor desecharlos, igual que si observamos que los tentáculos no están bien sujetos a la cabeza.

Si el producto es congelado y hay escarcha a su alrededor, es posible que no se haya conservado correctamente. Una vez adquirido, hay que mantenerlo en casa en óptimas condiciones hasta su consumo, si es posible en el mismo día.

La manera más tradicional y natural de preparar el marisco –y con la que nos aseguramos de mantener sus nutrientes– es cocerlo en agua de mar, con hojas de laurel o sin ellas, depende de las preferencias de cada uno. En su defecto se puede cocer con agua con sal. Si está vivo, el agua debe ser fría; si no lo está, el agua debe hervir. Para acompañar, una *allada* o ajada.

Además de cocidos, los mariscos se pueden preparar de muchas otras maneras: los métodos y las combinaciones son infinitos, y serán la pericia del cocinero y una adecuada cocción las que pongan el colofón. Se pueden hacer a la plancha, al horno, gratinados, salteados, a la brasa o a la



La centolla es uno de los crustáceos más sabrosos.

parrilla, en empanada, rellenos, guisados, en sopas... Se pueden combinar en brochetas, en menestra, con verduras y hortalizas, o incluso en macedonia, con frutas. En verano, se preparan en salpicón, con verduras, y se sirve muy frío. Y, por supuesto, pueden acompañarse de arroz e incluso de pasta.

Entre los mariscos se encuentran los crustáceos, los moluscos y los cefalópodos.

Con caparazón

Los crustáceos son los mariscos que tienen caparazón, como las gambas, langostas o bogavantes. Aportan muchas proteínas y apenas tienen grasas, y las que tienen son poliinsaturadas, como los ácidos omega 3, necesarios para el organismo. Son ricos en vitamina B₁, o tiamina, buena para el sistema nervioso, para la formación de glóbulos rojos y para mantener el ánimo y controlar el estrés; y en vitamina B₂, o riboflavina, indispensable para mantener sanas las células, así como el pelo y las uñas fuertes. Además, su aporte de minerales es importante. Pero tienen un alto nivel de colesterol, por eso, aunque

son muy recomendables, las personas con el colesterol alto deben controlar su consumo.

Entre los muchos crustáceos que se encuentran en las aguas gallegas y se consumen en sus mesas, el bogavante es de los más representativos. También llamado *lubrigante*, es parecido a la langosta, pero con el caparazón más oscuro (negro azulado, rojo una vez cocido), menos grueso, cilíndrico, robusto y liso, y tiene las pinzas más grandes. Vive en las profundidades rocosas y se pesca con nasas, un método tradicional que consiste en unas jaulas de madera en cuyo interior se ponen trozos de pescado como cebo, un reclamo para atraer a la presa. Pueden capturarse también con otras técnicas artesanales con redes como trasmallos, *miños* o *raeiras*.

Suelen mantenerse vivos hasta el momento de prepararlos, y como tienen mucha fuerza en sus pinzas, que utilizan para romper y triturar a sus presas, otros moluscos y peces de los que se alimenta, se las atan mientras los mantienen en los viveros. El bogavante en libertad marca su territorio y busca a sus presas por la noche.

Codiciado por su abundante carne, densa y de sabor fuerte, este crustáceo se puede cocinar de maneras muy diversas: asado a la plancha partido en dos, en salpicón, cocido..., pero el arroz con bogavante es uno de los platos típicos que hace tan notable a la gastronomía gallega.

Por su parte, el buey de mar, *boi* o *noco*, tiene también carne abundante de sabor exquisito. Es como un cangrejo, más grande, de color rojo pardo y con diez patas, más oscuras; el primer par son dos grandes pinzas que pueden ejercer una fuerza enorme, idóneas para procurarse alimento. De forma ovalada y aplastada, este crustáceo vive en las profundidades, tanto de fondo de arena como de roca. Se captura con nasas, con trasmallos o con rascos (red de arrastre). El buey de mar se prepara preferentemente cocido –debe hervir 20 minutos–, al horno o en salpicón.

Localmente también conocida como *centola*, *moelo*, *pateiro*, *carrapetos* o *bruño* (los ejemplares pequeños), la centolla –en femenino en gallego– es uno de los crustáceos más sabrosos. De la misma familia que los anteriores, los decápodos, tiene el caparazón redondeado y rugoso, cuerpo grueso, cinco pares de largas y afiladas patas, dos de ellas con pinzas, y la parte trasera redondeada,

El caparazón del bogavante es negro azulado, y cambia a color rojo cuando está cocido.





mientras que la de delante es más triangular. El color rojo oscuro característico de la centolla gallega es lo que la distingue de la que proviene de otros mercados foráneos, más pálida.

Vive cerca de la costa en fondos rocosos o arenosos y se captura con nasas, *miños* y trasmallos. No se puede pescar si mide menos de 12 centímetros. La centolla gallega está en veda de junio a noviembre, por lo que no se encuentra fresca en los mercados.

Muy rica en vitaminas, y sobre todo en magnesio, la centolla se hierva con agua de mar o agua con sal unos 20 minutos, se sirve templada y se saborean todas sus partes, patas incluidas.

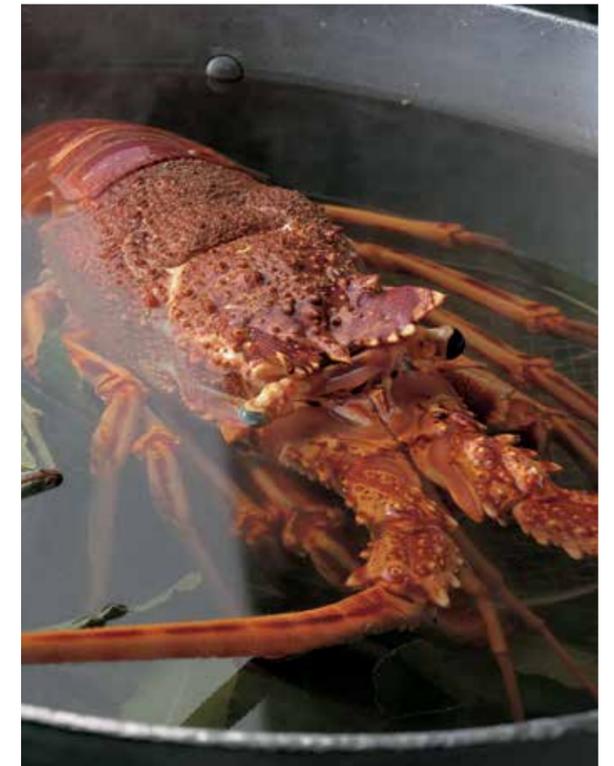
En diciembre tienen lugar las Jornadas de Exaltación de la Centolla en O Grove, porque este crustáceo está en veda durante la Fiesta del Marisco, que se celebra en octubre en esta misma localidad, y no se puede consumir entonces.

La langosta se diferencia de los anteriores porque no tiene pinzas, y sí unas antenas muy desarrolladas –más largas que el cuerpo–. El caparazón es robusto y en la cabeza tiene espinas, las mencionadas antenas y unos ojos protuberantes. La cola, en forma de abanico, es muy musculada y le permite nadar, y es, gastronómicamente, la parte más preciada. La langosta es de color rojo, marrón o violeta pardo, con manchas amarillas simétricas sobre el abdomen, las patas y las antenas. Los ejemplares más jóvenes tienen una banda amarilla en la parte superior.

Este crustáceo vive en los fondos rocosos y tarda años en alcanzar un buen tamaño. En el pasado no estaba tan valorado como lo está en la actualidad, y al abundar más en las aguas gallegas, en los mercados figuraba entre los mariscos con el precio más asequible. Actualmente, en Galicia la langosta es bastante escasa y su comercialización está sobreexplotada. Se suele capturar de manera artesanal, con nasas especiales, redes langosteras y con cebos de peces en las rocas, y se mantienen vivas en ceterias, viveros comunicados directamente con el mar, hasta el momento de ser consumidas.

De alto valor nutritivo, la langosta tiene la carne blanca, muy consistente y fina, y para conservar su sabor se cocina, sin aderezos, a la plancha o cocida –unos 25 minutos– y se consume sola o en salpicón.

El camarón se encuentra fácilmente todo el año en las lonjas gallegas.



Actualmente, la langosta es bastante escasa en Galicia y por eso está muy valorada.

La Festa da Langosta e da Cociña Mariñeira se celebra en A Guarda (Pontevedra) la primera semana de julio.

El santiaguíño, en Galicia también llamado *parapeto*, *escachanoses*, *urilo* y *tacatá*, debe el nombre a que en su caparazón se forma una cruz, que tiene cierto aire a la de Santiago. Este crustáceo emblemático, pequeño, plano, de color pardo oscuro y rojizo, tiene una carne muy gustosa y por ella es muy apreciado. Vive entre las rocas, y en la actualidad está bajo protección por correr peligro de extinción: solo se puede capturar en julio, bajo control, utilizando nasas o trasmallos. Se consume preferentemente cocido en agua salada y con una hoja de laurel, o bien en salpicón o a la plancha.

La *esquía* o *camarón de poza*, el camarón, es un crustáceo de pequeñas dimensiones que se encuentra fácilmente todo el año en las lonjas gallegas. Tiene el cuerpo alargado de color pálido y bandas oscuras, y al cocerlo se torna de un característico rojo vivo. Vive generalmente en aguas poco profundas y se captura con nasa de camarón, con rastro de camarón (captura de arrastre realizada por embolsado), o bien con truel o ganapán (captura a flote por embolsado); los que se pescan mediante estos dos últi-

mos métodos son más apreciados, pues no saben tanto a pescado como los recogidos con nasa. Se preparan cocidos o a la plancha y se suelen consumir como aperitivo.

La cigala se conoce en Galicia como langostino y es una especie muy demandada. Aunque hay que asegurarse de que no provenga del Gran Sol, el caladero del Atlántico Norte, sino de los puertos gallegos, como Marín, en cuya lonja las cigalas son las protagonistas. Este crustáceo, de cuerpo alargado y con dos largas pinzas – no tan potentes como las del bogavante –, es de color rosado anaranjado, con tonalidades rojas y blancas, aunque al nacer es de color verde. Vive en los fondos arenosos, y en la ría se captura con flota de arrastre. Se consume preferentemente hervida o a la plancha y se incluye en arroces.

La nécora de Galicia, *nacra*, *andariña*, *andarica* o *lavañeira*, tiene la concha de forma hexagonal y es marrón y velluda, característica esta última que la distingue de la que no es autóctona. Los ojos son rojos y tiene dos pares de antenas. De sus cinco pares de patas, con bandas negras, las dos primeras son pinzas; las dos últimas, en forma de remo, son para nadar, y las intermedias están terminadas en uña. Son muy abundantes en los acantilados de las rías, entre las rocas y en zonas de arena y fango, y se pescan con nasas, con trasmallo o *bou de vara* –una técnica de arrastre manual, en que las redes se arrastran desde un bote– por la noche, que es cuando salen a buscar alimento. Está en veda los seis primeros meses del año.

Al adquirirlas es importante presionarlas para comprobar que tengan el caparazón duro, y agitarlas para asegurarse de que no están llenas de agua.

Su carne es delicada y exquisita; se elaboran recetas diversas con nécoras, como rellenas o en croquetas, pero para apreciar plenamente su sabor lo mejor es consumirlas cocidas. Se hierven, con hojas de laurel si se desea, entre 8 y 10 minutos. Sabremos que están listas cuando se vuelven de color rojizo. Tienen un alto contenido en ácido úrico, aunque es bajo en grasas.

Aunque al vivir adheridos a las rocas podría pensarse que son moluscos, los percebes son crustáceos. Pequeños, peculiares y feos, su aspecto no es agradable, pero son muy apreciados porque son muy gustosos y saben a mar.

Los percebes, o *mixotes*, se encuentran en los batientes de los acantilados más expuestos al oleaje, de ahí la dificultad que entraña su recolección. Viven en grupos en zonas rocosas intermareales y submareales, agarrados a

las rocas, fijados a ellas por el pie, de manera que mueven solo el cuerpo para capturar su alimento, que consiste en fitoplancton y zooplancton. Los que se encuentran en lugares más expuestos, en los que el mar golpea con mayor fuerza, son los más apreciados: son más cortos, más gruesos y su carne es más consistente. Al contrario, los que se agarran a lugares más «seguros» son más largos y estrechos y en su interior pueden tener más agua que carne. Son, pues, de menor calidad.

Su cuerpo, de forma muy curiosa, tiene dos partes bien diferenciadas. El capítulo o uña está constituido por seis placas grandes y otras pequeñas, unidas en dos conchas que se abren y cierran por los laterales. Estas conchas formadas por placas son defensivas e impiden que su interior se seque en la bajamar. Por su parte, el pedúnculo o pie, la parte comestible, de piel más dura, tiene forma de malla cubierta de escamas y es de color oscuro.

Se pueden recoger desde una embarcación, acercándose mucho a la costa cuando no se puede acceder a pie. Pero en general y durante la bajamar los *percebeiros* se sujetan a las rocas y quedan muchas veces a merced de la intemperie mientras tratan de arrancar los percebes utilizando una rasqueta de mango largo, a la que se le añade un saco o bolsa para recoger las piezas que se van desprendiendo. Un trabajo muy temerario que los *percebeiros* realizan con el incentivo de los altos precios que alcanzan sus capturas en el mercado.

Además de todos los nutrientes que aportan los mariscos, el percebe es especialmente rico en potasio. Se cuecen con agua de mar o agua salada, con unas hojas de laurel, y se suelen comer calientes, recién hechos.

El percebe del litoral del cabo Roncudo es de los más sabrosos del mundo, de ahí que la Festa do Percebe do Roncudo se celebre en Corme, en el municipio de Ponteceso (A Coruña). Hace más de veinte años que en la primera quincena de julio en esta pequeña población del cabo se rinde homenaje no solo al crustáceo sino también a los *percebeiros*, y se da valor cultural a este oficio de larga tradición. No faltan, por supuesto, las raciones de percebes para degustar allí mismo.

En Cedeira (A Coruña) tienen también a finales de julio su Festa do Percebe.

Los percebes son los mariscos más difíciles de recolectar.





Las almejas, muy sabrosas y apreciadas, tienen propiedades antioxidantes.

Con concha

Los moluscos son los mariscos con concha. Los que tienen dos conchas son los bivalvos. Aportan vitaminas y minerales y muy pocas grasas, y se les atribuyen propiedades estimulantes, especialmente a la ostra, a la que se considera un potente afrodisíaco, además de estimular las capacidades tanto físicas como mentales. Esto se debe a que contienen cinc en abundancia.

Las *ameixas* gallegas son muy sabrosas y apreciadas, y tienen propiedades antioxidantes. Viven en los fondos arenosos y se recogen en la zona intermareal con rastrillos o sachos: es el marisqueo a pie. También se pueden recoger mediante el marisqueo a flote, desde una embarcación con un rastro de vara.

Hay almejas de distintas clases, pero las más comunes en Galicia son: la *japónica*, que se diferencia por su color más oscuro; la *babosa*, más pequeña, de color gris pálido a crema y bandas de tono más intenso, y la *rubia* (o rosada), cuya concha es más gruesa y ovalada, con tonalidades desde amarillo a marrón rosado, y el interior blanco. Además de la fina, de gran calidad, muy sabrosa, y la más apreciada



Las ostras se comen preferentemente crudas, aderezadas con limón.

comercialmente porque se mantiene más tiempo en condiciones fuera del agua. Es más alargada y ovalada y tiene un color más claro, que va del blanco al castaño, con marcas amarillas y blancas. La almeja fina a veces también se denomina de Carril, porque es en esta localidad de las Rías Baixas donde se concentra su producción.

Se cultivan a partir de ejemplares obtenidos en las zonas de reproducción. El tamaño común de las almejas es de entre 3 y 5 centímetros. Para recogerlas deben medir como mínimo 3 centímetros, aunque hay ejemplares que pueden tener hasta 8 centímetros.

Aunque también se consumen crudas, como las ostras, las *ameixas* se cocinan de diferentes maneras –al vapor es la forma de cocción más utilizada– y se incorporan como ingrediente en guisos, en salsas, en sopas, en arroces y en empanadas. Para limpiarlas bien de arena, hay que dejarlas en remojo en agua con sal y un poco de vinagre durante una hora, hacer lo mismo una segunda vez, y descartar las que estén abiertas.

Estos moluscos tienen su Festa da Ameixa en Poio y en Carril, ambas en Pontevedra, en la segunda quincena de agosto.



Los mejillones se consumen desde la prehistoria, aunque los romanos fueron los que empezaron a cultivarlos.

Las ostras constituyen el manjar con sabor a mar por excelencia. Este molusco bivalvo tan codiciado se encuentra en abundancia en las aguas gallegas. De los bancos naturales se recolectan con un rastrillo desde una barca, pero quedan tan pocos que en la actualidad la mayoría de las ostras son cultivadas. Estas se tratan para inducir su puesta, y de esta manera se obtiene la semilla. También se puede conseguir mediante colectores en el mar. Las semillas se colocan en cestas que se cuelgan de las cuerdas de las bateas, unas estructuras flotantes ancladas en las aguas costeras, y se dejan allí hasta que las ostras tienen el tamaño adecuado para su comercialización.

Aportan vitaminas y minerales, especialmente hierro y cinc, y son muy nutritivas y regeneradoras de células.

Se comen preferentemente crudas, aderezadas con limón a voluntad, pues hay quien dice que les hace perder parte de su sabor, y suelen ser el aperitivo de los otros mariscos. Deben estar cerradas y hay que rechazarlas si al abrirlas no tienen agua. Pueden consumirse rebozadas con harina de maíz, gratinadas, cocidas, flameadas o ahumadas, y acompañadas de gran variedad de salsas. La combinación de sabores cuando se degustan con que-

so camembert es espectacular. Las ostras en escabeche era una popular comida de otros tiempos.

Se encuentran sobre todo en las lonjas de Bueu y Noia, y en Arcade, en la península de O Morrazo, se concentran muchos de los productores; el vivero de ostras de Arcade es de los más importantes de Europa. En esta localidad de las Rías Baixas las tendrán a centenares quienes asistan a la Festa da Ostra, en abril.

En Vigo, en la rúa de la Pescadería, es tradición ir a comer doce ostras de Arcade. Allí, las ostras que traen cada mañana las *ostreiras* están expuestas en mesas de piedra sobre una capa de hielo picado.

Molusco univalvo, el caramuxo es un pequeño caracol marino que se conoce con varios nombres: *caramela*, *mincha* o *bígaro*. Tiene tonalidades oscuras, con el orificio de entrada blanco, de forma cónica. Habita entre las rocas del litoral, por lo que se recogen manualmente. Antes de consumirlos, una vez depurados con agua y un poco de vinagre, se hierven con una hoja de laurel. Se extraen de la concha con palillos y son un popular aperitivo. También pueden consumirse crudos.



Los berberechos son uno de los mariscos más abundantes en Galicia.

Los mejillones, en gallego *mexillóns*, o también *mexilóns*, *mixillóns* y *mixilóns*, se consumen desde la prehistoria, pero se tiene constancia de que fueron los romanos quienes empezaron a cultivarlos. Desde entonces se han producido y consumido muchos mejillones. La comunidad gallega es una importante productora de estos bivalvos a nivel mundial y actualmente está bajo el amparo de la Denominación de Orixe Protexida Mexillón de Galicia, que garantiza su calidad y tamaño.

La mitilicultura es la técnica que se utiliza para criar los mejillones y hoy es una de las más importantes actividades de muchas de las poblaciones del litoral gallego, que los cultivan a nivel industrial. Se realiza en bateas, controladas por los mejilloneros, de las que cuelgan unas cuerdas a las que se adhieren los mejillones. Una vez recogidos, se depuran con agua de mar esterilizada antes de comercializarlos.

En Galicia, el mejillón se cultiva sobre todo en las rías, especialmente en la de Arousa, muy apropiadas para su desarrollo por las características de las aguas, poco profundas, de gran riqueza nutricional y poca salinidad, y también para el trabajo de los mejilloneros.

Este bivalvo presenta dos conchas lisas e iguales de color negro con unas líneas concéntricas, las estrías de crecimiento. En el interior, la carne es blanda, jugosa y de color naranja, más oscuro la de las hembras.

Además de los nutrientes que aportan los mariscos en general, de este bivalvo destaca su alto contenido en hierro, y se le atribuyen, como a la ostra, propiedades afrodisíacas.

Se utiliza como ingrediente de *caldeiradas*, arroces, mariscadas o ensaladas, pero tiene suficiente entidad como plato, preparado al vapor, a la plancha o escabechado.

La fiesta del mejillón se celebra en Vilanova de Arousa (Pontevedra) la primera quincena de agosto, y en la festividad se incluye al berberecho: Festa do Mexillón e Berberecho.

Como los mejillones, los berberechos gallegos son de gran calidad. Este molusco bivalvo se conoce también como *croque*, *crica*, *birbirichu* o *chícaro*, sus nombres locales. En Galicia abundan, hasta el punto de que en el pasado eran considerados comida de pobre, por los muchos que se encontraban en las desembocaduras de los ríos, pues viven, y crecen con rapidez, donde se mezcla el agua dulce con el mar.

Se encuentran sobre todo en arenales y bahías, y se pueden obtener fácilmente bien a pie, con rastrillos o sachos, bien desde una embarcación con rastros artesanales. Deben estar cerrados, y hay que desechar los que estén abiertos, pues los berberechos son muy perecederos.

Se consumen preferentemente crudos y abiertos al vapor. Y se añaden a los guisos de patatas, de pescado o de arroz, y a los rellenos de la empanada. Y, por supuesto, se mantienen en conserva.

El molusco bivalvo que localmente se llama *navalla*, *anguillolo*, *carallete* o *longueirón novo* tiene forma alargada, de ahí su nombre genérico de navaja. Es característica la superficie brillante de sus valvas, que parecen barnizadas, de color que va del blanco al marrón claro, y con bandas más oscuras. No hay que confundirlas con el *longueirón vello*, de menor calidad y aspecto muy parecido, pero es más recto y no un poco curvado como la navaja. El *longueirón* tiene un sabor más fuerte, la carne es más dura y se suele preparar en conserva.

Las valvas de las navajas tienen un brillo característico que hace que parezcan barnizadas.



Las navajas se entierran en la arena de tal modo que dejan una señal en forma de ocho en la superficie. Se cogen manualmente, esto es, buceando o a pulmón libre y cogiéndolas con las manos cuando están bajo el agua; o a pie, en la zona intermareal, mediante el arte de la fisga, un instrumento de pesca que consiste en una varilla recta con un arpón en la punta en el que la navaja queda atrapada al cerrar sus valvas. Es popular también el método de la sal: se echa un poco de sal junto al agujero que las navajas dejan en la arena e inmediatamente salen a la superficie y entonces se pueden capturar con facilidad.

Tienen más carne que otros bivalvos y son muy sabrosas, por eso son aclamadas en cualquier mesa. La forma más frecuente de cocinarlas es a la plancha, con aceite y limón. Se incorporan a arroces y son un ingrediente de las empanadas, como ocurre con la popular empanada de Ribadeo.

A las navajas se las homenajea en Fisterra (A Coruña) en la Festa do Logueirón, y en Cangas (Pontevedra) en la Festa do Percebe e a Navalla, ambas en agosto.

La vieira es tal vez el marisco más emblemático de todos los que se obtienen y consumen en Galicia. Es el símbolo por excelencia del Camino de Santiago: los peregrinos regresaban a su tierra con una concha de este molusco como prueba irrefutable de que habían llegado a la capital compostelana, y que la habían utilizado antes, como si de una taza se tratara, para beber o comer. Antes de todo eso, sin embargo, las conchas de vieira eran utilizadas por nuestros ancestros en sus ritos y también como ofrenda mortuoria. Y en la antigüedad a este molusco se lo consideraba afrodisíaco y era empleado contra el mal de ojo, además de ser el símbolo del amor.

Pecten maximus, de nombre común en Galicia *aviñeira peregrina*, *cuncha de pelegrín*, *xacobeo* o *cascarrón*, es un molusco bivalvo que vive en las aguas del Atlántico, en aguas limpias y salinas, tanto a mucha como a poca profundidad. Como la navaja, se entierra en los fondos arenosos, cuando no descansa sobre ella después de desplazarse con gran facilidad gracias a su fuerte musculatura. Tiene dos valvas desiguales: la superior es plana y tiene las orejas iguales y simétricas, al contrario que la zamburiña, que las tiene irregulares; la valva inferior es convexa. Ambas presentan líneas radiales, las costillas. Las valvas son de color rojizo o pardo amarillento, la superior, y más pálido y con manchas, la inferior. El interior es blanco y anaranjado.

Se capturan cerca de la costa siguiendo el método de rastrillo y la red en la que se van depositando las vieiras.

También se cultivan en bateas tras hacerles un agujero en la oreja para poder colgarlas de las cuerdas. Antes de ser comercializadas pasan por estrictos controles sanitarios, pero aun así hay que depurarlas poniéndolas a remojo con agua y sal antes de consumirlas. Al contrario que otros moluscos, la vieira puede estar abierta, pues se mantiene igualmente en perfectas condiciones.

Ricas en potasio, se preparan tradicionalmente al horno, con un sofrito de cebolla y pan rallado, sin extraerlas de la concha. También se incluyen en la empanada o en los guisos de arroz o fideos.

La Fiesta de la Vieira se celebra en Bueu (Pontevedra) el último domingo de octubre.

La zamburiña es un molusco muy parecido a la vieira que recibe también los nombres de *pateliña* y *samoriña*. Puede ser de color violáceo oscuro, blanco, rosa, amarillo o marrón y estar salpicada con sombras. Tiene dos valvas de superficie acanalada y se diferencia de la vieira por tener las orejas desiguales. Se captura con rastrillo o *bou de vara*. En la actualidad, sin embargo, escasean las capturas, pues ha descendido mucho la población de zamburiñas, que se encuentran sobre todo en la ría de Arousa. Se preparan habitualmente gratinadas al horno o a la plancha, rebozadas y fritas, en escabeche y como ingrediente de la empanada o del arroz.

Sin concha ni caparazón

Los moluscos blandos, como el pulpo, el calamar o la sepia, pertenecen a la clase de los cefalópodos, nombre que significa literalmente «cabeza con pies». Y así es su aspecto: una cabeza grande y una serie de tentáculos, en algunos ocho (el pulpo), en otros diez (el calamar), con ventosas, que utilizan para atrapar a sus presas. Los cefalópodos son especialmente ricos en yodo, cinc, calcio, flúor y magnesio, por lo que su consumo contribuye a mantener los huesos y los dientes sanos, un correcto funcionamiento de la tiroides y un corazón en forma. Son un alimento muy rico en nutrientes y aportan pocas calorías.

El pulpo, *polbo* o *polbo da pedra*, es tan típico de la gastronomía de Galicia que se ha convertido en uno de sus platos nacionales. Este cefalópodo está presente en toda fiesta, feria o romería que se celebre en la comunidad en cualquier época del año. Y así lo revela la receta más famosa: el pulpo *á feira*: cocido en agua en calderos de cobre, con una hoja de laurel y servido caliente en platos de



El calamar es un cefalópodo de diez tentáculos y es un alimento muy versátil que puede cocinarse de muchas maneras distintas.

madera, aliñado con aceite, sal gruesa y pimentón. Los expertos aseguran que para evitar que salga duro es mejor congelarlo antes, y en su defecto basta con golpearlo contra una piedra como se hacía antiguamente.

Las características más destacadas del pulpo son los ocho brazos, la enorme cabeza y unos ojos muy desarrollados. Tiene ventosas en los tentáculos y un manto con un depósito de tinta, que, como el calamar, utiliza para defenderse. Habita cerca de la costa, en las profundidades, y se mimetiza con el fondo, pues cambia de color y textura con rapidez para pasar desapercibido.

Se captura con nasas que se han diseñado especialmente para este cefalópodo, o desde tierra mediante rañas, utensilios para pescarlos en los fondos de roca.

El *polbo* gallego se diferencia por su sabor salado de los otros pulpos, más dulces.

Además de pulpo *á feira*, se prepara de otras muchas maneras: guisado, como en Mugardos, al modo de la isla de Ons, o como ingrediente de empanada.

Primero se lava muy bien, para eliminar toda suciedad de las ventosas y luego se introduce en un cazo con agua abundante, sin sal, y se pone a hervir. La tradición dicta que al pulpo hay que «sacarlo» tres veces antes de cocer. Esto es así: una vez que el agua arranca a hervir, se coge el pulpo por la cabeza, se saca y se introduce de nuevo. Se repite tres veces esta operación y después se deja cocer en el agua unos 45 minutos. Se evita así que se le desprendan las ventosas.

Centenares de platos de pulpo *á feira* circulan por O Carballiño (Ourense) el segundo domingo de agosto, cuando se celebra la Festa do Pulpo. Y es que la popularidad del *polbo* en Arcos, una población del municipio, y en el cercano monasterio de Oseira viene de lejos: los pesca-

dores pagaban con pulpos sus diezmos al monasterio, y los religiosos, a su vez, pagaban a los campesinos con los mismos animales. Abundaban, pues, los pulpos entonces y en la actualidad en las pulperías del municipio preparan, dicen, el mejor pulpo *á feira*.

En Mugarodos (A Coruña), por su parte, celebran la Festa do Polbo a mediados de julio.

Conocido en Galicia también como *lura*, el calamar es un cefalópodo de diez tentáculos, blando, blanco rosado, con cabeza grande y aletas en forma de rombo. En su interior tiene una peculiar concha y una bolsa con el líquido negro que, como la sepia y el pulpo, utiliza para defenderse y huir. Come crustáceos y peces pequeños que atrapa con los brazos tentaculares con ventosas.

Aunque es cierto que existen calamares gigantes en las aguas abisales de los océanos, lo cierto es que lo habitual es que no superen los 50 centímetros y los 2 kilos de peso.

Viven formando bancos en las profundidades y en la temporada de abril a diciembre se acercan a las rías para reproducirse y allí se capturan artesanalmente con poteras y, ocasionalmente, con nasas, trasmallos y redes de arrastre.

Los chipirones son calamares jóvenes.

Es un alimento muy versátil, que, después de limpiarse cuidadosamente, se prepara de muy distintas maneras: a la romana, fritos, en salsa, salteados, a la marinera, rellenos o en su tinta, hechos, como su nombre indica, con su propia tinta.

PESCADOS

En Galicia el pescado procede tanto del mar como del río. Del primero se obtienen hasta ochenta variedades; de los ríos, unas doce, como el salmón, la trucha y la apreciada lamprea.

Entre los pescados de altura, los que se pescan en alta mar, hay variedad de especies, como la merluza, el atún, el abadejo, el mero, el rodaballo, la lubina, el lenguado, el rape, el sargo, el bacalao o el jurel. Los pescados blancos, llamados así por el color de la carne, que es pálida porque tiene muy poca grasa (menos del 3%), son muy recomendables precisamente por esa particularidad y por su significativo aporte de nutrientes: proteínas, aminoácidos

esenciales, vitamina A, vitaminas del grupo B y minerales como el yodo. De fácil digestión, su consumo contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares y disminuir el colesterol.

Son muy sabrosos y se cocinan principalmente al vapor o cocidos, a la plancha, al horno o fritos.

Los pescados azules, por su parte, reciben este nombre por el color azulado en el lomo que tienen la mayoría de ellos. Muy ricos y nutritivos, tienen aproximadamente un 10% de materia grasa. La anguila, el atún, el bonito, el boquerón, la caballa, el salmón o la sardina son algunos ejemplos de pescado azul. Muchos son especies migratorias, de ahí su alto contenido en grasa, pues la necesitan para cubrir las largas distancias que deben recorrer. Esta variedad de pescado tiene abundancia de ácidos grasos omega 3, muy beneficiosos para la salud.

Para asegurarnos de que el pescado es fresco, hay que comprobar que la carne sea firme; la piel, lustrosa y húmeda; el aspecto de las escamas, brillante; los ojos no deben estar hundidos, sino salientes y brillantes, y no deben desprender un olor desagradable.

Se degustan cocinados de maneras muy variadas: al vapor, a la plancha, cocidos, a la gallega, con una salsa de ajo y pimentón, o en *caldeirada* y, cada vez más, como ingrediente de sofisticadas recetas.

Del mar

Uno de los más reputados pescados, que se saborea tradicionalmente en Nochebuena, es el besugo. Muy común en el litoral europeo y conocido localmente también con el nombre de *ollomol*, vive formando grupos en profundidades de hasta 500 metros. Este pez recubierto de escamas tiene forma ovalada y el perfil superior de la cabeza, curvado, con el hocico corto. Tanto los ojos, grandes y saltones, como el dorso son de color rosáceo, y el vientre y los costados, plateados. Los ejemplares adultos tienen una mancha negra detrás de la cabeza al principio de la línea lateral, detalle que los diferencia de otras especies parecidas, como la dorada. En Galicia está en veda todo el año, salvo los meses de julio y agosto. Se captura mediante palangre y línea, o con arrastre. En ocasiones también con trasmallo. El besugo destaca por la textura de su carne y su alto contenido en colágeno. Se suele cocinar al horno y a la espalda (partido en dos y asado sobre la parte de la piel), y entre los gallegos es popular guisado con cebolla y guisantes.



De izquierda a derecha y de arriba a abajo: besugo, lubina, mero y gallo.

La lubina y la merluza son otros dos pescados blancos muy sabrosos. La lubina, conocida localmente como *robaliza* o *róbalo*, tiene el cuerpo alargado, ovalado y esbelto, de color gris plateado y azulado el dorso y más claro en los costados y el vientre. Tiene la cabeza alargada y la boca grande con mandíbula prominente y llena de dientes. Es un pez que ataca a sus presas con presteza y se alimenta de ellas con avidez. Se cree que a estas características debe su nombre, lubina, vocablo que proviene de «lobo». Habita en las profundidades en fondos tanto arenosos como rocosos. Se pesca con palangre y cebo vivo; con trasmallo, línea o caña desde la costa, o al curricán con cebos. La lubina a la sal es una de las recetas más típicas con que se prepara este pescado. También se hace cocida, al horno con patatas, o cruda y marinada.

Por su parte, la merluza en Galicia también recibe los nombres de *pescada*, *peixota*, *pescadilla* o *carioca* (las pequeñas, de captura prohibida), según sea su tamaño. Es un pez alargado, cubierto de escamas pequeñas, con la cabeza igualmente alargada. De color gris plateado, es más oscura la parte dorsal y más clara en los laterales, y tiene el vientre blanco. Es muy importante la manera en que se pesca, pues de ello depende su calidad. Las que se capturan con anzuelo o palangre de pincho y volanta son las mejores, pero generalmente se apresan con técnicas de arrastre y palangres. Muy apreciada en la cocina por su carne suave que la hace adecuada para todo tipo de recetas, se prepara hervida, asada, frita, guisada, a la parrilla y, sobre todo, en *caldeirada*. Las huevas de merluza también se consumen, cocidas y con una vinagreta.



El rape tiene la cabeza aplastada y una gran boca con dientes, lo que le confiere un aspecto temible.

Por la tonalidad de su piel, en Galicia al mero se le llama *mero oscuro*. Es un pez grande, muy parecido a la cherna, que vive aislado en las zonas rocosas, donde abundan las cuevas y los recodos en los que esconderse si se siente amenazado. Se pesca mediante técnica de palangre, con anzuelo y, a veces, con arte de enmalle, y por medio de la pesca submarina. Tiene forma ovalada y los lados aplanados, y la cabeza y la boca grandes, con hocico ancho, labios gruesos y mandíbula pronunciada. Su color es oscuro, como evidencia su nombre gallego, entre verde y marrón, con motas claras.

El gallo es un pescado blanco que se caracteriza por ser plano, como el rodaballo, ovalado y alargado y por tener dos manchas oscuras al final de las aletas dorsal y anal. En Galicia se le llama también *rapante de manchas*, *ollón*, *rapapelo* o *meiga*. De color marrón claro, vientre blanco y con la parte inferior de la boca más pronunciada hacia fuera, este pez aplanado tiene los ojos, muy juntos, en el mismo lado, el izquierdo. Curiosamente, cuando nace, están dispuestos uno a cada lado, pero mientras crece un ojo se acerca al otro, de manera que al convertirse

en adulto ambos ojos están en la parte izquierda. Hecho el cambio, el gallo reposa sobre el fondo apoyado en el costado en el que no tiene ojos, de modo que esa parte de su cuerpo no se pigmenta. Su hábitat se encuentra en las profundidades, en fondos fangosos o arenosos, y en Galicia se pesca mediante técnicas de arrastre. Se consume habitualmente frito, troceado o fileteado. Si es grande, también se guisa o se prepara al horno.

Es característica del rape su gran cabeza aplastada con una gran boca con dientes que le da un aspecto temible. Aun así, la humanidad debe estar agradecida a este animal de cuyo páncreas se extrajo por primera vez insulina que no provocaba rechazo y que fue el primer paso para la producción de la síntesis que hoy se utiliza para tratar las diabetes del tipo 1 y 2.

En Galicia al rape se le conoce también por *peixe sapo*, *rabada* o *peixe tamboril*, y es de mejor calidad que el del Atlántico. El cuerpo es de forma cónica, sin escamas y de color pardo con manchas oscuras. Habita en las profundidades, hasta incluso los 1.000 metros, en fondos fangosos donde



El congrio pertenece a la misma familia que la anguila, pero es un pez marino.

se mimetiza gracias al color de su piel y a su forma irregular. Se pesca con técnicas de arrastre, palangre y trasmallo.

Es un pescado blanco muy apreciado en la gastronomía por su valor nutricional y por su carne magra, muy gustosa y sin espinas, de la que se aprovecha incluso su hígado para hacer paté. Se prepara de muchas maneras, al horno, guisado, con salsas, con patatas..., y es el ingrediente principal de muchas recetas, como la celebrada *caldeirada* de rape.

El rodaballo es un pez plano de forma romboidal que vive en los fondos fangosos, donde, como el rape, se mimetiza. En Galicia, los más pequeños se conocen como *rodo*. Debido a su forma plana, tiene los ojos pequeños y en el lado izquierdo, de modo que mira siempre en esa dirección. Tiene la boca grande y la mandíbula inferior pronunciada, llena de dientes puntiagudos. No tiene escamas, pero sí protuberancias en la zona dorsal. Se pescan con trasmallo o palangre de fondo.

En Galicia el rodaballo también se cultiva. Se alimenta a base de piensos tanto en instalaciones en tierra como en

jaulas en el mar, en zonas costeras. Los rodaballos procedentes de acuicultura, de excelente calidad, se reconocen porque son más oscuros y están recubiertos por una grasa característica.

La carne es blanca y compacta, de gran calidad culinaria; de él dijo Álvaro Cunqueiro: «El rodaballo es el faisán del mar». Se prepara habitualmente en rodajas o en filetes, a la plancha, frito o guisado.

Semejante a una serpiente marina, el congrio recibe en Galicia los nombres de *congro*, *anguiacho* o *correolo* (los pequeños). Parecido a la anguila, pues pertenece a la misma familia, aunque el congrio es marino, tiene el cuerpo alargado, de forma cilíndrica, una boca grande y generalmente es azulado, aunque puede decirse que es del color del entorno en el que vive, pues para mimetizarse cambia de ser pardo oscuro a blanco o gris, según le convenga para pasar desapercibido. Sin escamas, tiene la piel gruesa, lisa y brillante y puede llegar a medir 2,5 metros. Se diferencia de la anguila en que su aleta dorsal arranca desde mucho más adelante.

Aunque puede llegar a medir hasta 3 metros y pesar 50 kilos, no es habitual, y por lo general es mucho más pequeño. Aun así se capturan congrios de 1,5 metros.

Vive en los fondos rocosos y se pesca con palangre y línea. Es pescado considerado de bajura.

Es una especie de pescado blanco, cuyos ejemplares más pequeños no tienen ningún valor en la gastronomía, ya que apenas tienen carne. La carne del congrio, de la que solo se aprovecha la de la parte delantera de su cuerpo, es firme y blanca, muy bien considerada en la gastronomía. Se prepara a la brasa, en sopa, guisado, en empanada o en *caldeirada*. Un plato típico marinero es el congrio con fideos.

En el pasado había secaderos de congrios a lo largo de la Costa da Morte. En la actualidad solo se conservan en Muxía. Los pescados son distribuidos en estructuras de madera de manera que quedan expuestos al aire y al sol, hasta que se secan. Entonces se envasan y se comercializan.

Las sardiñas –en las Rías Altas a las pequeñas les llaman *xouba* o *parrocha*–, son un pescado azul saludable y muy popular en Galicia, aunque en los últimos años no es tan abundante como antes. Es un pez pequeño, alargado y ovalado, de color plateado, con el vientre blanco. De carne muy sabrosa, tiene importantes nutrientes para el organismo, especialmente vitaminas. Es migratorio, y en primavera y verano se aproxima a la costa en grandes bancos, los cardúmenes. Se pesca mediante cerco de jareta y enmalle.

Las sardinas, muy abundantes y de precio asequible, son muy versátiles en la cocina: a la brasa, fritas, en escabeche, guisadas, a la plancha, en empanada..., resultan siempre exquisitas. Hay varias fiestas dedicadas a la sardina, entre estas, la Festa da Xouba en Rianxo (A Coruña) el 25 de julio, y en Sada (A Coruña), la Festa da Sardina es el 18 de agosto. Es muy popular también el entierro de la sardina el miércoles de carnaval en muchas poblaciones.

El sargo es un pescado azul menos conocido, pero muy sabroso. Se esconde durante el día entre las piedras y las cuevas en los fondos rocosos en los que habita, y sale por la noche en busca de alimento, o cuando el mar bate con fuerza en los batientes. Suele pescarse con anzuelo y con trasmallo, muy cerca de la orilla, y es presa de los pescadores de caña.

Tiene forma ovalada, de boca pequeña, de color plateado, con bandas transversales, más oscuro por los lados, el vientre blanco y una mancha negra en el extremo de la cola que lo caracteriza.

Se puede cocinar de distintas maneras: a la brasa, frito o guisado, pero resulta especialmente exquisito preparado al horno o a la sal.

Otro pescado azul, el jurel, localmente *xurel*, *chicharro*, *chíncha*, *xixí* (los jóvenes), *xurel de bola* o *xurela*, es alargado, con una línea lateral arqueada constituida por escamas en forma de escudos. De color plateado azulado, más oscuro en la cabeza y la parte superior, y casi blanco en el vientre, con una mancha oscura en el borde de la oreja, este es un pescado que tiene muy buen sabor, pero que lo pierde en pocas horas por la dificultad de conservarse fresco.

Habita en alta mar, en fondos arenosos, donde permanece durante el día, para ascender por la noche en busca de alimento. Forma grandes bandadas, que en verano se acercan a la costa y en invierno desaparecen en las profundidades de la plataforma continental. Los ejemplares grandes se pescan con arrastre y los pequeños, con cerco. A veces también con enmalle.

Se consume frito, al horno, a la plancha o a la parrilla, y en verano los *chinchos* con pimientos de Padrón es un plato típico en Galicia.

De río

La angula, cría de la anguila, se conoce en Galicia como *meixón*. Es la única cría que las leyes de pesca permiten pescar. Cuando se comercializa, tiene entre dos y tres años de vida y mide 5-8 centímetros de largo.

Las angulas tienen el cuerpo casi transparente al principio, y va oscureciéndose a medida que remontan los ríos hasta convertirse en adultos de color plateado.

En Galicia se capturan por la noche con reteles –una red en forma de bolsa sujeta a un aro– tras haberlas atraído con luces, sobre todo en la desembocadura del Miño; después se llevan a los viveros antes de comercializarlas.

Las angulas se comercializan generalmente cocidas y tienen color grisáceo y no transparente. Si su lomo es plateado, se valoran más porque significa que han pasado más tiempo en el río.

El sargo es un pescado azul, quizá no tan conocido, pero muy sabroso.

La angula es la única cría que las leyes de pesca permiten capturar.



En el caso de adquirirlas vivas, se disuelve tabaco en el agua para que mueran; a continuación hay que lavarlas bien para quitarles la baba y cocerlas en agua con sal hasta que estén listas y adquieran el color blanco característico.

Su elevado precio debido a la escasez en los ríos ha hecho que se comercialice un sucedáneo: la gula, que se elabora con *surimi* a base de abadejo de Alaska.

A la cazuela o al ajillo es la manera más popular de consumir las angulas, pero también pueden ser ingrediente en las ensaladas o acompañar platos de pescado o marisco.

La Festa da Angula se celebra en Tui (Pontevedra) el Domingo de Pascua.

La anguila o *anguía* es un pez migratorio que realiza un largo viaje vital. Es alargado, de forma cilíndrica y tiene la parte posterior comprimida por los lados. Su aspecto de animal de pocos amigos se debe a su prominente mandíbula superior. No tiene escamas y presenta una piel lisa y brillante, recubierta de mucosa, de color plateado oscuro en el dorso y claro en el vientre.

La anguila pasa el día enterrada en el fondo del río, y por la noche sale para procurarse el alimento. Es un pez de enorme fuerza, de piel gruesa, que resiste fuera del agua bastante tiempo si tiene la piel húmeda.

En Galicia se capturan generalmente en los ríos Miño y Ulla y en la ría de Vigo, donde desemboca el río Verdugo, por la noche, desde una embarcación mediante la fisga, un arpón dentado. También se pescan a pie. Otros métodos de captura de la anguila son el retel, una red sujeta a un aro, y el butrón, un embudo parecido a la nasa, y en algunos lugares utilizan trampas, las *pesqueiras*. La construcción de embalses en los ríos, sin embargo, hace que este pez sea escaso, porque no puede remontar las aguas, de ahí los elevados precios cuando se encuentra en el mercado.

Su alto contenido en grasa hace que sea un pescado azul muy sabroso, adecuado para guisos, fritos y rebozados, acompañada de pimientos. En Galicia son célebres las empanadas de anguila, muy sabrosas.

A este pez migratorio se le homenajea en Valga (Pontevedra), en la Festa da Anguía e Mostra da Caña do País, donde se prepara una paella de anguila, a finales de agosto, y en Ponte Sampaio, en la desembocadura del Verdugo y Oitavén (Pontevedra).



El viaje de la anguila

Las anguilas realizan un largo viaje, que empieza en los ríos europeos, donde viven, y llega hasta el mar de los Sargazos, en el Caribe, donde se reproducen y mueren después del desove. Las larvas -leptocéfalos- comienzan el camino de vuelta dejándose llevar por las corrientes marinas, un camino que dura hasta tres años, en los que se alimentan de plancton. Al llegar a la costa en busca de los ríos ya se han metamorfoseado en pequeñas angulas. Las que sobreviven remontan el curso del río y, cuando llegan a su origen, son ejemplares adultos. Los alevines se pescan cuando alcanzan las rías o las desembocaduras de los ríos.

Tanto las anguilas europeas como las americanas realizan esta migración para reproducirse al mar de los Sargazos, que se encuentra entre las Bermudas y Puerto Rico.

La lamprea, o *chupona*, como también se conoce localmente en referencia a su condición de parásito, es un pez largo y serpentino, muy parecido a la anguila. Vive los primeros seis años en el río; después pasa unos dos años en el mar, y finalmente regresa al río para reproducirse. Es entonces cuando se pesca, mediante el butrón, el arpón o la fisga, teniendo especial cuidado en que el animal no se desangre, ya que si esto sucede pierde parte de la sustancia que la hace tan especial. En el Miño, río en el que más lampreas se encuentran, se utilizan desde hace siglos unas construcciones, las *pesqueiras*, o *pescos*, para capturarlas.

De piel lisa, sin escamas, de color marrón y manchas oscuras en el dorso y con la parte inferior gris, a la anguila apenas se le diferencia la cabeza del cuerpo, a no ser por los ojos pequeños y la boca en forma de ventosa con varias líneas de dientes. Tiene siete agujeros para respirar de-



La lamprea se conoce localmente como «chupona» en referencia a su condición de parásito.

trás de la cabeza, una particularidad que la diferencia de la anguila. Es característico de la lamprea el hecho de que se alimenta de los mamíferos marinos a los que parasita.

Famosa por tener una carne exquisita, es muy popular la empanada gallega de lamprea. Otras maneras de prepararla es guisada en la propia sangre (a la bordalesa), rellena o en fiambre. Se puede conservar ahumada y seca.

Entre las fiestas que se celebran para festejar a la lamprea, se encuentran la de Teo, la de Pontecesures (Pontevedra) y la de Arbo, en el Bajo Miño, donde se pesca artesanalmente, con red, para evitar que el pescado pierda sangre. En esta localidad pontevedresa, hay un Centro de Interpretación do Viño e da Lamprea. También es famosa la lamprea en Catoira, cerca de Vilagarcía de Arousa.

La trucha, o *troita*, es un pescado azul de río que se produce generalmente en acuicultura, donde crece rápido. Galicia es una importante productora de truchas desde

el siglo XII, tal como certifican documentos de la época, en los que se explica que en los ríos gallegos había unas instalaciones destinadas a la producción de peces.

La comercialización de la trucha salvaje migratoria, por su parte, está prohibida, aunque se pesca con caña para consumo privado. La trucha salvaje desciende el río en primavera y lo remonta en otoño para desovar en invierno.

La trucha arcoíris, la más corriente, debe su nombre a las bandas de distintas tonalidades que tiene a ambos lados. Además, tiene manchas oscuras por la cabeza y el cuerpo. Es de forma fusiforme, alargada y comprimida, con la cabeza robusta y la boca grande llena de dientes. La cola es redondeada y tiene escamas pequeñas y lisas. Se mimetiza con facilidad para pasar desapercibida, y su tonalidad cambia en las distintas circunstancias.

La *troita* tiene la carne blanca o rosada. Se prepara en la cocina de muchas maneras. Fritas, las pequeñas; cocidas



La trucha arcoíris, llamada así por las distintas tonalidades de su piel, es la más corriente.

o al horno acompañada de salsas, las más grandes. En Galicia, comúnmente se fríe con una loncha de jamón en su interior.

Las fiestas de la trucha son de interés turístico: la Festa da Troita de Pontecaldelas (Pontevedra), a finales de mayo; la Festa da Troita da Pontenova (Lugo), a principios de mayo, y la Festa da Troita da Oroso (A Coruña), también a principios de mayo.

El salmón es otro pez migrador. Nace y pasa parte de su vida en el río, se desplaza después hasta el mar, donde crece y se desarrolla, y finalmente regresa de nuevo al río, donde muere. En Galicia se pescan sobre todo en el Ulla, el Tambre y el Mandeo. En la actualidad se producen en piscifactorías. De carne anaranjada, el salmón es graso y aporta vitaminas A, B y D, y niacina. Se puede adquirir fresco o ahumado. Se consumen también los huevos, el caviar rojo.

En A Estrada (Pontevedra), celebran la Festa do Salmón.

DE LA HUERTA. COCINA CAMPESINA

El clima y la tierra definen los productos campesinos gallegos, que constituyen una gastronomía hortelana de excelente calidad, capitaneados por el lacón con grelos, que es tal vez el plato más emblemático de la Galicia huertana. En invierno, la cocina del campo ayuda a combatir el frío, con caldos y cocidos para reponer fuerzas.

Algunos de los productos de las huertas gallegas de la actualidad provienen de América, como el pimiento, las alubias, el maíz o la patata. Pero del otro lado del mar no solo llegaron productos. Muchos de los emigrantes que regresaron de aquel continente llevaban también en la maleta algunas recetas, como las del arroz, que hasta entonces poco se cocía en Galicia.

En el Museo de la Terra en Melide (A Coruña), se puede hacer un viaje etnográfico al pasado de la agricultura gallega y conocer de cerca su historia y la evolución de los métodos de producción.



Las alubias son un alimento de alto valor nutritivo.

En las numerosas explotaciones minifundistas típicas de Galicia, se cultivan patatas, pimientos, alubias, grelos, berzas, lechugas, berros, tomates, cebollas y mucho maíz. La lista de productos sería interminable, de modo que a continuación hablamos de los más representativos, algunos amparados por la Indicación Geográfica Protegida, que garantiza la calidad y el origen del producto.

En Galicia, las alubias reciben diversas denominaciones: *feixón*, *feixó*, *faba*, *chichos* o *xudía* (con vaina) y habichuela, pero se refieren a distintas partes de la planta de la alubia. Las vainas verdes son las judías verdes y se consumen como verdura. Las semillas, maduras y secas, extraídas de las vainas son las alubias, o las fabas, y se consumen, una vez hidratadas y cocinadas, como legumbres. Se remojan para ablandarlas, y para que, al absorber el agua, se hinche el cotiledón. De este modo después se necesitará menor tiempo de cocción; además, con el remojo da comienzo la actividad de las enzimas que reducen las concentraciones de factores tóxicos y de la hidrólisis de proteínas y almidón.

Hay distintas especies de esta planta leguminosa de cultivo anual procedente de América Latina: la *alubia común*, que puede ser blanca, negra o roja y tiene forma de riñón, es la más extendida; la *alubia pinta*, de color rojo e igual forma; la *alubia escarlata*, grande, seca, aplanada y blanca; la *alubia negra*, y la *faba*, más grande, más larga y aplanada, de color blanco roto, y también de forma arriñonada. Existen diferentes categorías comerciales según su tamaño y aspecto.

Las alubias son muy nutritivas. Aportan fibra, minerales como hierro y potasio, folatos, indicados para la anemia, hidratos de carbono y proteínas vegetales, que si se combinan con cereales, aportan proteínas completas como las de origen animal. Hay que consumirlas antes de que haya pasado un año desde su recolección. Si son más viejas, pierden calidad, se vuelven más duras y ásperas y la cocción cuesta más. Aunque sea un producto poco perecedero, es importante conservarlo bien, en un lugar seco y fresco. Y para evitar la aparición del gorgojo, un parásito que se introduce en las alubias y las vacía, nada como el

ajo: si se introduce en el recipiente donde guardamos estas legumbres, el gorgojo se mantiene alejado.

Las alubias son parte integrante de potajes y guisos y por eso están presentes en muchas recetas; en la actualidad se suelen combinar también con pescados y mariscos. Si no son frescas, hay que dejarlas en remojo unas horas antes de cocinarlas.

Una variedad de judías que se produce en Galicia es la Faba de Lourenzá, un producto con Indicación Geográfica Protegida que se cultiva en la Mariña Lucense y que pertenece a la variedad local Faba Galaica. Las características del suelo y de la climatología de la zona –abundantes lluvias y temperaturas suaves– y las técnicas tradicionales con las que se cultivan proporcionan a estas leguminosas una excelente calidad culinaria.

Son judías secas muy sabrosas y de textura suave, de grano blanco, brillante, largo y grande, y de forma arriñonada, muy apreciadas en la gastronomía. Tienen la piel fina y el interior tierno, y un sabor muy característico.

La Fiesta de la Faba, en Vilanova de Lourenzá (Lugo) se celebra en octubre. En Ponteceso (A Coruña) tienen también un día reservado para esta leguminosa: es la Festa de la Faba y tiene lugar en octubre.

Las berzas, que no faltan en ninguna huerta gallega, reciben, como es habitual en Galicia, diversos nombres. Si bien se conocen de forma general por berzas, localmente son *verzas*, *coellas*, *coias* o *coles*. Hay más: son *covellas* cuando son jóvenes; los *guichos* son los brotes tiernos; el *troxo* es el tallo, que también se llama *coeiro*, *cola* o *cobelleiro*, y los *bertóns* son los cogollos, que suelen hacerse rellenos de carne. Muchos nombres para una sola hortaliza, pero que tiene su importancia, pues ha formado parte de la dieta tradicional gallega desde siempre.

Se cultivan en las huertas para autoconsumo y se pueden encontrar en los mercados. Las hojas tiernas se emplean en cocidos y caldos, y pueden consumirse crudas. Las más maduras se utilizan como forraje para alimentar a los animales.

Como las otras crucíferas, su aporte nutricional es muy importante, sobre todo por contener potasio y calcio en abundancia, además de sinigrina y glucoiberina, sustancias que son potentes anticancerígenos. Si se extrae el jugo de las hojas, se puede emplear para combatir catarros, y es, además, un buen cicatrizante. Todas estas características la convierten, como a la col, la coliflor o



Los grelos son la parte que se puede consumir de la hoja y el tallo del nabo.

el brócoli, en uno de los alimentos más recomendables, y así se ha considerado a lo largo de la historia, pues ya los griegos alababan sus virtudes.

Es uno de los ingredientes de uno de los platos gallegos por antonomasia: el cocido.

Muy populares, los grelos de Galicia son un producto con Indicación Geográfica Protegida, por lo que la calidad está garantizada y se asegura que se han cultivado siguiendo unos métodos determinados: siembra manual a voleo, fertilización adecuada, mínimo impacto ambiental, riego a demanda y recolección también manual, con especial cuidado en el manejo de las hojas.

Los grelos, o *nabizas* o *cimos*, son la parte de la hoja y el tallo del nabo, que se puede consumir. Son de color verde, textura fibrosa y se caracterizan por tener un sabor un punto amargo y ácido.

Los grelos de Galicia, amparados por la Indicación Geográfica Protegida, se producen en toda la comunidad. Se comercializan también las variedades registradas Grelos de Santiago y Globo Blanco de Lugo. Los grelos pueden comprarse frescos en manojos, en conserva (únicamente con el agua de la cocción y sal, sin aditivos), o bien congelados (tras ser lavados, troceados y escaldados).

Se consumen una vez cocidos. Son famosos como acompañante del lacón en uno de los platos más tradicionales gallegos, el lacón con grelos, y su éxito se debe a la sabia combinación de sabores dispares que se complementan.

Las berzas han formado parte de la cocina tradicional gallega desde siempre.





Pero acompañan también a otros productos, como al pescado, o se preparan en tortilla, en empanada, en menestras y revueltos, como los espárragos. La ensalada de grelos es otra receta popular con los grelos como protagonistas.

La patata, o *pataca*, de Galicia es un producto con Indicación Geográfica Protegida. Se trata de un tubérculo de la especie *Solanum tuberosum L.*, de la variedad Kennebec. La IGP incluye cuatro subzonas: Bergantiños, en A Coruña; Terra Cha-A Mariña y Lemos, en Lugo, y A Limia, en Ourense.

Las patatas gallegas son de una calidad reconocida, debido especialmente a la climatología, las propiedades de la tierra y los trabajos de cultivo, que se hacen de forma tradicional, cultivando año sí, año no, y alternando las parcelas para obtener producción todos los años, y con el riego controlado. Se cultivan con la finalidad de obtener una cosecha de calidad y nunca con vistas a la superproducción. La recolección se hace con cuidado con los utensilios adecuados para no dañar el producto externamente. Todos estos mimos dan como resultado unas patatas de calidad reconocida y certificada, que se encuentran en el mercado entre septiembre y junio.

Estos tubérculos nutritivos, que aportan féculas, vitaminas y minerales, son de color amarillo claro y el interior blanco, tienen la piel fina y lisa, y la forma es redondeada. Lo que las hace tan especiales se descubre una vez cocidas, al probar su cremosidad y su sabor.

Los cachelos no son una variedad de patata, sino un modo de cocinarlas. Son patatas cocidas con piel y con hojas de laurel. Se preparaban así tradicionalmente, y se envolvían después con hojas de parra. Desde siempre los cachelos son fieles acompañantes de muchos productos, en especial del pulpo y de las sardinas, y se los encuentra en estofados, cocidos, asados y guisos de todo tipo.

En Coristanco (A Coruña), se celebra la Festa da Pataca el tercer domingo de septiembre.

En Galicia se consumen muchos pimientos. En toda la comunidad se cuentan hasta ocho tipos de *pementos* autóctonos: Herbón, Couto, Arnoia, Oímbra, Blanco Rosal, Punxín, Piñeira y Mougán. El pimiento de Arnoia, el de Couto y el de Oímbra son productos con Indicación Geográfica Protegida.

Las patatas gallegas, de la variedad Kennebec, son de calidad reconocida.

Los pimientos de Herbón se conocen popularmente como pimientos de Padrón.

Aun así, se comen más de los que se producen, y es que, en Galicia, los *pementos* gustan mucho.

Entre los más conocidos están los pimientos de Padrón, o de Herbón, que «*uns pican e outros non*», de pequeño tamaño y que se consumen muchas veces como tapa, condimentados con sal gruesa, para acompañar un vino, debido al gusto picante de algunos, que invita a seguir bebiendo.

Se conocen como pimientos de Padrón, pero en realidad son de Herbón, una parroquia que pertenece al municipio de Padrón, y los trajó en el siglo XVII un franciscano procedente de América. Vino con las semillas, que se adaptaron muy bien al medio gallego, y aunque los frutos resultaron ser más pequeños, desde luego eran más sabrosos. Así, los pimientos de Padrón, o Herbón, son pequeños, verdes, alargados y terminados en pico. Los del final de temporada, que va de mayo a octubre, son los que tienen más posibilidades de picar. Se comercializan secos y molidos, además de frescos. Los dulces se consumen como verdura, tanto crudos como cocidos; los picantes, como condimento.

Ricos en vitaminas, los pimientos, además, favorecen la digestión y son excelentes acompañantes de todo tipo de platos, especialmente del pescado frito.

Agricultura Ecológica

En Galicia existe la denominación local de Agricultura Ecológica, controlada por el Consejo Regulador de Agricultura Ecológica de Galicia. Se trata de una manera alternativa de producción de alimentos que se basa en el respeto por el entorno y el bienestar de los animales, de tal forma que los productos obtenidos son de la máxima calidad. Se regula desde el principio del ciclo productivo hasta el final de la comercialización.

Con esta práctica se procura el equilibrio de los ecosistemas, pues se evitan en lo posible los fertilizantes y cualquier otro tipo de productos químicos, y en su lugar se utilizan abonos verdes, se recurre a técnicas de rotación de cultivos, se controlan biológicamente las plagas y se aumenta la biodiversidad. Un método de producción totalmente sostenible.

En Galicia cada vez más productores se adhieren a esta práctica, así que el territorio dedicado a la agricultura ecológica está aumentando, de manera que el consumidor puede encontrar cada vez más productos con el distintivo de cultivo ecológico, que garantiza que ha seguido un proceso de producción sostenible.

DE CAZA

La caza, que en el pasado era una actividad de subsistencia, en la actualidad se valora más por su carácter lúdico y es considerada un deporte. Las piezas obtenidas deben seguir un proceso de aireación y ser cocinadas de un modo especial para conseguir que la carne sea tierna y que no pierda ese sabor a monte que las hace tan características.

Las aves

La becada no hace mucho tiempo que ha empezado a valorarse, porque la *arcea*, como la llaman en Galicia, no era muy bien considerada. Si se cazaba, se comía, pero no se buscaba ni se perseguía. En la actualidad, sin embargo, es muy demandada como pieza de caza, pues su carne roja tiene un sabor exquisito, y, como se desea lo que no se tiene, y no se ha conseguido criar la becada en cautividad, cuesta encontrarla y su precio es elevado. Esta ave de invierno es rica en nutrientes y se prepara de diversas maneras, generalmente asada, guisada o estofada, acompañada de setas o puré de castañas, o bien regada con coñac.

Más conocida y pequeña es la codorniz, una gallinácea que en Galicia recibe el nombre de *pasallás*. Es un ave migratoria que viene a España a pasar el verano, de abril a septiembre, y a veces se queda. Aunque también se crían en granjas, se aprecian mucho más las que viven en libertad. Su carne es oscura, fina, sabrosa y delicada y se puede asar, guisar, escabechar o estofar. Se añade a los arroces o se hacen rellenas. Su sabor se potencia si se acompañan de dulces, y no es extraño que se sirvan con chocolate o con mermelada de frutas.

El faisán es la más exótica (procede de China); altivo en sus andares y de plumas coloridas, las crónicas lo mencionan como manjar en los grandes festines de la antigüedad, y siempre ha estado presente en las mesas de monarcas y nobles. No solo gusta por su aspecto: su carne es sabrosa, tierna y magra, y aporta muchas proteínas, potasio, calcio y hierro. Como otras gallináceas, se cría en cautividad, pero son más codiciados los ejemplares que se obtienen por medio de la caza. Suele prepararse asado y acompañado de salsas, o bien estofado, y es muy popular el faisán relleno.

Igual que las otras aves de caza, el pato puede ser silvestre o de granja. El primero tiene la carne más dura y el sabor más fuerte, aunque este difiere según el hábitat

en el que el animal se haya criado. La carne del macho es más dura, por eso se prefiere la de la hembra, y para suavizarla se prepara preferentemente relleno, guisado o al horno, acompañado de salsas. Es popular el pato a la gallega, hecho en una cazuela en el horno, con zanahorias, cebollitas, hierbas aromáticas, bien regado con vino blanco y acompañado de castañas cocidas.

Aunque también se cría en cautividad y no sin ciertas dificultades, la buena perdiz es la silvestre; la temporada de caza es de octubre a enero. En Galicia se encuentra la perdiz roja (*Alectoris rufa*), que como las otras aves de caza, es muy nutritiva, pues aporta muchas proteínas, minerales y vitaminas. Al contrario de lo que ocurría con el pato, en el caso de la perdiz se prefiere la carne del macho, más sabrosa, aunque debe cocer durante más tiempo. Se cocinan estofadas, asadas, guisadas, escabechadas, a la parrilla, con arroz, rellenas o en pepitoria. Se puede obtener también en conserva.

El faisandage, método culinario

Con todas las aves cazadas, excepto con el pato, se aplica el proceso del *faisandage*. Una vez obtenida la presa, esta debe airearse, así la carne resulta más tierna, más sabrosa y con más aroma. Para ello se cuelga la pieza por el pico, boca arriba, sin quitarle ni plumas ni vísceras, y se deja en un lugar fresco y aireado unos dos o tres días. Se produce entonces una reacción química que tiene lugar entre la muerte del animal y antes de que empiece a descomponerse. De esta manera se consigue que la carne sea más blanda, tierna y aromática, y se digiera mejor. Cuando se puedan quitar las plumas con facilidad, la pieza ya está lista para cocinar. Este método culinario, conocido como período de maduración o de reposo, se llama *faisandage*, del francés *faisandegée*, y procede del término «faisán».

El conejo y la liebre

Cazar conejos en Galicia es una actividad lúdica que pasa de una generación a otra. Son muy abundantes y, como las aves, los hay silvestres y de granja. Los primeros, que campan a sus anchas por los montes gallegos, tienen la carne más sabrosa, más roja y menos grasa, y aportan muchos nutrientes. Los de granja se pueden adquirir todo el año; los silvestres, solo en época de caza, en otoño e invierno. La carne de conejo se prepara guisada, al horno, estofada o a la brasa. Si es de granja, se recomienda dejarla marinar con hierbas aromáticas, así será más tierna y sabrosa.



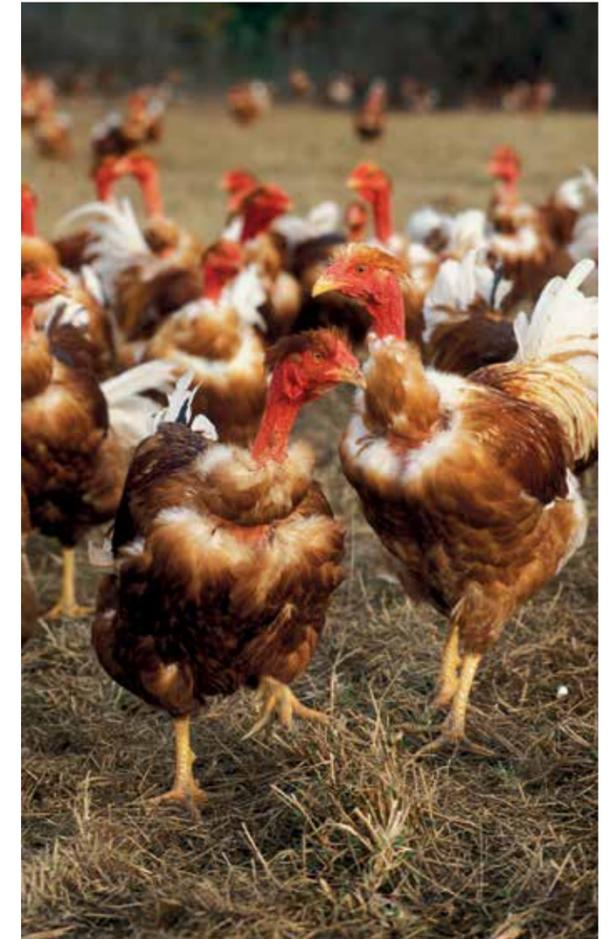
El número de ejemplares de jabalí ha aumentado considerablemente en los últimos años.

En la actualidad, la liebre es muy escasa en Galicia, pero cuando se consigue cazar, se disfruta de su carne oscura y delicada que conserva el sabor de las hierbas que ha consumido el animal. Es más tierna la carne de los ejemplares jóvenes, y se recomienda dejarla reposar un par de días. Se cocina como el conejo y es deliciosa si se acompaña de frutas, en salsa o en mermeladas.

El jabalí

En los últimos años, el número de ejemplares de jabalíes ha aumentado considerablemente, hasta el punto de convertirse en un problema para los agricultores, y en ocasiones se organizan batidas para cazarlos. Aun así, en algunos lugares se crían en semilibertad, de manera controlada. Este *porco bravo* –como se conoce localmente– que vaga por los montes, tiene una carne sabrosa, de intenso color rojo, muy apreciada y con menos grasa que la de su pariente el cerdo. La de los jabatos es la más gustosa y se pueden cocinar enteros. De los adultos se consumen las paletillas, la espalda –de la que se cortan chuletas y filetes–, las piernas e incluso la cabeza y el rabo, y se hacen patés con las vísceras.

Se puede asar, estofar, guisar o preparar de la misma manera que el cerdo, y en Galicia se acostumbra a acompañar con castañas. Se haga como se haga, es importante que se cocine muy bien, para destruir cualquier germen nocivo, aunque todos los ejemplares deben pasar un riguroso control sanitario, pues existe el riesgo de que sean portadores del parásito triquina. El jabalí tiene su propia fiesta, en Cerdedo (Pontevedra) la última semana de abril.



El sabor especial del capón de Vilalba se debe a su alimentación totalmente natural.

El capón de Vilalba

El especial sabor de este pollo se debe a su alimentación, totalmente natural, y a los amplios espacios por los que deambula durante los primeros meses. En el proceso de cría, siempre supervisado para garantizar que se trata del verdadero capón de Vilalba, se seleccionan los mejores machos; se ceban, se castran quirúrgicamente y se convierten en capones. Tras unos días de descanso, se les deja salir al campo y empieza el período de engorde. Se alimentan de cereales, hierba y de todo lo que encuentran a su paso al corretear por el campo. Moverse a su antojo favorece el desarrollo muscular, que hace que la carne sea más sabrosa. Más tarde, en San Martín, a mediados de noviembre, se encierran en la *capoeira*, una jaula con barrotes, que tradicionalmente se tenía junto a la cocina de las casas, y se alimentan con una pasta hecha con harina de maíz, patatas, huevo y castañas cocidas. Se sacrifican a los ocho meses.



Izquierda y superior: La raza de ternera autóctona es la rubia gallega, aunque la ternera gallega con IGP incluye esta raza, la morena del noroeste y los cruces entre ambas.

Los capones de Vilalba, que se han cebado artesanalmente, deben llevar el distintivo rojo de calidad atado en una pata; en la otra, una tarjeta de certificación informa de todo lo referente al animal, como la procedencia y la alimentación que ha recibido.

Estos capones se presentan en la feria, que se celebra cada 21 de diciembre en Vilalba (Lugo), una vez que se han limpiado, desplumado y desviscerado. Pesan entre 3,5 (el peso mínimo) y 4,5 kilos. La Feira do Capon de Vilalba hace más de dos siglos que se celebra. El capón es un plato típico de Navidad, y se prepara asado al horno, a veces relleno.

LAS CARNES

Ternera

La raza de ternera autóctona de esta comunidad es la rubia gallega, que debe su nombre al color canela de su piel. La carne de la ternera rubia gallega es rosa claro y la grasa es blanca y aparece distribuida homogéneamente. El músculo es de grano fino y consistencia firme.

La ternera gallega con Indicación Geográfica Protegida incluye las razas rubia gallega, morena del noroeste, los cruces entre ambas, y los cruces en primera generación de machos de las dos razas con hembras de las razas frisona y pardo alpina. Tres tipologías de carne están protegidas y amparadas por esta Indicación Geográfica: la ternera gallega suprema, la ternera gallega y el añojo.

La ternera gallega suprema es la que procede de terneros que han sido alimentados con leche materna, aunque su alimentación en ocasiones se complementa con forraje, cereales, nabos y patatas de calidad, y que son sacrificados hacia los ocho meses. Por su parte, la categoría de ternera gallega corresponde a los terneros sacrificados hacia los diez meses, que se han alimentado, además de la leche materna hasta su destete, con forrajes y vegetales. El añojo es la carne de los terneros sacrificados entre los diez y los dieciocho meses.

La certificación garantiza que en la alimentación no se ha incluido ningún otro producto, y que los traslados de los animales, el matadero, el despiece y su posterior almacenamiento cumplen todos los requisitos establecidos por la IGP. Solo así podrá llevar el sello de garantía, que en la



La raza de cerdo originaria de Galicia es el cerdo celta, que se encuentra en peligro de extinción.

ternera gallega suprema es de color rosa, con la palabra «suprema» bien visible; en el caso de la ternera gallega es amarillo, con la palabra «ternera», y en el añojo es azul con la palabra «añojo».

La ternera gallega, muy jugosa, puede consumirse asada en el horno, guisada al *caldeiro*, estofada, frita, a la plancha o a la parrilla, en empanada y es un ingrediente en el cocido.

Cerdo

La raza de cerdo originaria de Galicia es el cerdo celta o *porco celta*, que se encuentra en peligro de extinción, por lo que tiene una protección especial. La recuperación de esta especie se está llevando a cabo especialmente en la comarca de A Fonsagrada, en Lugo, y en la Costa da Morte, en A Coruña. Además de en Galicia, el cerdo celta se encuentra en Asturias y en León. Proviene del cruce *Sus scrofa ferus* con el subgénero *Striatosus*. Son animales de tipo alargado y cabeza grande, con orejas caídas que les llegan a cubrir los ojos, y patas largas. De piel rosada clara, los cerdos celtas se crían en libertad, de modo que

no presentan acumulación de grasas ya que estas están bien repartidas por todo el cuerpo.

Existen las variaciones Santiaguesa, Barcina y Carballina. La primera tiene la piel rosada y sin pigmentaciones; la Barcina presenta pigmentaciones de color gris, y la Carballina tiene pigmentaciones negras.

La alimentación que reciben los animales es lo que caracteriza después su sabor. El *porco celta* come lo que encuentra vagando por el monte, además de todo tipo de productos de la huerta, y al acercarse la matanza, se les lleva a los *soutos*, bosques de castaños, y a las *carballeiras*, los bosques de robles, donde se alimentan de pastos, castañas y bellotas.

La matanza es un gran acontecimiento, porque con un solo cerdo se garantiza tener alimento por mucho tiempo. La matanza casera congrega a familiares y amigos, que se reúnen y consumen en los primeros momentos las partes más perecederas en una fiesta en la que se va procesando cada parte del animal, que se consumirá en las próximas semanas.



La castaña es un fruto versátil que se utiliza tanto en platos salados como dulces.

La carne del cerdo celta tiene un sabor suave e intenso, parecido al cerdo ibérico. Del animal se aprovecha todo. Parte se comercializa como carne fresca y parte como embutido, lacón (el codillo, curado) y jamones. Se cocinan el costillar, la cabeza (*cachola*) y los lomos. Las tripas cocidas se suelen tomar como tapeo. (Véase «Productos elaborados».)

De los bosques

Los *soutos* o castañares son parte importante en el paisaje gallego. Se tiene constancia de que este antiquísimo árbol ya se encontraba en los bosques gallegos hace miles de años y que su fruto sirvió de alimento a los primeros pobladores, aunque no se cultivó hasta que llegaron los romanos y, más tarde, los frailes benedictinos, que plantaron vides y castañares. Durante mucho tiempo, la castaña fue el alimento comodín en los platos tradicionales gallegos, hasta que la patata llegó de América y la sustituyó en esta función.

Muy nutritivas, pues aportan carbohidratos, vitaminas y fibra y pocas calorías, las castañas son un fruto versátil,

que se utiliza tanto en platos salados como dulces, acompañando, por ejemplo, a legumbres y frutas. El sabor es dulce, y la textura, firme, no harinosa. Se hace crema de castaña, puré de castaña, sopa de castaña, tarta de castaña, castañas en almíbar, confitadas, marrón glasé..., y antes se hacía también caldo de castañas. Pero la manera tradicional de comerlas es asadas. Se les hace un corte para evitar que revienten y se asan sobre las brasas. Si se comen crudas, es importante que estén maduras, porque, de lo contrario, pueden causar problemas digestivos. Se pueden hervir, bien con agua, bien con leche, y añadirles anís o canela.

La castaña de Galicia es un producto con Indicación Geográfica Protegida y se define como el fruto obtenido del castaño europeo, destinado a consumo humano, y que se comercializa fresco, congelado o envasado. La IGP incluye la castaña natural, seca (*pilonga*), congelada y harina de castaña. Se realiza la recolección de forma manual de los frutos caídos del árbol, y se introduce en tarros adecuadamente ventilados. Se seleccionan, limpian y calibran para garantizar su calidad.



El mirabel es una fruta local y tradicional gallega.

El otoño es la estación de las castañas, y noviembre, su mes, ya que por toda Galicia se celebran los populares magostos, en los que se le rinde homenaje. Los magostos son fiestas ancestrales de origen celta en las que se agradecía la cosecha. Se celebran entre el día 1 de noviembre, Todos los Santos, y el 11 de noviembre, San Martín. El magosto es el nombre con el que se conoce a la hoguera en la que se asan las castañas, y por extensión, a la fiesta en sí, que simboliza el cambio de ciclo agrícola. Los gallegos se reúnen junto al fuego en sus casas, en las plazas de los pueblos, en el monte... Asan y se comen las castañas y beben el vino de la nueva cosecha.

En Ourense, la Festa do Magosto se celebra el día 11 de noviembre, la festividad de San Martín de Tours, San Martiño, patrón de la ciudad. Otras fiestas dedicadas a la castaña son la Festa da Castaña e dos Cogomelos, en Riós (Ourense), el primer fin de semana de noviembre, y la Festa da Castaña, en Vila de Cruces (Pontevedra), el 4 de noviembre. En Verín (Ourense) se encuentra el Centro de Interpretación de la Castaña.

Asando castañas en la calle, una imagen habitual durante el mes de noviembre.

El mirabel es una ciruela pequeña, redonda y amarilla, con pequeñas manchas rojas si están maduras, que se cultiva en el valle de O Rosal (Rías Baixas). Es una fruta local y tradicional gallega, que llegó al extremo peninsular procedente de la Selva Negra. Es un producto muy perecedero, que hay que consumir enseguida después de adquirirlo en el mercado. Se recolecta a principios de julio y solo se comercializa durante unos quince días. Del producto excedente se hacen conservas, mermeladas, en almíbar e incluso aguardiente o licor.

Es muy nutritivo, pues aporta vitaminas A y C, azúcares y carbohidratos, además de potasio, calcio y magnesio, y en la piel tiene carotenoides y flavonoides, que son antioxidantes. El sabor es suave y agradable, de textura blanda. Con los mirabeles se pueden hacer postres diversos, como pasteles.

Su producción es ecológica y se comercializa con el aval del Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA).



PRO
DUCTOS
ELABO
RADOS



EL PAN DE CEA

La fama de San Cristovo de Cea, un pequeño pueblo de la comarca de O Carballiño, situado al noroeste de la provincia de Ourense, se ha extendido merecidamente porque en esta villa de intemporal tradición tahonera se elabora uno de los mejores panes de España. El hecho de que a lo largo de los siglos y hasta la actualidad se haya perpetuado su método tradicional de elaboración, cuyos secretos se vienen transmitiendo de generación en generación desde tiempos inmemoriales, ha hecho posible que el pan de Cea sea uno de los dos únicos panes de nuestro país – el otro es el que se hace en Cruz (Ciudad Real)– amparado por la Indicación Geográfica Protegida europea (IGP).

La primera noticia documentada de este pan data del siglo XIII, y se tiene constancia de la actividad panadera en esta villa durante los siglos posteriores. De hecho, por un censo que el marqués de la Ensenada ordenó hacer en 1752, se sabe que gran parte de los vecinos de San Cristovo de Cea eran panaderos en esa época, y que en la villa ya había entonces doce hornos –hoy existen unos ocho más–. Solo algo más tarde, en el siglo XIX, el pan de Cea era famoso en toda Galicia.

Se elabora con harina de trigo (que debe ser en un 75% cosechado en Galicia y molido en piedra con el método

tradicional), agua, sal y masa madre, para su fermentación, más una pequeña cantidad opcional de levadura prensada. Y el proceso de amasado consta de varias etapas, interrumpidas por tiempos ineludibles de reposo, marcados de modo estricto por las técnicas ancestrales de un laborioso proceso artesanal de la zona que los actuales panaderos de Cea siguen fielmente. Por último, la masa se cuece en hornos de piedra granítica y de forma circular (diseño típico de la comarca) que han sido previamente calentados con leña u otros materiales de origen vegetal para que el sabor del pan no se vea afectado.

Ya sea en pieza o *poia*, de 1 y 1,2 kilos, o en media pieza o *molete*, de 0,5-0,6 kilos, este pan de excepcional calidad se ha convertido en un referente de la gastronomía gallega muy apreciado y, desde luego, en un reclamo turístico. Alargado y con los extremos redondeados, con una característica hendidura transversal en el centro, la *fenda*, que lo divide en dos partes iguales ensambladas, se caracteriza por su crujiente corteza de 0,5-1 centímetros de grosor –aunque este puede variar incluso en la misma pieza–, que es el perfecto «estuche», de color dorado unas veces y de un tono castaño oscuro otras, de una miga esponjosa a la vez que firme, con un intenso sabor a trigo, que hace las delicias de los amantes del pan. Como es pan del de verdad, conserva bien la humedad, de manera que no se pone duro como una piedra al día siguiente, ni tampoco queda reblandecido, como ocurre con la mayoría de las barras de pan hoy en día.

Pan de Cea cociéndose en el horno de piedra granítica y forma circular.

La Fiesta de Exaltación del Pan de Cea, que se celebra cada año, puede ser una buena excusa para viajar a San Cristovo de Cea y probar su pan, que va bien para acompañar cualquier alimento. Pero si esto no es posible o si se quiere disfrutar del sabor de este pan durante todo el año, se puede adquirir por Internet. Aunque hay que tener cuidado con los fraudes y las falsificaciones: el verdadero pan de Cea siempre va en bolsas etiquetadas y numeradas.

LOS QUESOS

Galicia cuenta con excelentes productos lácteos con Denominación de Origen Protegida (DOP), amparados por el Reglamento de la Comunidad Europea (CE) 510/2006, de 20 de marzo de 2006, según el cual la DOP define: «El nombre de una región, de un lugar determinado o, en casos excepcionales, de un país, que sirve para designar un producto agrícola o un producto alimenticio originario de dicha región, de dicho lugar determinado o de dicho país, cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente al medio geográfico con sus factores naturales y humanos, y cuya producción, transformación y elaboración se realicen en la zona geográfica delimitada».

Todas las piezas de queso gallego con DOP llevan una etiqueta donde se hace referencia a su condición de Denominación de Origen Protegida y una contraetiqueta numerada de control del Consejo Regulador.

De tetilla

El queso de tetilla o *queixo tetilla* es uno de los productos lácteos gallegos amparado por la DOP. Hoy en día se produce en todo el territorio de la Comunidad Autónoma de Galicia, pero en sus orígenes se elaboraba en los municipios del sur de la provincia de A Coruña y del norte de Pontevedra, principalmente en Curtis, Sobrado, Arzúa y Melide.

La materia prima es la leche de tres razas de vacas: la rubia gallega, la frisona y la pardo alpina, sin calostros ni productos medicamentosos. Su maduración o fermentación comienza nada más se ordeña la leche y sigue con la coagulación y las transformaciones químicas que definen el producto y que son la consecuencia de la simbiosis vaca-entorno.

Caracterizado por su forma cónica acabada en un pequeño pezón que recuerda un seno –de ahí su nombre–, su corteza, fina y elástica, es de color amarillento, tiene menos de 3 milímetros de espesor y no presenta mohos. La

pasta es blanda, cremosa y uniforme, con pocos ojos repartidos regularmente; su aroma, suave y un poco ácido, recuerda la materia prima de la que procede, al igual que su sabor, lácteo, mantecoso y con un ligero toque salado. Las piezas son de entre 0,5 y 1,5 kilos.

San Simón da Costa

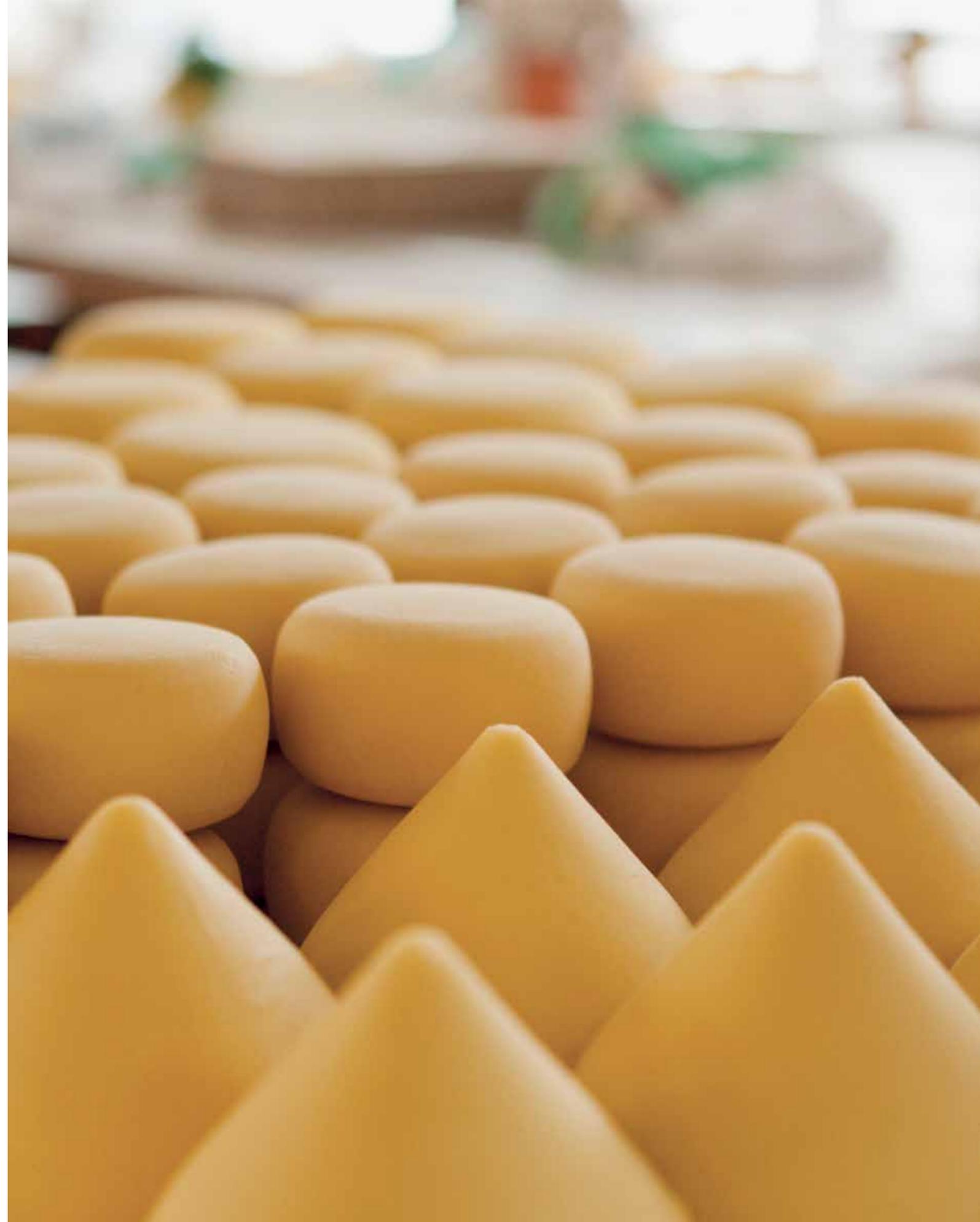
Se trata de una de las variedades de queso más antigua de Galicia; según algunas leyendas, fueron los celtas asentados en los montes de Serra da Carba y el Xistral quienes elaboraron por primera vez este peculiar queso, que más tarde llegó a ser muy apreciado por los romanos. Su producción, tanto la de la leche como la del queso, se lleva a cabo en la provincia de Lugo, en la comarca de A Terra Chá, que engloba Abadín, A Pastoriza, Begonte, Castro de Rei, Cospeito, Guitiriz, Muras, Vilalba y Xermade, siguiendo antiguas técnicas a partir de la mezcla de la leche de dos ordeños, el de la mañana y el de la noche anterior. Se utiliza exclusivamente leche procedente de vacas de las razas rubia gallega, pardo alpina, frisona y de los cruces de estas. Esta leche es entera, limpia, sin calostros, ni conservantes, y con una composición equilibrada de grasa y proteínas. El producto final debe tener un contenido graso superior al 45% e inferior al 60%.

Las señas de identidad del queso DOP San Simón da Costa son la forma de sus piezas, que finalizan en punta en la parte superior y recuerdan a un obús o un trompo, y, cómo no, su sabor ahumado, más o menos intenso, que se debe a que, tras el proceso de maduración –cuarenta y cinco días para las piezas grandes (0,8-1,5 kilos) y treinta días para las pequeñas (0,4-0,8 kilos)–, los quesos se ahúman con madera de abedul. De ahí el característico color amarillo-ocre de su corteza, que es algo grasienta y dura y tiene 1-3 milímetros de grosor. La pasta, de un color blanco amarillento, presenta una textura fina, grasa, semidura, algo elástica y contraída, con un número no muy elevado de ojos, de forma redondeada o irregular y que son más pequeños que un guisante.

Arzúa-Ulloa

El DOP Arzúa-Ulloa se elabora únicamente a partir de leche de vaca, natural y entera, cruda o pasteurizada, procedente de las razas rubia gallega, frisona, pardo alpina y de los cruces de estas, sin calostros, sin conservantes y sin productos medicamentosos que puedan afectar la

Queso Arzúa-Ulloa.



maduración y conservación del queso. En las comarcas de Arzúa, Melide, A Ulloa y Chantada, además de otros pueblos limítrofes, es donde se concentra la producción tanto de la leche como de este queso con denominación de origen, del que se comercializan tres tipos:

Arzúa-Ulloa: se elabora con leche cruda o pasteurizada y precisa un período de maduración de seis días como mínimo. Tiene forma cilíndrica –con un diámetro de entre 120 y 260 milímetros y una altura de entre 50 y 120 milímetros–, con los bordes redondeados, y una corteza fina y elástica, de color amarillo, limpia y lisa, que guarda en su interior una pasta cremosa, compacta, elástica y tierna, con ojos de distribución irregular, y de un color entre blanco marfil y amarillo pálido. Este sabroso queso desprende un aroma a leche fresca, que recuerda el olor a la mantequilla o al yogur, con notas suaves a vainilla, nata y nuez. Es ideal para comerlo como postre, con miel o con membrillo.

Arzúa-Ulloa de granja: la peculiaridad de este tipo de queso Arzúa-Ulloa es que la leche cruda o pasteurizada con la que se elabora procede en su totalidad de vacas de la misma explotación donde se fabrica el queso. Sus características coinciden con las del queso Arzúa-Ulloa.

Arzúa-Ulloa curado: la leche de vaca cruda o pasteurizada es la materia prima de este queso, también llamado «de la nabiza», «del tiempo de los nabos» o «de año», porque solía guardarse de un año para otro. Precisa madurar durante por lo menos seis meses, lo que le concede un sabor más intenso que el de sus dos «hermanos». También es de forma lenticular o cilíndrica –con un diámetro de entre 120 y 200 milímetros y una altura de entre 30 y 100 milímetros–, pero la cara superior puede ser un poco cóncava.

El Arzúa-Ulloa curado, cuya corteza es de un amarillo subido y brillante y de aspecto graso, se caracteriza por su dureza, que hace que al cortarlo se fracture en astillas, sobre todo en los bordes. Su pasta, también de un intenso amarillo, es muy compacta, con un fuerte aroma lácteo y un olor penetrante. Su sabor, algo más salado que los otros dos tipos, recuerda a la mantequilla y se complementa también con ligeros matices a vainilla y frutos secos.

Do Cebreiro

La producción de la leche y del queso de O Cebreiro se lleva a cabo en la provincia de Lugo, en la zona de entrada a Galicia por el Camino francés. De hecho, se cree que fueron los primeros monjes que se instalaron en el poblado de Cebreiro para trabajar en el hospital que se construyó

allí para atender a los peregrinos del Camino de Santiago quienes iniciaron la elaboración de estos excelentes quesos, de textura un poco más seca que el resto de los quesos gallegos, pero muy apropiados como postre, ya sea para comerlos solos o con miel o membrillo. Aunque también se emplean en recetas de carnes, pescados y ensaladas, pues su sabor lácteo y algo ácido lo hacen muy apropiado para ello.

La zona de producción comprende Baleira, Baralla, Beceerreá, Castroverde, Cervantes, Folgoso do Courel, A Fonsagrada, Lán cara, Navia de Suarna, As Nogais, Pedrafita do Cebreiro, Samos y Triacastela, donde el queso DOP Do Cebreiro se elabora con leche pasteurizada procedente del ganado vacuno de las razas rubia gallega, pardo alpina, frisona y de sus cruces, entera y limpia, sin calostros, conservantes o productos medicamentosos, y con una composición equilibrada en grasa y proteínas, de modo que el producto final tenga un contenido graso mínimo del 45%.

Este queso con forma de gorro de cocinero –su seña de identidad–, de base cilíndrica, diámetro variable y una altura de no más de 12 centímetros, se comercializa tanto fresco como curado, tras haberlo dejado madurar cuarenta y cinco días como mínimo. Las piezas son de entre 0,5 y 2 kilos, y su corteza, fina o casi inexistente, es firme, sin moho y de una tonalidad que va del blanco al amarillo, según el grado de maduración.

Su pasta es blanca, granulosa, blanda, untuosa y fundente en el paladar, con un sabor lácteo levemente ácido que recuerda a la leche de la que procede.

EL LACÓN

El lacón gallego amparado por la IGP (Indicación Geográfica Protegida) procede de los *brazuelos* o extremidades delanteras de los cerdos Celta, Large White, Landrace, Duroc y de sus cruces, además de los ejemplares nacidos del cruce de estas razas con los Blanco Belga y Pietrain, siempre que estos dos últimos no intervengan en una proporción superior al 25%.

Solo se sacrifican animales que tengan como mínimo seis meses de edad y pesen 90 kilos, y para su despiece se sigue rigurosamente la tradicional norma del corte redondo. El lacón se elabora respetando las fases de lavado, asentado y secado o curado, que duran en total treinta días. Las piezas no pueden ahumarse en ningún



El chorizo gallego se utiliza en muchos platos típicos de la cocina gallega.

caso, ni siquiera para favorecer el secado. Asimismo, para que un lacón esté amparado por la IGP, debe tener siempre forma redondeada y conservar la piel y la pezuña, pero sin cascós.

El aspecto externo ha de ser limpio, con una masa muscular consistente y textura firme al tacto, mientras que la grasa, de una consistencia untuosa variable, es, según la alimentación que haya recibido el animal, de color blanco o algo amarillo. La carne, cuya tonalidad varía desde el rosa al rojo púrpura, desprende un aroma suave y agradable y su sabor, no demasiado salado, tiene un toque algo dulzón.

Se trata de un producto muy arraigado en la tradición gastronómica gallega, pues ya se tiene noticia de su consumo en los siglos XVII y XVIII, aunque por entonces solo eran las clases privilegiadas (hidalgos y párrocos) las que podían saborearlo. Hoy, el lacón se halla presente en las mesas gallegas en todas las fechas especiales o de celebración, como el día de Nochebuena o el Domingo de Carnaval. Se

puede comer fresco o asado al horno, y es un ingrediente del caldo y del cocido gallego, pero su receta emblemática es el lacón con grelos, uno de los platos gallegos más exquisitos y sabrosos, hecho con cuatro ingredientes básicos: lacón, grelos, patatas y chorizos.

LOS EMBUTIDOS

Chorizo gallego

El *chorizo gallego* se elabora con materias primas de gran calidad: carne de cerdo (magro de cerdo y tocino), normalmente de la zona del costillar y la paletilla del animal, ajo, sal y pimentón picante, que es el que le otorga su característico color rojo. Una vez bien picada y mezclada con las especias, la carne se embute en las tripas. Estas son naturales en las casas donde se sigue haciendo matanza, pero en las fábricas se utilizan las de colágeno desde 1953, año en que se abrió la primera fábrica de tripas en España. A continuación, los chorizos se atan en ristras y comienza el proceso de curado, que puede llevarse a cabo ahumando las piezas o dejándolas secar, para finalmente pasar a conservarlas en grasa o aceite.

Pueden consumirse crudos, cocidos, al vino, fritos, asados o como ingredientes esenciales de algunos de los múltiples platos gallegos, como el cocido o el lacón con grelos.

Entre las diferentes variedades que existen, destacan el *ceboleiro*, al que se le añade cebolla y se caracteriza porque el picado de la carne es algo más grueso, y que resulta delicioso cocinado simplemente con patatas, pues desprende un exquisito aroma a cebolla y sabores dulces, y el que se elabora con calabaza en lugar de cebolla en la comarca de Celanova (Ourense), muy apropiado para usarlo en cocidos y fabadas.

LAS CONSERVAS

La industria conservera inició su actividad en las tierras gallegas hacia mitad del siglo XIX. En Galicia ya había tradición de conservar en salazón o ahumadas las sardinas, pero en 1840, al naufragar un barco francés frente a las costas gallegas, se tuvo noticia de un nuevo método para mantener los alimentos en buen estado ideado por el investigador galo Nicolás Appert: la conserva. Así que este descubrimiento y una crisis pesquera vivida en aquellos tiempos animaron a los emprendedores del momento a crear factorías en Galicia; fueron los empresarios cata-

lanes los primeros que se instalaron en zonas de la costa y abrieron fábricas de conserva que, con el tiempo, se han convertido en algunas de las más importantes del mundo. De hecho, hoy España es el segundo productor de conservas mundial, después de Tailandia, y el primero de Europa; en Galicia se encuentran el 80% de las empresas conserveras españolas, que en su mayoría están en Vigo, O Morrazo, O Salnés, Pontevedra, la península de O Barbanza, Costa da Morte, norte de A Coruña y Lugo.

Y esto es así porque las conserveras gallegas trabajan con materia prima de excelente calidad y con los mejores recursos industriales. Además, el producto siempre se envasa en su mejor momento de maduración y calidad nutritiva, cuando el pescado o el marisco alcanzan su punto óptimo de sabor y textura.

El atún es la conserva más importante que se produce en Galicia, seguido por la sardina, los mejillones y la caballa. Todas ellas han crecido en volumen de producción en los últimos tiempos, mientras que se está reduciendo la demanda de las de pulpo, calamares, berberechos, navajas y almejas.

El proceso de elaboración de las conservas de pescado garantiza la ingesta de productos saludables por varios motivos: destruye las bacterias responsables del deterioro de la comida, elimina la práctica totalidad de los residuos de pesticidas que a menudo se encuentran en los alimentos frescos y no precisa aditivos para mantenerlos en perfecto estado.

En las conserveras gallegas este proceso comienza en el mismo momento en que llega el pescado a las instalaciones, pues de inmediato, tras desechar materias extrañas y ejemplares en mal estado, la materia prima se lava, se descabeza, se cuece (se coloca manualmente en parrillas para someter el pescado a una cocción de 100 °C en salmuera o al vapor) y se trocea o filetea (en esta fase se eliminan restos de espinas, piel, etc.) antes de ser envasada en latas o en recipientes de vidrio. A continuación, el envase se rellena con aceite de oliva, otro aceite vegetal, tomate o escabeche, dependiendo de la receta de la conserva, y se cierran herméticamente.

El último paso es la esterilización: las latas se someten en el autoclave a altas temperaturas –que varían según cuál sea el producto– y luego, tras ser enfriadas, se limpian, se marcan con un número de lote, y se empaquetan y etiquetan. El proceso termina con el almacenamiento del producto, listo para su comercialización.

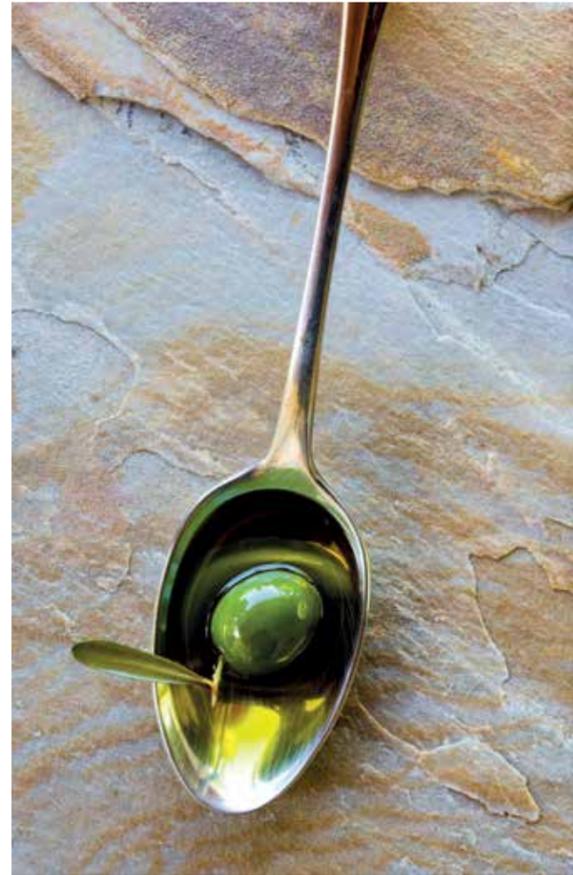


El atún es la conserva más importante que se produce en Galicia.

EL ACEITE

Galicia fue zona de olivos durante la época romana y siguió produciendo aceite durante toda la Edad Media. Sin embargo, esta actividad decayó como consecuencia de diversas ordenanzas de los Reyes Católicos y del conde duque Olivares que apoyaban la producción en otras zonas de España y que hicieron que en Galicia acabara siendo prácticamente testimonial al llegar el siglo XVIII, cuando solo se producía el 1,5% de lo que precisaba la provincia, producción que, según la *Historia general del Reino de Galicia* de Álvarez Sotelo (1700 aprox.), se concentraba en «los valles de Quiroga, Valdeorras y Monterrei». Así pues, en el siglo XIX en Galicia solo quedaron en la zona de Quiroga y O Bolo algunas pocas fincas que abastecían a la industria conservera, por lo que a las costas gallegas empezaron a llegar barcos que importaban aceite de otros lugares para cubrir todas las necesidades de esta actividad fabril.

Pero desde principios del siglo XXI, dado que las riberas del Sil y del Miño poseen cualidades excelentes para producir



Las olivas gallegas tienen una acidez muy equilibrada.

aceites de primera calidad y las olivas gallegas tienen una acidez muy equilibrada, se está impulsando de nuevo esta industria que casi podía darse por desaparecida en los siglos inmediatamente anteriores, aunque es verdad que el volumen de producción no es significativo en comparación con otras zonas españolas como Andalucía, por ejemplo.

Marcas como Aceiroga u Olei, aparecidas en los últimos años, se han convertido en magníficas embajadoras de las excelentes propiedades del aceite gallego. Aceiroga se produce ecológicamente, de forma artesanal, con olivas procedentes de olivos con más de cien años del valle de Quiroga, y Olei, de San Cibrao das Viñas (Ourense), se elabora con las aceitunas de olivos autóctonos gallegos centenarios que crecen en las comarcas de Quiroga, Valdeorras y Monterrei.

LA MIEL

Galicia es, desde la antigüedad, un territorio con tradición apícola, tal como demuestra el *Catastro de Ensenada*, de

1752-1753, donde se informa de que, por entonces, había en el territorio 366.339 colmenas, *trobos* o *cortizos*, que aún hoy se conservan en muchos lugares. Y es que, gracias a la lluvia que cae durante todo el año, al buen clima, al suelo granítico y a los vientos y aires marinos, estas tierras de Poniente cuentan con una variada y abundante flora que permite la producción de miel monofloral y de diferentes mieles de milflores de alta calidad que se han ganado el amparo de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Miel de Galicia.

Hay varios postres gallegos que tienen la miel como ingrediente base, y otros que la usan como acompañamiento, como cuando se sirve junto a quesos como el de Arzúa-Ulloa, el de tetilla, requesón...

Dependiendo de su origen botánico, la miel de Galicia puede ser de diferentes tipos:

Miel multifloral: es la miel que más se elabora en Galicia. Su color varía desde el blanco acuoso al marrón oscuro, y su sabor tampoco es siempre el mismo, ya que su intensidad, persistencia, aroma, etc., dependen del tipo de flores que haya alrededor de las colmenas, por lo que en algunas predominan los sabores más afrutados, en otras los matices de flores, etc.

Miel monofloral de castaño: es de color ámbar oscuro con tonalidades rojizas, tiene un sabor intenso y desprende un potente olor floral. Es en las comarcas del interior de Galicia, con el castaño como especie arbórea predominante, donde se produce esta miel líquida, con cristalización muy retardada, que destaca por su alto contenido en vitamina C y minerales como el hierro.

Miel monofloral de eucalipto: este árbol aromatiza los territorios lindantes a las costas gallegas debido a las intensas repoblaciones de los bosques que se llevaron a cabo en la posguerra, y es la nota clave de las mieles que se elaboran en esa zona. Es de color ámbar y su aroma, fresco, mentolado y tan característico, recuerda a la vegetación salvaje de los montes, mientras que su sabor es ligeramente ácido y poco persistente.

Miel monofloral de silva: hay abundante matorral mixto de rosáceas en Galicia, entre el que destaca la silva, que hace posible la elaboración de esta miel de color ámbar que puede presentar desde tonalidades claras a más oscuras y tiene un delicioso sabor dulce y afrutado y olor a zarzamora.

Miel monofloral de queiroga: de tonos acaramelados u oscuros con matices rojizos, es una miel que huele intensa-



Las rosquillas son uno de los dulces típicos de la gastronomía gallega.

mente a flores y tiene un sabor otoñal duradero, un punto amargo. Se produce en zonas de montaña, donde la *queiroga*, carrasca o brechina es planta de matorral abundante, de flores violetas y hojas diminutas y perennes.

LOS DULCES

Son muchos y deliciosos los postres tradicionales de la cocina gallega, pero quizá el más universalmente conocido es la tarta de Santiago, originaria de Santiago de Compostela y hecha a base de almendras, azúcar y huevos. Se tiene noticia de que allá por el siglo *xvi* ya se elaboraba una antepasada suya que se conocía como «torta real» y que tenía la almendra como ingrediente principal. Hoy se puede comprar en casi todas las pastelerías gallegas y los peregrinos pueden degustarla mientras recorren el Camino.

Para Carnaval, la gastronomía gallega se endulza con *filloas* (o *freixós*), orejas (*orellas*), rosquillas..., que en esos días festivos no faltan en la mesa de ninguna casa ni en ninguna carta de restaurante. Las *filloas*, elaboradas con harina, leche, huevos, sal y, en ocasiones, canela, pueden ser dulces o saladas, aunque es más habitual servir las rellenas de cremas, mermeladas o miel. Recuerdan a la crepe francesa y en algunas zonas les añaden, como hacen los galos con sus crepes, algún licor para darles más sabor.

En varias localidades gallegas, entre las que se cuentan Muimenta, Lestedo y Valongo, se celebran fiestas gastronómicas populares con las *filloas* como protagonistas. Las orejas, llamadas así por su peculiar forma, son una masa frita, dulce, fina y muy crujiente, hecha con huevos, harina, leche, azúcar, ralladura de limón, mantequilla y anís. Los ingredientes de las rosquillas son huevo, azúcar, mantequilla, harina, raspadura de limón y anís, que se amasan hasta obtener una mezcla consistente con la que se forman bolas a las que se les hace el agujero central con el dedo. Tras freírlas en abundante aceite caliente, se rebozan de azúcar y... listas para comer. Unas rosquillas más pequeñas son los melindres, que se hacen con huevos, azúcar, anís y harina y se glasean con almíbar una vez fritos.

La bica o bica mantecada es otro postre típico gallego, muy arraigado en la provincia de Ourense. Se trata de un esponjoso bizcocho hecho con huevos, mantequilla o manteca de vaca, masa de pan, aceite, levadura y azúcar que resulta muy apropiado a la hora del desayuno o la merienda para tomar con un buen café. También se sirve acompañado de licor o vino caliente, e incluso de algún queso graso. En la zona del Ribeiro la bica no es dulce; para prepararla se utiliza harina de maíz y tiene un sabor muy parecido a la empanada.

La tarta de Santiago es el postre tradicional gallego más conocido.





ALTA
COCINA
GALLEGA





Cuando Pepe Solla y sus hermanos eran muy pequeños, sus padres los sentaban en una escalera de piedra que comunica la cocina con otra zona del restaurante, les daban la moña de una bolla de pan y los niños les esperaban mientras ellos trabajaban... les veían entrar y salir de la sala, los pucheros y las ollas humeaban, el ritmo era rápido, en ocasiones acelerado, mientras, ellos se entretenían comiendo el mollete, a veces se quedaban dormidos y después, cuando terminaban, los subían a la cama en brazos, casi ni se despertaban; otras veces se acababan todo el mollete y les daban otro, aún no había llegado la hora de subir a casa, al final como siempre los párpados se les caían, y la noche acababa, como de costumbre, en los brazos de sus padres... La historia se repetía todo el año, pero en invierno la escalera estaba helada y la cubrían con un mantel para que no se enfriaran, mientras el lagar de carbón calentaba todo el cuarto que ocupaba la cocina...

No es una historia diferente que la que cuentan todos los que, como él, nacieron en medio de un restaurante familiar y, tras vivir esta infancia, la mitad se alejaron para siempre de él y la otra mitad se quedaron. Pepe Solla pertenece a esta segunda: volvió al restaurante como si fuera parte de él mismo. Empezó a formar parte de la historia del restaurante y él de la suya, y según andaban juntos, se iban integrando más cada vez, y se deshacían de banalidades, despojándose de lo que no era necesario e imprescindible y quedándose con lo esencial; tanto a nivel de cocina como de sala, Pepe Solla buscaba la claridad. No obedece ello a la tendencia del minimalismo, tan en boga, sino más bien a la sencillez, a la esencia.

Casa Solla

Avda. Sineiro, 7 - 36005 San Salvador de Poio - Pontevedra
Tel.: 986 872 884
correo@restaurantesolla.com
www.pepesolla.es
www.restaurantesolla.com

La solidez alcanzada, en tan poco tiempo, por Pepe Solla en la cocina solo es explicable por dos razones: porque lo lleva en la sangre, y porque, cada año menos junior, buscó el perfeccionismo en tiempos de madurez personal. Y porque resultó que, además del interés por la progresión de la cocina gallega (heredada del tipismo de sus padres), el vástago que empezó como sumiller, tenía una mano [y una

cabeza] para la comida bien combinada y bien hecha..., reservada únicamente para los escogidos. Como resulta que su compromiso con la causa está por encima de la codicia comprensible, ofrece al comensal acabados magistrales, pero, también, espacios generosos, tanto en el comedor minimalista y elegante, como en la sala de estar... confortable en el aperitivo o en la sobremesa. La madurez generosa.

Se podría decir que las dos palabras que mejor definen la cocina del restaurante Casa Solla son «identidad» y «origen». Y lo son porque trabajando día a día en él han conseguido instalarse en la solidez que la experiencia regala, y proyectarse hacia el futuro mediante la innovación a la que siempre aspiran. El origen está en cada plato; la identidad, en cada sabor.

Filloa-raxo de cerdo

Masa

100 g de harina
1 huevo
250 g de leche
1 pizca de sal
15 g de mantequilla

Mezclamos todo con el túrmix, fundimos la mantequilla e incorporamos al final. Colamos. Cuajamos las filloas sobre una sartén caliente, lo más finas posible, y reservamos.

Adobo

20 g de pimentón
6 dientes de ajo
5 g de perejil
230 g de aceite de oliva
3 ramas de tomillo fresco
6 g de sal

Raxo

Pluma de cerdo ibérico de Joselito
Adobo

Limpiamos la pluma del exceso de grasa exterior, envasamos con el adobo y cocemos a 52 °C durante 2 horas. Reservamos.

Emulsión de pimentón

50 g de caldo de pollo
Pimentón picante
1 diente de ajo
Aceite de girasol

Trituramos el ajo, el pimentón y el caldo, damos el punto de sal, y montamos con el aceite hasta obtener una emulsión.

Patata

1 patata
Trufa
Sal

Cocemos la patata, trituramos con un poco de agua de su cocción y un poco de trufa, colamos y reservamos.

Guacamole

1 aguacate
1 tomate mediano
¼ de cebolleta
1 chile jalapeño encurtido
Zumo de 2 limas
3 ramas de cilantro

Pelamos las verduras, trituramos todo junto, colamos y reservamos.

Pilpil de algas

100 g de codium
1 diente de ajo
Aceite de girasol

Llevamos a ebullición el codium sobre agua, colamos y trituramos para obtener un caldo, introducimos el ajo y trituramos; montamos con el aceite hasta obtener un pilpil. Damos punto de sal y reservamos.

Chile jalapeño

1 lata de chiles en vinagre
1 yema de huevo
Aceite de oliva
Sal

Trituramos los chiles con parte del líquido, añadimos la yema, damos punto de sal y montamos una mayonesa; colamos y reservamos.

Cebollitas

Cebollitas grelot

Escaldamos y pelamos las cebollitas, asamos en horno moderado, tapamos a media cocción y dejamos que se doren bien; deshojamos las cebollas y secamos.

Además...

Hojas de mostaza verde
Virutas de madera

Acabado y presentación

Marcamos el raxo de cerdo en la plancha, doramos bien por fuera y dejamos jugoso el interior; calentamos las virutas de madera y quemamos sobre el recipiente de rejilla; apagamos para hacer un poco de humo, ponemos la carne sobre la rejilla y tapamos para que se perfume con el humo. Ponemos la filloa sobre el plato, encima de esta las emulsiones, las cebollitas y las hojas, y terminamos con el raxo ahumado. Es un plato que se debe comer con las manos directamente.



Coliflor, hojas fritas y frutos secos

Hojas

Hojas de berza de invierno
Espinacas de hoja tierna
Aceite de oliva

Calentamos el aceite, freímos las hojas poco a poco y secamos en secadora 12 horas.

Puré de castañas

500 g de castañas
Hinojo
Sal y azúcar

Pelamos y escaldamos las castañas, repelamos y cocemos en agua con un poco de sal y azúcar y el hinojo; cuando esté bien cocida trituramos con un poco de agua, damos punto de sal y pimienta, colamos y reservamos.

Puré de coliflor

1 coliflor
Mantequilla
Sal y pimienta

Cocemos la coliflor en abundante agua hasta que esté muy blanda, escurrimos el agua y trituramos la coliflor con el equivalente al 20% de su peso en mantequilla, salpimentamos y reservamos.

Además...

Avellanas
Aceite de avellanas



Acabado y presentación

Calentamos el puré de coliflor y lo disponemos en el centro del plato, ponemos sobre él unos puntos de puré de castaña, encima las hojas fritas, un poco más de puré y unas avellanas rotas; terminamos con un poco de aceite de avellana.

Besugo, puré de fabas de Lourenzá y su caldo de cocción

Puré de fabas

20 g de fabas frescas de Lourenzá
1 zanahoria
1 cebolleta
1 diente de ajo
1 tomate
Mantequilla

Ponemos a cocer desde agua fría las fabas con las verduras lavadas y cortadas por la mitad, damos punto de sal y un chorrito de aceite, controlamos la cocción, no mucho más de 40 minutos, colamos en agua y reservamos. Trituramos las fabas con un poco de agua y un 15% de su peso en mantequilla, damos punto de sal y pimienta y reservamos.

Besugo

1 besugo fresco y grande

Jugo de pimientos

3 pimientos rojos
Chile guajillo seco

Quemamos los pimientos al fuego y asamos en fuente de horno a temperatura alta, tapamos a mitad de cocción y dejamos hasta que estén muy tiernos; pasado ese tiempo, pelamos y trituramos con el jugo que haya quedado en la bandeja, colamos por la estameña, damos punto de sal y picante con el chile y reservamos.

Además...

Verduras frescas cortadas en crudo, zanahoria, cebolleta, cebollino
Hojas diversas



Acabado y presentación

Precocinamos el besugo en horno de vapor a 61 °C controlando temperatura interior a 42 °C; lo marcamos en plancha solo por el lado de la piel. Disponemos en el plato un poco de puré, completamos este con el jugo de pimientos picante, las verduras y las hojas y servimos terminando con el caldo de cocción sobre el besugo.

Tartar de vieira, pata de vaca y cremoso de puerros

Vieiras

4 vieiras grandes

Limpiamos cuidadosamente las vieiras, separamos el coral de la vianda y reservamos este para otra preparación.

Pata

1 pata de vaca
1 cebolla
1 puerro
1 diente de ajo
Granos de pimienta
1 rama de perejil

Lavamos cuidadosamente la pata, ponemos en abundante agua con las verduras y un poco

de sal y cocemos durante mucho tiempo hasta que esté muy melosa; retiramos y deshuesamos, enfriamos, picamos en trozos pequeños y reservamos.

Cremoso de puerros

4 blancos de puerro
½ zanahoria
2 dientes de ajo
Caldo de pollo
Nata

Troceamos las verduras y rehogamos en aceite de oliva; remojaamos con el caldo y cocemos hasta que esté muy tierno; dejamos reducir y trituramos todo; incorporamos el 15% de peso total en nata, damos punto de sal y

pimienta, colamos por fino y cargamos en sífon. Reservamos.

Crema de verduras

2 dientes de ajo
½ blanco de puerro
1 cebolla
Salsa de soja

Cortamos las verduras en dados y las rehogamos sobre un poco de aceite de oliva a fuego muy fuerte, hasta que tome un color intenso; remojaamos con un chorrito de salsa de soja, dejamos evaporar y cubrimos con agua; dejamos cocer hasta que esté muy blando, trituramos y colamos por fino; ponemos a punto de sal.

Además...

Hojas de cleitone



Acabado y presentación

Calentamos la pata de vaca, troceamos la vieira en dados medianos y mezclamos la vieira con la pata; corregimos de sal y pimienta; ponemos en el fondo del plato, justo sobre el caldo de verduras, y terminamos con el cremoso de puerros y el cleitone.

Té con cítricos y miel

Té

1 l de agua
12 g de té
10 g de azúcar
1,5 hojas de gelatina
18 g de Kappa

Calentamos el agua, introducimos el té y el azúcar y dejamos tapado para que infusione durante 8 minutos. Colamos y gelatinamos con las hojas y la Kappa; estiramos en una lámina fina y cortamos en aros de 8 centímetros. Reservamos.

Flan de pasión

250 g de puré de pasión
6 huevos
130 g de azúcar

Cocemos en la Thermomix 8 minutos, 85° a velocidad 5; pasado el tiempo turbinamos a máxima potencia 2 minutos más, colamos y enfriamos.

Fruta

1 naranja sanguina
1 pomelo
1 naranja

Pelamos y separamos cada gajo. Reservamos.

Sorbete de limón

1 kg de puré de limón
425 g de agua
260 g de azúcar
200 g de glucosa
30 g de glicerina
2 hojas de gelatina

Cocemos en la Thermomix el limón con el agua y el azúcar a 85°, 7 minutos a velocidad 5; incorporamos el resto de los ingredientes y turbinamos a máxima velocidad. Colamos y congelamos. Turbinamos en Paojet al pase.

Gelatina de naranja

1 naranja

Hacemos un zumo fresco de naranja y gelatinizamos a razón de 5 hojas por litro. Cortamos en dados.

Merengue de limón

80 g de claras de huevo
50 g de azúcar
1 lima

Montamos la clara de huevo, incorporamos el azúcar y finalmente las ralladura de la lima, estiramos y secamos en deshidratadora. Reservamos.

Pomelo

250 g de pomelo
60 g de azúcar
30 g de Proespuma

Turbinamos todo junto, colamos y dejamos reposar; cargamos el sífon y reservamos.

Además...

Flores
Brotos de mandarina



Acabado y presentación

Disponemos la gelatina de té en el centro del plato, vamos componiendo con el resto de los elementos y terminamos con el helado.



Evolutiva, comprometida y arriesgada. Son los adjetivos que caracterizan la cocina de Xosé Torres Cannas, al frente del restaurante Pepe Vieira. Camiño da Serpe, al que la prestigiosa guía Michelin ha otorgado su primera estrella. Junto a su hermano Xoán Torres Cannas, sumiller y nariz de oro 2004 –que es quien ha armonizado los platos–, han levantado en una finca familiar de la localidad de Raxó (Pontevedra) un espectacular edificio vanguardista, donde se cocina y mucho.

Pepe Vieira. Camiño da Serpe

Camiño da Serpe, s/n
Raxó, Poio (Pontevedra)
Tel.: 986 741 378
info@pepevieira.com
www.pepevieira.com

Pepe Vieira. Camiño da Serpe, moderno y actual, se encuentra situado en un edificio integrado y respetuoso con el medio ambiente, con bonitas vistas al mar, con 13.000 metros de jardín, interactuando con la naturaleza, en volúmenes desfragmentados blancos. Dentro, la decoración es sencilla: madera, vidrio, hormigón... configuran un espacio donde el juego de la luz es el principal elemento.



Papel de yuca, costilla asada, albahaca y hierbabuena

Ingredientes

1 yuca
2 kg de costilla de cerdo
Romero
Vinagre de manzana
Pimentón dulce
Pimienta negra
Aceite de oliva
Trufa de verano

Hojas frescas de:

Albahaca
Hierbabuena
Cebollino
Perejil rizado

Elaboración

Yuca

Pelamos la yuca, la troceamos y cocemos en agua hirviendo durante 40 minutos hasta que esté completamente blanda.

Escurrimos y hacemos una pasta, extendemos sobre una placa de horno y secamos durante 12 horas.

Cortamos en trozos irregulares y freímos.

Costilla

Envasamos con tomillo, romero, vinagre de manzana, pimentón dulce, pimienta negra y aceite de oliva.

Cocemos 14 horas a 76 °C. Deshuesamos y enfriamos.

Cortamos y planchamos para caramelizar el exterior.

Añadimos el jugo de la carne y glaseamos.

Disponemos en el papel de yuca los trozos de costilla glaseada junto con la trufa y las hojas de albahaca, hierbabuena, cebollino, perejil rizado y corazones de tomate.



Bogavante frito, clorofila y lima

Ingredientes

Pieza de bogavante de 500 g

Tempura

200 g de harina de fuerza
100 g de agua mineral fría
80 g de cerveza rubia
Sal

Mahonesa de lima

3 yemas de huevo
125 g de aceite de oliva
25 g de zumo de lima
Sal

Clorofila de oxalis

1 cucharada de oxalis

Elaboración

Cocemos la pieza de bogavante en agua hirviendo con sal, durante 4 minutos. Enfriamos y pelamos. Extraemos la carne del bogavante y la ponemos a punto de sal.

Elaboramos la tempura mezclando todos los ingredientes.

Preparamos una fritura con abundante aceite de girasol y lo llevamos a gran temperatura. Pasamos el bogavante por la tempura e inmediatamente lo introducimos en el aceite. Lo freímos durante unos segundos hasta que

la tempura quede completamente crujiente. Hacemos una mahonesa de lima mezclando los ingredientes y pintamos con ella el bogavante frito.

Terminamos rallando un poco de piel de lima en el bogavante frito con la finalidad de aportarle aroma.

Para la clorofila de oxalis, licuamos cantidad suficiente de oxalis y lo texturizamos.

Acompañamos el plato con unas hojas de oxalis recién cortadas.

Lubina ahumada, encurtidos cítricos y picantes

Ingredientes

60 g/persona de lubina

Cebolla encurtida

600 g de agua
80 g de vinagre de manzana
Cebolleta

Nabo encurtido

600 g de agua
80 g de vinagre de manzana
1 lechuga de mar
Nabo

Polvos cítricos

Pomelo
Lima
Naranja
Chile de árbol

Elaboración

Limpiamos y racionamos la lubina. Ahumamos con madera de sarmiento en una placa Gastronorm perforada durante 10 minutos.

Cebolla encurtida

Cortamos la cebolla en lascas y envasamos al vacío con el líquido 15 minutos.

Nabo encurtido

Ponemos en la Thermomix el agua, el vinagre y la lechuga de mar y hacemos un jugo fino. Cortamos el nabo en láminas finas y envasamos al vacío con el líquido 10 minutos.

Polvos cítricos

Sacamos la piel de los cítricos sin la fibra blanca. Escaldamos en agua hirviendo tres veces. Dejamos secar en el horno 12 horas a 60 °C. Trituramos junto con una punta de chile de árbol.



Carne cruda de vaca con aliño de yema y mostazas

Ingredientes

500 g de solomillo de vaca gallega

Aliño

Sal fina
Yema de huevo
Mostaza
Pimienta negra
Salsa Valentina
Cebollino

Pesto

Albahaca
½ diente de ajo blanqueado
Castaña cruda repelada
Parmesano
Aceite de oliva arbequina

Elaboración

Limpiamos perfectamente el solomillo y cortamos en pequeños dados.

Añadimos sal fina, yema de huevo, mostaza, pimienta negra, salsa Valentina y cebollino hasta conseguir un sabor potente y fino.

Para el pesto

Escaldamos la albahaca.

Trituramos junto con el ajo, la castaña y el queso.

Vamos añadiendo el aceite poco a poco hasta conseguir una salsa homogénea.

Escogemos diferentes hojas de albahaca para aromatizar y presentar el plato.



Tarta de Santiago 2016

Ingredientes para 25 unidades

500 g de praliné de almendra
500 g de mantequilla
500 g de huevo
200 g de azúcar
200 g de yema de huevo
200 g de harina de fuerza
10 g de sal

Nata agria

50 g/plato de nata
Zumo de lima

Crumble de almendra

100 g de mantequilla
100 g de harina de trigo
100 g de harina de almendra
100 g de azúcar moreno

Crumble de cacao

100 g mantequilla
70 g de harina de trigo
30 g de cacao
100 g de azúcar moreno

Elaboración

Mezclamos el azúcar y la yema de huevo.

Fundimos el praliné y la mantequilla.

Añadimos todo al praliné y la mantequilla y finalmente la harina espolvoreada con colador.

Metemos en flaneras untadas con mantequilla, rellenamos con la masa y horneamos a 180 °C durante 10 minutos.

Llenamos una olla con agua para hacer un baño María, y la ponemos a fuego medio para que no hierva.

Ponemos un bol profundo en el que añadimos el turrón y la mantequilla y dejamos atemperar.

En otro recipiente mezclamos la yema, el azúcar y el huevo entero; una vez mezclado le añadimos al turrón mezclándolo todo con la batidora intentando que no entre aire.

Espolvoreamos la harina sin dejar de batir con la batidora hasta que quede una pasta uniforme. Es recomendable hacer la operación de la harina con cierta rapidez.

Rellenamos todos los cubiletes de Albal con el spray de aceite y los rellenamos, y congelamos. Cortamos la nata con un poco de zumo de lima.

Crumble de almendra

Empomamos la mantequilla con azúcar y mezclamos todo hasta que quede uniforme. Estiramos y horneamos a 175 °C durante 10 minutos.

Crumble de cacao

Empomamos la mantequilla con azúcar y mezclamos todo hasta que quede uniforme. Estiramos y horneamos a 175 °C durante 10 minutos.

Precalentamos el horno a 200 °C y cocemos previamente congelados durante 10 minutos. Acompañamos de nata agria y crumble de almendra y cacao.





Javier Olleros empezó en la cocina a los catorce años, cuando compaginaba los estudios con el trabajo en el hotel familiar, donde empezó a vivir un poco el oficio. Estuvo al lado de su padre, quien le enseñó que para hacer las cosas bien hay que ser constante, disciplinado y, hagas lo que hagas, hacerlo con cariño y humildad.

Cuando acabó de estudiar, se quedó en el hotel, pero como solo abre ocho meses al año, los cuatro restantes iba a trabajar a otros establecimientos para continuar aprendiendo. Así, estuvo en el Gran Hotel de La Toja (5 estrellas), El Corte Inglés (Vigo), Zallo Barri (Gernika), Bica do Sapato (Lisboa), Martín Berasategui (Donostia), La Broche (Madrid), Balzac (Madrid), Pepe Solla (Poio) y Toñi Vicente (Santiago).

Culler de Pau llevaba rondando en su cabeza unos años antes, porque necesitaba un sitio para cocinar todo el año que no fuera el hotel. Buscaba algo concreto, no muy grande, donde el entorno fuera importante.

Y donde de verdad tiene sentido la cocina de Javier Olleros es en O Grove, donde creció y tiene sus raíces. O Grove es un destino atractivo para disfrutar, no solo de la gastronomía, sino del paisaje fuera de temporada. Estar en su pueblo le permite tener una relación casi familiar con muchos proveedores y conocer el perfil de los clientes que lo visitan.

Culler de Pau

Reboredo, 73
369800 Grove (Pontevedra)
Tel.: 986 732 275
reservas@cullerdepau.com
http://cullerdepau.com

En Culler de Pau están siempre muy pendientes del producto, y esto significa ir en su busca a cualquier hora y en cualquier momento. Porque el restaurante es fiel a su huerta y a la despensa marítima, al producto de proximidad (cercanía, evitar intermediarios, mayor control de producto, frescura, temporada, potenciar la economía local y sostenibilidad) y puesto que está en una zona rica en materias primas,

puede ofrecer una buena relación calidad-precio. Culler de Pau es fundamentalmente un equipo humano, con una sólida formación. Javier Olleros, una persona tenaz y muy disciplinada, se levanta todos los días a las ocho de la mañana, con ilusión, para ir al mercado, y al regresar repasa cada rincón del restaurante revisando que todo esté impecable. Más tarde, desde la cristalera de la cocina, discretamente mira al comensal y se emociona cuando ve que el cliente disfruta.

Su mujer, Amaranta Rodríguez, se encarga de la sala y de la gestión.

El restaurante abrió en abril de 2009. En enero de 2010 Javier Olleros estuvo nominado como cocinero revelación en Madrid Fusión. En 2011 Culler de Pau recibió su primer sol Repsol. En noviembre de 2012, recibió una estrella Michelin, y el segundo sol Repsol.

Caldo verde y canónigos aliñados

Caldo de verduras

500 g de puerros
300 g de cebolla
300 g de zanahoria
1 diente de ajo
100 g de apio
200 g de nabo
Tallos de perejil
Vino blanco
2 l de agua

Limpiamos bien las verduras y ponemos en una olla con el resto de los ingredientes. Cocinamos lentamente durante 30 minutos y dejamos 10 minutos más en reposo. Colamos.

Caldo de buey de mar

5 kg de buey de mar
5 l de agua
100 g de cebolla
50 g de tomate
50 g de puerro
50 g de zanahoria

Troceamos y lavamos bien el buey de mar en agua de mar. Sofreímos las verduras hasta

que pierdan casi toda la humedad. Salteamos en una sartén el buey de mar para que adquiera un tono dorado y añadimos a las verduras; sofreímos el conjunto unos minutos. Añadimos el agua y cocinamos lentamente unos 40 minutos. Dejamos reposar, colamos y filtramos.

Caldo de alga kombu

1 l de agua
100 g de kombu deshidratada

Hidratamos el alga en el agua durante 30 minutos. Luego cocinamos a fuego lento durante 30 minutos.

Puré de nabizas

1 kg de nabizas
Agua

Cocemos en agua hirviendo las nabizas hasta que estén al punto. Enfriamos rápidamente y hacemos un puré de color verde intenso.

Planta de canónigos

4 unidades de canónigos
Cebolleta tierna encurtida
Aceite virgen
300 g de nueces
300 g de sal

Tostamos las nueces, enfriamos y trituramos con la sal. Aliñamos cada planta con unas gotas de aceite, rodajas de cebolleta y sal de nueces.

Caldo verde

200 g de caldo de marisco
200 g de caldo de verdura
100 g de caldo de kombu
50 g de puré de nabizas
Sal

Aceite de hierbas picantes

25 g de mastuerzo
25 g de berros
25 g de capuchinas
25 g de mostaza
10 g de hojas de rábano
400 g de aceite virgen Eidos de Iria

Envasamos el aceite con las diferentes hierbas e introducimos en el horno de vapor a 100 °C durante 60 minutos. Colamos por estameña apretando bien para que salga todo el aceite que absorbieron las hierbas.

Mezclamos los caldos y los calentamos, teniendo cuidado en que nunca sobrepase los 70 °C, y luego añadimos las nabizas. Finalizamos con unas gotas de aceite de hierbas picantes.

Lo servimos en un cuenco acompañado de los canónigos, que se cogerán con las manos, es el primer aperitivo... declaración de principios.



Hierbas de la huerta de Adelina con crema ahumada

Hierbas

Utilizamos las hierbas que nos ofrece la huerta de Adelina en cada estación (mastuerzo, ombligo de Venus, acedera, berros, capuchinas, perpetua, begonias, mostaza, musgo, maruxa...).

Crema ahumada

1 l de nata
8 yemas
1 hoja de gelatina
2 latas de anchoa
100 g de pieles de pescado ahumado
1,5 g de bonito seco

Levantamos la nata con las anchoas y las pieles a 90 °C. Reposamos y colamos. Cocinamos las yemas con la nata infundada como una nata inglesa, trituramos, colamos y añadimos la gelatina. Metemos en sifón.

Corteza de arroz

500 g de arroz
Tinta de calamar
Diente de ajo
Agua
Aceite suave

Cocemos el arroz en agua durante 40 minutos y trituramos en la Thermomix con la tinta de calamar hasta hacer una pasta. Estiramos en papel de horno bien fina y deshidratamos a 70 °C durante 3 horas.

Además...

Aceituna negra deshidratada
Tomate seco
Cebolla encurtida
Sardina ahumada

Elaboración

Freímos el arroz que utilizaremos como soporte, ponemos la crema montada y disponemos unos puntos de tomate seco, láminas de cebolla, espolvoreamos la aceituna y dados de sardina. Colocamos las hierbas encima.



Remolacha encurtida y pularda de raza Mos

Remolacha encurtida

4 remolachas
50 ml de vinagre de arroz
75 ml de agua
25 g de zanahoria
10 g de pimienta rosa
2 g de perejil
½ rama de canela
½ hoja de laurel
20 g de jugo de cebolla

Envasamos la remolacha con los ingredientes bien mezclados, cocemos a 90 °C durante 30 minutos. Enfriamos y reservamos en cámara durante 3 semanas.

Jugo de pularda de Mos

2 kg de carcasas de pularda y alitas
100 g de cebolla
50 g de ajo con piel
1 hoja de laurel
2 ramas de tomillo
2 ramas de romero
400 g de aceite de oliva
Sal
75 g de vinagre de Jerez 25 años
800 g de agua

Ponemos el pollo a punto de sal, lo doramos con el aceite, y cuando esté bien dorado añadimos la cebolla y el ajo, y cocinamos hasta que estén bien dorados. Añadimos las hierbas secas y cocinamos 1 minuto, añadimos el vinagre, reducimos 1 minuto y mojamos con el agua. Cocemos 25 minutos y dejamos reposar 24 horas en la nevera. Separamos la grasa y colamos el jugo, nos quedará con un potente sabor a guiso de pollo de las abuelas, que además estaba más rico al día siguiente.

Hígado de pularda

500 g de hígados
100 g de cebolla bien pochada
35 g de armañac
Sal
Pimienta negra
1 clara de huevo

Pochamos la cebolla hasta que pierda toda la humedad, añadimos los hígados salpimentados y salteamos a fuego fuerte, añadimos el alcohol y reducimos.

Ponemos los hígados en un contenedor de Pacojet y congelamos en abatidor; una vez bien congelado pasaremos tres veces por Pacojet, descongelamos y el resultado es una crema fina de hígado, a la cual le añadiremos la clara de huevo semimontada.

Pieles de pollo

Retiramos los restos de grasa y carne de las pieles y extendemos en papel vegetal, pulverizamos aceite de ajo y cocinamos a 160 °C con peso encima durante 2 horas. Cortamos en rectángulos y rellenamos con la mousse.

Gelatina de manzana

500 g de licuado de manzana verde
0,8 g de goma gellan
Zumos de ½ limón

Espuma de yogur

600 g de yogur
170 g de nata
1 hoja de gelatina
10 g de salsa Perrins
5 g de mostaza

Mezclamos los ingredientes y añadimos la gelatina tibia.

Elaboración

Cortamos en lonchas finas la remolacha y pintamos con el jugo de la cocción, reservamos en papel, calentamos el jugo escabechado y ponemos en la base; encima del jugo montamos la remolacha con volumen. Disponemos dados de gelatina de manzana y unas puntas de yogur. Aparte, ponemos como un pequeño bocadillo de pieles relleno de hígado de pularda.



Centollo con sabores y texturas de la ría de Arousa

Ingredientes

1,5-2 kg de centollo de O Grove
100 g de huevos de rodaballo
4 erizos
4 anémonas
200 g de codium
1 kg de mejillones
2 bueyes de mar
20 g de algas

Centollo

Cocemos el centollo a 95 °C a fuego lento. Retiramos y enfriamos.

Gelatina fondo de mar

Mejillón
Buey de mar
Algas
Verduras (cebolla, puerro y ajo)
Gelatina (1 hoja cada 300 g)
2 g/l de agar-agar

Elaboración

Hacemos un fondo con las algas, agua y bonito seco. Cocemos durante 1 hora a fuego lento, retiramos y dejamos reposar. Por otro lado, hacemos un fondo con las verduras rehogadas, el mejillón, el buey de mar y la misma cantidad de su peso en agua. Cocemos durante 3 horas a fuego bajo, dejamos reposar y colamos. Mezclamos los dos caldos, en proporción de un 80% de caldo de mejillón y un 20% de algas. Damos textura con los gelificantes y reservamos.

Hacemos una sal de codium deshidratándolo. Recortamos ramilletes para su utilización en crudo (en el momento del pase).

Anémonas

Salteamos con un poco de aceite de ajo a fuego fuerte, y congelamos en contenedores de Pacajet; turbinamos para sacar una crema fina de anémona, que emulsionaremos con aceite de girasol, agua y tres gotas de vinagre.

Erizos

Abrimos los erizos, sacamos las gónadas y limpiamos bien en su propia agua. Reservamos.

Acabado y presentación

Colocamos la gelatina en el fondo del plato, el centollo encima y disponemos el resto de los elementos de forma aleatoria.



Sardinas curadas con semillas de pimientos de Padrón

Ingredientes

8 sardinas
250 g de pimientos de Padrón
700 ml de vinagre
300 ml de agua de mar (1 l de agua y 36 g de sal)
150 g de caldo de jamón
300 ml de agua

Elaboración

Curamos la sardina en agua de mar y vinagre durante 6 horas, deslomada y desespina. Pasado este tiempo las secamos bien y las guardamos en un recipiente con aceite de oliva virgen y aceite 0,4° que las cubra. Freímos los pimientos de Padrón en aceite durante 1 minuto. Retiramos y separamos las semillas por un lado y la carne por otro. Hacemos un caldo con el jamón, el agua y 50 g de carne de pimientos durante 1 hora sin que llegue a hervir. Retiramos y colamos. Ligamos este caldo con un poco de maicena exprés.

Acabado y presentación

Ponemos el caldo en el fondo del plato, con las semillas ya mezcladas y disponemos las sardinas encima con un poco de sal. Este plato se puede acompañar con una tostada de pan.



ALBERTO GONZÁLEZ



... Y han pasado los años desde aquel verano de 2008 en que Silabario abría sus puertas, y en estos seis años han vivido muchas experiencias, algunas muy buenas y otras no tanto, alegrías, risas, metas cumplidas, decepciones y, sobre todo, mucho trabajo.

Después de estos años sigue más viva que nunca una frase de los primeros días que desde Silabario Alberto González hacía suya: «Empezar desde el principio».

Alberto González no ha sido nunca amigo de atajos, nunca se ha apuntado a tendencias efímeras en cocina, la suya sigue siendo una cocina del Baixo Miño, profundamente gallega en sus raíces que huye de la globalización gastronómica que difumina la esencia de la gastronomía local.

Silabario

Colón, 11, 36700 Tui (Pontevedra)
Tel.: 986 607 000
info@restaurantesilabario.com
www.restaurantesilabario.com

El Silabario era un antiguo cuaderno para aprender a escribir. Igual que un niño en la escuela, en el restaurante Silabario parten de las bases de la cocina tradicional, guisos pausados, brasas de leña de roble, repostería artesana... y adaptan los platos a los tiempos actuales, utilizando las nuevas técnicas de la cocina moderna y empapándose con lo bueno que viene de fuera, cogiendo sustancia, creciendo... hacen una cocina eminentemente gallega, influenciada por todo aquello que les rodea y enriquece. La situación fronteriza imprime sin duda carácter a la carta del Silabario y el vivir en *a raia* va dejando en este restaurante pequeños guiños del país vecino.



En un caldo de verduras a la parrilla habas de Lourenzá, lamprea ahumada, chicharrón y carbón vegetal

Ingredientes

1 lomo de lamprea seca y ahumada
50 g de grasa de pato
1 hoja de laurel
100 ml de caldo de carne

Chicharrón

1 *cacheira* de cerdo salada
Pimienta
Comino molido

Para las habas

200 g de habas frescas de Lourenzá
1 pimiento rojo
1 zanahoria
1 hinojo
1 apio
1 cebolla
1 puerro
2 tomates
1 diente de ajo
1 l de caldo de pollo
100 g de jamón ibérico de bellota

Carbón vegetal

Hojas verdes de puerro
Apio
Verde de cebolleta
Mezcla de pimientas
Sal negra

Elaboración

Para las habas

Asamos las verduras a la parrilla de leña hasta que se lleguen a tostar, adquiriendo un color oscuro. Una vez asadas introducimos en el caldo de pollo junto con el jamón y dejamos cocer lentamente durante 3 horas. Colamos por chino de malla, enfriamos y reservamos. Con el caldo frío desgrasamos, y después reducimos hasta tener el punto de textura y sabor deseado. Introducimos en bolsa de vacío las habas junto con el caldo de verduras, cocemos a 95 °C por espacio de 2 horas, abatimos y reservamos.

Para el chicharrón de *cacheira*

Desalamos la *cacheira* durante 3 días cambiándole el agua en numerosas ocasiones; transcurrido este tiempo cocemos hasta que esté blanda y deshuesamos.

Introducimos la carne de la *cacheira* en una sartén grande y la ponemos al mínimo, vamos escurriendo la grasa y cocinamos durante largo tiempo hasta que prácticamente se consuma toda su propia grasa, añadimos las especias y prensamos.

Para la lamprea

Dejamos en remojo la lamprea seca y ahumada en agua tibia durante 12 horas; una vez transcurrido este tiempo limpiamos bien con la ayuda de una puntilla de posibles restos de sangre seca y cartilago. Introducimos en bolsa de vacío junto con la grasa de pato, sal, pimienta y laurel, confitamos durante 1 hora a 90 °C, enfriamos, hacemos las porciones y reservamos.

Carbón vegetal

Asamos las verduras en la parrilla de leña hasta que casi se tuesten, reservamos y trituramos finamente junto con la mezcla de pimientas y la sal negra.



Acabado y presentación

Servimos las habas que previamente hemos calentado añadiendo un poco de caldo de la cocción. Glaseamos la lamprea en salamandra con el caldo de carne y ponemos encima de las habas, añadimos el chicharrón y aliñamos con el carbón vegetal.

Bonito de Burela a la parrilla, ajoblanco y arrope de tomate

Ingredientes

700 g de bonito de Burela limpio y desespinado
Brotes y flores
Pimientos de Padrón

Marinada

600 g de vino blanco albariño reducido a la mitad
250 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de perejil
½ hoja de laurel
10 g de azúcar moreno
20 g de sal
40 g de alga kombu hidratada

Arrope de tomate

600 g de tomate en rama bien maduro, pelado y despepitado

Melaza

1 l de vino de Porto
500 g de azúcar moscovado
0,5 l de ron añejo
Sal

Ajoblanco

1 diente de ajo
80 g de almendra marcona cruda
75 g de miga de pan
100 g de agua
400 g de aceite de oliva
Sal

Elaboración

Preparamos la marinada reduciendo el vino blanco junto con la hoja de laurel; juntamos con el resto de los ingredientes, trituramos y envasamos al vacío cada ración de bonito con esta mezcla por espacio de 48 horas. Para el arrope de tomate, elaboramos en primer lugar la melaza reduciendo todos los ingredientes que la componen hasta lograr una textura de caramelo. Reservamos. Vamos añadiendo al tomate la melaza y dejamos que se cocinen juntos hasta lograr una confitura.

Para el ajoblanco trituramos la almendra con el agua y el pan muy finamente y vamos emulsionando con el aceite de oliva. Reservamos.

Al pase aplicamos una primera cocción al vacío del bonito de Burela en el Roner a una temperatura de 55 °C durante 8-10 minutos en función del grosor de la pieza. Transcurrido este tiempo sacamos de la bolsa y marcamos sobre las brasas de leña de roble muy ligeramente por cada lado mientras vamos hidratando con un pincel con la marinada que hemos sacado de la bolsa de vacío. Una vez marcado por sus dos lados, dejamos reposar tapado por espacio de 5 minutos.

Acabado y presentación

Emplatamos con un poco de la crema de almendras en el fondo del plato, el arrope de tomate y pimientos de Padrón fritos. Aliñamos con un poco de aceite de cebollino, sal gris de Guérande y decoramos con unas flores de temporada.



Mollejas de ternera a la parrilla, cebollas y sabayón de Valdeorras

Ingredientes

500 g de mollejas de ternera lechal
0,5 l de leche
Sal
Pimienta
100 g de grasa de pato
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
4 cebollitas pequeñas
15 g de mantequilla
Tomillo
Romero
250 ml de salsa de carne
25 g de mostaza antigua
Flores comestibles

Sabayón de Valdeorras y mostaza antigua

100 g de yema líquida
200 g de mantequilla clarificada
Hebras de azafrán
10 g de mostaza original
300 g de vino godello Valdeorras reducido
30 g de cebolleta tierna
6 hojas de cebollino

Elaboración

Escaldamos ligeramente las mollejas en agua hirviendo, refrescamos en agua y hielo y dejamos reposar 12 horas en la leche, a continuación introducimos en la grasa de pato caliente el ajo, la pimienta y el laurel y confitamos a 70 °C durante 25 minutos.

Por otro lado, pelamos y limpiamos las cebollitas, introducimos en una bolsa de vacío junto con la mantequilla, el caldo de carne, el tomillo y el romero y cocemos durante 45 minutos a 85 °C.

Para el sabayón, reducimos el vino junto con el cebollino y la cebolleta, e introducimos con el resto de los ingredientes en la Thermomix a 65 °C, 5 minutos a velocidad 7, pasamos por el chino e introducimos en sifón.

Doramos las mollejas en la parrilla de leña, a continuación acabamos glaseando en la salamandra en repetidas ocasiones con la salsa de carne. Igualmente glaseamos las cebollitas hasta conseguir un tono brillante.



Acabado y presentación

Para el emplatado ponemos una pizca de mostaza antigua en el plato, encima situamos la molleja, servimos un poco de sabayón y disponemos las cebollitas a ambos lados de la molleja. Decoramos con las flores comestibles.

Lomos de bacalao confitados, cremoso de garbanzos y guiso de sus callos

Ingredientes

Bacalao

600 g de lomos de bacalao de calidad
150 ml de aceite de oliva
4 dientes de ajo
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
100 g de senderuelas

Cremoso de garbanzos

500 g de garbanzos
25 g de tomate
50 g de cebolla
50 g de zanahoria
50 g de puerro
50 g de cebolla
50 g de pimiento rojo
1 ramita de apio
Pimienta Jamaica
Pimienta de Sichuan
Cardamomo
1 hoja de laurel
1 cilantro fresco
100 g de jamón ibérico

Guiso de los callos del bacalao

150 g de vejiga natatoria del bacalao
25 g de cebolleta
25 g de pimiento rojo
25 g de puerro
1 diente de ajo
25 g de zanahoria
Pimentón de la Vera dulce
Especias para callos

Elaboración

Bacalao

Desalamos el bacalao por espacio de 36 horas cambiándole el agua en varias ocasiones y siempre manteniendo el agua fría. Envasamos el bacalao ya en porciones en bolsa de vacío junto con el aceite de oliva, el tomillo, el laurel y los dientes de ajo.

Cremoso especiado de garbanzo

Hacemos un sofrito con la mitad de las verduras y el tomate, añadimos agua y ponemos a cocer los garbanzos que previamente hemos dejado en remojo la noche anterior en agua templada; a los 20 minutos añadimos el resto de las verduras en trozos grandes, el jamón, las especias y cocemos hasta que los garbanzos estén blandos. Escurrimos bien los garbanzos apretándolos para que suelten todo el exceso de agua, y trituramos en el robot de cocina junto con el cilantro fresco hasta que quede en una textura cremosa. Reservamos.

Guiso de los callos de bacalao

Hacemos un sofrito con las verduras, añadimos las vejigas de bacalao cortadas finas, un poco de agua y estofamos hasta que las vejigas empiecen a estar gelatinosas y blandas; cuando casi estén cocinadas añadimos el pimentón, las especias para callos, sal y pimienta.

Acabado y presentación

Confitamos el bacalao por espacio de 10 minutos a 55 °C. Ponemos un poco del cremoso de garbanzos en el centro del plato. Colocamos el bacalao encima y alrededor, haciendo una circunferencia. Disponemos el guiso de sus callos y las senderuelas ligeramente salteadas.

Bizcocho fluido de queso de leche cruda de oveja y fresas

Ingredientes

Bizcochos

5 yemas
4 claras
50 g de azúcar
200 g de requesón artesano
300 g de queso del Rexo de oveja
45 g de harina de trigo
100 g de azúcar glas
100 g de almendra tostada

Sopa de fresas asadas

1 kg de fresas
50 ml de vinagre de Módena
50 g de azúcar demerara
100 ml de agua mineral

Fresas pochadas

150 ml de sopa de fresas
50 ml de vino de Porto Vintage
20 g de azúcar
100 g de pequeñas fresas

Elaboración

Bizcochos de queso de oveja

Montamos en la batidora las claras con el azúcar sin que nos quede demasiado firme y reservamos.

Trituramos el resto de los ingredientes del bizcocho en el robot de cocina hasta que esté todo bien integrado.

En un bol, mezclamos las dos mezclas anteriores con ayuda de una lengua con mucho cuidado de no bajar el aire de las claras. Introducimos en moldes de acero que previamente hemos encamisado con papel sulfurizado y congelamos.

Sopa de fresas

Metemos las fresas en el horno precalentado a 200 °C, durante 5 minutos, abatimos e introducimos en bolsa de vacío junto con el agua, el vinagre y el azúcar demerara por espacio de 2 horas a 85 °C. Una vez transcurrido el tiempo abrimos la bolsa, colamos por chino de malla y nos quedamos con el caldo. Reservamos la pulpa para otras elaboraciones.

Fresas pochadas

Reducimos a la mitad de su volumen la sopa de fresas junto con el vino de Porto Vintage y el azúcar. Cuando esta mezcla esté reducida vertemos hirviendo sobre las fresas y reservamos.

Acabado y presentación

Horneamos el bizcocho en el horno a 200 °C durante 9 minutos, desmoldamos y colocamos en el plato junto con las fresas pochadas y hojitas de menta fresca, cubriendo el bizcocho con azúcar glas. En mesa servimos la sopa de fresas al gusto del comensal.

LUCÍA FREITAS NACHO TIERNO



Compostelana de nacimiento, Lucía Freitas se trasladó con dieciocho años al País Vasco, donde cursó estudios de cocina. Después, de la mano del maestro pastelero Jordi Brutón, se adentró en el mundo de la pastelería de restaurante, en el Espai Sucre, de Barcelona.

A lo largo de su carrera profesional, ha trabajado en cocinas de reconocido prestigio, como El Celler de Can Roca (Girona), Mugaritz (Donostia), El Bohio (Illescas) y Restaurante Tapies (Lleida).

Con veintisiete años regresó a su ciudad natal para abrir su propio restaurante, A Tafona.

Segunda clasificada en el concurso Cocinero del Año en 2014, en el Fórum Gastronómico de A Coruña, entró a formar parte del Grupo Nove en enero de 2015, convirtiéndose en la segunda mujer entre veintidós cocineros. Es finalista del concurso Cocinero del Año 2015, a la espera de celebrar la final en abril de 2016. Ha participado en diferentes *show cooking*, ponencias y talleres gastronómicos, así como varios programas de televisión.

Por su parte, Nacho Tierno, después de completar sus estudios de Dirección e Xestión de Empresas Hoteleiras decidió que su verdadera vocación eran los fogones. Después de viajar por diferentes lugares de la geografía española, comenzó a trabajar en Asturias bajo la tutela de su mentor, Pedro Martino (restaurante L'Alezna).

El azar hizo que hizo ambos cocineros coincidiesen en la cocina del restaurante Bens d'Avall (Mallorca). Allí deciden regresar juntos a su tierra natal y hacer realidad su sueño: abrir su propio restaurante, A Tafona. Casa de Xantar. Cuatro manos, la misma pasión y una filosofía única: ofrecer una cocina cuidada, con identidad propia y con el mejor producto como arma.

A Tafona. Casa de Xantar

Rúa da Virxe da Cerca, 7. 15703 Santiago de Compostela (A Coruña)
Tel.: 981 562 314
info@restauranteatafona.com
<http://roifreitas.wix.com/copy-of-tafona>

Después de seis años, Lucía Freitas y Nacho Tierno han conseguido posicionar el restaurante A Tafona como uno de los más destacados de Santiago de Compostela. Su cocina, con identidad propia, se basa en el producto gallego, fresco y de temporada, que a diario llega al mercado de abastos situado a escasos 50 metros.

La pasión por el producto del mar obtenido directamente de la lonja y por los vegetales arrancados de su propia huerta, componen una cocina sin ataduras, sin carta fija, en la que a diario elaboran diferentes propuestas para sorprender a sus comensales.

A Tafona ha conseguido en seis ocasiones ganar el concurso Santiago (e) Tapas, y once de sus propuestas de *cociña miúda* (tapas) han sido finalistas del mismo concurso.

Vieira lañada, sorbete de cilantro y hierbas de la costa

Vieira lañada

1 vieira
150 ml de agua Mareira

Lañamos la vieira 12 horas en agua de mar. Secamos y laminamos.

Leche de tigre

30 g de zumo de limón verde
30 g de zumo de lima
80 g de espaldas de merluza limpias
30 g de cebolla morada
10 g de jalapeño
5 g de ají
Raspadura de lima kaffir
3 g de cilantro fresco
1 pizca de sal

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y dejamos macerar 12 horas. Transcurrido este tiempo colamos y reservamos la leche de tigre.

Sorbete de cilantro

125 g de cilantro fresco
1 l de agua mineral
100 g de azúcar
55 g de gel Crem frío

Escaldamos el cilantro unos segundos y volcamos en agua con hielo. Escurrimos y trituramos con el agua, el azúcar y el gel Crem frío. Colamos y ponemos en recipiente de Paco Jet. Una vez congelado turbinamos momentos antes del emplatado.

Acabado y presentación

Disponemos la vieira fileteada en la base del plato. Aliñamos con la leche de tigre y colocamos vegetales del mar (chaloito de costa y hierba del rocío), unas láminas de cebolla morada, jalapeño y flor de rúcula. Terminamos con una pequeña quenelle de sorbete de cilantro.



Merluza de Pesca de Rías, guisantes del huerto y codium

Merluza

1 lomo de merluza de 90 g
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

Deslomamos la merluza y racionamos. Salpimentamos e introducimos en horno de vapor a 60 °C durante 7 minutos.

Guisantes

Elegimos del huerto los guisantes más tiernos y dulces; para ello cogemos solo las vainas más jóvenes de piel más fina. Desgranamos e introducimos al horno de vapor 3 minutos.

Jugo de codium y clorofila

200 g de codium fresco
600 g de agua mineral
30 g de clorofila (sale de escaldar 400 g de espinaca del huerto)
50 g de aceite de girasol
3 g de Xantana

Trituramos el codium con el agua en la Thermomix, velocidad 7, a 65 °C. Añadimos la clorofila y colamos. Volvemos de nuevo al vaso mezclador y añadimos la punta de Xantana. Emulsionamos a hilo con aceite neutro de girasol.

Tripa de bacalao

Desalamos una tripa de bacalao durante 16 horas cambiando el agua en tres ocasiones. Colamos y cortamos. Cocemos en agua con unos granos de pimienta, laurel y verde de puerro. Reservamos.

Acabado y presentación

Ponemos una base de guiso de guisantes, tripa y codium. Encima disponemos la merluza al vapor. Terminamos el plato con flores de guisante y tirabeques.



Gallo celta, castañas asadas, minimanzanas y setas de temporada

Gallo

1 gallo celta
Tomillo, romero, salvia y laurel
Granos de pimienta de Jamaica
30 g de zanahoria
20 g de hinojo
10 g de apio
40 g de cebolla
150 g de vino blanco
30 g de vino oloroso
Caldo de pollo
1 cabeza de ajo
80 g de mantequilla

Limpiamos el gallo en su parte interior, reservamos los higadillos y rellenamos con parte de los aromáticos. Bridamos con bramante y risolamos al fuego en la cocotte con mantequilla hasta conseguir un acabado dorado uniforme. Retiramos y doramos las verduras en el mismo recipiente.

Desglasamos con los vinos y dejamos reducir. Introducimos la cocotte en el horno con el gallo cubierto hasta la mitad de caldo de gallina o pollo. Cocemos en la cocotte tapada 2 horas y 20 minutos. Abrimos de vez en cuando para bañar el pollo y controlar que no se quede sin caldo. Una vez transcurrido ese tiempo, en que su interior alcanza los 65 °C, retiramos y dejamos reposar. Colamos el jugo resultante y reducimos tres cuartas partes. Ligamos con ayuda de maicena exprés y pintamos el gallo. Metemos en el horno fuerte y lo pintamos constantemente hasta que adquiera un tono tostado.

Castañas asadas

500 g de castañas con piel
300 g de caldo de pollo o gallina
Tomillo, apio, hinojo

Asamos las castañas abiertas con un corte en fuego directo. Pelamos y ponemos a cocer

en jugo de pollo, con un poco de apio, tomillo e hinojo. Cocemos 30 minutos sin que el caldo hierva para evitar que las castañas se rompan. Colamos y reservamos.

Setas de temporada

Boletus
Níscalos
Cantarelas
Lengua de vaca
Seta coliflor

Limpiamos las setas con un trapo húmedo y las salteamos con una nuez de mantequilla a fuego vivo a excepción de la coliflor, que la pondremos cruda.

Minimanzanas

Seleccionamos y limpiamos las minimanzanas. Envasamos al vacío con un poco de almíbar tpt (tanto de azúcar como de agua) y cocinamos al vapor a 85 °C durante 18 minutos.



Acabado y presentación

Montamos la cocotte con una capa de castañas, setas y manzanas. Ponemos el gallo lacado y cubrimos con el resto de la salsa de cocción ligada con los higadillos y tres nueces de mantequilla. Rematamos 15 minutos a 180 °C para integrar todos los sabores. Servimos en mesa en la propia cocotte y trincharnos delante del comensal.

Ravioli de buey de mar, hinojo y manzana verde

Ingredientes

150 g de carne de buey de mar
50 g de jugo ligado de Conguitos
1 cucharada de cebollino y perifollo picado
4 obleas de pasta de arroz

Cocemos el buey al vapor 25 minutos a 80 °C. Limpiamos y mezclamos la carne y sus corales.

Jugo ligado de Conguitos

300 g de Conguitos
2 chalotas
¼ de bulbo de hinojo
20 g de apio
20 g de verde de puerro y perejil
1 l de caldo de pescado
50 g de concentrado de tomate
50 ml de vermut blanco

Doramos los Conguitos cortados en cuartos. Añadimos la verdura, el tomate concentrado y socarramos. Mojamos con el pastís, el caldo de pescado y las aromáticas. Cocemos 30 minutos. Colamos y reducimos tres cuartas partes. Ligamos ligeramente con maicena.

Salsa de hinojo y lima kaffir

2 bulbos de hinojo
1 cebolleta
½ diente de ajo
500 ml de caldo de pescado
50 ml de pastís
2 hojas de lima kaffir

Rehogar ligeramente sin que las verduras lleguen a tomar color. Mojar con el Pernod y el caldo de pescado. Cocer 25 minutos, triturar y colar por chino fino. Emulsionar con aceite neutro y ligar con una punta de Xantana.

Acabado y presentación

Para preparar la farsa, mezclamos la carne de buey de mar con el jugo ligado y las hierbas aromáticas.

Hidratamos en agua fría la oblea de pasta de arroz y rellenos con 50 gramos de farsa. Napar con la salsa de hinojo, y terminar con un bouquet de manzanas Granny Smith, huevas de trucha y brotes del huerto.



Nuestro chocolate. Notas torrefactas de café, avellana tostada, caramelo y tonca

Cremoso de chocolate 70%

500 g de nata
500 g de leche
200 g de yema
100 g de azúcar
450 g de cobertura de 70% cacao

Hacemos una crema inglesa: calentamos la leche y la nata, vertemos sobre las yemas y el azúcar con ayuda del túrmix. Filmar a piel y reservar en cámara 12 horas.

Ganage de chocolate blanco y café

500 g de nata
35 g de azúcar
800 g de cobertura blanca
100 g de mantequilla salada
10 g de café recién molido

Escaldamos la cobertura con la nata y el azúcar. Añadimos la mantequilla y emulsionamos con la ayuda del túrmix. Incorporamos el café recién molido. Filmamos a piel y reservamos en cámara 12 horas.

Cremoso de gianduja

250 g agua
50 g inulina
45 g azúcar
210 g gianduja

Fundimos la gianduja a 40 °C. Trituramos la inulina, el azúcar y el agua y calentamos a 40 °C. Colamos el resultado por estameña para eliminar los posibles sedimentos y unimos a la gianduja. Reposamos un mínimo de 1 hora en cámara.

Compacto de caramelo salado

200 g de azúcar
800 g de nata
9 láminas de gelatina
5 g de sal
1 cucharada de tonca

Hacemos un caramelo seco con el azúcar; cuando empiece a burbujear escaldamos con la nata caliente. Incorporamos las gelatinas hidratadas y dejamos cuajar en cámara. Una vez cuajado hacemos cuadrados.

Streussel de café y cacao

250 g mantequilla
250 g azúcar moreno
230 g harina floja
280 g de harina de avellana
50 g cacao en polvo
5 g de café recién molido
5 g de sal

Mezclamos las harinas, el azúcar y el cacao. Incorporamos la mantequilla en dados y

hacemos una arena. Dejamos enfriar en cámara, rallamos y horneamos 20 minutos a 160 °C.

Biscocho vapor de cacao

5 huevos
5 yemas
150 g de azúcar
65 g de maicena
65 g de cacao

Sistema genovesa. Montamos los huevos y las yemas y vamos incorporando el azúcar. Añadimos el sólido previamente tamizado cuando los huevos hayan triplicado su volumen. Cocemos en horno de vapor a 90 °C durante 20 minutos.

Helado de avellana

244 g de leche entera
300 g de agua
59 g de leche en polvo desnatada
60 g de azúcar
6 g de neutro para cremas
211 g de azúcar invertido
20 yemas
100 g de pasta de avellana tostada

Mezclamos leche y el agua, calentamos e incorporamos la leche en polvo y los azúcares. A los 40 °C añadimos el neutro para cremas junto con el azúcar. Escaldamos las yemas y subimos

a 85 °C. Incorporamos la pasta de avellanas. Maduramos en cámara entre 6 y 12 horas.

Caramelo de chocolate

200 g de fondant
100 g de glucosa
100 g de isomalt
50 g de pasta de cacao
1 cucharada de haba tonca

Ponemos los azúcares al fuego. Subimos a 160 °C. Dejamos bajar la mezcla a 140 °C e incorporamos la pasta de cacao picada y el haba tonca. Vertemos sobre Silpat y hacemos pastillas antes de que solidifique. Volvemos al horno, estiramos con un papel sulfurizado y damos forma con las manos.

Hojas de chocolate

Atemperamos la cobertura blanca y pintamos la parte interior de las hojas con ella. Una vez cuajado desmoldamos y pintamos a mano con pinturas de uso alimenticio.

Además...

Grué de cacao
Escamas de sal
Avellanas picadas
Caramel Crispy
Avellanas tostadas



MANUEL COSTIÑA



Manuel García García, *Manuel Costiña*, nació en Santa Comba (A Coruña). Formado en la Escuela de Lamas de Abade en Santiago de Compostela, es técnico superior en Hostelería y Turismo, especialidad cocina. Pertenece a la tercera generación de los García que, en el año 1939, fundaron el restaurante Retiro da Costiña y que mantienen una estrella Michelin desde 2008 y dos soles Repsol.

El paso por todos y cada uno de los servicios de Retiro da Costiña ha permitido a Manuel ganar una experiencia para liderar un proyecto que se esfuerza en que esta herencia continúe. En su doble condición de jefe de cocina y de director del restaurante, realiza varias reformas estructurales y decorativas importantes con el objetivo de evolucionar y mejorar constantemente, dentro del compromiso con sus orígenes, volcando su saber, el manejo de las técnicas y tiempos de cocción, así como su profesionalidad, en ofrecer el mejor producto, un trato personal exquisito, una cocina innovadora y de calidad, y un servicio siempre impecable.

En la actualidad es miembro de la directiva del reconocido colectivo de cocineros gallego Grupo Nove.

Retiro da Costiña

Avenida de Santiago, 12
15840 Santa Comba, A Coruña
Tel.: 981 880 244
info@retirodacostina.com
http://retirodacostina.com

Hace más de setenta y cinco años y de la mano de los abuelos García nació la casa de comidas que se convertiría más tarde en restaurante. Partiendo de estos orígenes, Retiro da Costiña sigue siendo un restaurante familiar en el que cada uno de los miembros pone todo el empeño del mundo en que el comensal se sienta como en casa, feliz y relajado.

El restaurante ofrece varios ambientes donde tener una experiencia gastronómica completa que invita a evadirse, a disfrutar en cuerpo y alma y en todos los sentidos en una atmósfera de una elegancia contemporánea y relajada.

Tras la recepción, comienza el recorrido dividido en tres ambientes. Se inicia con un aperitivo en la Cava-Bodega, donde Manuel com-

parte los secretos mejor guardados de una extraordinaria colección de más de dos mil referencias de vinos repartidas entre 55 denominaciones de origen nacionales y 11 zonas de producción internacionales.

Después del aperitivo acompañado de una selección de vinos que Manuel personaliza en función de los gustos y preferencias de cada comensal, la experiencia culinaria se traslada al luminoso comedor en el que colores, texturas, decoración, mobiliario, iluminación, vajilla... todos y cada uno de los elementos que arrojan al comensal, ofrecen un equilibrio perfecto entre elegancia y modernidad para la demorada degustación de platos y postres.

Y la experiencia continúa en el Salón de Sobremesa, saboreando un café o uno de los 800 destilados, entre los que se encuentran piezas de coleccionistas. Aquí el tiempo se para, la comodidad y la calidez, con chimenea y acogedores sofás de piel incluidos, invitan a la conversación placentera en una estancia que hace sentir al comensal como en su propia casa, prolonga el placer y convierte este viaje gastronómico-sensorial en una experiencia inolvidable.

Puerro asado con velo de parmesano gallego y crema de las partes altas

Para el puerro

Puerro
Mantequilla
Azúcar moreno
Vinagre de manzana

Cortamos el puerro en la parte baja en trozos de 5 centímetros de alto, lo introducimos en una placa y lo cocinamos 5 horas en el horno de vapor a 90 °C.

Para el velo de parmesano gallego

Parmesano

Rallamos el parmesano encima de un papel antigraso y lo horneamos a 200 °C durante 4 minutos. A continuación lo cortamos en unos cuadrados aproximadamente de unos 5 x 5 centímetros.

Para la crema de puerro de las partes altas

Puerro
Aceite
Ajo
Albahaca fresca
Sal
Pimienta
Caldo de ave
Nata

Hacemos una crema con todos los ingredientes.



Acabado y presentación

En el fondo del plato ponemos una cucharada de la crema de puerro. A continuación disponemos el puerro asado en forma vertical. Finalmente, ponemos a un lado el velo de parmesano.

Vieira curada y braseada acompañada de pilpil de merluza y crujiente de rábano y piparra

Para las vieiras

Vieira de Cambados
Agua de mar [agua Mareira]

Limpiamos las vieiras de su coral, la telilla que las recubre y el callo donde se fija a la concha. Una vez el músculo esté limpio lo sumergimos en agua de mar y lo mantenemos 24 horas cambiándole cuatro veces el agua y manteniéndola siempre en frío. Reservamos.

Para el pilpil

1 cabeza de merluza
1 diente de ajo
1 litro de aceite de oliva 0,4
1 bolsa de envasado al vacío

Limpiamos la cabeza de merluza, sacamos los ojos, las agallas y la cococha, que la utilizaremos en la elaboración de otro plato. Introducimos la cabeza en la bolsa con el aceite y el diente de ajo, la sellamos y cocinamos a 70 °C durante 60 minutos. Después, abrimos la

bolsa y colamos el resultado en un recipiente. Separamos el aceite de la gelatina natural de la merluza, y luego montamos la gelatina con el aceite y lo introducimos en biberón. Reservamos.

Para los encurtidos

Rabanito
Piparra

Cortamos los rabanitos en rodajas de 1 milímetro y reservamos en agua con hielo. Cortamos la piparra en rodajas de 2 milímetros y reservamos en aceite de oliva.

Acabado y presentación

Marcamos la vieira en una sartén. Disponemos en una placa y atemperamos en la salamandra en el plato; disponemos una gota del pilpil encima, asentamos la vieira, aderezamos con sal y pimienta y encima ponemos una rodaja de rabanito y dos de piparra.

Almejas con boletus

Para las almejas

Almejas finas grandes
Sal
Aceite de oliva 0,4
Diente de ajo
Agua de mar [agua Mareira]

Primero ponemos las almejas en agua de mar durante 1 hora para conseguir limpiar las posibles arenas que puedan traer y para que se hidraten. Reservamos. En un cazo añadimos el ajo junto con el aceite y dejamos que coja un poco de color; en este momento añadimos las almejas y la sal, las tapamos 5 segundos y ya estarán abiertas.

Para la crema de boletus

Boletus
Ajo
Sal
Aceite
Pimienta
Agua
Mantequilla
Patata
Nata

Limpiamos bien los boletus, los troceamos y los añadimos al cazo donde previamente ya tenemos fondeada la cebolla con el ajo en el aceite y la mantequilla; los rehogamos, le añadimos un poco de caldo de ave, la nata, la patata cascada en pedazos pequeños y cocemos hasta conseguir que se cuezan. Cuando estén cocidos turbinamos, ponemos a punto de sal y pimienta y colamos, introducimos en biberón y reservamos.

Para los boletus confitados

Boletus
Sal
Aceite
Pimienta

Limpiamos los boletus y los cortamos a nuestro interés (dados, láminas...), dependiendo de la morfología de la seta. Los introducimos en un cazo, los cubrimos de aceite y les damos calor muy suave, unos 65 °C, durante 1 hora. Reservamos.



Acabado y presentación

En el fondo del plato añadimos una cucharada de la crema de setas, disponemos las almejas y los pedazos de boletus y rematamos con un poco de cebollino cortado al momento.

Jurel asado y escabechado con crujiente de puerro

Para el jurel

Jurel
Agua de mar (agua Mareira)

Desescamamos el jurel. Separamos los dos lomos, le sacamos la piel y las espinas. Dejamos reposar en agua de mar unos minutos. Reservamos las espinas y las cabezas en agua con hielo para que se desangren. Asamos el jurel en la salamandra, teniendo la precaución de ir lacándolo con su propio jugo.

Para el jugo de jurel

Espinass y cabezas de jurel
Cebolla
Puerro
Hinojo
Apio
Agua

Asamos las espinas y las cabezas, añadimos las verduras y rehogamos; añadimos un poco de agua y cocemos unos 20 minutos, colamos, enfriamos y texturizamos.

Para el escabeche

Aceite
Vinagre
Ajos
Cebolla
Laurel
Pimentón dulce
Romero
Tomillo

Ponemos en un cazo el aceite, los ajos, la cebolla, las hierbas aromáticas y calentamos. Cuando haya levantado el hervor retiramos del fuego y añadimos el pimentón y, por último, el vinagre. Dejamos enfriar y reposar para que decanten los sólidos, colamos y reservamos.

Acabado y presentación

Disponemos en un plato el jurel previamente aliñado con el escabeche, sal en escama y pimienta negra. En el lateral dispondremos de unas gotas del propio escabeche emulsionado.

Bombón de foie bañado en chocolate blanco acompañado de compota de manzana, chip de manzana y almendra ahumada

Para los bombones

1 hígado de foie
Sal
Azúcar
Brandy

Desvenamos el hígado en una placa, le añadimos el brandy, la sal y el azúcar,

le damos un pequeño amasado y un reposo de unos 20 minutos. Cocinamos a 60 °C durante 20 minutos y lo introducimos en moldes de forma de media esfera, congelamos y reservamos.

Para el baño de chocolate blanco

Chocolate blanco
Mycryo (manteca de cacao en polvo)

Fundimos el chocolate a baño María y le añadimos el mycryo.

Para el chip de manzana

1 manzana Granny Smith
Azúcar glas

Cortamos la manzana en láminas de 2 milímetros, espolvoreamos azúcar glas e introducimos en la deshidratadora a 60 °C durante 24 horas. Reservamos.

Para las almendras ahumadas

Almendras
Astillas de madera

Para la compota de manzana

Manzana
Azúcar
1 dado de mantequilla

Asamos las manzanas con todos los ingredientes 10 minutos a 180 °C en el horno. Lo trituramos, colamos e introducimos en un biberón y reservamos.

Acabado y presentación

Disponemos en el centro del plato una gota del puré de manzana asada, encima el bombón, en el lateral el chip de manzana y, por último, la almendra ahumada.

BEATRIZ SOTELO XOÁN CRUJEIRAS



Xoán Manuel Crujeiras, técnico especialista en Hostelería y Turismo (1989, Santiago de Compostela), es fundador, copropietario y jefe de cocina del restaurante A Estación, en Cambre (A Coruña), poseedor de una estrella Michelin y un sol Repsol. Ha sido cocinero y jefe de cocina en diversos restaurantes de Galicia desde 1986. Es profesor técnico de Cocina y Pastelería, ha participado en jornadas gastronómicas en colaboración con otros restaurantes, y es ponente en congresos gastronómicos. Su cocina es muy personal, cercana a las raíces gallegas, del entorno, muy marinera y de temporada, una cocina directa sin artificios. Como él dice, la cocina es un sentimiento, debe salir de dentro y convertirse en algo especial para aquellos que lo quieran compartir contigo.

Copropietaria y jefa de cocina de A Estación, **Beatriz Sotelo** es técnico superior en Restauración (2002, Pontevedra), y ha trabajado en restaurantes reconocidos como Toñi Vicente o Casa Marcelo. Es asesora gastronómica de varios restaurantes, ha sido ponente de conferencias y clases magistrales, y también imparte cursos tanto para adultos como para niños. Fue ganadora del concurso Cocinero del Año 2006-2008. Después de viajar en muchos trenes y de paradas en grandes estaciones, Beatriz llegó a Cambre, donde decidió bajarse y hacer de este lugar su estación para quedarse.

Les une la amistad, la vocación profunda por la cocina, la tradición, el paisaje, el respeto, la independencia, el deseo de evolucionar y, por qué no, las diferencias que aporta cada uno de ellos (mar y montaña, femenino y masculino...), que les han llevado por un camino intermedio entre las ensoñaciones gastronómicas y la racionalidad en la cocina. Buscan sorprender a quien lo espera y acertar con quien no quiere sorpresas; creen en la magia y el sentimiento con los que se puede impregnar cada plato.

A Estación

Estrada da Estación, 51
15660 Cambre (A Coruña)
Tel.: 981 676 911
estaciondecambre@gmail.com

En la vieja estación de ferrocarril de Cambre, en la antigua cantina y almacén se sitúa el restaurante A Estación. Un lugar tranquilo, romántico y acogedor para disfrutar de una cocina seria, actual e independiente, donde se expiden succulentas elaboraciones de mar y de cabaña autóctona, a veces con algún recuerdo exótico, como venido

en un viejo convoy, para que el comensal viaje así por un delicioso y variado paisaje lleno de sensaciones sápidas, aromáticas y visuales.

La cocina de A Estación nos acerca a la tierra, a las materias primas escogidas, cocinadas para personas que viven la gastronomía y la cultura culinaria con verdadero sentimiento. Una cocina que armoniza experiencia, conocimientos y recuerdos culinarios. La oferta: una carta con platos para picar y compartir, de entrantes, pescados y carnes de temporada, así como un menú degustación que puede incluir o no maridaje de vinos, y que varía mensualmente. Los productos son siempre de temporada, de cercanía, de tradición, ecológicos, de cooperativa y de pequeños productores.

Ensalada de cigala, nabo, encurtidos y champiñones París y Portobello

Cigala

Pelamos la cigala y aplastamos con un rodillo entre dos Silpat. Cortamos en forma de rectángulo.

Nabo

Laminamos el nabo muy finamente y conservamos.

Champiñones

Limpiamos y cortamos los champiñones al momento con ayuda de una mandolina.

Crema de limón

Realizamos una emulsión con ajo, limón y aceite suave hasta conseguir una textura lisa y homogénea. Sazonamos y conservamos.

Encurtidos

En una mezcla de vinagre y azúcar sumergimos minipepinos y piparras, envasamos y osmotizamos.

Acabado y presentación

En un plato de color negro pintamos una tira con la emulsión de limón; en el centro montamos la ensalada con el nabo y la cigala, sazonamos y completamos con las láminas de champiñón, aceite de guindillas y láminas de encurtidos. Espolvoreamos con polvo de cigala.



Sardina, burrata de *requeixo* de A Capela, tomate y pesto de San Simón da Costa DO

Sardina

Limpiamos muy bien la sardina de su espina, quitando una a una las espinas de cada lomo y, a continuación, cocinamos 30 segundos a 200 °C con aceite y sal al momento.

Esferas de *requeixo*

Hacemos una crema con el *requeixo* (*requesón*) e introducimos en biberón.

Hacemos un baño de algin con 7,5 gramos por litro de agua.

Realizamos las esferas con ayuda de una cuchara y pasamos por agua; conservamos en aceite suave.

Pesto de San Simón

100 g de albahaca blanqueada

100 g de queso San Simón

50 g de nueces

Sal

Aceite de oliva para emulsionar

Realizamos una crema con todos los ingredientes en la Thermomix, emulsionando poco a poco con el aceite de oliva suave hasta conseguir una textura cremosa. Conservamos en manga.

Agua de tomate

Cortamos los tomates en cuartos y sazonomos con sal y pimienta, semicongelamos, rompemos con la túrmix y dejamos decantar en tamiz muy fino durante 12 horas. El líquido resultante será transparente con todo el sabor del tomate. Conservamos en nevera.



Acabado y presentación

Disponemos en un plato de cristal una lágrima de pesto, tres bolitas de *requeixo* y el lomo de sardina recién cocinado; acompañamos el plato con un crujiente de pan y servimos en mesa el agua de tomate desde una jarra.

Canelón de gallina Piñeira, setas de temporada, salsa de asado y trufa

Canelón

Con la carne de la gallina Piñeira, elaboramos un caldo de verduras tostado.

Con las carcasas, hacemos un fondo oscuro, para el jugo.

Relleno del canelón

Desmenuzamos la carne resultante y la pasamos por la picadora; ligamos con pan remojado en leche, mezclamos, añadimos aceite de trufa, foie, y rectificamos de sal.

Metemos en manga y enrollamos unos cilindros finos, con masa wonton cocida.

Acabamos en la gratinadora con el jugo de gallina y queso Denominación de Origen.

Jugo

Elaboramos el jugo con las carcasas al modo tradicional, tostando bien las carcasas, añadimos vino... Una vez realizado el jugo rectificamos de sal y añadimos trufa.

Setas

Seleccionamos setas de temporada, salteamos y cocinamos con jugo.

Acabado y presentación

Disponemos en un plato el canelón bien gratinado, salseamos con las setas y el jugo, añadimos láminas de trufa y decoramos con brotes frescos.



Lubina, guiso de verdinas frescas, sepia y níscalos

Guiso de verdinas frescas

Cocinamos las verdinas de modo tradicional con ajo, laurel, níscalos y codium. Elaboramos aparte una salsa verde con codium fresco, texturizamos y mezclamos con las habas recién cocidas.

Sepia

Limpiamos bien la sepia quitando toda la piel. Cortamos en dados iguales y reservamos en crudo.

Esferas de tinta

Con la tinta de la sepia elaboramos una crema a la que añadiremos 20 g de gluconato cálcico por kilo de mezcla y realizamos una esferificación a la inversa. Sumergimos en un baño de alginato y pasamos por agua limpia. Conservamos.

Lubina

Fileteamos y racionamos. Marcamos en plancha y emplatamos.

Acabado y presentación

Disponemos en un plato sopero el guiso de verdinas, níscalos, los dados de sepia y la lubina; completamos con las esferas de tinta, decoramos y servimos.

Tarta de castaña, helado de *fiúncho* y sopa de chocolate blanco y tofe

Tarta de castaña

1 kg de castañas
200 g de mantequilla
4 huevos
200 g de azúcar

Cocemos las castañas y trituramos en caliente con un poco del agua de la propia cocción. Montamos un merengue con las claras y el azúcar, y reservamos. Mezclamos el puré de castaña con las yemas, la mantequilla derretida y, por último, el merengue poco a poco para no bajar volumen. Cocemos a 180 °C durante 18 minutos.

Helado de *fiúncho*

Realizamos un helado de *fiúncho* (hinojo) con base de leche, congelamos, emulsionamos y servimos al momento.

Sopa de chocolate

Mezclamos una parte de tofe con dos de chocolate blanco, con cuidado, dejando una sopa homogénea; enfriamos y conservamos.

Acabado y presentación

Disponemos en un plato la tarta cortada en un cuadrado de 6 x 6 centímetros, cubrimos de azúcar glas, quenelle de helado y salseamos desde una jarra la sopa de chocolate blanco y tofe.





El talento de Luis Veira (A Coruña) creció entre fogones con estrella Michelin, pero su pasión por la cocina la forjaron a medias los guisos de su tía abuela, la madrina, y las *caldeiradas* de su abuelo. Como nació sabiendo que quería ser cocinero, a los trece años ya estaba aprendiendo en la escuela de Hostelería de Santiago de Compostela.

Veira estrenó su experiencia laboral en los cinco veranos de su época de estudios, con prácticas en diversos restaurantes. Trabajó en hoteles, marisquerías y restaurantes tradicionales en Galicia y continuó su aprendizaje en cocinas de España y Francia para después volver a A Coruña, donde tuvo su primera experiencia al frente de una cocina, la del Don Bosco, en el que ya servía menús de degustación. Pero su inquietud lo puso de nuevo en la carretera.

Aprendió junto a Pepe Rodríguez Rey en el restaurante El Bohío la transformación del producto básico y trabajó en las cocinas de Martín Berasategui, Joan Roca o Pepe Solla, entre otros, hasta que en 2005 decidió volver a A Coruña para poner en marcha un nuevo proyecto de referencia. Durante siete años, sentó las bases de su cocina y sus recetas y consiguió una estrella Michelin (2010). Su pasión por la innovación y la experimentación vive ahora en su último proyecto, *Árbore da Veira*, que abrió en octubre de 2012, y donde, en un año, ha conseguido su primera estrella Michelin.

Árbore da Veira

San Andrés, 109, bajo
15003, A Coruña
Tel: 981 078 914
www.arboredaveira.com

Luis Veira ofrece en su restaurante una experiencia gastronómica. En *Árbore da Veira* se come a la vez que se disfruta de la multitud de sensaciones que añaden la técnica aplicada a los mejores productos y la innovación en los platos a la experiencia ante los fogones. *Árbore da Veira* no es cocina al uso, no nace de unir tradición y modernidad, es una apuesta por hacer de la comida un trance, una travesía que enrola a todos los sentidos.

El ambiente cálido es la seña de *Árbore da Veira*, que cuenta con un cómodo salón para alargar las comidas. La naturaleza manda en el comedor: las mesas de roble, sin mantel, dominan el espacio y las ramas de almendro decoran el entorno. Cuidan los detalles para hacer del restaurante un espacio con el que el cliente empatice.

Luis Veira cocina dos menús pensados para que el comensal entienda su filosofía culinaria pero vigilando siempre la proporción entre cantidad y dieta equilibrada. La espectacular vajilla de *Árbore da Veira* y la cuidada presentación hacen de la comida también una experiencia visual.

Se puede elegir entre los bocados de Raíz y de *Árbore*, elaborados con los productos que el mercado ofrece al día y siempre marcados por los pescados y mariscos de temporada.

Nuestra versión de una tosta de anchoa

Ingredientes

Espaguetis de pimientos quemados
Anchoas
Crema de queso
Dados de pan
Tomillo
Caviar de aceite
Pimienta
Brotos
Helado de cebolla

Para los espaguetis de pimientos quemados

50 g de jugo de pimiento rojo
0,6 g de agar-agar

Para el jugo de pimientos, quemamos al fuego los pimientos hasta que queden negros por fuera. Los metemos en una olla, los cubrimos con agua y los dejamos cocer media hora. Después colamos todo y conservamos el agua. Licuamos los pimientos y mezclamos el líquido resultante con el agua de la cocción. Hervimos todo durante un cuarto de hora. Lo colamos y rectificamos el punto de sal y azúcar. Mezclamos el jugo de pimientos quemados con agar-agar y lo ponemos a hervir. El líquido resultante lo introducimos en un biberón y lo enganchamos a un Espaguetto Kit. Cuando esté relleno enfriamos el tubo en agua con hielo.

Una vez solidificados retiramos los espaguetis del tubo utilizando el aire de un sifón a presión. Reservamos en la nevera.

Para la crema helada de cebolla

1 kg de cebolla
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal

Pelamos y picamos las cebollas; dejamos que se pochen con abundante aceite suave; una vez que tengan color las escurrimos y las terminamos con azúcar al gusto para que se caramelicen y la sal que sea necesaria. Trituramos, colamos y dejamos enfriar para después poner a congelar.

Crema de queso San Simón con aceite de humo

40 g de queso San Simón
30 g de leche
10 g de nata
10 g de aceite de humo
Sal

Introducimos todos los ingredientes en la Thermomix y la ponemos a una temperatura de hasta 60 °C. Trituramos y colamos. Reservamos en la nevera.

Dados de pan

1 rebanada de pan de molde
Aceite

Cortamos la rebanada de pan de molde en dados de aproximadamente 5 milímetros. Calentamos aceite y freímos. Escurrimos sobre papel absorbente y reservamos a temperatura ambiente.

Además...

Anchoas cortadas en tres
Tomillo deshojado
Caviar de aceite
Flores
Pimienta



Vieira marinada en cítricos, caviar blanco, huevas de trucha y sorbete de lima y albahaca

Ingredientes

90 g de vieira gallega sin coral
10 g de pimiento de Padrón
15 g de pimiento amarillo
35 g de pimiento rojo asado
10 g de chalota
6 g de caviar de caracol
10 g de huevas de trucha
1 cucharada de sorbete de lima y albahaca
1 cucharada de jugo de lima y cilantro

Para el sorbete de lima y albahaca

300 g de agua
75 g de azúcar
60 g de zumo de lima
20 g de glucosa atomizada
20 g de estabilizante
1 cucharada de albahaca fresca

Mezclamos el agua, el azúcar y el estabilizante y hervimos. Dejamos atemperar y añadimos el zumo. Enfriamos. Añadimos la albahaca y trituramos. Dejamos reposar 24 horas en la nevera. Congelamos.

Para el jugo de marinar de lima y cilantro

50 g de apio
15 g de cilantro
5 g de chalota
50 g de caldo *dashi*
4 g de perejil
2 gotas de tabasco
2 g de sal
20 g de zumo de lima
2 g de jengibre licuado

Escaldamos el perejil, refrescamos y secamos. Trituramos todos los ingredientes. Rectificamos de sal y almíbar.

Acabado y presentación

Cortamos en láminas muy finas los pimientos y la chalota. Ponemos a marinar la vieira durante 4 minutos en una parte del jugo de cebiche. Emplatamos la vieira marinada acompañada de los pimientos, la chalota, y un chorrito del jugo de marinar. Por último ponemos el sorbete de lima y albahaca.

Mejillón con mantequilla de mejillón y levadura fresca

Para la mantequilla

100 g de mejillones
400 g de mantequilla clarificada
1 yema de huevo

Trituramos los mejillones con la yema, y vamos añadiendo la mantequilla clarificada emulsionando a chorro fino como en cualquier tipo de mayonesa. Reservamos en nevera.

Para el aire de levadura

50 g de leche
10 g de levadura

Infusionamos y reducimos hasta la mitad. Aireamos con ayuda de una batidora y recogemos esas burbujas de aire.

Marcamos los mejillones en la plancha y acompañamos de la mantequilla y el aire de la levadura fresca.

Macaron de queso azul y destilado de manzana ácida



Para la pasta de los macarones

Paso 1:

100 g de azúcar glas
100 g de harina de almendra
35 g de claras

Trituramos en el robot azúcar y almendra hasta conseguir un polvo muy fino. Cuando lo tengamos le añadimos las claras sin montar y mezclamos muy bien. Reservamos.

Paso 2:

38 g de claras
100 g de azúcar
50 g de agua

Mezclamos azúcar y agua y hacemos un almíbar que alcance los 118°C. Por otra parte, en el robot batidor vamos montando los 38 gramos de claras, a las que

luego iremos añadiendo el almíbar a chorro muy fino para que vaya montando hasta conseguir un merengue denso.

Por último mezclamos con ayuda de una lengua el paso 1 junto con el 2 de manera suave para que no se nos baje demasiado la mezcla. Escudillamos en una placa con papel sulfurizado. Dejamos reposar durante 10 minutos, y horneamos a 180°C durante 11 minutos. Reservamos.

Para el relleno de queso azul

100 g de queso azul
25 g de nata
½ hoja de gelatina

Hacemos una crema con la nata y el queso azul, en un robot. Por último le añadimos media hoja de gelatina previamente remojada en agua muy fría. Colamos y reservamos.

Para el destilado de manzana

(Lo haremos en la Rotoval)
180 g de manzana ácida
200 ml de agua

Trituramos e infusionalos durante 12 horas. Destilaremos a 55°C temperatura de baño y 45°C temperatura de destilación. Durante 2 horas a 30 rpm. Reservamos el destilado para servir en una copa muy fría que acompañará a nuestro macaron de queso azul.

Cococha de bacalao al pilpil con salsa ko, yuzu y cardamomo

Para el gel de yuzu

15 g de zumo de yuzu
15 g de agua
20 g de azúcar glas
0,8 g de agar-agar
½ hoja de gelatina
10 g de nata

Ponemos yuzu, agua y azúcar glas a hervir junto con el agar; esperamos a que baje la temperatura a unos 40-50°C. Añadimos la gelatina muy bien hidratada; juntamos con la nata y batimos para que quede bien ligada la crema. Enfiamos y reservamos.

Para el macaron de cardamomo

20 g de agua
5 g de cardamomo

Infusionamos

15 g de claras
1,5 g de albúmina
1,5 g de azúcar glas
0,75 g de xantana

Ponemos todo a batir y vamos añadiendo la infusión de cardamomo poco a poco.

Cuando tengamos el merengue, escudillamos sobre el papel sulfurizado dando forma de pequeños puntos. Dejamos secar a temperatura ambiente unas 12 horas.

Hacemos la cococha al pilpil con aceite suave infusionado en ajo. Una vez lo tengamos ligado y se haya formado un pilpil, le añadiremos un buen chorro de salsa ko.

Emplatamos junto con el gel de yuzu, los macarones y polvo de frambuesa liofilizada.





Comenzó cocinando para el Ejército durante cinco años, durante los que incluso dio de comer a los 600 miembros de la tripulación de un petrolero. Más tarde recibió formación académica en la escuela de hostelería Fragas do Eume (A Coruña). Unos meses después de iniciar su andadura laboral en el restaurante Casa Marcelo (1 estrella Michelin) de Santiago de Compostela, se convirtió en su jefe de cocina, puesto que ejerció durante siete años dentro del equipo de Marcelo Tejedor.

La necesidad de emprender nuevos retos le llevó a sumarse a la aventura de O Loxe Mareiro, un proyecto de Abastos 2.0 en Carril (Pontevedra) marcado por una forma romántica de entender la cocina y una investigación de los productos que no ha abandonado. De nuevo la inquietud vital y profesional de Iván Domínguez le hizo cambiar de rumbo y volver a un restaurante con estrella Michelin, O Retiro da Costiña, en Santa Comba (A Coruña).

Desde primavera de 2014 Iván Domínguez forma parte del Grupo Alborada, para el que ha revalidado la estrella Michelin del Restaurante Alborada de A Coruña, logrado dos soles Repsol, e impulsado la renovación de la carta del restaurante Alabaster en Madrid, que se ha consolidado desde su apertura en 2014 como uno de los más reconocidos de la capital.

La pasión por el producto, la elegancia en sus elaboraciones, con guiños asiáticos e influencia nórdica, y el equilibrio y sabor de sus platos, son las señas de identidad de este joven chef.

Alborada

Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 25
15002 A Coruña
Tel.: 981 929 201
info@restaurantesalborada.com
www.restaurante-alborada.com

Tras una primera etapa de consolidación y conseguido el primer galardón de la Guía Michelin, Alborada comienza en 2014 una nueva etapa con un proyecto de expansión y renovación y ficha al chef Iván Domínguez para acometer estos nuevos retos.

Iván Domínguez define su cocina como atlántica, más hermanada con la cocina nórdica: la sencillez en la preparación, la evolución de las presentaciones y las cocciones, la colaboración con productores... Se trata de una cocina contemporánea, atenta a las nuevas técnicas, pero puestas estas a disposición de la despensa que ofrece la tierra y

el mar en Galicia. Es una cocina de producto sostenible y estacional, elegante y equilibrada, que sorprende por el sabor, color, aroma y textura que consigue, una cocina que respeta las raíces y apuesta por la creatividad como un aliado para ganarse a un cliente cada vez más exigente y entendido.

El diseño arquitectónico del espacio se sustenta en la madera, la piedra y el acero con el objetivo de crear una atmósfera moderna y acogedora que enmarque las cualidades de la cocina para que la experiencia sea toda una peregrinación gastronómica para los sentidos.

La moderna fachada de vidrio y acero da paso a dos comedores, una cocina abierta y un comedor privado. Anexa al restaurante, la vinoteca Espíritu de Galicia mantiene el mismo estilo decorativo. Este espacio dedicado al vino está dominado por los cientos de referencias ordenadas en estanterías de madera que se pueden degustar allí gracias a la zona de cata profesional habilitada al efecto.

Percebes a la sal de ramallo de mar

Ingredientes

1 kg de percebes
1 kg de sal gorda
4 claras de huevo
300 ml de licuado de ramallo de mar
100 g de harina
2 hojas de laurel
50 g de *Osmundea Pinnatifida*
50 g de lechuga de mar

Para la corteza de sal

Mezclamos en un bol la sal con la harina, las claras de huevo y el licuado de ramallo de mar. Lo trabajamos hasta hacer una pasta que se pueda estirar con el rodillo sobre hojas de papel sulfurizado para poder manipularlo.

Una vez la masa sea manipulable la dividimos en dos partes, las estiramos hasta tener un grosor de 1,5 centímetros.

Una vez estirada le damos frío de cámara para que compacte un poco y no se nos deshaga a la hora de colocarla sobre los percebes.

Montaje del conjunto

En una olla de hierro fundido colocamos una capa de la mezcla de sal, la estiramos bien hasta tener un grosor de 1 centímetro. Sobre ella colocamos una hoja de lechuga de mar y sobre esta los percebes, formando una apretada piña con las uñas hacia arriba.

Colocamos la *Osmundea* y el laurel intercalándolo por el medio de los percebes.

Tapamos este conjunto con una hoja de lechuga de mar para evitar que la sal se meta entre los percebes.

Completamos el proceso cubriendo el conjunto con la segunda capa de sal y cerramos bien, intentando que quede lo más estanco posible.

Cocción

Cocemos en horno seco a 300 °C durante 12 minutos. Tiene que quedar una capa dura en su exterior que nos indicará la falta de humedad en su interior y que los percebes están perfectamente cocidos.

Para terminar rompemos la sal y retiramos la capa superior.



Navaja, oreja de porco landrán, nabo y caldo de garbanzos

Ingredientes

Navajas
Aceite de oliva

Para la terrina de oreja

600 g de oreja de porco landrán
Pimienta negra
Laurel
Cebolla
Ajo
Sal fina

Para el puré de nabo

400 g de nabo
50 g de aceite de girasol
Sal fina

Para el caviar de jalapeño

200 g de jalapeño
35 g de perejil
250 ml de fumet de pescado
Sal fina
4 g de agar-agar
3 l de aceite de girasol

Caldo de garbanzos

3 l de caldo de pollo
300 g de garbanzos
1 hueso de jamón
2 cebollas
1 cabeza de ajos
1 puerro
Cominos
Naranja

Elaboración

Ponemos las navajas 30 minutos en agua para retirar todas las arenillas que puedan tener. Retiramos y reservamos en frío.

Puré de nabo

Pelamos el nabo y lo envasamos con el aceite de girasol, cocemos a 100 °C durante 20 minutos y lo pasamos a un robot para triturarlo hasta conseguir un puré muy fino, con todo el sabor y aroma original del nabo.

Perlas de jalapeño

Introducimos el aceite de girasol en la cámara ó horas antes de realizar esta elaboración. Trituramos en un robot el jalapeño, con perejil y caldo de pescado. Una vez triturado lo filtramos bien.

En un cazo hervimos la mezcla con el agar-agar, metemos en un biberón y dejamos que baje un poco la temperatura.

Dejamos caer gotas de la mezcla sobre el aceite frío y vemos cómo se van cayendo hacia el fondo formándose unas pelotitas redondas. Dejamos cuajar y lavamos bien para retirar exceso de aceite.

Caldo de garbanzos

Colocamos los garbanzos ya remojados de la noche anterior en una olla a presión, con todos los ingredientes citados. Cocemos 35 minutos desde que la olla comienza a tener presión.

Sacamos los garbanzos y eliminamos alguno que pueda estar estallado, reducimos ligeramente el caldo hasta adquirir la textura y el sabor deseado y, en el último momento, infusioamos con una corteza de naranja.

Orejas

Quemamos las orejas y lavamos bien. Las cocemos hasta que queden tiernas, escurrimos y formamos una terrina de 3 centímetros de grosor, prensamos bien y dejamos enfriar. Cortamos una lámina de medio centímetro con la ayuda de la cortafiambres.

Cocción

Marcamos la oreja en una sartén hasta que haga costra. Asamos la navaja hasta que se abra y retiramos de la cáscara. Emplatamos según se observa en la foto.

Bogavante asado y consomé clarificado de su carcasa

Ingredientes

2 bogavantes de 500 g

Para el consomé

50 g de hinojo
20 g de apio
30 g de verde de puerro
Sal fina
Goma Xantana

Para el caviar de vinagre blanco

125 ml de vinagre de vino blanco
75 ml de agua
2 g de sal
3 g de agar-agar
3 l de aceite de girasol

Bogavante

Con la llama del soplete quemamos la cáscara de la cola del bogavante hasta que se ponga completamente negra. Separamos la cabeza de la cola y embrochetamos esta para poder cocinarla. Metemos en horno de vapor a 43 °C y dejamos que la carne llegue a esa temperatura. Una vez cocinado se descasca y nos quedamos con la carne limpia. Retiramos las pinzas de la cabeza y separamos el caparazón de las partes internas, que son más blandas.

Consomé clarificado de bogavante

En la Thermomix trituramos las partes más blandas de la cabeza junto con las verduras señaladas y un pellizco de sal. Una vez triturado introducimos la masa en una bolsa de vacío y sellamos. Cocemos esta mezcla en el horno

de vapor a 100 °C hasta que la mezcla coagule y suelte el agua que tiene el bogavante. Pasamos esta agua por una estameña y modificamos su textura con goma Xantana.

Caviar de vinagre

Ponemos el aceite de girasol en un táper alto y enfriamos bien. En un cazo mezclamos el resto de los ingredientes y llevamos a ebullición. Introducimos en un biberón de boca fina, dejamos enfriar ligeramente. Vamos dejando caer gotitas sobre el aceite bien frío. Escurrimos del aceite, lavamos bien y reservamos.

Acabado y presentación

Calentamos ligeramente el bogavante. Calentamos el consomé sin dejar que hierva. Lo acompañamos del toque ácido del caviar de vinagre. Terminamos con un buen chorro de aceite de oliva.



Aletón de pinto en salsa verde de mariscos y algas

Ingredientes

4 aletas de pinto
Agua de mar, Auga Mareira
100 g de camarón
100 g de percebes
80 g de minchas
150 g de berberechos
Lechuga de mar
Algas
Chalotiñas de costal

Para la salsa verde

2 cebolletas
3 dientes de ajo
1 puerro mediano
1 guindilla
150 ml de vino DO Ribeiro
1 l de fumet
30 g de fécula de patata
40 g de lechuga de mar en salazón
Perejil
Sal fina
Aceite de oliva
Aceite de cebollino

Aletas de pinto

Escaldamos las aletas de pinto tirando Auga Mareira hirviendo por encima, e introducimos rápidamente en Auga Mareira fría durante 6 horas.
Sacamos del agua las aletas y secamos bien. Reservamos en frío.

Para la salsa verde

Realizamos una salsa verde de la manera tradicional, a la cual le añadimos para su cocción la lechuga de mar en salazón y la fécula de patata. Una vez tenga la concentración buscada la filtramos y trabajamos en el momento del servicio con el aceite de cebollino.

Elaboración de los mariscos

Cocemos cada marisco por separado y de la manera más clásica posible. Percebes y camarones escaldados en Auga Mareira y pelados a posteriori.

Cocemos las minchas desde frío y escurrimos en el momento en que el Auga Mareira comience su ebullición. Nos ayudamos de un alfiler para retirar la carne de la cáscara. Abrimos los berberechos en una mezcla a partes iguales de Auga Mareira y vino blanco, dejamos que sonrían y los retiramos a un baño María invertido.

Una vez limpios todos los mariscos los preparamos para introducir en el último momento en la salsa verde.

Cocción de las algas

En este caso siempre acompañamos el plato con algas de texturas gelatinosas y de cocción más prolongada, tipo mastocarpus, gigartina... El tipo de cocción al que son sometidas es en diferentes cazos con agua de mar y posterior retirado y enfriado. Usamos solo las partes más gelatinosas de las algas.



Acabado y presentación

Realizamos un caldo corto con Auga Mareira y vegetales (apio, hinojo, verde de puerro, cebolleta y perejil), cocemos aquí las aletas a temperatura media. Una vez estén cocidas las sacamos del caldo corto y servimos con todos los ingredientes anteriores a los cuales les habremos dado un golpe de calor.

Milhojas casero de merengue y frutos rojos

Ingredientes

Azúcar glas
Arándanos
Frambuesas
Grosellas
Moras

Hojaldre

Masa A
750 g de mantequilla
300 g de harina de hojaldre
Masa B
700 g de harina de hojaldre
300 ml de agua
200 g de mantequilla
30 g de sal fina
6 g de vinagre de manzana

Merengue

200 g de claras
300 g de azúcar
1 limón

Crema de pasión

150 g de huevo
65 g de azúcar
2 g de gelatina
100 g de puré de pasión
65 g de azúcar
100 g de mantequilla

Hojaldre

Amasamos las masas con independencia. Hacemos el hojaldre con dos vueltas dobles y una sencilla, dejamos tiempo suficiente entre ellas. Cada plastón lo cortamos en seis y lo laminamos fino, unos 4 milímetros. Congelamos

durante un par de días antes de usar. La cocción del hojaldre la hacemos en horno ventilado a 200°C durante 30 minutos y 10-15 minutos a 180 °C, todo con placas superpuestas y sobre papel sulfurizado. Dejamos enfriar y racionamos según sea conveniente.

Merengue

Llevamos la mezcla de claras y azúcar a 85 °C, montamos en la batidora hasta que se enfríe y en ese momento añadimos el zumo de limón.

Crema de pasión

Cocemos el huevo con el azúcar a 80 °C. Añadimos la cola de gelatina, el puré de pasión y el resto del azúcar. Bajamos a 40 °C; en ese momento añadimos la mantequilla y emulsionamos correctamente. Dejamos enfriar.



Acabado y presentación

En un bol mezclamos suavemente el merengue, el puré de pasión y los frutos rojos ligeramente picados. Con esta mezcla realizamos el montaje normal de una milhojas con dos capas. Terminamos espolvoreando azúcar glas.



Héctor López es un joven cocinero lucense de trayectoria imparable. Su forma de ser se refleja en su cocina, honesta y fiel reflejo del carácter gallego. Una cocina en una búsqueda incesante de lo esencial que le ha valido el favor de sus comensales y de la crítica a través de platos estacionales y de sabores nítidos.

Comienza su andadura profesional de la mano de Tomás Urrialde, cocinero del afamado Mesón de Cándido de Segovia, y tras esa experiencia cursa sus estudios de cocina en el CSHG. Tras varios años recorriendo y aprendiendo por grandes restaurantes de todo el país, coge las riendas del restaurante familiar de la mano de su hermano Paco, y juntos trabajan día a día rejuveneciendo la cocina gallega sin perder la esencia que los define. En él podemos disfrutar una cocina de proximidad, de gran calidad y con toques creativos, pero sin dejar de lado esa identidad por la que ha sido y sigue siendo el restaurante de referencia de la capital lucense. Pero Héctor no solo es profeta en su tierra, sino que también traspasa fronteras con sus *showcooking* y sus participaciones en diferentes iniciativas gastronómicas dentro del Grupo Nove, al que pertenece, o de manera individual. Su juventud, su profesionalidad y su eterna simpatía lo convierten en uno de los cocineros gallegos de mayor proyección.

España

Del Teatro, 10
27001 Lugo
Tel.: 982 242 717
hrestespana@gmail.com

El restaurante España es, sin lugar a dudas, un emblema gastronómico no solo en la ciudad de Lugo, sino en toda Galicia. Sus ciento ochenta años de historia lo convierten en el restaurante más antiguo de la ciudad de la muralla, pero no por ello su propuesta es clásica, sino que realizan una cocina estacional y de producto con toques de modernidad y con una sensata y bien aplicada reinterpretación creativa. Los hermanos López recogieron el testigo de su padre y, en la actualidad, realizan un trabajo de equipo impecable, Héctor al frente de los fogones y Francisco, de la sala.

La cocina de Héctor es un reflejo de su personalidad, joven, inquieta y con ganas de sorprender. Una cocina hecha a base de la mejor des-

pensa gallega y con total dedicación y cariño. Producto y creatividad se dan la mano día a día y comparten protagonismo con el arduo trabajo realizado con productos como la caza, las setas o sus bueyes gallegos de crianza propia, elementos que han hecho de este restaurante la meca gastronómica gallega de los más exigentes gourmets.

Buena muestra de todo este constante esfuerzo e innovación son los diversos reconocimientos como la Q de Calidad Turística otorgada en el año 2014 y que revalida cada año, su pertenencia al Grupo Nove, el premio Mejor Restaurante de Galicia en 2007 por la revista HG&T, el Premio Nacional de Hostelería por la Federación Española de Hostelería como empresa comprometida con personas con discapacidad, su sol en la Guía Repsol o su participación constante en eventos gastronómicos como el Fórum Gastronómico, Bio Córdoba, World Fishing en Vigo, Alimentaria en Barcelona, Biofac en Alemania...

En definitiva, una carrera de fondo traducida en una cocina de gran personalidad, innovadora, de calidad y de profundas raíces gallegas.

Boletus en texturas con tocino de porco celta

Ingredientes

Para la crema de boletus

200 g de boletus
1 cebolla
50 g de foie
2 dl de leche

Para los boletus asados

250 g de boletus
50 g de tocino de porco celta salado
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 dl de vino blanco

Para el polvo de boletus

Boletus deshidratados

Además...

8 lonchas finas de tocino de porco celta

Elaboración

Para la crema de boletus

Pochamos la cebolla. Añadimos los boletus cortados y los pochamos. Añadimos la leche y el foie cortado en dados. Cocemos unos minutos y trituramos. Ponemos a punto de sal y pimienta.

Para los boletus asados

En una bandeja de horno cortamos los boletus en trozos, la cebolla, el ajo y el tocino. Introducimos en el horno 5 minutos a 160 °C. Añadimos el vino blanco y asamos otros 5 minutos a 160 °C.

Para el polvo de boletus

Deshidratamos los boletus y los pasamos por un molinillo de café.



Acabado y presentación

En la parte de abajo del plato ponemos una cucharada de la crema de boletus. Encima colocamos los boletus asados. Tapamos con las láminas de tocino y quemamos con el soplete hasta que se funda la grasa y quede crujiente. Por último, sazonamos con el polvo de boletus.

Rubio en caldeirada

Ingredientes

1 rubio de 2 kg

Verduras para la caldeirada

Cebolla
Ajo
Tomate
Patata
Puerro
Pimentón dulce
Vino blanco

Además...

Repollo
Puerro
Patata

Elaboración

Deslomamos el rubio y reservamos los lomos. Pochamos las verduras de la caldeirada. Añadimos las espaldas del rubio, el pimentón y el vino blanco. Dejamos reducir y cubrimos con un caldo de pescado. Cocemos durante 30-35 minutos y lo colamos. Cocemos el repollo y hacemos los puerros y las patatas a la brasa. Cocinamos los lomos del rubio a la brasa por la parte de la piel para que quede crujiente.

Acabado y presentación

En la base de un plato hondo colocamos el repollo, el puerro y la patata. Ponemos el lomo de rubio encima, con un chorrito de aceite. Por último, añadimos con una jarra el jugo de la caldeirada.



Tatakya de ternera rubia gallega

Ingredientes

Para el tatakya

400 g de croca de ternera rubia gallega
Aceite de oliva
Ajo
Pimienta en grano
Tomillo
Romero
1 kg de sal gorda
1 kg de azúcar moreno

Para el pan especiado

Bollo de pan de trigo
Ajo
Pimienta en grano
Tomillo
Romero
Albahaca
Orégano

Para la vinagreta de tomate seco

2 tomates deshidratados
20 g de piñones
Aceite de oliva virgen variedad arbequina

Elaboración

Para el tatakya cortamos la croca en rectángulos y la cubrimos con la sal y el azúcar moreno durante 3 horas aproximadamente. Limpiamos la carne y la marcamos en una sartén a fuego fuerte durante 30 segundos por cada lado. La introducimos en el aceite con las hierbas, el ajo y la pimienta y la dejamos 24 horas.

Para el pan especiado

Cortamos el bollo de pan en cuadrados y lo secamos al horno. Cuando esté seco lo pasamos por la Thermomix hasta hacer unas migas. En una sartén ponemos un poco de aceite y salteamos el pan con las hierbas aromáticas.

Para el aceite de tomate seco

Cortamos los tomates en cuadrados finos. Introducimos en el aceite y dejamos hidratar. Cortamos los piñones a cuchillo y los añadimos.



Acabado y presentación

Fileteamos el tatakya en medallones finos. Aliñamos con el aceite de tomate seco. Finalmente, ponemos el pan crujiente en el último momento.

Vieira, emulsión de patata, fideos de calabacín y perlas de soja

Ingredientes

4 vieiras
1 calabacín
200 g de patata
1 dl de leche
Mantequilla
Aceite de oliva virgen extra
Ralladura de una naranja
Salsa de soja
Agar-agar

Elaboración

Para las vieiras

Marcamos las vieiras en una sartén a fuego fuerte por los dos lados, dejando el interior poco hecho.

Para la emulsión de patata

Cocemos las patatas en agua con sal y mantequilla.
Las escurrimos y las trituramos con la leche y un poco del agua de cocción.
Una vez trituradas vamos añadiendo el aceite y lo vamos emulsionando poco a poco.
Introducimos en el sifón.

Para los fideos de calabacín

Cortamos el calabacín muy fino como si fuesen fideos. Los salteamos con un poco de salsa de soja y ralladura de naranja.

Para las perlas de soja

Calentamos la salsa de soja y le añadimos el agar-agar. Lo introducimos en un biberón y vamos echando la mezcla caliente en un baño María frío de aceite de girasol para que con el cambio de temperatura gelatinifique en forma de perla.



Acabado y presentación

En la base del plato ponemos la espuma de patata. Encima, colocamos los fideos de calabacín, a continuación la vieira y, por último, las perlas de soja.

Crema helada de queso San Simón, tofe, plátano y *strudel* de frutos secos



Acabado y presentación

En la base del vasito ponemos tofe. A continuación, las rodajas de plátano cortado muy fino, la crema helada de queso San Simón y, por último, el strudel crujiente.

Ingredientes

Para la crema helada

150 g de agua
500 g de leche
70 g de nata
50 g de leche en polvo desnatada
50 g de sacarosa
180 g de queso San Simón limpio

Para el tofe

250 g de azúcar moreno
75 g de mantequilla
200 ml de leche

Para el *strudel*

100 g de mantequilla
100 g de harina
100 g de azúcar
50 g de almendra triturada
50 g de avellana triturada

1 plátano

Elaboración

Para la crema helada

Mezclamos los líquidos en frío. Añadimos la leche en polvo y calentamos hasta 50 °C. Añadimos la sacarosa y el queso troceado y pelado. Calentamos toda la mezcla hasta 90 °C. Enfriamos en baño María frío o en abatidor hasta 4 °C. Rellenamos los recipientes en la Pacojet y congelamos a -25 °C. Turbinamos.

Para el tofe

Hacemos un caramelo con la mantequilla y el azúcar. Añadimos poco a poco la leche y dejamos hervir toda la mezcla.

Para el *strudel*

Mezclamos los ingredientes, hacemos un rulo con papel film y congelamos. Rallamos la mezcla con un rallador gordo y horneamos 8 minutos a 200 °C.

JULIO SOTOMAYOR DANIEL GUZMÁN



Explicar la carrera de estos dos cocineros ourensanos por separado sería muy difícil, ya que son primos y amigos desde pequeños. Ambos crecieron en un ambiente muy apegado a los fogones, con grandes cocineros en su familia, entre ellos Tito Guzmán. Los dos cursaron estudios de manera casi simultánea, y empezaron su recorrido por distintos restaurantes que despertaron en ellos la pasión por esta profesión y perfilaron su idea de cocina.

Daniel se fue muy joven a la costa catalana, mientras Julio entró a formar parte de la plantilla del restaurante Galileo, cerca de la ciudad de Ourense. Más tarde coincidieron en el restaurante San Miguel, en Ourense, donde pudieron tratar con productos gallegos de la mejor calidad. Se separaron de nuevo. Julio se puso al mando del Monasterio de San Clodio, mientras Dani pasaba tres años en el restaurante A Rexidora de Ourense. Al poco tiempo, Julio se fue a Praga para colaborar en la apertura del Hotel Talhia como jefe de cocina.

El destino los volvió a unir en el restaurante Barandal, en León, donde se empaparon de la cocina tradicional de la zona. Vivieron después una etapa de seis años en la que Julio fue a Cataluña, donde pudo compartir fogones con cocineros del renombre de Santi Santamaria e Iván Solà en el restaurante Can Fabes de Sant Celoni, además de dirigir dos cocinas del Grupo Paradís, para terminar su periplo en estas tierras en el Castell d'Empordà. Mientras, Dani trabajó con Marcelo Tejedor e Iván Domínguez en la capital gallega, además de dedicarse a la docencia y a la grabación de un programa de televisión.

Durante este tiempo, desde la distancia, se empezó a gestar la idea de montar un restaurante juntos en su ciudad natal, en el que plasmar sus conocimientos, su amor por la cocina y, por fin, echar raíces.

Nova

Valle Inclán, 5, 32004 Ourense
Tel.: 988 217 933
info@novarestaurante.com
www.novarestaurante.com

Nova surge del sueño de dos cocineros ourensanos, Julio Sotomayor y Daniel Guzmán, de crear un espacio en el que disfrutar de un único protagonista: el producto.

Estos dos primos proponen un sugerente viaje entre mundos en perfecta armonía. Nova es equilibrio entre tradición y vanguardia, en-

tre mar e interior, entre técnica y producto. Ofrecen lo que les gusta llamar una cocina de raíces, en la que cada elaboración intenta plasmar una base gastronómica heredada de los mayores, en la que cada ingrediente aporta y con un hilo conductor determinante: la frescura.

De esta forma surge Nova, el restaurante que los dos cocineros dirigen en Ourense desde agosto de 2012 y en el que rinden homenaje a todas las personas que, de un modo u otro, contribuyeron a convertirlos en cocineros y, sobre todo, a despertar ese gusto por la cocina de calidad y el trabajo bien realizado.

Tartar de ternera caldelana, guisantes y raviolis de calabaza

Para el tartar

200 g de lomo bajo de ternera caldelana
10 g de mostaza en grano
20 g de cebolleta
5 g de cebollino
5 g de sal
Pimienta
10 g de aove

Cortamos la carne con un cuchillo muy fino y preparamos un aliño ligero con el resto de los ingredientes. Integramos y reservamos.

Para el pastel de guisantes

200 g de guisantes tiernos
4 huevos de corral
120 ml de nata

Blanqueamos, enfriamos y pelamos los guisantes. Introducimos en un túrmix los guisantes, los huevos y la nata. Salpimentamos y trituramos. Introducimos en los moldes y cocemos al vapor durante 10 minutos.

Para los raviolis

200 g de calabaza violín
25 g de mantequilla
20 g de azúcar moreno
2 unidades de cardamomo

Cortamos en gajos la calabaza con la piel, los colocamos en una bandeja de horno y

añadimos el azúcar y el cardamomo. Cocemos a 180 °C.

Retiramos la carne con una cuchara y la trabajamos con una nuez de mantequilla. Cortamos discos finos de otra calabaza de cuello estrecho y los blanqueamos. Formamos el ravioli con la lámina y el puré.



Tripa de bacalao, consomé y papada de cerdo

Para la tripa

200 g de tripa de bacalao

Desalamos la tripa en tres aguas y reservamos la última. La ponemos al fuego y la retiramos antes de la ebullición. Enfriamos por separado la tripa y el agua.

Para el consomé

1 kg de pecho de ternera
1 kg de hueso de rötula
3 unidades de carcasa de ave
1 unidad de pata de vaca
300 ml de vino tinto
100 g de puerros
100 g de tomates
50 g de zanahorias

Rustimos las hortalizas en un rondón mientras los huesos se asan en el horno y el vino se reduce al fuego. Integramos todo y lo cocemos a fuego muy bajo durante 6 horas. Colamos y desgrasamos.

Para la papada

100 g de sal
50 g de azúcar
25 g de pimentón
200 g de secreto de papada

Preparamos una marinada con sal, azúcar y pimentón e introducimos en ella la papada. Pasadas 4 horas lavamos la papada, la envasamos y la cocemos 8 horas a 86 °C en un horno de vapor.

Cabracho relleno de hongos, sémola y ceboleiro

Para el cabracho

2 unidades de 500 g cada uno

Lo desescamamos y evisceramos por la parte dorsal extrayendo espina y vísceras. Salamos y reservamos.

Para el relleno

20 g de trompetas de los muertos
50 g de níscalos
60 g de *Boletus erythropus*
25 g de apio nabo
80 g de quinua negra
1 chorizo ceboleiro
Miga de pan de Cea

Limpiamos y cortamos las setas. Las salteamos a fuego fuerte y las dejamos escurrir. Cocemos la quinua y el apio nabo también cortado en pequeños dados. Cocemos el chorizo durante 20 minutos envuelto en papel de aluminio. Mezclamos todo el relleno y lo

introducimos en el cabracho. Terminamos con el pan rallado de Cea y horneamos.

Para el fondo de cabracho

Espinas del propio pescado
Cebolla, ajo y pimiento. 100 g de cada para hacer el sofrito
25 g de pulpa de chorricero
120 ml de vino blanco

Rustimos las raspas con las hortalizas, añadimos la pulpa y el vino y regamos con un caldo de pescado blanco. Infusionamos durante 1 hora, colamos y reservamos.



Oveja gallega deshuesada, olivas del país y chalotas asadas

Para la oveja

600 g de rabe de oveja
60 g de olivas aliñadas a galega
80 g del hígado del animal
Hilo bramante

Deshuesamos el rabe por completo, salpimentamos y disponemos encima un majado preparado con las olivas, el hígado, sal y pimenta. Lo bridamos y lo cocemos en una bolsa de vacío en un horno a vapor durante 3 horas a 70 °C. Abrimos la bolsa, lo secamos y lo marcamos en una sartén.

Para las chalotas

125 g de chalotas
125 ml de vino tinto

Pelamos, blanqueamos y cocemos las chalotas. Las glaseamos con el vino hasta que queden completamente caramelizadas.



Macaron ourensano, castaña y helado de crema de orujo

Para el macaron

100 g de harina de almendra
80 g de harina de castaña
115 g de clara de huevo
125 g de azúcar glas

Montamos a punto de nieve las claras de huevo y el azúcar glas. Por otra parte, colamos por un colador fino la harina de almendra y la harina de castaña. Incorporamos al merengue muy poco a poco las mezclas de harina, removiéndolo en todo momento con la ayuda de una lengua pastelera y con movimientos envolventes hasta que quede homogéneo.

Escudillamos en una silicona y dejamos secar. Una vez secos y creada la típica costra del macaron lo introducimos en el horno a 140 °C durante 9 minutos aproximadamente.

Para el relleno

100 g de castañas
125 ml de leche
90 g de azúcar
25 g de hinojo

Cocemos las castañas en la leche con el azúcar y el hinojo. Trituramos la castaña con la leche necesaria para que tenga el punto del relleno y reducimos lo demás.

Para el helado de crema de orujo

250 ml de nata
250 ml de leche
70 g de chocolate blanco
6 yemas
3 hojas de gelatina cola de pescado
50 g de azúcar
40 ml de crema de orujo

Ponemos al fuego la nata, la leche y el azúcar. Cuando levante hervor añadimos las yemas a modo de crema inglesa; por último, incorporamos el chocolate, la gelatina previamente hidratada y la crema de orujo. Dejamos enfriar e introducimos en un recipiente para congelar a -15 °C para turbinar tras 24 horas. Por último, hacemos las quenelles.



COCINA
DE
TRADICIÓN
GALLEGA



Cocido gallego

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes

½ cachucha (cabeza de cerdo curada)
100 g de jamón o de tocino veteados
200 g de lacón o ½ lacón curado
1 rabo y 1 pie de cerdo
250 g de costilla de cerdo
½ gallina
150 g de falda o jarrete de ternera
4 o 5 chorizos
150 g de garbanzos
1 manojo de grelos
4 patatas
20 g de unto (opcional)
Harina
Sal



Elaboración

Dos días antes ponemos a desalar el lacón en agua fría. Cambiamos el agua cada 12 horas.

Un día antes ponemos los garbanzos en remojo y a desalar la carne de cerdo, previamente lavada, o en su defecto, podemos desalarla, sobre todo la cachucha, poniéndola bajo un chorro de agua, justo antes de preparar el caldo.

Introducimos la cachucha en una olla con agua abundante y ponemos a hervir.

Añadimos enseguida los garbanzos y toda la carne: el lacón, el jamón, la gallina, la falda de ternera, el rabo, el pie y la costilla

de cerdo y dejamos que cueza aproximadamente 1 hora con el fuego bajo. Con una espumadera, quitamos de vez en cuando la grasa que va produciendo.

Pasada la primera hora de cocción, hacemos una bola con el unto, lo rebozamos con harina y lo añadimos al caldo de la carne.

Cuando la carne está prácticamente cocida, añadimos los grelos, los chorizos y las patatas peladas y dejamos que hierva lentamente unos 30 minutos más. Añadimos sal si es necesario.

Retiramos la carne a medida que esté hecha, primero las partes del cerdo, después la ternera, la cachucha y, al final, el lacón,

y dejamos que el caldo con las verduras siga hirviendo lentamente hasta que las patatas estén hechas. Servimos a la manera tradicional: en una fuente la carne, cortada en trozos, y la cachucha, en láminas; en otra, los grelos, y en una tercera, las patatas, los garbanzos y los chorizos.

Terminamos con una taza del caldo del cocido.

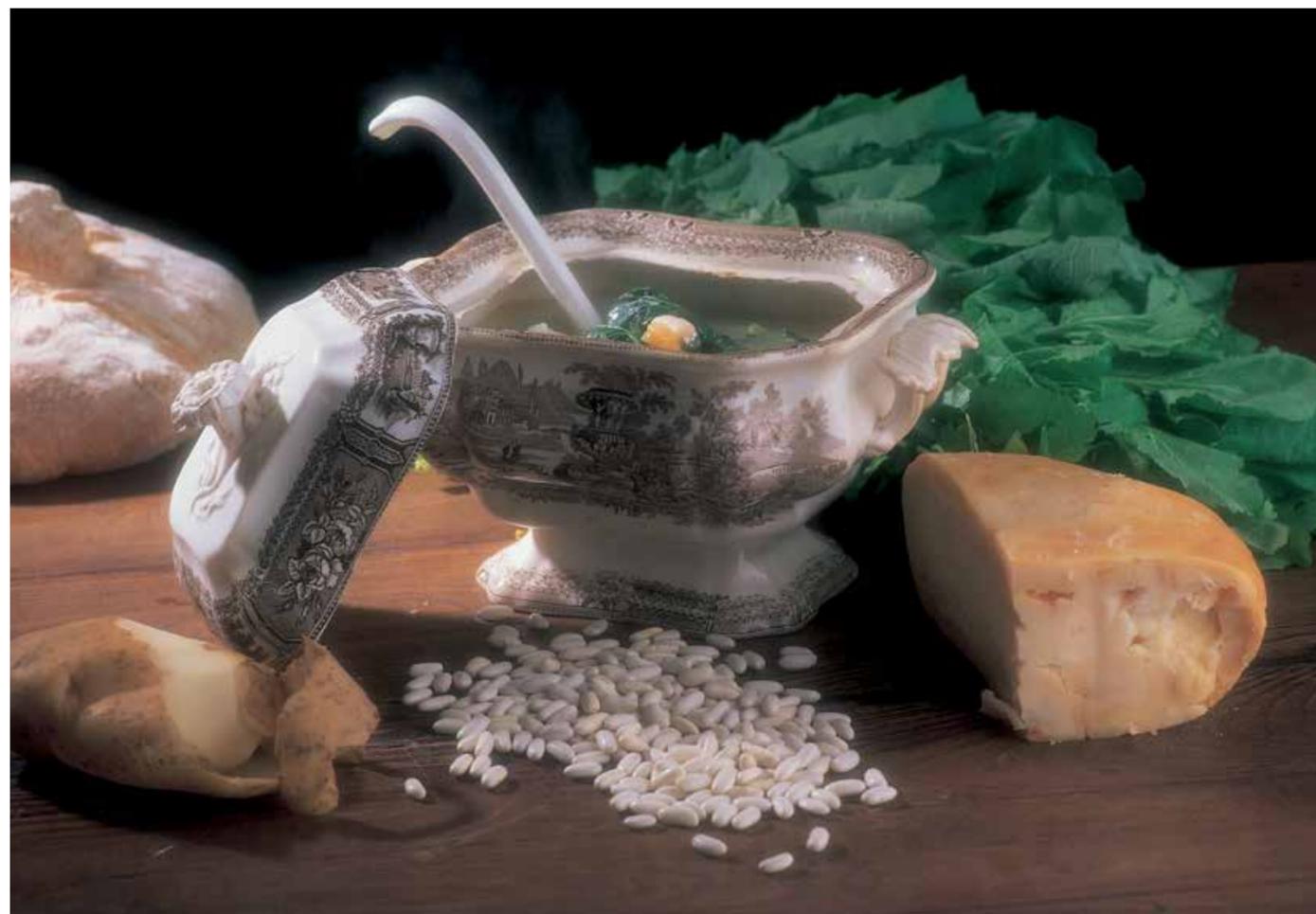
En esta receta se indican cantidades orientativas. Se pueden reducir o aumentar las cantidades de los distintos ingredientes, o añadir otros, como espinazo, oreja y morro de cerdo. También se pueden sustituir los garbanzos por judías, o los grelos por repollo. Todo depende de las preferencias de cada

uno o de lo que encontremos en el mercado. Hay quien hierva la carne por un lado y las verduras por otro, y hay quien lo hierva todo junto, teniendo en cuenta solo el tiempo de cocción de cada ingrediente. Se haga como se haga no hay duda de que es un plato contundente y abundante.

El cocido gallego es una exaltación de la matanza del cerdo, una tradición que todavía se mantiene en muchos lugares de Galicia. En A Feira do cocido de Lalín, el domingo anterior al Entroido o Carnaval, se homenajea no solo al plato, sino también a los productos con los que se elabora, tan populares en toda la comarca pontevedresa de Deza.

Caldo gallego

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

3 l de agua
4 patatas
1 manojo de grelos
200 g de alubias
100 g de unto
1 trozo de lacón
1 trozo de ternera (jarrete o falda)
1 hueso de espinazo de cerdo
1 cucharada de harina
Sal
Aceite de oliva

Elaboración

La noche antes de elaborar el plato, ponemos las alubias en remojo, y a desalar las partes del cerdo que lo precisen, como el lacón y el hueso del espinazo.

Lavamos las alubias y las ponemos a hervir en una cazuela con agua abundante. Cuando arranque el hervor introducimos el unto en forma de bola previamente recubierto de harina.

Añadimos la ternera, el lacón y el hueso de cerdo desalado y dejamos cocer unos 40 minutos aproximadamente. Pasamos la espumadera de vez en cuando para retirar la grasa. A media

cocción podemos retirar el unto para evitar el gusto rancio que este puede dar al caldo.

Introducimos las patatas cortadas en trozos y dejamos cocer unos 20 minutos más. Añadimos agua caliente si es necesario, con cuidado de no interrumpir la cocción.

Retiramos la carne y la reservamos, y añadimos los grelos previamente lavados y cortados en trozos. Dejamos hervir unos 20 minutos más.

Corregimos de sal, teniendo en cuenta que el lacón es salado.

Cuando las patatas estén cocidas, cortamos la carne en trozos

pequeños y los introducimos en el caldo.

Servimos muy caliente en un plato todo junto. Podemos rociarlo con aceite de oliva. El caldo gallego se suele servir en un cuenco de barro, que mantiene el calor.

La receta del caldo gallego puede variar, pues tradicionalmente se metía en la cazuela lo que se tenía a mano. Hay quien añade un chorizo a la cocción, o bien en lugar de grelos pone col o nabizas, o cambia las alubias por castañas. También puede hacerse sin la carne.

Para quitar parte del amargor de los grelos estos se pueden hervir aparte.

Empanada de berberechos

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

Para la masa

300 g de harina (150 g de maíz y 150 g de trigo)
100 g de unto o de mantequilla
1 huevo
100 ml de agua (o medio de agua y medio de vino blanco)
1 pellizco de sal
1 sobre de levadura

Para el relleno

2 kilos de berberechos
2 cebollas
1 pimiento pequeño
Pimentón
Aceite de oliva

Elaboración

Mezclamos el huevo, el agua y la mantequilla.

Hacemos un montón con la harina sobre la mesa de trabajo, formamos un hueco e introducimos la mezcla del huevo, la mantequilla y el agua. Añadimos la levadura y una pizca de sal. Reservamos un poco de harina para enharinar la superficie de trabajo y para ir engrosando la masa si hace falta.

Mezclamos bien hasta tener una masa fina y homogénea.

Dejamos reposar la masa 1 hora antes de dar forma a la empanada.

Extendemos la masa y con el rodillo igualamos su grosor, de medio centímetro aproximadamente. Reservamos una parte de la masa para decorar.

Mientras reposa la masa hacemos el relleno. Sofreímos en una sartén las cebollas y el pimiento. Cuando la cebolla empiece a estar blanda añadimos pimentón.

Ponemos los berberechos a hervir y cuando estén abiertos los retiramos y los extraemos de las conchas.

Cortamos la masa en dos partes. En una plata de horno, colocamos una parte de la masa. Disponemos encima el sofrito y los berberechos, y cubrimos todo con la otra parte de la masa.

Con los dedos humedecidos con agua, presionamos los bordes de la masa para que se unan ambas partes, la de arriba y la de abajo, y quede el contenido sellado en su interior.

Con la masa que habíamos reservado, hacemos tiras y con ellas decoramos la empanada al gusto.

Pinchamos la masa con un tenedor para que pueda salir el vapor que se produce en el interior de la empanada durante la cocción, y así evitamos que se agriete la pasta. Pintamos la superficie con huevo batido.

Introducimos en el horno a 180 °C durante 1 hora aproximadamente.

La empanada era el plato medieval por excelencia. Cuenta la tradición que era utilizada por los peregrinos para conservar sus alimentos. En aquella época no era un alimento muy estimado, pues era una manera de aprovechar los restos de otras comidas: los picaban y los introducían en la masa. Con el tiempo la empanada se ha ido perfeccionando y ha ido ganando adeptos, hasta convertirse en uno de los platos emblemáticos de la gastronomía gallega. Pueden ser cuadradas, redondas, rectangulares y de rellenos tan dispares como se desee: de carne, de pescado, de marisco, de manzanas...

Lacón con grelos

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

1 lacón
2 manojos de grelos
4 o 6 chorizos
4 o 6 patatas grandes
Sal
Aceite

Elaboración

Dos días antes de elaborar el plato, desalamos el lacón. Para ello lo ponemos en agua y cambiamos esta cada 12 horas.

Cocemos el lacón a fuego medio durante unas 2 horas en una olla con agua abundante. Cuando esté tierno, lo retiramos y lo dejamos en otro recipiente cubierto de caldo.

En el caldo en el que se ha cocido el lacón, incorporamos las patatas,

los chorizos y los grelos bien limpios y cortados en trozos, y dejamos cocer lentamente hasta que las patatas estén hechas. Rectificamos de sal.

Troceamos todos los ingredientes y los servimos con un poco del caldo de la cocción y un chorro de aceite por encima. En una fuente ponemos los grelos escurridos, encima el lacón, y por los lados, los chorizos y las patatas. También se puede servir en dos fuentes. El éxito de este plato se debe a la

combinación de sabores. El punto de sabor amargo que aportan los grelos queda contrastado con el lacón. Los grelos, a su vez, contrarrestan la grasa del lacón y de los chorizos.

Podemos hervir brevemente el lacón antes de cocinar el plato si consideramos que está muy salado. También se puede dar un hervor a los grelos antes de incorporarlos a la cocción para quitarles un punto de amargor.

Mejillones en escabeche

PARA 8 PERSONAS



Ingredientes

3 kg de mejillones
600 ml de aceite
300 ml de vino blanco
300 ml de vinagre
1 cabeza de ajo
3 hojas de laurel
Tomillo
Orégano
Clavo
Pimienta negra
Pimentón dulce
Sal

Elaboración

Limpiamos bien los mejillones y descartamos los que estén rotos o abiertos. Los ponemos en un recipiente con el vino blanco, tapamos y dejamos cocer unos minutos hasta que se abran.

Quitamos la carne de la concha y la depositamos en una cazuela.

Colamos el caldo resultante de haber cocido los mejillones y lo reservamos.

Vertemos el aceite en una sartén bastante honda y doramos los ajos.

Los retiramos; dejamos enfriar un poco el aceite y añadimos las especias, removemos e incorporamos el vinagre y la misma cantidad del caldo que habíamos reservado. Dejamos cocer unos minutos y después lo pasamos a la cazuela con los mejillones para que cueza 10 minutos más.

Una vez frío, lo ponemos en otro recipiente que permita que el caldo cubra por completo los mejillones.

Dejamos reposar durante dos días.

No hay que dejar hervir los mejillones durante mucho rato, porque quedarían más reducidos y perdería parte del color y del sabor.

Los mejillones en escabeche se conservan varios días. Lo importante es que el caldo cubra siempre el marisco para impedir que se seque. Si se guardan en recipientes cerrados herméticamente pueden conservarse durante meses.

Pulpo á feira

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

1 pulpo
1 cebolla
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de pimentón picante
Sal gruesa
Aceite de oliva

Elaboración

Antes de cocer el pulpo, lo limpiamos muy bien, para eliminar todo el limo y la suciedad de las ventosas. Con la ayuda de un cuchillo le quitamos los ojos y la boca.

Introducimos el pulpo en un cazo o caldero de cobre con agua abundante, sin sal, y lo ponemos a hervir.

Una vez el agua arranca a hervir, añadimos una cebolla; cogemos el pulpo por la cabeza, lo sacamos

del agua, y lo introducimos de nuevo en cuanto se reavive el hervor. Repetimos tres veces esta operación y después lo dejamos en el agua y lo dejamos cocer unos 45 minutos. Evitaremos así que se le desprendan las ventosas.

Cuando el pulpo está cocido, lo retiramos del agua. Para saber si está blando hay que pincharlo con un tenedor.

Lo cortamos en rodajas no muy gruesas con unas tijeras y lo colocamos en un plato de madera.

Lo sazonamos, espolvoreamos con el pimentón y lo aliñamos con aceite de oliva, en este orden. Debe servirse caliente.

La tradición dicta que si el pulpo es fresco hay que golpearlo varias veces con fuerza para evitar que quede duro. Si es congelado, no es necesario golpearlo. En este caso, nos evitaremos tener que limpiarlo.

Se puede hervir con una hoja de laurel, si se desea, y/o acompañar con *cachelos*.

Vieiras a la gallega

PARA 4-5 PERSONAS



Ingredientes

4 cebollas
5 lonchas de jamón serrano
1 vaso de vino blanco
Pan rallado
10 o 12 vieiras
1 cucharada de tomate triturado
Perejil (opcional)
Pimentón (opcional)
Aceite de oliva

Elaboración

Previamente limpiamos bien las vieiras para que suelten los restos de arena. Para ello las tenemos unas 2 horas en un recipiente de agua con sal, y vamos cambiando el agua con regularidad. Pasado este tiempo, las secamos y extraemos la carne de la concha con ayuda de un cuchillo. Reservamos.

Ponemos las cebollas picadas muy finas en una sartén y sofreímos con el aceite de oliva. Cuando estén pochadas, añadimos el jamón previamente picado.

Dejamos que se haga un poco y agregamos el vino y el tomate. Dejamos reducir unos 10 minutos con el fuego medio. Añadimos el perejil picado y el pimentón, y rectificamos de sal.

Quitamos la sartén del fuego e incorporamos las vieiras al sofrito.

Llenamos las conchas con las vieiras y el sofrito y las cubrimos con pan rallado.

Introducimos en el horno a 170 °C y gratinamos durante unos 10 o 12 minutos.

Servimos calientes.

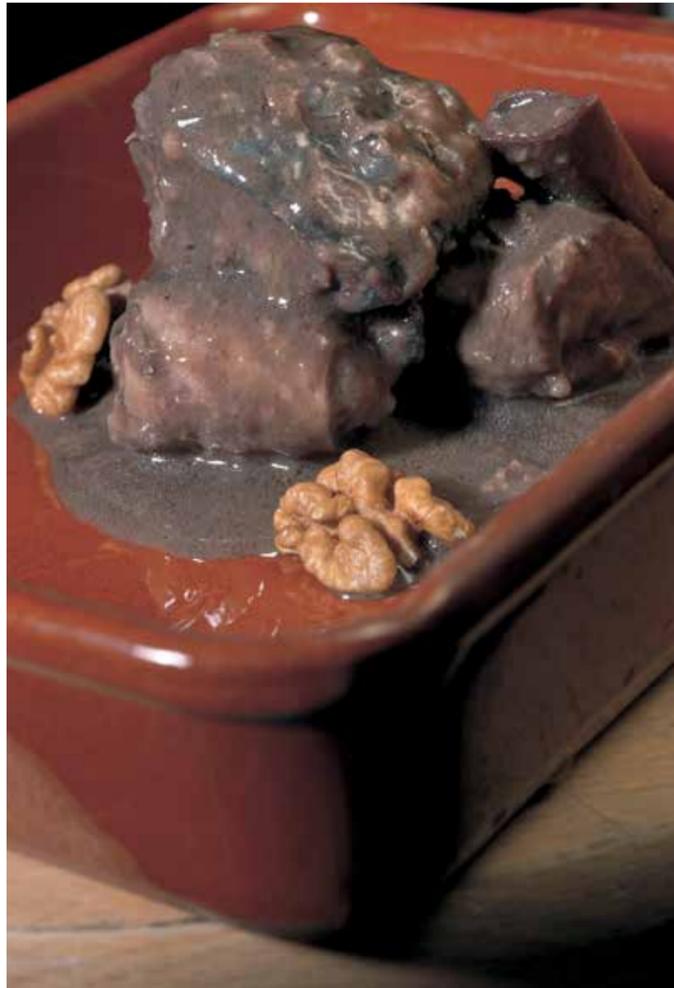
En cada concha se pueden poder dos o tres vieiras, dependiendo del tamaño.

Podemos adquirir las vieiras ya limpias y sin las conchas. En ese caso podemos utilizar recipientes de barro individuales para sustituir a las conchas.

Una manera de que las conchas queden sujetas en la bandeja del horno y evitar que se desplacen es hacer montoncitos de sal gruesa y fijar las conchas en ellos.

Lamprea a la cazuela

PARA 4 PERSONAS



Ingredientes

1 lamprea
2 cebollas
2 dientes de ajo
200 ml de vino tinto
100 ml de vinagre
Pimienta
1 rebanada de pan frito
Sal
Harina
Aceite de oliva
Perejil

Elaboración

Limpiamos la lamprea con agua muy caliente. La raspamos con un cuchillo procurando no romper la piel, le hacemos un corte debajo de la boca y le extraemos la bolsa de hiel. La desangramos colgándola por la cola y exprimiéndola bien y recogemos la sangre en un recipiente.

Le extraemos el hígado y lo guardamos y le quitamos la tripa y la cabeza.

Cortamos la lamprea en trozos iguales.

Picamos los ajos y el perejil y le añadimos una pizca de sal.

En una cazuela con un poco de aceite ponemos las cebollas a pochar, y añadimos la pimienta, el laurel y la majada de ajo y perejil.

Pasamos los trozos del pescado por harina y freímos aparte hasta que adquieran color. Los colocamos en la cazuela, vertemos por encima la sangre, el vinagre y el vino y

dejamos cocer a fuego lento unos 30 minutos o hasta que se reduzca el líquido y la lamprea esté tierna.

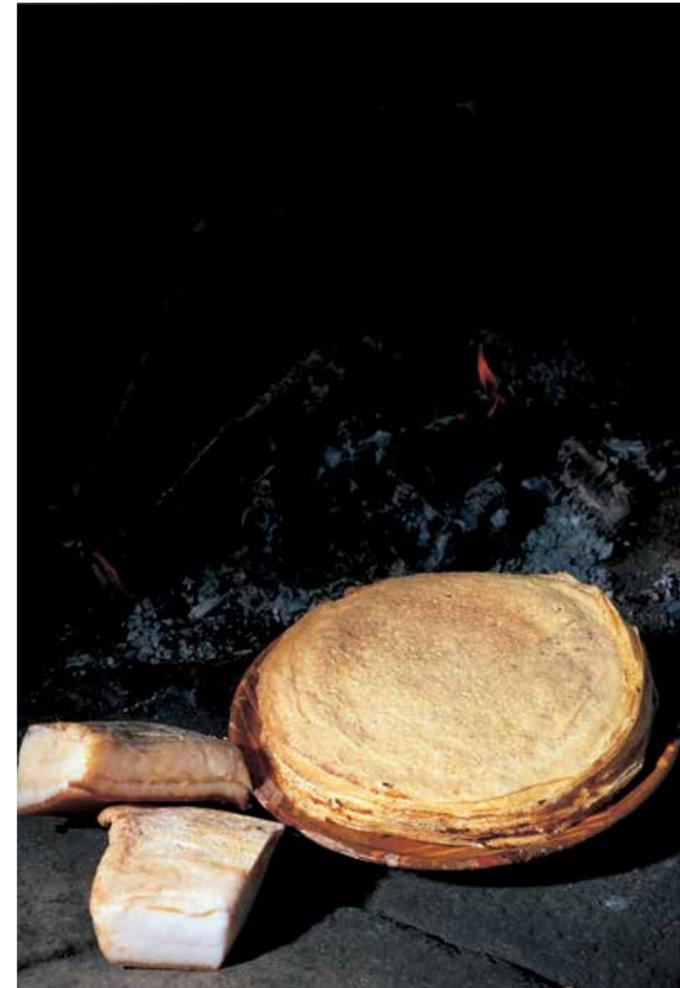
Hacemos una salsa con el hígado previamente cocido, un poco de pan frito y un poco de la salsa de haber cocido el pescado. Batimos hasta que quede bien ligada.

Servimos la lamprea en un plato y echamos la salsa por encima.

Se puede servir con vino blanco o se puede flambear con aguardiente en el momento de servir.

Filloas

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

½ l de caldo
½ l de leche
300 g de harina
4 huevos
1 cucharada de unto
1 pizca de sal
Azúcar glas

Elaboración

Ponemos en un recipiente el caldo, la leche y la harina y mezclamos bien con una espátula. Batimos los huevos con la pizca de sal y los añadimos a la mezcla anterior, y

lo batimos todo muy bien, sin que queden grumos.

Dejamos reposar la pasta, que debe ser semilíquida, durante media hora en un lugar fresco.

En una sartén –o *filloeira*– muy caliente se pone un poco de unto y se engrasa bien para que la pasta no se pegue.

Vertemos un cucharón de pasta, con un movimiento circular de la sartén y con ayuda de la espátula la extendemos bien, y la dejamos unos momentos para que se seque y se dore ligeramente; a continuación le

damos la vuelta y dejamos que se haga por el otro lado. Retiramos la filloa de la sartén.

Repetimos la misma operación con el resto de la pasta.

Disponemos las *filloas* en una fuente de servir y espolvoreamos con azúcar glas. Podemos acompañarlas de miel y canela, o rellenarlas con nata, mermelada, chocolate o crema pastelera.

Estas tortitas llamadas *filloas* son como las crepes, pero cocinadas con unto y no con mantequilla. No se sabe si vinieron de Francia,

o allí llegaron desde Galicia. Lo que sí es cierto es que fueron de un lado al otro de los Pirineos a través del Camino. El origen de las *filloas* es muy antiguo. Los entendidos creen que de la *filloa* derivó la empanada, que era el plato medieval por excelencia.

Se les pueden dar tantas formas como se desee. Se pueden hacer sin caldo. En este caso la cantidad de caldo se sustituye por leche. De hecho, las típicas *filloas* se hacen con sangre de cerdo, y son las que se toman tradicionalmente en el *Entroido*, el Carnaval gallego.

Tarta de Santiago

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

350 g de harina
6 huevos
250 ml de leche
250 g de mantequilla
500 g de almendra molida
500 g de azúcar
1 ralladura de limón
1 tacita de agua
4 cucharadas de azúcar glas

Elaboración

Batimos los huevos junto con el azúcar y añadimos la harina, la leche, la mantequilla y el agua y lo mezclamos todo muy bien.

Añadimos la almendra molida y la ralladura de limón y mezclamos.

Engrasamos un molde redondo con mantequilla y vertemos la mezcla en él.

Lo introducimos en el horno y lo dejamos unos 20 minutos a unos 200 °C.

Lo sacamos del horno y lo desmoldamos.

Ponemos una plantilla con la cruz de Santiago sobre la tarta y espolvoreamos azúcar glas por encima. Retiramos la plantilla y ya tenemos la tarta lista.

No se sabe a ciencia cierta cuál es el origen de esta tarta. La utilización de almendras hace pensar que se trata de un postre de influencia mozárabe.

Queimada

PARA 4-6 PERSONAS



Ingredientes

2 l de aguardiente
300 g de azúcar
2 cucharadas de azúcar para hacer el fuego
Limonas
Naranjas (opcional)
Manzanas (opcional)
1 puñado de granos de café

Elaboración

Ponemos en un recipiente –tradicionalmente se usa de barro cocido–, aguardiente y azúcar, en una proporción de 150 gramos por cada litro de aguardiente.

Pelamos las frutas, las troceamos, y las añadimos al recipiente.

En un cucharón ponemos las dos cucharadas de azúcar y un poco de aguardiente y lo encendemos. Lo acercamos al recipiente para que el aguardiente empiece a arder. Removemos la *queimada*

procurando no llegar hasta el fondo, donde está el azúcar.

Añadimos los granos de café. Continuamos removiendo y ya podemos remover el azúcar para que se vaya mezclando. Removemos hasta que se apague la llama.

Si se quiere una *queimada* fuerte, hay que apagar la llama con una tapa antes de que se haya consumido todo el alcohol. Si se prefiere más suave, es mejor dejar que se apague la llama por sí sola, lo que quiere decir que se ha consumido todo el alcohol.

Hay que servirla caliente.

Una buena *queimada* hay que hacerla por la noche y al aire libre.

La *queimada* es de origen celta y se le atribuyen ciertos poderes mágicos, por eso no puede faltar en ninguna fiesta de San Juan. Se toma haciendo un conjuro contra las meigas que invoca a los cuatro elementos (fuego, tierra, agua y aire), deidades fundamentales de la cultura de los druidas y de los ritos célticos.

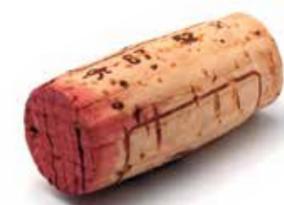


EL
VINO
GALLEGO



M^a del Carmen Martínez Rodríguez

Investigadora Científica del CSIC



LA VID Y LAS VARIEDADES GALLEGAS

La vid, junto con el trigo, es uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Sus frutos, al igual que los del olivo y la higuera, aparecen citados en los primeros escritos conocidos y, desde tiempos inmemoriales, ligados a la cultura mediterránea.

Desde el punto de vista botánico, la vid pertenece a la familia de las Vitáceas o Ampelidáceas, que incluye a su vez numerosos géneros, secciones, series y especies. Entre estas últimas, se encuentra la especie *Vitis vinifera* L., cuyos frutos poseen las características adecuadas para la elaboración de vinos, o para su consumo en fresco, como uva de mesa. Dicha especie comprende a su vez las subespecies *Vitis vinifera sylvestris* y *Vitis vinifera sativa*, y se cree que la primera es el ancestro de la segunda. *Vitis vinifera sylvestris* únicamente subsiste, en forma de liana, en los bosques húmedos de diferentes zonas puntuales de Europa y es dioica, es decir, presenta plantas con flores femeninas (solo con pistilo) y plantas con flores masculinas (solo con estambres). *Vitis vinifera sativa* es la vid cultivada y se diferencia de la anterior en que sus flores son hermafroditas, es decir, que poseen órgano femenino (pistilo) y órgano masculino (estambres). Esta subespecie incluye a su vez miles de variedades, que son el resultado, por un lado, de la evolución natural y de los cruzamientos

que se han ido produciendo espontáneamente a lo largo de los siglos y, por otro, de la selección realizada por el hombre, que ha ido escogiendo y multiplicando aquellas variedades que más se adaptaban a sus gustos, o a las condiciones de suelo y clima en las que quería cultivarlas. La primera consecuencia importante de la selección realizada por el hombre fue la diferenciación de dos grandes grupos: el de las variedades de uva de mesa y el de las variedades de uva de vino. En el primero de ellos se incluyen todas aquellas variedades que producen uvas grandes, carnosas, dulces y de baja acidez, que se emplean para su consumo en fresco, como uva de mesa. En el segundo, las que producen uvas pequeñas, mucho menos carnosas, muy jugosas y de acidez algo más elevada, son las variedades que se utilizan para la elaboración de los diferentes vinos.

Aunque las variedades de vid tienen un alto grado de plasticidad, de capacidad de adaptación al medio en el que se cultivan, para cada una de ellas existen unas condiciones de clima y suelo concretas, bajo las cuales son capaces de alcanzar la máxima calidad del fruto y, por tanto, del vino. Así, por ejemplo, en Galicia, la variedad Albariño alcanza su punto óptimo de calidad en los suelos de la provincia de Pontevedra, bajo las suaves temperaturas de las zonas próximas a la costa, mientras que el Godello lo hace en los suelos de la provincia de Ourense, bajo las condiciones cli-

Viñedos en Galicia.

máticas más extremas de la Galicia interior. Otro ejemplo de este tipo de comportamiento lo tenemos con la variedad Palomino Fino, que alcanza su máximo nivel de calidad de fruto en los suelos de albariza o bujeo de Andalucía, mientras que en Galicia (donde fue introducida la variedad hace unos cien años) produce frutos de muy baja calidad. De aquí la importancia que tiene a la hora de producir un buen vino no solo elegir la variedad, sino conocer su nivel de adaptación al terreno en el que se quiere cultivar.

La importancia que la vid y el vino han tenido para el hombre a lo largo de su historia queda reflejada en el hecho de que, no conforme con seleccionar las uvas que más le agradaban o que mejor se adaptaban a su hábitat, utilizó su inteligencia para desarrollar técnicas de poda y conducción de las plantas de vid (desde las más rudimentarias de la antigüedad a las más sofisticadas utilizadas actualmente) que le permitiesen adaptar las variedades a zonas climatológicamente más adversas, obtener mayor cantidad de fruto o mejorar su calidad. Aunque una variedad con bajo nivel de afinidad al suelo y clima de una zona concreta nunca podrá llegar a producir uva y vinos de gran calidad mediante la aplicación de diferentes técnicas de cultivo, sí es posible conseguirlo con aquellas que tienen un nivel de afinidad medio-alto. Este tipo de manejo es lo que actualmente se ha dado en denominar «viticultura de precisión», en la que a partir de un profundo conocimiento científico de la fisiología y características de la variedad, de los suelos y de las condiciones climáticas de un lugar determinado se pueden ir aplicando ciertas técnicas para conseguir que la calidad del fruto alcance el máximo nivel, o que en los vinos obtenidos se potencien ciertos aspectos y matices de interés para la bodega.

En cuanto a la antigüedad y procedencia de las variedades de vid, debe quedar claro, en primer lugar, que una cuestión es su origen y otra muy distinta la difusión e impulso de su cultivo. Geográficamente, el origen de *Vitis vinifera* se sitúa en un área comprendida entre Europa, la zona occidental de Asia y el norte de África, y se explica según dos hipótesis. La primera de ellas es la del «difusionismo oriental», según la cual las viníferas habrían sido importadas desde Asia por algún pueblo mediterráneo, probablemente los fenicios, y difundidas más tarde por otras civilizaciones posteriores, como los griegos y los romanos. Esta hipótesis era la que hasta hace poco servía para explicar el origen de las viníferas en España, aunque Plinio el Viejo (23-79 d. C.), en el libro decimo-cuarto de su *Historia natural*, ya dejaba constancia de la existencia de numerosas variedades de vid en la península Ibérica, antes de la llegada de los romanos. La segun-

da hipótesis es la «teoría indigenista», según la cual la aparición de las viníferas se habría producido de manera independiente en diversos puntos geográficos, habiéndose desarrollado, por tanto, la domesticación a partir de las plantas presentes en cada área de origen, pudiendo haber sido posteriormente difundidas a otras zonas por las diferentes civilizaciones. Esta última es la hipótesis más aceptada hoy día, ya que diversos estudios científicos sobre genética de la vid, restos de semillas encontradas en numerosos yacimientos arqueológicos y ejemplares vivos de *Vitis sylvestris*, localizados en diferentes bosques de Europa, incluidos algunos españoles (Andalucía, Rioja o Asturias), la corroboran. Esta última hipótesis echa por tierra la idea, preferida por muchos autores, de que tal o cual variedad fue traída por fenicios, griegos o romanos, o posteriormente por determinadas órdenes monásticas. Tal es el caso de muchas de las variedades de cultivo tradicional en Galicia y en otras áreas vitícolas españolas, alrededor de las cuales circula siempre una historia sobre un monasterio local y una orden religiosa que habría introducido la variedad en la zona. Es difícil entender este afán por afirmar, sin fundamento alguno que demuestre la veracidad de tal aseveración, que nuestras mejores variedades proceden de tierras lejanas, en las que, por otro lado, no queda ni rastro de esas uvas. Como decía un compañero con cierta gracia, hablando del Albariño y la teoría de que los monjes de Cluny habrían traído la variedad desde el Rin: «Caramba con los monjes, que no solo han traído la variedad desde el Rin, sino que además se han empleado a fondo en arrancar hasta la última raíz existente de su supuesto lugar de origen y en borrar cualquier referencia escrita para que no quede rastro de ella allí». Es curiosa y difícil de entender fuera de nuestras fronteras esa costumbre que tenemos los españoles de valorar más las cosas si vienen de fuera. Hasta tal punto llega esta obsesión que incluso te miran con cierta desconfianza cuando reivindicas con demasiada vehemencia el origen genuinamente español de alguna de estas variedades, aunque, como en este caso, todas las evidencias científicas indiquen que es así.

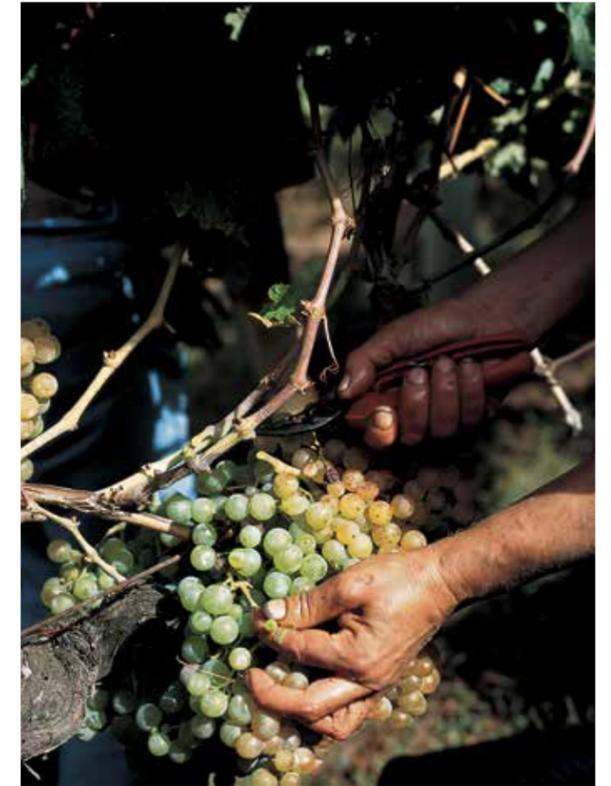
No cabe ninguna duda de que en la Edad Media las órdenes monásticas contribuyeron enormemente al desarrollo y expansión de la viticultura, al igual que lo hicieron con otros cultivos, pero en muchos casos simplemente enseñando a aprovechar y obtener un mayor rendimiento de los recursos que se encontraban en los lugares en los que se iban instalando.

Con posterioridad a la Edad Media, la viticultura continuó su desarrollo y se siguieron cultivando en cada zona con-

creta de Europa, Asia occidental y norte de África aquellas variedades típicas y mejor adaptadas de cada una de ellas. En el continente americano no existían las viníferas, que fueron llevadas desde Europa tras el descubrimiento de América, donde tardaron todavía siglos en ser establecidas las primeras grandes plantaciones. La llegada a Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica se produjo mucho más tarde, en épocas relativamente recientes. Las variedades introducidas mayoritariamente en estos continentes fueron francesas, como el Cabernet Sauvignon, Syrah y Merlot, aunque también llevaron algunas españolas, como el Tempranillo.

A finales del siglo XIX, se produjeron una serie de acontecimientos que provocaron un cambio radical en la viticultura a nivel mundial. El primero de ellos fue la llegada, procedente de América, de la enfermedad del oídio, a la que le siguieron la filoxera, el mildiu y, casi simultáneamente, el *black-rot* (o podredumbre negra). Excepto la filoxera, que es un insecto, el patógeno causante de las otras tres enfermedades es un hongo. Todas ellas existían en América, en cuyos bosques crecían, de forma natural, otras especies de la familia de las vitáceas que sí eran resistentes a estas enfermedades, pero no la especie *Vitis vinifera* (tal como se ha explicado en los párrafos anteriores), que era altamente sensible a los patógenos que las causaban.

La expansión de estas enfermedades por los viñedos europeos provocó una gran debacle y un cambio radical tanto en el manejo del cultivo como en las variedades de vid empleadas a partir de entonces. Por un lado, algunas de las antiguas variedades, especialmente sensibles a estas enfermedades, desaparecieron por completo o quedaron al borde de la extinción. Por otro lado, se produjo un gran trasiego de variedades entre las distintas zonas vitícolas de Europa, lo que creó una gran confusión en torno a los orígenes y nombres de muchas de ellas. Fue muy habitual en esa época, al introducir variedades foráneas, atribuirles nombres locales diferentes a los que tenían en su lugar de procedencia, o incluso asignarles sinonimias con respecto a las variedades antiguas de cada zona. Muchos viveristas, con la esperanza de obtener plantas más resistentes a las citadas enfermedades, realizaron en aquella época distintos cruzamientos entre las antiguas viníferas de cada área vitícola. Gran parte de dichos cruzamientos eran mantenidos en secreto por sus autores, con el objetivo de rentabilizar su obtención, lo que también contribuyó a aumentar la confusión sobre las variedades, sus nombres, su origen, etc. Además, y también con el objetivo de buscar plantas de vid más resistentes para repoblar los viñedos europeos que habían sido devastados,



Recogiendo la uva durante la vendimia.

se realizaron cruzamientos entre variedades de la especie *Vitis vinifera* L. y variedades de otras especies americanas (que, como ya se ha explicado, eran resistentes). El resultado de estos cruzamientos fueron los denominados híbridos productores directos (HPD), que popularmente empezaron a ser conocidos con el nombre genérico de «americanos». A pesar del gran número de HPD obtenidos, particularmente por los franceses, y aunque muchos de ellos presentaban un elevado nivel de resistencia a las enfermedades que habían invadido los viñedos, ninguno de ellos fue capaz de producir frutos con unas características adecuadas para la elaboración de vinos de calidad, y menos para sustituir a las variedades nobles europeas como Cabernet Sauvignon, Chardonnay, Syrah, Tempranillo, Garnacha y tantas otras.

Después de numerosos estudios, realizados bajo la gran presión que suponía para los científicos de aquella época el hecho de que miles de viticultores estuviesen pendientes de sus avances, desesperados ante la contemplación de sus viñas arrasadas y sin saber cómo solucionarlo, se descubrió que el mildiu podía ser combatido con la aplicación de sulfato de cobre y el oídio, con la aplicación de

azufre. En el caso de la filoxera, y puesto que el daño letal para las viníferas se producía en sus raíces, la única solución fue injertarlas sobre esquejes de una especie americana (los denominados «patrones americanos») cuyas raíces eran resistentes a la enfermedad. Para explicarlo de una manera fácil de entender, digamos que la solución consistía en ponerles «zapatos nuevos» a las viejas variedades para que pudiesen soportar la presencia del invasor, que, a través de las raíces, mataba la planta. Aunque esta solución resultó muy eficaz, no fue fácil de aplicar, ya que obligó a levantar todos los antiguos viñedos de Europa y a replantar las variedades, injertadas sobre los citados «patrones americanos». Únicamente se salvaron de esta práctica algunos viejos viñedos instalados en suelos arenosos, en los que no se puede propagar la filoxera, tales como los existentes en Galicia, en la península del Morrazo (zona de Aldán, Donón, etc.), o los de algunas zonas de la costa mediterránea francesa, plantados sobre suelos arenosos (*vin des sables*). Se mantuvieron también libres de filoxera, y así continúan, algunas islas como las Canarias, Chipre y Creta, además de Chile, en el continente americano. También sobrevivieron sin necesidad de ser injertadas algunas cepas centenarias dispersas de las antiguas viníferas que, sin saber muy bien por qué razón, resultaban resistentes a la filoxera y eran poco sensibles al mildiu, oídio y *black-rot*. Hay que tener en cuenta que, aunque en Galicia la llegada de la filoxera causó tantos daños como en otras zonas de Europa, no fue menos grave el efecto de estas tres últimas enfermedades, ya que las temperaturas suaves y la alta humedad relativa típicas de la zona hacen de este un lugar especialmente óptimo para el desarrollo y multiplicación de los hongos que las causan. A pesar de ello, Galicia destaca por la conservación de un elevado número de ejemplares centenarios (se calcula que con más de trescientos años), con respecto a otras zonas vitícolas del mundo. Gran parte de estas antiguas variedades no existen en ningún otro lugar.

Aunque la llegada de estas enfermedades constituyó una gran tragedia para los viticultores, también fue el inicio de la modernización en el cultivo de la vid, que en la actualidad se puede considerar como uno de los más sofisticados y complejos que se practican en agricultura. Así, tras aquellos años difíciles, muchos de los grandes viñedos europeos que hoy conocemos alcanzaron de nuevo gran esplendor en la primera mitad del siglo xx. En algunas zonas de España iniciaron su andadura en esta época bodegas que hoy constituyen todo un referente internacional.

Entre los años sesenta y setenta del siglo xx se inició otra nueva crisis en el sector vitivinícola del norte y noroes-

te de España, causada esta vez por la industrialización, ligada a la emigración desde las zonas rurales a ciudades españolas (Madrid, Barcelona, Bilbao, Vigo, Coruña) o a diferentes países europeos (Francia, Alemania, Suiza, Inglaterra). Esta circunstancia supuso el abandono de la agricultura por una parte importante de la población rural, sobre todo en aquellos lugares y para aquellos cultivos que exigían un gran esfuerzo con escasa rentabilidad, como era el caso de la viticultura de determinadas zonas. A ello se sumó la sustitución de las antiguas variedades de vid, con un alto nivel de adaptación a cada una de las zonas de cultivo, pero muy sensibles a las enfermedades citadas anteriormente, por lo que requerían la continua aplicación de tratamientos fitosanitarios, por otras menos sensibles a esas enfermedades y más productivas, pero poco adaptadas a la zona (Palomino Fino, Alicante, etc.). Junto con estas viníferas foráneas, se introdujeron también en los viñedos gallegos los HPD. Entre estos destaca el Jacquez (conocido a nivel internacional) y otros a los que los agricultores de la zona asignaron los nombres locales de Folla Redonda, Catalán Blanco, Catalán Rojo y Catalán Negro, debido posiblemente a que llegaron a Galicia a través de algún vivero catalán. Aunque los HPD producían vinos de baja calidad, tenían la gran ventaja de que producían muchos más kilos de uva, algunos de ellos daban mucho color al vino por su carácter tintorero (Jacquez y Folla Redonda) y, sobre todo, no necesitaban la aplicación continuada de tratamientos. Este tipo de cepas permitían, además, la viticultura de «fin de semana», que era la que llevaban a cabo aquellas personas que, aunque habían abandonado la zona rural como lugar de residencia habitual, vivían en ciudades no demasiado alejadas y seguían manteniendo el vínculo a través del cultivo de un pequeño huerto o de un viñedo que atendían los fines de semana. Todo ello provocó que, entre los años setenta y ochenta del pasado siglo, la calidad de los vinos gallegos bajara a niveles nunca antes conocidos.

Aunque Galicia contaba con dos denominaciones de origen desde mediados del siglo xx (Ribeiro y Valdeorras), la creación de la Denominación de Origen Rías Baixas a finales de la década de 1980 y su exitosa apuesta por la recuperación de la variedad autóctona Albariño marcaron el inicio de una nueva edad de oro de la viticultura gallega. Al ejemplo de la recuperación de esta variedad, le siguieron otras como la de Godello, Treixadura, Torrontés, Loureira, etc., y la aprobación de nuevas denominaciones de origen como la de Monterrei y la de Ribeira Sacra. En la actualidad, la vitivinicultura se ha convertido en el pilar de la economía agraria gallega, tal como se puede comprobar con la simple observación de los datos de crecimen-

to de superficie vitícola o del número de bodegas. Sirvan como ejemplo los correspondientes a la Denominación de Origen Rías Baixas, que en 1987 contaba con tan solo 14 bodegas y 237 hectáreas de superficie vitícola, y en 2013 ya tenía 178 bodegas y 4.064 hectáreas de superficie de viñedo (www.dorriasbaixas.com).

Este éxito en el desarrollo y posicionamiento internacional de la vitivinicultura gallega en los últimos veinte años ha sido posible gracias al esfuerzo de los viticultores y bodegueros emprendedores, que han contado con un gran apoyo por parte de la Administración autonómica y que desde sus inicios han buscado la colaboración con la ciencia y la aplicación de nuevas tecnologías para ofrecer productos diferentes y de mejor calidad.

Algunas de las cinco denominaciones de origen gallegas destacan considerablemente, entre las 69 denominaciones de origen existentes actualmente en España, por el elevado número de trabajos científicos publicados sobre sus variedades o sus vinos en los últimos quince o veinte años. Así, por ejemplo, en el año 1986 (poco tiempo antes de la creación de la Denominación de Origen Rías Baixas), se iniciaron en el Instituto de Investigaciones Agrobiológicas de Galicia y, posteriormente, en la Misión Biológica de Galicia, ambos centros pertenecientes al Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), estudios pioneros en España sobre la recuperación y reintroducción en el mercado de las antiguas variedades de vid. Después de más de veinticinco años de laborioso y arduo trabajo de prospección directa por todas las zonas vitícolas de Galicia, de la revisión de numerosos documentos antiguos y literatura científica actual y del estudio ampelográfico, genético y agronómico detallado y profundo de las variedades, se ha podido comprobar que Galicia constituye una especie de «área refugio», con una gran biodiversidad vitícola, en la que han sido capaces de mantenerse vivas numerosas variedades de vid, diferentes a las que se conservan actualmente en otros lugares del mundo. Las razones por las cuales se ha podido conservar aquí semejante riqueza son varias. Por un lado, el minifundio típico de esta zona ha hecho que durante siglos cada agricultor cultivase en su pequeño viñedo aquellas variedades que él consideraba mejores para la elaboración de su vino de autoconsumo, o simplemente las que había recibido como herencia de generaciones anteriores. En este tipo de viñedos es frecuente encontrar, todavía hoy, diferentes variedades de vid mezcladas, que en otoño se distinguen en la lejanía por los distintos tonos de colores rojos, verdes y amarillos, que van adquiriendo las hojas de cada una de ellas, antes de su caída. Otro tipo de conservación de estas variedades an-

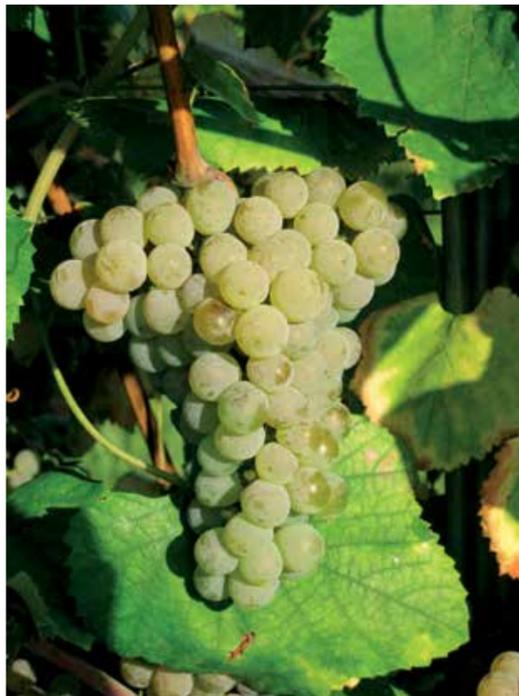
tiguas y a menudo desconocidas es en forma de grandes emparrados que crecen al lado de las casas y que durante siglos han proporcionado la sombra bajo la cual distintas generaciones de la familia han pasado sus veranos charlando o simplemente tomándose un momento de descanso después del trabajo. Llegado el mes de septiembre u octubre, según la época de maduración, el emparrado en cuestión se vendimiaba y se elaboraba una pequeña cantidad de vino monovarietal de esa cepa concreta, o bien se añadía a la uva producida en los otros viñedos de la propiedad.

Las difíciles condiciones orográficas y el aislamiento de algunas zonas vitícolas de Galicia, como la de Ribeira Sacra, por ejemplo, es otro de los factores que ha tenido también su influencia en la conservación de diferentes variedades de vid. La pendiente, la altitud, la orientación o el tipo de suelo de algunas de estas zonas limitan el cultivo de la vid y determinan el uso de unas u otras variedades. Lo mismo ocurre en las áreas próximas a zonas costeras, donde los elevados índices de humedad, asociados a frecuentes nieblas, vientos salinos, etc., constituyen otro tipo de limitaciones que han propiciado, en el transcurso de los siglos, el cultivo y conservación de unas variedades frente a otras.

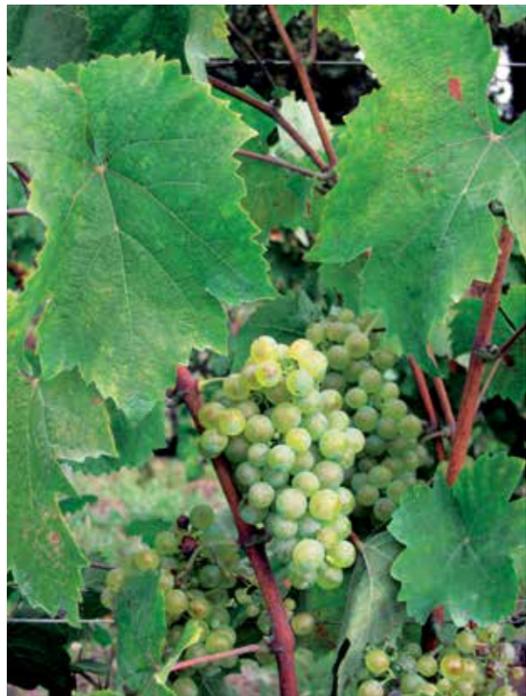
Los trabajos de investigación llevados a cabo en el CSIC han permitido conservar en las instalaciones de la Misión Biológica de Galicia (CSIC) un viñedo con plantas vivas de todas las variedades localizadas, recogidas y analizadas (casi un centenar de distintos ejemplares). Sobre todas ellas se han realizado numerosos estudios botánicos, agronómicos, genéticos, de resistencia a enfermedades etc., que han sido publicados en más de un centenar de artículos científicos y que también se han puesto a disposición de viticultores y público en general, a través de publicaciones de tipo divulgativo o en Internet (<http://www.vitis.mbg.csic.es/vitis/>). De forma paralela, de las variedades que según los datos obtenidos eran susceptibles de producir vinos diferentes y de calidad se ha transferido planta a los viveristas para que puedan ser comercializadas entre los viticultores interesados, con todas las garantías en cuanto a identidad varietal y estado sanitario. De este modo, han sido puestos en el mercado los primeros clones certificados de Albariño y próximamente se hará con más de una docena de antiguas variedades gallegas, algunas de ellas todavía por descubrir, incluso para los viticultores.

Entre las variedades blancas y tintas más importantes de Galicia, destacaría las 10 siguientes, en cada uno de los dos grupos:

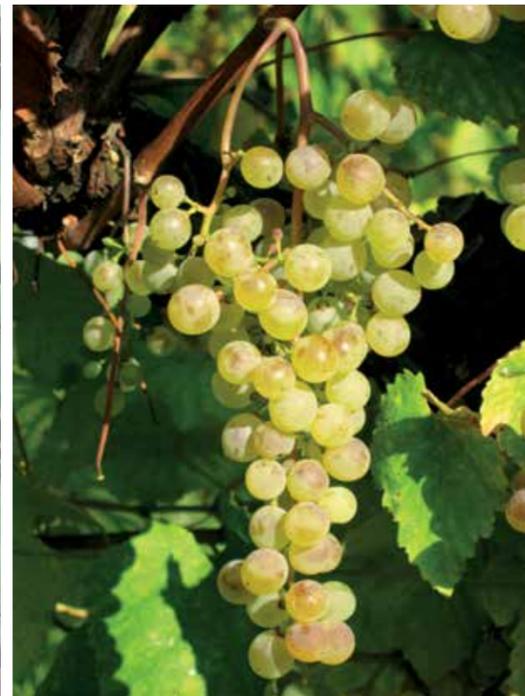
1.



2.



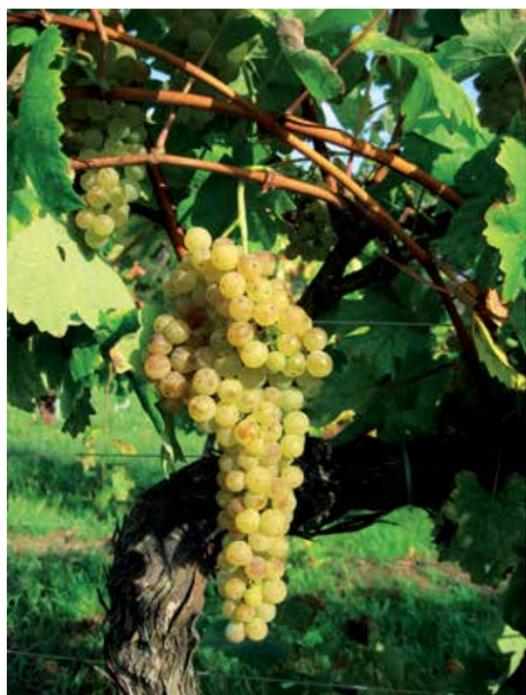
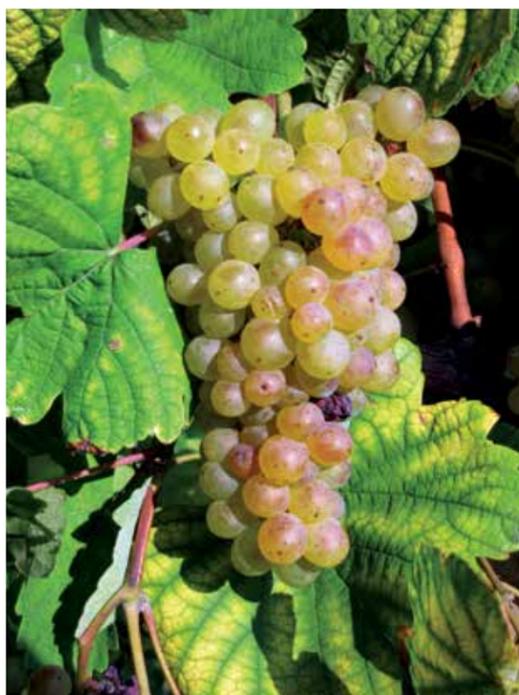
3.



4.



5.



6.

7.

8.

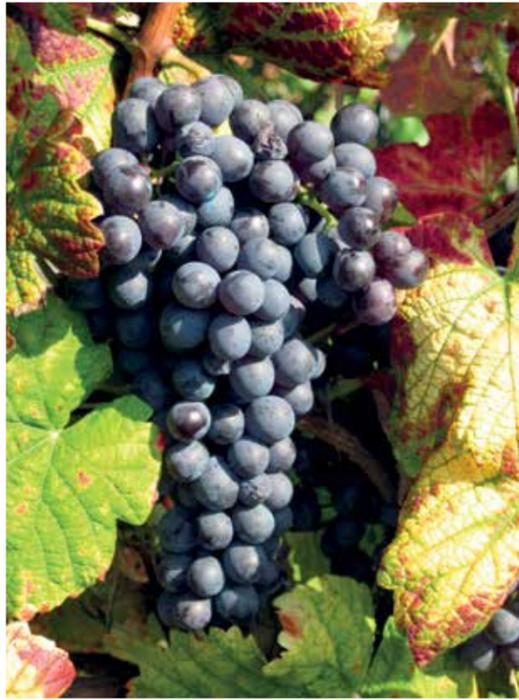
9.

10.

10 Variedades blancas de Galicia:

- 1. Albariño
- 2. Blanco Lexítimo
- 3. Caiño Blanco
- 4. Cumbre
- 5. Doña Blanca
- 6. Godello
- 7. Loureira Blanca
- 8. Ratiño
- 9. Torrontés
- 10. Treixadura

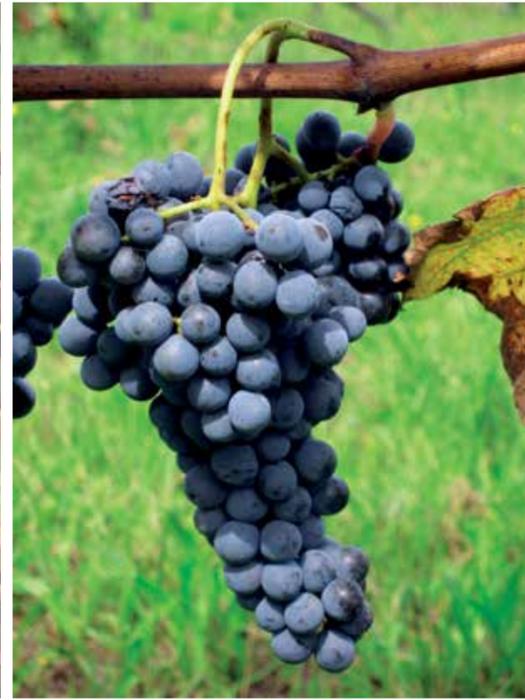
1.



2.



3.



4.



5.



6.



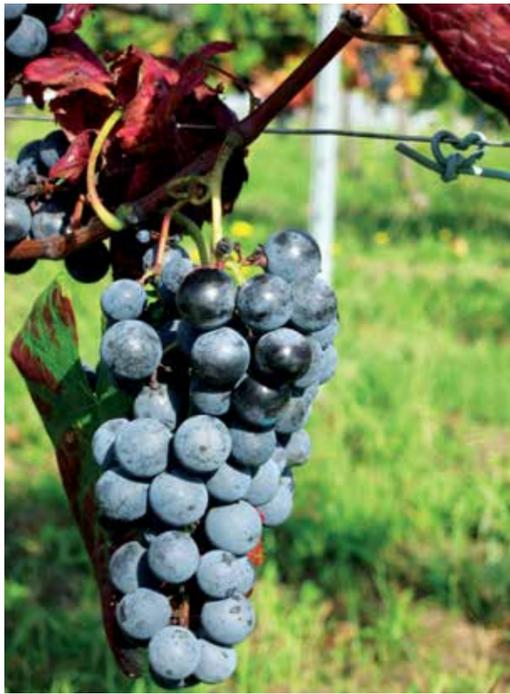
7.



8.



9.



10.

10 Variedades tintas de Galicia:

1. Brancellao Tinto o Albarello
2. Caíño Tinto o Tinta Femia
3. Cascón
4. Tinta Castañal
5. Espadeiro
6. Mencía
7. Merenzao
8. Mouratón
9. Pedral
10. Sousón



Tras cursar estudios en Vigo, ciudad donde nació, se traslada a la facultad de Farmacia en el campus de Santiago de Compostela para iniciar su etapa universitaria. En el ecuador de la licenciatura, Dioniso entra con fuerza en su mente estudiantil, tanto, que marcará su vocación y, desde luego, su devoción por el vino. En aquellos días compostelanos, los vinos que servían en tazas eran, salvo contadas excepciones, infames: debía hacer algo por el bien de los vinos gallegos. Con este propósito, terminó la licenciatura en Farmacia e inmediatamente se trasladó a la ETSI Agrónomos de Madrid para realizar el Máster en Enología y Viticultura.

Desde el principio, la orientación de su trabajo no se limitó a la enología, sino que la proyectó hacia el asesoramiento integral de la producción, abarcando la dirección de viñedos y la elaboración de los vinos. Esta interrelación le ha permitido entender el porqué de

LA MAR

El Caíño blanco es una variedad de la cual hacia finales de los ochenta quedaban muy pocas cepas y estas se encontraban solo en el valle de O Rosal. ¿El motivo? A pesar de la excelente fama que tiene, es una variedad que resulta muy complicada de cultivar; algunas de las razones son:

- Es la más tardía en alcanzar la maduración; se vendimia a principios de octubre.
- Desarrolla mucha vegetación, por lo que se deben realizar deshojados manuales.
- Es bastante sensible a los ataques de hongos (mildiu, botritis), abundantes en nuestro clima.
- Es la variedad blanca menos productiva de Rías Baixas, con granos de uva y racimos pequeños.

Hace ahora unos quince años tuve el placer de conocer esta joya, el Caíño, «O rey do viño». Poco después, en 2004, estaba proyectando doce hectáreas para plantar en una zona complicada, de fuerte pendiente, pobre y con muchas dificultades para que las cepas pudieran enraizar. Tenía previsto plantar seis hectáreas de Caíño y seis de Albariño, pero finalmente decidí plantar las doce hectáreas con mi querido Caíño blanco. A pesar de lo difícil de esta plantación, hoy en día, con la perspectiva de los años, sé que fue una sabia decisión. Esta complicada parcela nos da un Caíño que extrae los minerales del suelo de esquivo reflejándolos en el vino final.

La decisión de incrementar nuestra superficie plantada de Caíño nos permitió, por fin, elaborar un monovarietal sin necesidad de quitarle al Terras Gauda su esencia. Así, a principios de 2011 y

Emilio Rodríguez

los procesos y actuar en cada paso de la producción. De este modo, ya desde su primera incursión en el sector y hasta hoy, asumió la dirección técnica en varias empresas vitivinícolas, combinando esta labor con un instructivo Posgrado en Dirección y Gestión de Pymes.

Todas las bodegas en las que directamente trabajó o a las que asesoró, le permitieron ir adquiriendo un conocimiento profundo sobre la viticultura y enología gallegas que actualmente aplica en la dirección técnica de Terras Gauda.

Profesor de cata en Escuelas de Hostelería y de Enología, así como en centros públicos españoles y extranjeros, destacan las clases en el Culinary Institute of America de Nueva York.

Dispone de importantes publicaciones o documentos científico-técnicos en revistas especializadas, y ha actuado para algunas de ellas como evaluador de artículos científicos.

Ha realizado y está inmerso actualmente en numerosos proyectos de investigación en colaboración con universidades y fundamentalmente con el CSIC, relativos a selección de vid, la microbiología enológica o los posibles efectos beneficiosos para la salud del vino y sus subproductos. Gracias a estas líneas de investigación, en 2009 recibió el Premio de la Real Academia Gallega de Ciencias como investigador principal de Bodegas Terras Gauda, compartido con el CSIC por el «Estudio para la mejora de la calidad del vino Albariño».

Estos proyectos le han permitido figurar como inventor en dos patentes conjuntas con el CSIC y licenciar una tercera.

después de cuatro largos años de pruebas, lanzamos al mercado el primer La Mar, el La Mar 2009.

A pesar de estas dificultades, el Caíño es una joya enológica por las virtudes que atesora:

- Cultivada sobre el mismo suelo, es la variedad que mejor extrae las características del *terroir*.
- Desarrolla aromas de frutas tropicales cuando es joven, con una marcada presencia mineral. Cuando el vino va evolucionando en la botella, aquellos aromas se tornan en sutiles notas de resina de pino y compotas de frutas de hueso, marcando todavía más la mineralidad.
- Su principal virtud se encuentra en la boca. La Mar es un vino muy glicérico, untuoso, denso y muy largo. Su crianza sobre lías le proporciona cremosidad y mayor untuosidad si cabe.
- De todas las variedades, es la más ácida, facilitando su excelente envejecimiento.

Como es habitual al probar una nueva variedad, tratamos de hurgar en nuestra memoria olfativa y gustativa en busca de similitudes con otros vinos. En el caso del La Mar, recomiendo un ejercicio de abstracción. No es tan aromática como un loureiro ni un buen sauvignon, pero resulta inconfundible su peculiaridad aromática. La boca puede recordar a la de un poderoso y enérgico chardonnay, pero es más sutil. ¿Un godello? Podría ser, pero su pujante acidez le aporta una mayor frescura y aptitud para un refinado envejecimiento. Olvidémosnos de todos los vinos probados hasta hoy, es ni más ni menos que un maravilloso caíño, es La Mar.

LA MAR

Nombre: La Mar.
Cosecha: 2012.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Rías Baixas, O Rosal.

Variedad de uva: 85% Caíño blanco, 8% Albariño, 7% Loureiro.
Viñedo: Terras Gaudas. Plantados entre 1989 y 1990, tienen en torno a los 25 años; 117 hectáreas para la Albariño; 33, para la Caíño blanco, y 10, para la Loureiro. Los viñedos se asientan sobre una franja de pizarra.

Vendimia: Entre el 6 y el 8 de octubre de 2012. Cada variedad se vendimia por separado, siguiendo las intervenciones que requiere cada una según sus características. Las lluvias de primavera y las suaves temperaturas del verano de 2012 provocaron en las vides un ciclo muy largo con una lenta, prolongada y excelente maduración. Las buenas condiciones durante el inicio del otoño permitieron retrasar la vendimia hasta que las uvas alcanzaron su momento óptimo de maduración.

Vinificación: La uva Caíño con la que se elabora se macera en frío durante más tiempo para aprovechar su alto porcentaje de piel, favoreciendo así la extracción de los aromas. Tras la fermentación, se mantiene el vino en crianza con sus lías durante 2 meses con *battonages* periódicos en depósito de acero inoxidable. Seguidamente reposa a baja temperatura 6 meses hasta llevarlo a la botella, donde termina de afinarse durante al menos otros 8 meses.

Embotellado: 16 de septiembre de 2013.
Grado alcohólico: 12,7% vol.
Grado de azúcar en vendimia: 216 g/l.
Producción: 18.000 botellas.

Período óptimo de consumo: 3 años, evoluciona en botella ganando complejidad y madurez.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: Entre 10 y 12 °C. Conviene abrir el vino un tiempo antes de degustarlo.
- Maridaje: Mariscos y pescados; guisos o carnes al horno; platos especiados o ligeramente picantes.

Notas de cata

La primera impresión aromática es su marcado carácter tropical, con recuerdos de mango maduro y piña, así como su capacidad de extraer las características del *terroir*, lo que aporta al vino una notable mineralidad, con matices terrosos muy agradables en nariz y retronasal. Estos aromas se ven acompañados de sutiles recuerdos de hierbas aromáticas y un fondo de lía fina cremoso y envolvente.

Gracias a su alto contenido en glicerol, la boca de este vino resulta plena de sabores, jugosa y de gran untuosidad, con muy buena estructura y cuerpo, resultando así amplio, goloso y con una sensación final en la boca que parece no terminar. Además, su elevada acidez le aporta frescura y facilita el perfecto envejecimiento del vino.





Cristina Mantilla

Cristina Mantilla comienza su trabajo en el mundo del vino en 1990, en una pequeña bodega de Rías Baixas, Bodegas Condasat, posteriormente absorbida por el grupo vitivinícola de Adegas Galegas, de la mano de Pepe Hidalgo y Ana Martín.

Gradualmente va abriendo horizontes hacia otras bodegas de la misma denominación de origen como Lagar de Pedregales, Aldea de Abaixo, Pazo San Mauro (GVM Vargas), Bodegas del Palacio de Fefiñanes y Adegas Valmiñor, entre otras.

Durante este tiempo, el proyecto de Adegas Galegas se extiende hacia otras zonas vinícolas como Valdeorras, Bierzo, Castilla y León y Montsant, y se encarga de la dirección técnica de todas las bodegas de Adegas Galegas, con el asesoramiento enológico de Joan Milà.

A partir de 2003 termina su trabajo en el Grupo Galiciano y continúa con el asesoramiento enológico en una serie de bodegas como Maior de Mendoza, Bodegas Aforado y Davide en Rías Baixas, así como Valdesil en Valdeorras, Adegas Edmundo do Val en Vinho Verde (Portugal) y en el nuevo proyecto de Adegas Valmiñor en Ribera de Duero, Ebano Viñedos y Bodegas.

Actualmente, su labor como enóloga se amplía con la incorporación de Bodegas CastroBrey, Ronsel do Sil y Viña Adral, así como la dirección técnica en La Maleta Fine Wines.

Miembro de los comités de cata de todas las denominaciones de origen de vinos de Galicia –Ribeiro, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Monterrei y Valdeorras–, da clases de enología en cursos de formación para personal de bodega y cursos de cata, tanto para profesionales como aficionados.

El currículum académico incluye la licenciatura en Química Orgánica por la Universidad de Santiago de Compostela y máster en Viticultura y Enología por la ETSI Agrónomos de la Universidad Politécnica de Madrid. También tiene estudios de posgrado de Ciencia y Tecnología de Alimentos y, actualmente, cursa estudios superiores de Bellas Artes.

Está acreditada por la Xunta de Galicia para poder ejercer la profesión de enóloga. En 2013 fue nominada a Mejor Enóloga por Wine Enthusiast Magazine.

Con 50 + 1 años y dos hijos, el coche es su oficina y el móvil e Internet le comunica con los vinos que elabora, siempre en colaboración con los enólogos de las bodegas en las que trabaja.

Su futuro más inmediato se dirige hacia la derivación de su trabajo como enóloga a través de su web (www.mantivinos.com), enseñando, comunicando y entusiasmado sobre vinos. Y en particular, se está preparando para el ingreso en el difícil mundo de los Masters of Wine.

SANAMARO / PEZAS DA PORTELA / CASTAÑAL 100

La elección de estos tres vinos se basa en las variedades con las que se elaboran. Tres blancas, Albariño, Godello y Loureiro, y una tinta, Castañal. Todas ellas gallegas, autóctonas o muy bien arraigadas a nuestra tierra. Con raíces y tradición vitícola atlántica.

Sanamaro, Albariño (90%) y Loureiro, pertenece a la Denominación de Origen Rías Baixas. Magníficas variedades muy aromáticas, que ensamblan muy bien entre ellas, con toda la gama de cítricos, frutas y flores blancas del Albariño y los balsámicos del bosque oceánico del Loureiro. Se elabora como vino joven aunque la parte albariña se cría sobre sus lías para engrandecer la boca de este vino blanco con robustez y mineralidad.

Pezas da Portela, de la Denominación de Origen Valdeorras, es Godello 100%, otra variedad impresionante por sus cualidades

organolépticas, minerales, balsámicos... Muy bien armada para poder salir como monovarietal, con un gran volumen en boca y untuosidad que le acerca mucho a la potencia de algunos vinos tintos. Con crianza de lías en barricas de roble francés y de gran tamaño, permanece en botella impecable durante años.

Castañal 100, de la Denominación de Origen Rías Baixas, es, como su nombre indica, Castañal 100%. Ha sido el gran descubrimiento esta variedad olvidada y arrinconada en la subzona del Rosal y, por ello, desconocida para casi todos. Es un reto elaborarla, pero se descubre muy expresiva en sus frutas y flores, con mucha frescura y desparpajo. Todavía trabajándola solo para vino joven, sufre el clima suave y húmedo del sur de Galicia, con una maduración lenta y, a veces, complicada. Pero apunta maneras para reflejar esa tipicidad de los tintos gallegos con tradición al terruño.

SANAMARO

Nombre: Sanamaro.
Cosecha: 2013.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Rías Baixas.

Variedad de uva: 90% Albariño y 10% Loureiro.

Viñedo: Pazo de San Mauro, condado de Tea (Pontevedra). La edad media de las cepas es de 42 años.

Tipo de vendimia: A mano.

Vendimia: Del 16 al 30 de septiembre.

Descripción añada: La cosecha 2013 fue calificada de muy buena. La maduración vino muy retrasada por el frío y la lluvia constante toda la primavera hasta la floración. Después la uva maduró perfectamente gracias a un verano seco y cálido. Se pudo vendimiar antes de las lluvias de principios de octubre.

Elaboración: Selección en viña de las uvas. Maceración a baja temperatura durante varias horas. Fermentación alcohólica en depósitos de acero inoxidable a 18 °C.

Grado alcohólico: 13% vol.
Acidez total: 5,8 g/l tartárico.

pH: 3,3.

Azúcar residual: 1,59 g/l.

Producción: 6.565 botellas.

Embotellado: Julio de 2015.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: entre 10 y 12 °C.
- Maridaje: Excelente acompañante para salmón ahumado, ensalada de pasta, foie, risotto de langosta o paella de marisco.

Notas de cata

Aromas complejos de compota de manzana y frutas de hueso (albaricoque y melocotón) propios de la maduración de la uva Albariño, que se combina con las notas cítricas y de hierbas aromáticas de la Loureiro. En boca transmite sensaciones minerales que resaltan su expresividad con frescura y calidez, así como amplitud y carnosidad. Un lenguaje de sabores que comunican profundidad y larga vida. Un vino elegante, fresco y muy complejo, que esconde un final largo y seductor.



PEZAS DA PORTELA

Nombre: Pezas da Portela.
Cosecha: 2012.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Valdeorras.

Variedad de uva: Godello 100%, Clon pedrouzos.

Viñedo: Pezas da Portela se produce exclusivamente a partir de las 11 *pezas* (parcelas) históricas que fueron plantadas por los hijos de José Ramón Gayoso a lo largo del siglo xx en las laderas pizarrosas de la aldea de Portela, utilizando el clon originario de Pedrouzos. La edad media del viñedo es entre 50 y 70 años.

Suelos: Coluviales, derivados de la meteorización de roca de pizarra ferruginosa y esquistos.

Crianza: 6 meses sobre sus lías en barricas de roble francés y 12 meses en depósito de acero inoxidable.

Fermentación: Alcohólica por levaduras salvajes en barricas de roble francés (Allier, Vosgues).

Grado alcohólico: 14% vol.

Acidez: 5,89 g/l.

pH: 3,18.

Azúcar residual: 3,3 g/l.

Notas de cata

La cosecha 2012 refleja las perfectas condiciones de maduración que permitió a las uvas desarrollar una gran complejidad aromática. El vino se muestra en nariz muy elegante y complejo, con recuerdos cítricos, fruta amarilla tipo membrillo, de hueso, envuelto en las notas de las lías y tostadas que aporta el roble. De gran cuerpo, muestra una textura cremosa elegantemente equilibrada con una mineralidad poderosa que ensalza la refrescante acidez natural, dotando al vino de una estructura firme.



CASTAÑAL 100

Nombre: Castañal 100.
Cosecha: 2013.
Tipo de vino: Tinto.
Denominación de origen: Rías Baixas.
Subzona O Rosal.

Variedad de uva: 100% Castañal.

Viñedo de origen: Adegas Valmiñor.

Tipo de vendimia: Vendimia manual en cajas de 15 kilos. Mesa de selección en bodega, estrujado y despallado previos a la entrada al depósito de acero inoxidable.

Maceración y fermentación alcohólica: Bajo una temperatura controlada (25-27 °C) durante aproximadamente diez días.

Descubado y fermentación maloláctica: En acero inoxidable.

Envejecimiento: Entre 4 y 6 meses en función de la cata, en barricas bordelesas de roble francés.

Embotellado y posterior reposo en botella: Un mínimo de 3 meses previo al inicio de su distribución.

Indicaciones de consumo:
- Temperatura de servicio: 17-18 °C.

Notas de cata

Un vino único en Rías Baixas, presenta un color rojo picota limpio y brillante. En nariz el vino destaca por su frescura y expresividad; sobresalen aromas a cereza y mora maduras, recuerdos mentolados y herbáceos muy agradables. Delicada y fresca entrada en boca, donde perdura su carácter atlántico y contemporáneo.





José Hidalgo Togores

José Hidalgo Togores es doctor ingeniero agrónomo y diplomado superior en Viticultura y Enología por la Universidad Politécnica de Madrid. Tiene además el diploma del Curso Internacional en Viticultura y Enología del INIA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y Ministerio de Asuntos Exteriores).

Ha sido profesor de Enotecnia del IFP Escuela y Museo de la Vid y del Vino de Madrid (Ministerio de Educación); de Enología del Curso de Especialización en Viticultura y Enología de la EUIT Agrícolas de Madrid; del Curso Internacional de Viticultura y Enología del INIA; y de diversos másteres.

Asimismo, ha desempeñado los cargos de director general de las sociedades Viñedos do Rosal, SA, y Adegas das Eiras-Terras Gauda, SA (Pontevedra); director técnico y enólogo de la sociedad anónima Bodegas Bilbaínas en la Denominación de Origen Calificada Rioja, y director de Producción de la bodega Legaris (Codorníu) en la Denominación de Origen Ribera del Duero (Grupo

Codorníu). Ha aplicado sus conocimientos como asesor y consultor técnico en bodegas de diferentes denominaciones de origen de toda la geografía nacional.

Es autor de diversos trabajos de investigación vitivinícola; ha escrito una quincena de libros técnicos, así como cerca de doscientos artículos sobre viticultura y enología publicados en revistas especializadas, técnicas y gastronómicas. También ha pronunciado más de un centenar de conferencias.

A lo largo de su carrera ha recibido numerosos premios y los vinos que ha presentado en concursos internacionales han obtenido muchos galardones, medallas y menciones, como dos trofeos Civart de la Challenge International du Vin Vinexpo (Burdeos); un Gran Diploma de Honor con Medalla de Oro en Ljubljana; tres Gran Bacchus de Oro en Madrid; Mejor Vino Tinto Joven Guía Gourmets 2014, y un Golden Award of Excellence en Interwine International Wine & Challenge Guangzhou-China 2014.

PAZO BAIÓN

Los antecedentes históricos señalan la actividad vitivinícola en el Pazo Baión probablemente desde el año 1650 y con toda seguridad desde 1731. El actual viñedo de 22 hectáreas de la variedad autóctona Albariño fue plantado en 1970; con una edad de más de cuarenta años, se encuentra en un momento óptimo para producir vinos de la máxima calidad.

El concepto del proyecto vitivinícola de Pazo Baión es el de elaborar única y exclusivamente la vendimia producida en la propia explotación, bajo un modelo seguido por los mejores y más singulares vinos del mundo, el de los vinos de finca o pago, y en este caso podríamos calificarlo como auténtico «vino de pazo». Se consigue transmitir al vino toda la singularidad o las características del medio de cultivo; en él se expresan las condiciones del microclima de sus viñedos, dentro del contexto de un clima atlántico suave y, sobre todo, las singulares características del suelo de cultivo del viñedo, bajo un concepto que los franceses denominan *terroir*, o su traducción literal al castellano como «terruño».

El Pazo Baión se encuentra en el interior de las Rías Baixas, a unos 10 kilómetros desde la costa, en la localidad de Vilanova de Arousa, y protegido de los vientos dominantes del oeste por el monte de Paradela de Arriba, que, junto a su peculiar topografía con sus viñedos orientados hacia mediodía, hace que se disfrute de un microclima particular y muy favorable para el cultivo del viñedo con variedades blancas aromáticas como la Albariño.

Los suelos son de origen granítico. Descansan directamente sobre la roca madre de granito, presentan un color oscuro por el elevado contenido en materia orgánica, y su textura es suelta, donde predominan elementos gruesos derivados de la roca. La roca de granito sufre un proceso de alteración intenso que da lugar a un material de aspecto parecido al original pero más blando, conocido como «xabre» o «zarzo» granítico y fácilmente penetrable por las raíces de las plantas, que transmite a los vinos su mineralidad.

La singularidad del medio, suelo y microclima, se une al cultivo de un viñedo en plenitud de su potencial cuantitativo y cualitativo, y donde la variedad Albariño se encuentra perfectamente integrada, y alcanza una elevada expresividad. La técnica de cultivo es la de máximo respeto hacia el medio ambiente, dentro de las difíciles condiciones climáticas que a veces sufre la Denominación de Origen Rías Baixas, donde el exceso de humedad ocasiona el desarrollo de enfermedades criptogámicas del viñedo. La sostenibilidad es el principio que rige el cultivo del viñedo en Pazo Baión.

Pazo Baión es un vino de estilo muy diferente al de otros albariños de la Denominación de Origen Rías Baixas, no solo por la gran calidad y expresión de la vendimia, sino también por el proceso de elaboración seguido. La crianza sobre lías y su posterior estancia en botella aseguran una espléndida evolución del vino en la botella. Nunca se comercializa antes de los ocho meses desde la vendimia, y sale al mercado en junio o julio del año siguiente a la cosecha.

PAZO BAIÓN

Nombre: Pazo Baión.

Cosecha: 2014.

Tipo de vino: Blanco.

Denominación de origen: Rías Baixas. Subzona Salnés.

Variedad de uva: 100% Albariño.

Viñedo: Elaborado exclusivamente con las uvas procedentes del viñedo de Pazo Baión, de 22 hectáreas, en el que las cepas, conducidas en emparrado, tienen una edad media de 40 años. Las diferentes características de cada una de las subparcelas confieren a las uvas obtenidas gran complejidad y tipicidad.

Tipo de vendimia: Recogida manual durante las horas más frías para preservar todo su potencial aromático, y de forma separada para cada subparcela.

Vendimia: Entre los días 22 de septiembre y 4 de octubre.

Maceración: Tras el despallado de los racimos, se refrigeran las uvas a una temperatura de 6 °C, para su maceración durante 8 horas, extrayendo así todo su potencial aromático y conservando toda su calidad. Se emplea únicamente el mosto escurrido, sin ejercer presión alguna sobre la pasta, y, por tanto, el de mayor concentración de los compuestos organolépticamente importantes. Este mosto es acondicionado mediante desfangado en frío estático durante 36 horas.

Fermentación alcohólica: Entre 14 y 16 °C. La duración media de este proceso natural es de 15 días. La fermentación alcohólica de los mostos es llevada a cabo por levaduras autóctonas desarrolladas en el pie de cuba.

Crianza: El vino se mantiene en contacto con las lías finas, en depósito de acero inoxidable, durante 6 meses, desde el final de fermentación hasta la estabilización para el embotellado. Durante este período se aplica a los vinos un removido semanal de las lías durante 4 meses, y se mantiene en crianza estática el tiempo restante.

Embotellado: Junio de 2015.

Grado alcohólico: 13,0%.

Acidez total: 6,8 g/l tartárico.

Azúcares: 2,7 g/l.

Alérgenos: Contiene sulfitos.

Producción: 40.000 botellas (0,75 l).

Botella: El diseño de la botella refleja el espíritu que se quiere imprimir al proyecto de Pazo Baión, moderno y original. El logotipo imagen de la bodega y el vino de Pazo Baión lleva como título *Metamorfosis*.

Período óptimo de consumo: Durante los 3 años siguientes a su comercialización.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: entre 10 y 12 °C.
- Maridaje: Aperitivos, mariscos y pescados, quesos frescos o con curación media, arroces, platos orientales y pasta.

Notas de cata

Albariño Pazo Baión 2014 es un vino de color amarillo pajizo con reflejos verdosos. Destaca por su intenso perfume varietal, con aromas de flores blancas (azahar y jazmín) y frutales, con predominio de cítricos (pomelo y mandarina) sobre un fondo de fruta blanca (manzana y pera).

En boca es fresco y equilibrado, de buena estructura, envolvente, mineral y de largo desarrollo, con un final persistente muy aromático.





Rafael Palacios

Rafael Palacios ha estado unido al vino desde su nacimiento. Es el más joven de la numerosa familia de José Palacios Remondo, fundador de la bodega del mismo nombre en 1948 en Alfaro-La Rioja, lugar en el que Rafael creció en torno a la bodega familiar.

Entre 1990 y 1993 viajó a Francia, donde trabajó para un gran negociante de vinos en Burdeos, Dulong, y compaginó estudios de Enología en Montagne-St. Emilion con prácticas en vendimia en Ch. Pétrus y Ch. Moulin du Cadet, de la familia Moueix.

Allí conoció a John Cassegrain, prestigioso enólogo australiano, y en 1994, viajó a su país para trabajar con él en su bodega de Hastings River. En Australia descubrió su pasión por la elaboración de vinos blancos. A Rafael siempre le atrajo el lado técnico de la elaboración de los vinos y allí se sintió especialmente atraído por esa nueva tendencia enológica. Continuó sus prácticas en Coonawara, South Australia, donde trabajó para varias bodegas del grupo Southcorp.

En 1994 regresó a La Rioja y empezó su experiencia profesional en la bodega familiar. Su padre le nombró director técnico dos años más tarde, y se produjo así un cambio generacional en la elaboración de los vinos.

En 1997, motivado por la competencia de zonas emergentes como Rueda y Rías Baixas, Rafael inició la elaboración de vinos blancos de mayor calidad en la bodega, y esa misma añada nació el blanco de variedad Viura Plácut.

El reconocimiento fue inmediato. Pero tras varias cosechas sintió que el lado técnico de la elaboración había llegado a su límite y empezó a explorar la viticultura para llegar más alto en la expresión de esos vinos.

LOURO DO BOLO

Louro do Bolo es un vino blanco elaborado con uvas de nuestros viñedos en el municipio de O Bolo.

Son viñedos de la variedad Godello de mediana edad (de catorce a treinta y ocho años) y, desde la añada 2009, se incorpora un pequeño porcentaje de la variedad Treixadura.

Tras su fermentación en *foudres* de roble francés, permanece sobre sus lías finas durante cinco meses hasta el momento de su embotellado.

Louro es un vino fresco, que transmite su intensidad aromática a partir de la expresión de acidez (pomelo, reineta y boj húmedo) y destaca el atractivo toque mineral del granito.

En 2000 murió su padre y durante los tres años siguientes trabajó con su hermano Álvaro, quien dirige la bodega desde 2000.

En 2004, había llegado para Rafael el momento de volar en solitario, era el momento de la aventura, tenía la energía de la juventud y la templanza de la experiencia. La llamada de Galicia no era reciente. Ya se sintió atraído en 1996 por la variedad Godello. Fue un vino de Valdeorras, en una clásica feria de gastronomía en Madrid, y le impresionó el carácter continental de la variedad (clásica de otras variedades gallegas), pero especialmente el volumen y la longitud en boca de esos vinos. En Galicia se encuentra el clima más atlántico de España, además de unos suelos muy ácidos, y eso marcó definitivamente la decisión de establecerse allí.

Rafael Palacios inició su proyecto personal en mayo de 2004, en la subzona del valle del Bibei (Denominación de Origen Valdeorras), al comprar viejos viñedos de la variedad autóctona Godello a ancianos viticultores. Eligió esta zona por su historia, por su altitud (la mayor de Galicia), y también por la textura de sus suelos arenosos de origen granítico exclusivamente. La extrema orografía y la baja producción debido a sus suelos llevaron al casi total abandono de esta pequeña pero histórica comarca, cultivada en bancales. Rafael ha devuelto estos viñedos a su viticultura tradicional histórica, eliminando por completo al gran enemigo de la viticultura gallega, el uso de herbicidas y los tratamientos de síntesis. Esta transformación está marcando notablemente la calidad de sus vinos, que cada año se perfilan mucho más definidos en la expresión del suelo arenoso, con un marcado carácter mineral y salino.

El aspecto visual es limpio y elegante, un amarillo pajizo brillante, con ribete verdoso.

Presenta una nariz con mucha fruta blanca, con notas cítricas, y aroma a hierba fresca con toques balsámicos.

En boca se manifiesta el carácter agrídulce de la Godello, con un ataque fresco y especiado, que se funde en un final graso, redondo y que termina con un marcado carácter mineral y salino, que le aporta longitud y personalidad.

Es mi vino elegido por su equilibrio y su gran versatilidad gastronómica, asimismo con una valoración calidad/precio líder en el segmento de los vinos blancos españoles.

LOURO DO BOLO

Nombre: Louro do Bolo.

Cosecha: 2014.

Tipo de vino: Blanco seco con media crianza.

Denominación de origen: Valdeorras, subzona del valle del Bibei.

Variedad de uva: 100% Godello.

Viñedo: Viñedos, de más de 28 años, en propiedad en el municipio de O Bolo (Ourense), por encima de los 660 metros sobre suelos de granito.

Crianza: 4 meses sobre lías en *foudre* de roble francés.

Estilo de poda: Cordon royat.

Técnicas de cultivo: Maquinaria agrícola adaptada a la orografía.

Irrigación: No.

Tipo de vendimia: Selectiva por parcelas y orientaciones.

Vendimia: Mediados de septiembre-finales de octubre.

Rendimiento por hectárea: 36 hl/ha.

Fermentación alcohólica: En *foudres*, de 3.500 litros, de roble francés.

Grado alcohólico: 13,5% vol.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: 8-10 °C.
- Maridaje: Mariscos cocidos y a la plancha, pescados de roca, *sushi* o carnes blancas.

Notas de cata

El aspecto visual es limpio y elegante, de color pajizo con un ribete verdoso.

Es un vino fresco, que transmite su intensidad aromática a partir de la expresión de plantas como el hinojo y el tojo, delicado recuerdo a la flor de castaño, notas cítricas y un atractivo recuerdo a roca húmeda.

En boca se manifiesta grande al ataque, fresco pero voluptuoso al mismo tiempo, graso, que se funde en un paso complejo y frutal (fruta blanca de hueso).

Su final de boca está marcado por la mineralidad salina de su suelo y le aporta personalidad y carácter de gran vino.





Ana Quintela

Ana Isabel Quintela Suárez (Ourense) es licenciada en Ciencias Biológicas, con la especialidad en Biología Molecular, por la Universidad de Santiago de Compostela. Ha cursado el máster de Técnico Superior Especialista en Enología, en la Universidad Politécnica de Madrid, y ha realizado diversos cursos, como el curso superior de Especialización en Viticultura y Enología en Climas Cálidos, impartido en la Estación Experimental Rancho de la Merced en Jerez de la Frontera (Universidad de Cádiz), reconocido por la Organización Internacional de la Viña y el Vino (OIV), y el curso de especialización en Calidade e Seguridade Alimentaria. Consellería de Traballo e Benestar. Dirección Xeral de Formación e Colocación. Asociación de Empresarios Almacenistas y Mayoristas de Alimentación de la provincia de Pontevedra. Es también técnica superior en Prevención de Riesgos Laborales, con la es-

pecialidad en Higiene Industrial, por un curso organizado por la Federación Agroalimentaria y el Fondo Social Europeo.

Su trayectoria profesional se ha centrado principalmente en la bodega Pazo de Señorans (Meis, Pontevedra), donde, desde el año 1990, desarrolla su actividad como enóloga y es directora técnica. Además, fue veedora del Consejo Regulador Rías Baixas, en el año 1991.

Ana Quintela es miembro de la Federación Española de Asociaciones de Enólogos, desde enero de 1992; miembro del Comité Oficial de Cata del Consejo Regulador Rías Baixas, desde 1994, y miembro del Comité Oficial de Cata del Consejo Regulador de Orujo de Galicia, desde 1998.

Sus estudios y su profesión han sido homologados por la Xunta de Galicia, por lo que la habilitan para ejercer como enóloga.

PAZO SEÑORANS. SELECCIÓN DE AÑADA

He elegido este vino por su personalidad.

El primer vino Pazo Señorans. Selección de Añada nació en 1995. Después de veinte años, cada día sorprende más.

Su singularidad viene dada por el origen. Es cien por cien albariño y se elabora de una parcela llamada Los Bancales, situada en el propio pazo, una casa solariega del siglo XVI en el valle del Salnés (Pontevedra) que empezó su andadura vitivinícola en el año 1989, al ser convertida en bodega, aunque anteriormente ya se cultivaba el viñedo.

En Los Bancales, donde se produce el Selección, el emparado es de bajo rendimiento por hectárea. El terreno está sobre granito, con mucho xabre, que resulta de la descomposición de la roca que además tiene una gran capacidad de drenaje. La uva de esta finca es muy pequeña y, siempre en bodega, su elaboración era singular: con variedades muy marcadas y especiadas. Con

mucho equilibrio. Pensamos que todas estas características la hacían idónea para una larga crianza sobre lías, en depósitos de acero inoxidable de pequeño volumen.

Cuando realizas catas en distintos sitios con un Selección, se produce como un mismo lenguaje hacia el vino; origina sensaciones positivas que marcan a catadores y aficionados. Pazo Señorans. Selección de Añada a nadie le deja indiferente.

Con el paso del tiempo, su evolución en botella va a más, y presenta mayor riqueza de matices. Como albariño tiene muy buenas condiciones de guarda y se puede consumir a muy largo plazo.

Nuestra filosofía y compromiso es hacer vinos que reflejen las características de nuestra subzona en la Denominación de Origen Rías Baixas; marcar las peculiaridades y virtudes de la variedad Albariño, vinos que den en boca lo que prometen en nariz y que expresen la máxima calidad en cada añada.

PAZO SEÑORANS. SELECCIÓN DE AÑADA

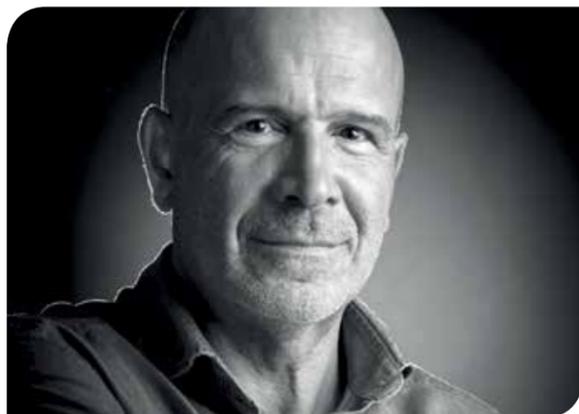
Nombre: Pazo Señorans. Selección de Añada.
Cosecha: 2007.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Rías Baixas.

Variedad de uva: 100% Albariño.
Viñedo: Los Bancales, con una edad media de más de 45 años.
Crianza: Sobre lías.
Tipo de conducción: Parra.
Elaboración: En acero inoxidable.
Tiempo de crianza en depósito: Más de 30 meses.
Tiempo de crianza en botella: Mínimo 12 meses.
Tipo de vendimia: Manual en cajas de plástico.
Vendimia: 2.ª quincena de septiembre.
Rendimiento por hectárea: 5.000 kg/ha.
Maceración: Pelicular (en prensa).
Fermentación alcohólica: Controlada a 16 °C.

Fermentación maloláctica: No.
Grado alcohólico: 13% vol.
Acidez total: 6,7 g/l.
pH: 3,2.
Azúcar residual: 2 g/l.
Período óptimo de consumo: 5 años.
Indicaciones de consumo:
– Temperatura de servicio: 10 °C.
– Maridaje: Marisco crudo y a la plancha, pescado azul, pescado blanco al horno o en salsa, bacalao, *foie micuit*, ostras y aves.

Notas de cata
Amarillo pajizo, vivo, brillante. Intensidad alta, muy significativa. Gran profusión de aromas terciarios de crianza y recuerdos minerales. De gran volumen y cuerpo. Ampuloso. Deja una larga huella de principio a fin.





Álvaro Bueno Elexpuru

Álvaro Bueno Elexpuru estudió Enología y Viticultura en la escuela de Requena, apadrinado por José Vicente Guillén Ruiz, importante autoridad en el mundo de la enología, sobre todo en el Levante español, quien lo animó a seguir estos estudios. Cursó, además, un máster en Viticultura y Enología y Marketing.

Miembro fundador de la Asociación Gallega de Enólogos y premio de la asociación Gallaecia de sumilleres de Galicia como Mejor Enólogo Gallego en el año 2007, Bueno desarrolla todo su trabajo enológico en Galicia desde hace treinta años, asesorando bodegas en cuatro de las cinco denominaciones de origen existentes en Galicia, de las que es miembro del comité de cata: Ribeira Sacra, Valdeorras, Ribeiro y Monterrei.

En el año 1995 fundó la asesoría vitivinícola Catavinos, compartida en la actualidad con Tomás Meiriño, José Manuel Martí-

nez y Pablo Ibáñez, enólogos, amigos y compañeros. Desde esta empresa asesora no solo a sus bodegas, sino también a numerosos viticultores que elaboran su propio vino para su consumo y venta.

En la actualidad es el responsable de la elaboración de vinos en Bodegas Joaquín Rebolledo (Valdeorras), Mauro Estévez, Lugar do Merens, Sameiras, Eduardo Peña y Pazo Tizón (Ribeiro), Ladairo, Castro de Lobarzan, Crego e Monaguillo, Vía Arxentia y Pazo Mariñan (Monterrei), y Bodegas Seminare en vinos de la tierra de Coles, en Ourense.

Muchos de sus vinos han sido galardonados con importantes premios tanto a nivel nacional como internacional. Algunos de ellos han sido considerados como los mejores de Galicia en diversas ocasiones por la Xunta de Galicia.

EDUARDO PEÑA

Tener que elegir uno de entre todos los vinos que elaboro resulta difícil. Todos y cada uno de ellos son el fruto del trabajo de muchas personas, amigos y compañeros, a los cuales admiro y respeto, y todos son, por supuesto, elaborados con cariño, pasión y dedicación, independientemente de las circunstancias que rodean la existencia de cada uno de ellos.

Elijo Eduardo Peña, ribeiro blanco, porque creo que es uno de los que mejor representa la tipicidad y la calidad de los vinos que elaboro actualmente. Me gusta mucho organolépticamente, me gusta el proyecto y la filosofía de sus propietarios, Eduardo y Luz, proyecto que tuve la suerte de compartir con ellos desde su inicio, ayudando a construir las bases del mismo, lo que me permite conocer bien cómo y dónde queremos llegar, disfrutando el presente y sin prisas por alcanzar metas futuras.

La bodega está situada en Castrelo de Miño, enterrada y rodeada de viñedos, sin impacto en el paisaje, bien aclimatada de

forma natural a través de chimeneas verticales que renuevan y controlan el ambiente interior a voluntad, aprovechando el suave desnivel de una ladera hacia el río Miño, 6 hectáreas de tierras de arena, piedra y cubierta vegetal, como un jardín, donde la Treixadura, Albariño, Loureira, Godello y Lado reciben el sol y el agua que hará que sus uvas lleguen a su plenitud, a su maduración.

Es un vino elaborado como antaño, macerando los hollejos para extraer de cada una de estas variedades su aroma, su textura, su identidad. Por eso digo que respira Galicia, huele y sabe a las variedades con las que está elaborado, su calidad y su tipicidad están estrechamente relacionadas.

Rosas, flores blancas, cítricos, fruta blanca y de pelo van dejándose respirar a la par que el vino se va oxigenando en la copa. Buena estructura, ligera textura grasa y la frescura de una buena acidez redondean una boca con un punto goloso y amargo que invita a seguir bebiendo.

EDUARDO PEÑA

Nombre: Eduardo Peña.
Cosecha: Anual.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Ribeiro.

Variedad de uva: Treixadura, Albariño, Loureira, Godello y Lado.

Viñedo: Lugar de Barral-Castrelo de Miño (Ourense). Plantación propia de 7 hectáreas en espaldera a doble cordón, a 250 metros de altitud, en suave pendiente y orientación oeste, marcada por el paso del Miño y sus afluentes.

Suelo: Arenoso, pizarra y piedra.
Rendimiento por hectárea: 6.000 a 8.000 kg/ha.

Elaboración: Maceración en frío, trabajo sobre lías y suave *coupage* con fermentación en barrica de 300 litros de robles europeos de grano medio y tostados muy suaves.

Fermentación maloláctica: No.
Grado alcohólico: 13-13,5% vol.

Acidez total: 6-6,3 g/l expresada en tartárico.

Materias reductoras: 3-3,5 g/l.
Perfil aromático: Terpénico y tiólico.
Presentación: Botella borgoña 750 ml.

Nota de cata

Color amarillo pálido con reflejos dorados. Complejidad, intensidad y calidad de aromas primarios, sutil, elegante y muy intenso a la vez; cítricos de limón, laurel y azahar; tropical de piña y mango; fruta de pelo de melocotón y albaricoque, se funden con suaves notas balsámicas de ligeros ahumados, vainillas y otros minerales.

Boca grasa, lleno, untuoso y glicérico, de buena estructura, sabroso y ligeramente amargo; bien equilibrado, buena acidez y muy largo.





Luciano Amoedo Rodiño

Luciano Amoedo Rodiño es, desde 1979, ingeniero técnico en Explotaciones Agropecuarias por la Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Agrícola de Lugo y, desde 1984, diplomado en Viticultura y Enología por la Escuela y Museo de la Vid y del Vino de Madrid.

Amoedo es partícipe desde su inicio, en 1986, en la creación de la Denominación de Origen Rías Baixas, primero como «Vino de la Tierra», hasta su consecución en junio de 1988, representando a Bodegas Martín Códax.

Desde el año 1986 es miembro del comité de cata de la Denominación de Origen Rías Baixas.

Amoedo ha sido partícipe en el Proyecto de selección de levaduras autóctonas para fermentación de mostos de Albariño, realizado en Bodegas Martín Códax, en colaboración con la Facultad de Biología de la Universidad de Vigo (1994-1997).

Asimismo, ha sido conferenciante en diversos cursos y jornadas en la Universidad de Santiago de Compostela y en la Escuela de Hostelería de Santiago, y tutor de prácticas en bodega de la licenciatura de Enología de la Universidad de La Rioja.

Luciano Amoedo, quien representa la novena generación de una familia dedicada por completo a la viticultura, es enólogo en las Bodegas Martín Códax.

GALLAECIA

Para la elección del Gallaecia se ha tenido en cuenta, sobre todo, la práctica inexistencia de este tipo de vino en España, debido a unas condiciones meteorológicas muy exigentes al final de la maduración y posteriores a la misma (clima atlántico, con viñedos situados en la confluencia del río Umiá con la ría de Arousa).

Para ello nos remontamos al año 1996, en que la Bodega Martín Códax, SAU (denominación de hoy en día), con domicilio social en Cambados, y once años de existencia, elaboraba solamente uvas de la variedad Albariño y producía tres tipos de vinos diferentes, a saber: uno totalmente seco; otro con el límite de azúcar más alto dentro de la catalogación de seco, y un tercero elaborado en madera. Tras varios años viendo la evolución de las uvas en ciertos años al final de la vendimia, se pudo comprobar que en algunas parcelas con una madurez óptima, coincidiendo con un clima de temperaturas suaves en verano y precipitaciones no excesivas, el inicio de la vendimia se aproximaba al 21 de septiembre, y podía durar unos quince días.

A partir de este momento, las uvas entran en una fase de sobremaduración-pasificación, y puede producirse la «podredumbre noble». Es una forma particular de sobremaduración, por la introducción en la baya de forma espontánea de un hongo microscópico denominado *Botrytis cinerea*, que provoca, entre otros, el aumento de la tasa de azúcar con reducción de la acidez, y con aporte de elementos aromáticos distintos a los aportados por una uva sana. En un principio y con las condiciones favorables para la propagación del hongo, consistentes en períodos húmedos

en alternancia con otros soleados, la piel toma un color marrón, volviéndose delgada y frágil. Si el hongo continúa su evolución, los granos o bayas se vuelven arrugados, pudiendo cubrirse en parte con una pelusa grisácea en el caso de que el tiempo sea demasiado húmedo. En nuestro caso los viñedos elegidos para elaborar este vino tienen unos treinta años, con una fertilización orgánica adecuada y una porosidad media para evitar otros tipos de podredumbre.

Cada año el tanto por ciento de uvas afectadas por la podredumbre es diferente, así como su rendimiento, estimado este en una media del 50%. Para realizar este tipo de vendimia, es necesario que las bayas afectadas sobrepasen un 60% del racimo. Por supuesto que no todos los años son aptos para elaborar un vino de estas uvas, ya que si el otoño es muy lluvioso, la riqueza en azúcar disminuye rápidamente, consecuentemente se produce una botritis gris o ácida y entonces las uvas no son aptas para la vinificación.

Vendimiadas en cajas de unos veinte kilos, puestas en cámara de frío a 10 °C de temperatura, son despalladas y maceradas durante doce horas, prensadas con prensa neumática y fermentadas en acero inoxidable.

Así, en treinta años de existencia de Bodegas Martín Códax, SAU, solamente salieron al mercado siete añadas, concretamente las de los años 1996, 1999, 2002, 2004, 2007, 2009 y 2011, aunque se intenta elaborar todos los años. Este es el motivo de la elección de este vino especial.

GALLAECIA

Nombre: Gallaecia.

Cosecha: 2011.

Tipo de vino: Blanco.

Denominación de origen: Rías Baixas, subzona Val do Salnés.

Variedad de uva: 100% Albariño.

Viñedo: Viñedos de Martín Códax, en el valle de O Salnés, con una edad media de 30 años, ubicados en pequeñas parcelas, se caracterizan por usar el tradicional sistema del emparrado.

Crianza: No tiene.

Elaboración: Vendimiadas en cajas de unos 20 kilos, puestas en cámara de frío a 10 °C de temperatura, son despalladas y maceradas durante 12 horas. Prensadas con prensa neumática y fermentadas en acero inoxidable.

Vendimia: Generalmente, comienza a mediados de septiembre, es manual y los racimos se depositan en cajas de 20 kilos para evitar que se aplasten y su calidad disminuya.

Maceración: 12 horas.

Fermentación alcohólica: En depósitos de acero inoxidable.

Fermentación maloláctica: En depósitos de acero inoxidable.

Grado alcohólico: 13% vol.

Alérgenos: Contiene sulfitos.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: 10-12 °C.
- Maridaje: Patés, quesos azules o cabrales y embutidos, hasta carnes rojas, pescados en salsa y platos especiados.

Notas de cata

Fase visual: Amarillo dorado, brillante.

Fase olfativa: Intensidad alta, donde sobresalen aromas de tipo dulzón mezclados con recuerdos de frutas pasificadas, tales como uvas e higos pasos; frutas sobremaduras, tipo melocotón y membrillo; miel, confitura de mermelada de mandarina del país, floral-anisado y esencias con fondo de *botrytis*.

Fase gustativa: Entrada suave, amable, densa, untuosa, envolvente, glicérico, con sensación equilibrada azúcar-acidez, y retronasal limpia con recuerdos del hongo.





M.ª Luisa Freire

M.ª Luisa Freire Plana es licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad de Santiago de Compostela, en 1981, y tiene el Grado de Licenciada, modalidad Tesina, con el trabajo «Estudio de la interacción "in vitro" del Carbaryl con el Citocromo P-450 Hepático», presentado en 1982 en la Universidad de Santiago de Compostela. Ha realizado diversos cursos de especialización, y en 1996 hizo un máster en Viticultura y Enología en la Universidad Politécnica de Madrid (ETSI Agrónomos).

Ha sido habilitada para el ejercicio de la profesión de enólogo, por la Consellería de Medio Rural de la Xunta de Galicia (2007).

Desde mayo de 1999 es enóloga de la bodega Santiago Ruiz, SAU, en San Miguel de Tabagón (O Rosal, Pontevedra), y desde 2009 es responsable de la elaboración de los vinos de la Denominación de Origen Rueda de Bodegas Lan. Ha sido enóloga en las bodegas

Pazo de Villarei (1998 y 1999) y Granxa Fillaboa, S.A. (1995 y 1998); asesora enológica de las bodegas adscritas al Consejo Regulador Rías Baixas, desde la vendimia de 1994 hasta 2011, y responsable de Control de Calidad de Embotelladora Celta, SA (EMCELSA), entre 1985 y 1991.

Ha participado en proyectos de investigación de I+D; es autora de diversas publicaciones científicas relacionadas con la enología; ha participado en congresos científicos y jornadas de viticultura y enología; ha impartido diversos cursos de enología, viticultura y cata, y ha asistido a cursos de especialización y jornadas técnicas.

Es miembro de comités de calificación y calidad, como el del Panel de Catadores del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Rías Baixas (desde 1995), así como de la Asociación Gallega de Enólogos y de la Federación Española de Asociaciones de Enólogos.

SANTIAGO RUIZ

He elegido Santiago Ruiz porque es mucho más que un vino. Su fundador, conocido como el «padre» del albariño, fue todo un referente dentro de la Denominación de Origen Rías Baixas.

Santiago Ruiz fue, sin duda, un hombre adelantado a su tiempo y un auténtico visionario, fiel defensor de la calidad de las uvas autóctonas. Estaba convencido de que el Albariño conjugado con otras variedades de la zona de O Rosal, como Loureiro o Treixadura, entre otras, podría dar lugar a uno de los mejores blancos del mundo.

En la actualidad, Rosa Ruiz representa la imagen de la bodega y la continuidad de la filosofía de Santiago Ruiz. Una filosofía que yo tengo la suerte de poder compartir y respetar año tras año, en cada vendimia y elaboración de nuestro mimado Santiago Ruiz. Como él bien decía, nuestros vinos son jóvenes pero no recién nacidos y tengo la suerte de poder contar con excelentes medios para poder llevar a cabo tareas de I+D+i, buscando siempre la mejora e investigando día a día a través de lo que la tierra nos va regalando.

La bodega está situada en un entorno privilegiado, en el municipio de San Miguel de Tabagón, en la comarca de O Rosal, la más meridional de las cinco subzonas que componen la Denominación de Origen Rías Baixas, disfrutando de más horas de sol y menor pluviometría que el resto, de un auténtico microclima gracias a la influencia del Atlántico y del río Miño. Enclavada en una edificación del siglo XVII, la bodega se localiza en un paraje idílico de quietud, próxima a la desembocadura del Miño y rodeada por una hectárea de vieja viña emparrada al más estilo tradicional, formando una perfecta armonía con un entorno inconfundiblemente gallego.

En el año 2007 se construyó junto al viñedo de Santiago Ruiz una nueva bodega con el fin de apuntalar aún más la calidad del vino, dotándola de la más avanzada tecnología y conservando la antigua bodega como museo y centro de recepción de visitas.

Enclavada en la localidad de Tomiño, a solo 12 kilómetros de la antigua bodega, la finca de Santiago Ruiz ocupa una extensión de 38 hectáreas de suelos ricos en minerales en los que se cultivan únicamente variedades autóctonas: Albariño, Loureiro, Treixadura, Caíño blanco y Godello. El sistema de conducción elegido, la espaldera, nos permite obtener una máxima aireación e insolación del fruto, que con unas temperaturas suaves a lo largo del año propician una excelente maduración de las uvas con las que obtienen vinos de una destacable riqueza aromática.

Así, respetando rigurosamente la filosofía de su fundador, la nueva añada de Santiago Ruiz no sale al mercado hasta la primavera, con el fin de que puedan disfrutarse al máximo sus cualidades organolépticas.

Elaborado con una selección de Albariño, Loureiro, Treixadura, Caíño blanco y Godello es precisamente esta variedad de tipos de uva lo que le permite tener una excelente riqueza aromática e intensidad. Es un vino que evoluciona muy favorablemente en los meses posteriores a su embotellado.

La peculiar etiqueta del vino es una reproducción de un mapa dibujado por Isabel, la hija mayor de Santiago Ruiz, con motivo de su boda que se iba a celebrar en la casa familiar al lado de la bodega y que realizó con el fin de que los invitados pudieran encontrar el lugar.

SANTIAGO RUIZ 2014

Nombre: Santiago Ruiz.

Cosecha: 2014.

Tipo de vino: Blanco.

Denominación de origen: Rías Baixas.

Variedad de uva: Albariño (76%), Loureiro (10%), Godello (6%), Caíño blanco (4%), Treixadura (4%).

Viñedo: Viñedos propios situados en O Rosal.

Elaboración: Macerado a la entrada en bodega, se prensa bajo presión controlada en prensa neumática. Tras la fermentación, se lleva a cabo una crianza sobre lías.

Grado alcohólico: 13% vol.

Diseño de la botella: La etiqueta es el mapa que preparó la hija de Santiago Ruiz, Isabel, para que la gente supiera llegar al lugar de la celebración el día de su boda.

Formato: Bordalesa de 750 ml.

Período óptimo de consumo: Hasta 2016.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: entre 10 y 11 °C.
- Maridaje: marisco y pescado en general, así como arroces y carnes ligeras. Ideal como aperitivo.

Notas de cata

A la vista se presenta limpio y brillante, de color amarillo pajizo con reflejos verdosos. Nariz muy compleja y limpia, donde se combinan las notas frutales de manzana y pera de agua tan característica de la Albariño y de la Treixadura; los aromas a cítricos, laurel y balsámicos propios de la Loureiro; las notas de flores blancas de la Godello, y los aromas a menta y anisados, con ligeras notas minerales típicas de la Caíño. En boca es graso, potente y vivo con toda la complejidad que presenta en la nariz, mineral, balsámico y frutal. Largo y muy bien equilibrado, con muy buen postgusto. Evolucionará en botella muy positivamente en los meses siguientes a su embotellado.





Isabel Salgado de Andrea

Tras finalizar sus estudios como ingeniera agrónoma en la ETSI Agrónomos, Universidad Politécnica de Madrid, realizó un máster en Viticultura y Enología en la misma Escuela de Ingeniería, y se trasladó posteriormente a Turín para completar su formación en Enología.

En 1994 comenzó a elaborar vino albariño en Bodegas Gran Bazán, de la Denominación de Origen Rías Baixas. Entre 1996 y 1999 desarrolló su actividad como enóloga en Bodegas Zárate, también elaborando vino blanco albariño. Al mismo tiempo comenzó a vinificar en Bodegas Fillaboa, una de las bodegas emblemáticas de la Denominación de Origen Rías Baixas.

Actualmente, continúa siendo la enóloga de Bodegas Fillaboa, donde durante los últimos diecisiete años ha elaborado vino blanco, principalmente, y también aguardiente de orujo.

Isabel Salgado acumula más de dieciocho años de experiencia elaborando vino. Entre 2004 y 2009 fue la presidenta del Consejo Regulador de los Aguardientes y Licores Tradicionales de Galicia, y durante los últimos quince años ha sido catadora del Consejo Regulador (Denominación de Origen Rías Baixas) y ha participado como catadora en diversos concursos de vinos, como Los Zarcillos.

SELECCIÓN FINCA MONTE ALTO 2013

Mi elección es el albariño Selección Finca Monte Alto 2013, y os diré las razones que me han llevado a escogerlo. Ante todo un poco de historia: hace unos veinticinco años los albariños que se hacían eran vinos con bastante tiempo de maduración en pipas de madera de castaño en muchos casos, y en algunas bodegas con más tecnología se empezaba a ensayar con madera de roble francés; otras muchas bodegas, también con tecnología, vinificaban para sacar vinos del año al mercado con embotellados tempranos y por supuesto en acero inoxidable. Pronto los enólogos y entendidos de este mundo nos dimos cuenta de que la variedad Albariño se comportaba magníficamente en el envejecimiento en depósito de acero inoxidable pero, muy importante, en presencia de sus lías finas.

¿Cuál es el quid de la cuestión? ¿Qué sucedió para que el acero ganase a la madera en una variedad con tanta estructura y tan sumamente aromática?

La madera de castaño, por supuesto, fue eliminada de las bodegas que querían hacer vinos de alta calidad, una madera poco adecuada para la vinificación en general que, por desconocimiento y abundancia de castaños en Galicia, había llevado a los paisanos gallegos a tener barricas grandes de castaño e introducir sus albariños dentro.

La madera de roble, perfectamente apta para la vinificación de uvas tintas y blancas, en mi opinión no consigue expresar la autenticidad de la variedad Albariño; en la mayoría de los vinos se apodera del vino y digamos que esconde las virtudes más excelentes del mismo. No digo con esto que no haya vinos fermentados en

barrica de roble magníficos, y soy gran seguidora de los mismos. Solo que nosotros hemos elegido un camino distinto, habiendo elaborado vinos con madera igualmente.

En Fillaboa, comenzamos a ensayar la crianza sobre lías en el año 2000, y no solo nos conformamos con mantener un vino durante más de un año sobre sus lías, sino que decidimos hacer un vino de pago concretamente de la parcela Monte Alto, una de las parcelas más emblemáticas de Fillaboa. El resultado fue un éxito, ya que el vino albariño evoluciona positivamente durante esta crianza, los aromas primarios van desapareciendo o, mejor dicho, van apareciendo otros secundarios muy interesantes que le dan una complejidad inigualable pero sin pérdida de identidad varietal. La estructura de la variedad Albariño junto con esos aromas complejos da lugar a un vino realmente diferente y muy interesante.

Esos seres diminutos que son las levaduras, y que tras acabar la fermentación alcohólica mueren, quedan en suspensión en el vino, y ¡qué gran virtud!, lo protegen del oxígeno del aire, lo que se traduce en un contenido menor de sulfitos y además aportan volumen al ceder unas sustancias llamadas manoproteínas que lo van redondeando y afinando a lo largo del tiempo.

La añada 2013, y concretamente el Selección Finca Monte Alto 2013, se encuentra en este momento en todo su esplendor; embotellado en diciembre 2014, ha evolucionado muy positivamente y el tiempo de botella lo ha terminado de redondear.

Creo que es un albariño que expresa todo lo que la variedad puede expresar. Quien lo prueba no se queda indiferente.

SELECCIÓN FINCA MONTE ALTO

Nombre: Selección Finca Monte Alto.
Cosecha: 2013.
Tipo de vino: Blanco.
Denominación de origen: Rías Baixas.

Variedad de uva: 100% Albariño de pago.

Viñedo: La parcela Monte Alto es la más alta y soleada del viñedo de Fillaboa, y reúne unas condiciones que dan a la variedad Albariño un carácter excepcional: su orientación sur perfecta, un terreno franco arenoso donde predomina el canto rodado, unos desniveles de más del 20% y un microclima único.

Añada 2013: La primavera 2013 se adelantó, y con ella, el arranque del ciclo vegetativo de la vid. La uva maduró paulatinamente gracias a un verano con temperaturas suaves. Una producción equilibrada, y las extraordinarias condiciones climatológicas del mes de septiembre, marcado por el calor y la ausencia de lluvias, hizo que la uva alcanzara una maduración perfecta, con buen grado, buena acidez y estado sanitario excelente.

Elaboración: Fermentación a temperatura controlada, en depósito de acero inoxidable. Trasiego al final de la fermentación y maduración en depósito de acero inoxidable durante 12 meses con remoción de las lías finas mediante *bâtonnage* periódico.

Grado alcohólico: 12,5% vol.

Producción: Edición limitada a 10.000 botellas.

Formato: 750 ml.

Período óptimo de consumo: Guarda potencial 5 años.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: 8-10 °C.
- Maridaje: Mariscos, pescado al horno, platos de pasta, algunos tipos de *sashimi* y *wok* de verduras.

Notas de cata

Vista: color amarillo pajizo con tonalidades verdosas. Limpio y brillante.

Aromas: complejo y profundo. Aromas a frutas blancas, tropicales, cítricos, como carne de manzana, piña madura, pomelo rosa. Recuerdos a panadería y frutos secos. Con el paso de tiempo en botella resurgen notas minerales, provenientes del suelo del que proceden las uvas.

Boca: amable, estructurado, untuoso, con acidez bien integrada, su mineralidad se hace patente en boca, y lo hará cada vez más tras su estancia en botella. Es un vino elegante y complejo, que no deja indiferente.





Jorge Hervella

Jorge Manuel Domínguez Hervella finalizó los estudios de Enología en la Escuela de la Vid y el Vino de Madrid en el año 1990. En esa misma vendimia comenzó su andadura profesional en la Cooperativa del Ribeiro (Ribadavia) hasta finalizar la cosecha 1991, cuando le reclamaron en Bodegas Terras Gauda (Rías Baixas), donde permaneció tres vendimias, hasta la cosecha 1994.

Durante la vendimia 1994 trabajó como técnico en el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Ribeiro, elaborando los vinos de la bodega experimental.

En la cosecha 1995 fichó por la cooperativa de Cambados Condos de Albarei (Rías Baixas), y allí permaneció durante cinco años, hasta el año 2000. A partir de entonces se dedica al asesoramiento externo de bodegas en cuatro denominaciones de origen de Galicia (Rías Baixas, Ribeiro, Monterrei y Ribeira Sacra).

Es el director de su propia asesoría vitivinícola en Cambados (Pontevedra): Jorge Hervella, SL, y es asimismo vicepresidente de la Asociación Gallega de Enólogos.

A lo largo de su trayectoria profesional ha conseguido numerosos premios locales, regionales, nacionales e internacionales

y galardones con todas las bodegas que asesora. Entre los más destacados cabe mencionar: 1º, 2º y 3er premio de la Cata Concurso del vino albariño en Cambados en varias ediciones; el Gran Baco de Oro en la Unión Española de Catadores; la Gran Medalla de Oro en el Concours Mondial de Bruxelles; medallas de oro, plata y bronce en diferentes concursos internacionales como los de Burdeos, Bruselas, Londres o Milán; Mejor vino blanco de Galicia en la Cata de los Vinos de Galicia en las ediciones 2011, 2013 y 2015, y ha sido considerado el mejor vino blanco de España en varias ocasiones por revistas especializadas (*Mi vino, Vino y gastronomía, Vivir el vino...*).

Las bodegas que asesora en la actualidad son las siguientes: Bodegas Eidosela, Bodegas As Laxas, Bodegas Marqués de Vizhaja, Bodegas Señorío de Rubiós, Bodegas Pablo Padín, Adega Valdés, Bodegas Terra de Asorei, Lagar da Cachada, Abalo Méndez, Adega Sotelo, Bodegas Adonis y Bodegas Núñez (Rías Baixas), Bodegas Costas (Vino de Mesa), Bodegas Castro Rei (Ribeiro), Bodegas Gargalo y Bodegas Franco Basalo (Monterrei), Casa Moreiras y A Man de Prado (Ribeira Sacra).

GARGALO ALBARIÑO & TREIXADURA

Mi elección del vino Gargalo Albariño & Treixadura de Bodegas Gargalo se debe a la originalidad del *coupage* dentro de la Denominación de Origen Monterrei y su posterior éxito en términos de calidad y comercialización, teniendo en cuenta que las variedades blancas de Godello, Treixadura y en menor medida Dona Branca dominaban el panorama varietal de esta zona.

Decidimos que el Godello tenía carácter suficiente para ser un vino monovarietal y que intentar la combinación de la Treixadura

con el Albariño podría ser algo nuevo y sorprendente. La Treixadura le aporta volumen, complejidad y estructura y el Albariño añade frescura, agradable acidez y potencia aromática.

El porcentaje de las dos variedades se fue modificando con los años hasta encontrar en la cosecha 2014 la combinación de 60% Treixadura y 40% Albariño que trajo como resultado que este vino fuera elegido el mejor vino blanco de Galicia en la XXVII edición de la Cata de los Vinos de Galicia.

GARGALO ALBARIÑO & TREIXADURA

Nombre: Gargalo. Albariño & Treixadura.

Cosecha: 2015.

Tipo de vino: Blanco.

Denominación de origen: Monterrei.

Variedad de uva: Treixadura y Albariño.

Viñedo: Propios y selección especial de viñedos antiguos del valle de Monterrei, en suelos graníticos y de pizarra. El clima es atlántico con influencias continentales.

Vendimia: Manual y posterior selección en bodega.

Fermentación alcohólica: Control de temperatura a 18 °C.

Duración de la fermentación: 10 días.

Permanencia en depósito: 3 meses.

Clarificación: Estabilización en frío (-4 °C).

Filtrado: Tierras, placas y cartucho amicrobico.

Grado alcohólico: 13,5% vol.

Producción anual: 13.300 botellas.

Indicaciones de consumo:

– Maridaje: Pescados a la plancha, mariscos, carnes blancas y arroces.

Notas de cata

De color amarillo verdoso, limpio y transparente.

En nariz muestra su intensidad aromática de fruta blanca y cítricos.

Refleja el carácter de la Treixadura en *coupage* con el Albariño de la zona.

Notas de melocotón y heno. En boca es fresco por su equilibrada acidez y se perciben matices de manzana verde, pera y pomelo.

Goloso e intenso, untuoso y con posgusto prolongado.





José Enrique Pérez Fernández

Nacido en el lugar de Francos, en el Concello de Sober (Lugo), se licenció en Ciencias Químicas, especialidad de Química Orgánica, en la Universidad de Santiago de Compostela. Posteriormente, realizó el Curso Superior de Especialización en Viticultura y Enología, en la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos de la Universidad Politécnica de Madrid.

Empezó a trabajar como funcionario en la Estación de Viticultura e Enología de Galicia (EVEGA), en Leiro, Ourense, en la sección de Viticultura e Enología, donde, con las principales variedades de vid cultivadas en Galicia y en colaboración con el CSIC,

se constituyó un banco de germoplasma y, posteriormente, se realizaron las correspondientes microvinificaciones, hasta el año 2000, cuando José Enrique Pérez fue destinado a la Consellería de Medio Ambiente en Lugo.

En este departamento del gobierno autonómico desarrolla su trabajo actualmente, en un ámbito distinto al vitivinícola, pero compagina la labor en este puesto con la colaboración de asesoramiento a distintas bodegas de la Denominación de Origen Ribeira Sacra y es miembro del panel de cata del Consejo Regulador de dicha denominación desde su constitución.

VIÑA CAZOGA

Viña Cazoga está dentro de la Denominación de Origen Ribeira Sacra, en la subzona de Amandi, considerado enclave vitícola por excelencia dentro de la parroquia del mismo nombre. Este enclave está incluido dentro de la zona de especial protección de los valores naturales de los Cañones del Sil en la Red Natura 2000 por la Consellería de Medio Ambiente de la Xunta de Galicia.

El cultivo en Viña Cazoga es en terrazas (socalcos) orientadas al suroeste, con una hilera de cepas y pendientes de hasta el 70%, lo que se denomina actualmente «viticultura heroica», que desde el año 2011 cuenta con el sello específico internacional CERVIN que define este tipo de viticultura.

Según los manuscritos que constan en poder del actual propietario, Jorge E. Carnero Fiuza, fue su bisabuelo, Raimundo Vidal, quien en 1880 comenzó con la plantación de los viñedos, por lo que estamos hablando de aproximadamente un 70% de cepas centenarias.

Esto es lo que me ha llevado a escoger Viña Cazoga como uno de los vinos más representativos de la denominación Ribeira Sacra, vino de gran personalidad y exclusividad, que me hace recordar los antiguos vinos elaborados por los viejos viticultores de Amandi.

Viña Cazoga es la única parcela propiedad de la bodega, de aproximadamente 4 hectáreas, ubicada en la parroquia de Amandi, en la cota más baja lindando con el río Sil, que actúa como termorregulador.

El suelo es escaso y está formado sobre rocas de composición granítica y pizarrosa con algo de cuarzo, lo que tiene el inconveniente de sufrir sequía en años de baja pluviosidad, pero que son ideales para la obtención de vinos de excelente calidad, aromáticos y que expresan completamente el carácter varietal.

La poda es corta: en las cepas más viejas, en vaso con tres brazos y un pulgar en cada brazo; en las más jóvenes, en espaldera con doble cordón Royat, con lo que conseguimos unas producciones relativamente bajas, de 4.000 a 5.000 kg/Ha, y así obtenemos mejor calidad y maduración de las uvas.

Los tratamientos empleados durante la campaña se reducen a 3-4, a base de azufre en polvo para combatir el oidio y sulfato de cobre para combatir el mildiu.

En la bodega Viña Cazoga, se elaboran tres tipos de vino, Viña Cazoga blanco 100% Godello, Viña Cazoga tinto 90% Mencía y el 10% Merenzao y Garnacha, y Don Diego crianza 6 meses en barrica de roble americano y francés.

VIÑA CAZOGA

Nombre: Viña Cazoga.
Cosecha: 2015.
Tipo de vino: Tinto joven.
Denominación de origen: Ribeira Sacra.

Variedad de uva: 90% Mencía, 10% Merenzao y Garnacha.

Añada: Muy buena, debido a las buenas condiciones meteorológicas durante todo el ciclo vegetativo, lo que propició una maduración y un estado sanitario de la uva excelente.

Elaboración: Una semana antes de la vendimia general, se realiza un «pie de cuba», con lo que nos aseguramos que sean las propias levaduras del viñedo las que realicen la fermentación del vino, y así preservamos su pureza varietal y aromática.

Fermentación: En depósitos de acero inoxidable con control de temperatura. Remontando dos veces al día y descubado al final de la fermentación.

Clarificación: Clarificación con clara de huevo.

Filtrado: Filtrado y embotellado.

Grado alcohólico: 14,0% vol.

Producción: 6.000 l.

Formato: 750 ml.

Período óptimo de consumo: 3 años.

Indicaciones de consumo:

- Temperatura de servicio: 14-15 °C.
- Maridaje: Carnes rojas, caza, quesos curados.

Notas de cata

Rojo picota, brillante y bien cubierto.

Aroma frutal, frambuesas, grosellas y frutos silvestres combinado con un ligero toque de pimienta, con una base mineral de pizarra.

En boca es profundo, armónico y pleno, taninos bien integrados, con una acidez equilibrada y gran persistencia en boca.





ANEXOS

La gastronomía es una de las grandes fortalezas de la Galicia del siglo XXI gracias a la variedad y calidad de los productos de su despensa, que constituyen ventajas competitivas y diferenciales respecto de otros destinos. Pero también gracias a la calidad de sus cocineros, pues a las cocinas de los restaurantes gallegos ha llegado una nueva generación de profesionales que están actualizando las propuestas, pero siempre partiendo de las sólidas bases regionales y de una materia prima ubérrima.

Comer en cualquiera de las cuatro provincias del noreste de España trasciende por completo el tópico del marisco, el lacón y la *caldeirada*. Paso a paso, los restauradores galaicos han ido desvelando los secretos de la materia prima verdaderamente exquisita que brota de este territorio y la están sirviendo al público en preparaciones con un nivel de exigencia cada vez mayor, adaptadas al gusto y a las tendencias estéticas actuales.

Los cocineros gallegos celebran el reconocimiento de su talento con los soles Repsol, distribuidos por las cuatro provincias (con especial presencia en A Coruña y Pontevedra), muestra de la extraordinaria fortaleza que actualmente exhibe la culinaria gallega contemporánea.

SOLLA, PRIMUS INTER PARES

La última edición de la *Guía Repsol* constata fehacientemente esta realidad y el gran momento que viven los fogones galaicos. En ella hay un restaurante con tres soles, Solla de San Salvador de Poio; diez con dos soles y catorce con un sol, distribuidos por las cuatro provincias.

Pepe Solla, de la nueva cocina gallega, es un maestro para otros muchos cocineros. Icono de la renovación de la gastronomía de la tierra, ha alcanzado un grado de excelencia que le ha convertido en el único poseedor de tres soles Repsol (una estrella Michelin).

DIEZ ESTABLECIMIENTOS CON DOS SOLES

Sin salir de la provincia de Pontevedra, hay cinco restaurantes con dos soles Repsol. Javier Olleros, con su minuciosa cocina de producto y de proveedor en Culler de Pau (una estrella Michelin), de O Grove; Marisol Domínguez, maestra en la selección y la preparación del mejor marisco, que triunfa en D'Berto, también en O Grove; Xosé Torres Cannas, otro delicado maestro al frente de Pepe Vieira. Camiño da Serpe, en Poio (una estrella Michelin); Yayo Daporta (una estrella Michelin), prestigioso y creativo cocinero en el restaurante que lleva su nombre en Cambados; y Rafael Centeno, inquieto y siempre sólido cocinero al frente del Maruja Limón de Vigo (una estrella Michelin).

Tres restaurantes «dos soles» se sitúan en la provincia de A Coruña. Dos en la propia ciudad, el Alborada (una estrella Michelin), con la excelente cocina territorial de Iván Domínguez, y el otro, Árbore da Veira (una estrella Michelin), con la delicada y personal cocina de mercado de Luis Veira; y otro en Santa Comba, muy cerca de Santiago, el Retiro da Costiña (una estrella Michelin), donde oficia Manuel García, que apuesta por la fusión del producto gallego de calidad.

En Lugo hay otro «dos soles», el Nito de Viveiro, que Julio Parga ha convertido en el buque insignia de la cocina marinera de la zona. Y en Ourense, el italogallego Flavio Morganti fusiona diferentes cocinas con una gran selección de producto en el Galileo de Santa Baia.

CATORCE RESTAURANTES CON UN SOL

Con un sol hay nada menos que ocho restaurantes de la provincia de A Coruña. Dos están en la capital, Pablo Gallego, encabezado por el cocinero que le da nombre, autodidacta y autoexigente, y Pulpeira de Melide, consolidado como una referencia de la cocina estacional y de productos fresquísimos, de Gorka Rodríguez.

Otros dos están en Santiago de Compostela: uno es Casa Marcelo (una estrella Michelin), donde se ha reivindicado, con gran éxito, en una gastrotaberna el ya histórico Marcelo Tejedor; el otro, Dos Reis, en el que José Gómez aprovecha el incomparable marco del Hostal de los Reyes Católicos para apostar por una cocina gallega bien servida.

En Malpica de Bergantiños, decorado por el propio Atlántico, se localiza As Garzas (una estrella Michelin), sede del minucioso y brillante cocinero Fernando Agrasar, con su profunda raíz gallega. En Oleiros, El Refugio, patroneado por Fermín Fuentes, ofrece los mejores mariscos imaginables en esta parte de las Rías Altas, y en Cambre, A Estación (una estrella Michelin) es, bajo la dirección compartida de Beatriz Sotelo y Juan Manuel Crujeiras, un escenario consolidado con una cocina gallega muy personal. Y, por último, en Ferrol, Miguel Ángel Campos sigue apostando por la creatividad medida desde A Gabeira.

A la provincia de Pontevedra pertenecen tres restaurantes con un sol: la clásica La Taberna de Rotilio, de Sanxenxo, donde sigue oficiando la histórica y brillante Manicha Bermúdez, «gran dama de la cocina gallega», con sus formatos novedosos; la gran cocina marinera de Eugenia Bóveda en el Casa Bóveda de Carril; y la atractiva y muy renovada cocina de Alberto González en el Silabario de Tui (una estrella Michelin).

Ourense capital acoge dos restaurantes más con un sol: A Taberna, donde Francisco Javier Outomuro aborda una prudente incursión en las nuevas técnicas de cocinar; y Julio Sotomayor, en Nova (una estrella Michelin), que reivindica la materia prima de la tierra a través de varios cuidados menús.

El recorrido por los soles Repsol acaba en un restaurante de Lugo, el España, en el que Héctor López sigue manteniendo su exitosa apuesta por una cocina creativa.

DENOMINACIÓN	DIRECCIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
D.O. Valdeorras	Estrada N-120, P.K. 463. 32340, Vilamartín de Valdeorras	Ourense	988 300 295	consello@dovaldeorras.com	www.dovaldeorras.com
D.O. Ribeiro	Rúa Salgado Moscoso, 9. 32400, Ribadavia	Ourense	988 477 200	info@ribeiro.es	www.do-ribeiro.com
D.O. Rías Baixas	Pazo de Mugartegui, s/n. 36002, Pontevedra	Pontevedra	986 854 850	consejo@doriabaixas.com	www.doriabaixas.com
D.O. Monterrei	Lonxa Hortofrutícola, C/ Mercado Comarcal, 1. 32600 Verín	Ourense	988 59 00 07	info@domonterrei.com	www.domonterrei.com
D.O. Ribeira Sacra	Rúa do vomercio 6-8. 24700 Monforte de Lemos	Lugo	982 41 09 68	info@ribeirasacra.org	www.ribeirasacra.org
Indicacións Xeográficas das Augardentes e Licores Tradicionais de Galicia	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón	A Coruña	981 51 15 66	orujod@orujodegalicia.org	www.orujodegalicia.org
I.X.P. Ternera Gallega	Mercado Nacional de Gando-Amio, apartado de correos 2014, 15891 Santiago de Compostela	A Coruña	981 57 57 86	consejo@terneragallega.com	www.terneragallega.com
I.X.P. Pataca de Galicia	Finca a Devesa, s/n. 32630 Xinzo de Limia	Ourense	988 46 26 50	pataca@patacagalicia.org	www.patacagalicia.es
I.X.P. Mel de Galicia	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón	A Coruña	981 51 19 13	info@mieldegacia.org	www.mieldegacia.org
I.X.P. Lacón Gallego	C/Palomar, s/n-Recinto Ferial. 27004 Lugo	Lugo	881 99 72 76	info@crlacongallego.com	www.crlacongallego.com
I.X.P. Pan de Cea	Praza Maior, 1. 32130 San Cristovo de Cea	Ourense	618 265 307	info@pandecea.org	
D.O.P. Queixo Tetilla	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón Apartado de Correos nº 123, 15800 Melide	A Coruña	981 51 17 51	info@queixotetilla.org	www.queixotetilla.org
D.O.P. Arzúa-Ulloa	Cantón de San Roque, 17, 1º	A Coruña	981 50 76 53	queixo@arzuu-ulloa.org	www.arzuu-ulloa.org
D.O.P. Queixo do Cebreiro	Avda. de Castilla, 18 Baixo 27670 Pedrafita do Cebreiro	Lugo	982 36 70 12	info@cebreiro.es	www.cebreiro.es
I.X.P. Pemento de Arnoia	Outeiro Cruz, nº 14. 32417 A Arnoia	Ourense	881 99 72 76		
I.X.P. Pemento de Oímbra	Avda. do Carregal, 3. 32613 Oímbra	Ourense	881 99 72 79		
Agricultura Ecolóxica	Edificio Multiusos-R/ Circunvalación, s/n Apartado de correos, 55. 27400 Monforte de Lemos	Lugo	982 40 53 00	craega@craega.es	www.craega.es
I.X.P. Faba de Lourenzá de Galicia	Apartado de correos nº 14. 27760 Lourenzá	Lugo	881 99 72 76	info@ixpfabadelourenza.es	www.ixpfabadelourenza.es
I.X.P. Castaña de Galicia	Rúa Progreso, 63. 32003 Ourense	Ourense	981 55 45 37	info@castanadegalicia.org	www.castanadegalicia.org
D.O.P. Pemento de Herbón	Rúa Dolores, s/n. 15900 Padrón	A Coruña	881 99 72 76	info@pementodeherbon.com	www.pementodeherbon.com
I.X.P. Pemento do Couto	Vilacornelle - O Val, s/n. 15541 Narón	A Coruña	881 99 72 76	infor@pementodocouto.com	www.pementodocouto.com
I.X.P. Grelas de Galicia	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón	A Coruña	881 99 72 76	info@grelosdegacia.org	www.grelosdegacia.org
D.O.P. San Simón da Costa	Praza da Constitución, 13-1º. 27800 Vilalba	Lugo	982 51 22 50	info@sansimondacosta.com	www.sansimondacosta.com
I.X.P. Tarta de Santiago	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón	A Coruña	881 99 72 76	info@tartadesantiago.org	www.tartadesantiago.org
INGACAL-Instituto Galego da Calidade Alimentaria	Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón	A Coruña	881 99 72 76	ingacal.certificacion@xunta.es	www.ingacal.com

Industrias agroalimentarias

DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
I.X.P. FABA DE LOURENZÁ DE GALICIA					
Asociación Horta Labrega	Lourenzá	Lugo	982 121 376	hortalabrega@munido-r.com	
María Carmen Seijo Otero	Lourenzá	Lugo	982 146 171	fabascarmen@hotmail.com	
Roberto Díaz Expósito	Lourenzá	Lugo	982 146 177	fabasfrancisca@hotmail.es	
Gema Iglesias Recalde	Lourenzá	Lugo	982 146 297	info@fabasopontigo.es	
María Dolores Rocha Loureiro	Lourenzá	Lugo	982 146 236	maruxa@fabasmaruxa.es	
Casa Valego, S.C.	Ribadeo	Lugo	982 137 486	hortavalego@hotmail.com	
I.X.P. GRELOS DE GALICIA					
Melisanto, S.C.G.	Melide	A Coruña	981 506 026	huerta@melisanto.com	
Pilar Bouza Luaces	Narón	A Coruña	981 390 328	pilarbouza@hlabouza.com	
Viuda de Gerardo Parada y J. Alvela, S.L.	Vedra	A Coruña	981 503 021	info@vipara.es	
Legufrut Agro, S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 384 500	info@legufrut.com	
Cultivos Ribeiro, S.L.	A Arnoia	Ourense	988 470 578	info@cultivosribeiro.com	
Posada Marrón Glacé, S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 230 545	hello@posadamg.com	
Conservas A Rosaleira, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 625 015	info@arosaleira.com	
I.X.P. PATACA DE GALICIA					
Droguería Agrícola, S.A.	Xinzo de Limia	Ourense	988 462 470	d.agricola@terra.es	
Gallega de Patatas, S.L.	Xinzo de Limia	Ourense	988 462 451	gallegapatata@terra.es	www.gallegapatatas.com
Patatas Conde, S.L.	Xinzo de Limia	Ourense	988 462 477	info@patatasconde.com	www.patatasconde.com
Patatas y Cebollas Gandara, S.C.	Vilar de Santos	Ourense	988 467 818	patacasgandara@wanadoo.es	
Comunidad Agrícola Melis, C.B.	Xunqueira de Ambia	Ourense	988 458 019		
M. Prado Mazaira, S.L.	Coristanco	A Coruña	981 733 125	informacion@patatasprado.com	www.patatasprado.com
Erica García Pose	Coristanco	A Coruña	981 733 159		
Fertipram, S.L.	Cospeito	Lugo	982 520 108		
Frutas Morriña, S.L.	Foz	Lugo	982 132 420	frutasmorriña@terra.es	
D.O.P. PEMENTO DE HERBÓN					
Camilo Lorenzo Ferro	Padrón	A Coruña	676 666 157	estivadavella@estivadavella.es	
Antonio Freire Dios	Padrón	A Coruña	981 812 507	antonio@dafreire.es	
J.J. Conde-Hijos, S.C.	Padrón	A Coruña	981 810 113	jjconde@hotmail.com	
S.A.T. A Pementeira nº 1345 - Xuga	Padrón	A Coruña	651 650 551	info@apementeira.com	www.apementeira.com
Mª Pilar Gómez Méndez	Padrón	A Coruña	981 810 127	herbonmilo@hotmail.com	
Alejandro Ferro Suárez	Padrón	A Coruña	981 811 696	ferrolago13@hotmail.com	
Rosalía Becerra Barreiro	Padrón	A Coruña	679 377 767	agrasarpaco@yahoo.es	
Pilar Magariños Diéguez	Padrón	A Coruña	981 812 268	arribadafonte169@gmail.com	
I.X.P. PEMENTO DO COUTO					
Cooperativa do Campo Galego O Val-Narón, S.C.G.	Narón	A Coruña	981 453 966	horta@cooperativaoval.com	
Pilar Bouza Luaces	Narón	A Coruña	981 390 328	pilarbouza@hlabouza.com	
I.X.P. TERNERA GALLEGA					
Alimentos Breogán, S.L.	A Coruña	A Coruña	981 177 002	albresa@albresa.com	
Artisanos gallegos de la carne, S.L.	Castro Riberas de Lea	Lugo	982 311 070	info@artisanosgalegos.es	
Carnes Río Miño, S.L.U	Tomíño	Pontevedra	986 620 163	carnesriomino@gmail.com	
Carnes Viana, S.L.	Ourense	Ourense	988 211 929	carnes.viana@gmail.com	
Cárnicas Galbán, S.L.	Becerreá	Lugo	982 360 767	carnicagalban@gmail.com	
Cárnicas Milucho e Hijos, S.L.	Ourense	Ourense	988 269 547	milucho@carnicasmilucho.es	
Jesús Fole Fole	Castroverde	Lugo		fole649852404@gmail.com	
Nova Frigsa, S.A.	Coeses	Lugo	982 208 994	novafrigsa@coren.es	
Suministros Medina, S.L.	Montellos	A Coruña	981 770 903	montellos.calidad@gmail.com	
Vego Supermercados, S.A.U.	A Coruña	A Coruña	981 179 351		
Alfredo Galván, S.L.	Becerreá	Lugo	981 264 706	roberto@alfredofalvan.com	
Benigno Fernández, S.L.	Ourense	Ourense			
Cardisgal Noroeste, S.L.	Vedra	A Coruña			
Carnes de Lalín, S.C.G.	Lalín	Pontevedra	986 781 742	carnesdelalín@gmail.com	
Cárnicas Hnos. Nieves, S.L.	Escairón	Lugo			
Cárnicas J-R Requeno, S.L.	Ourense	Ourense	988 511 429	requeno@telefonica.net	
Cárnicas Maside, S.L.	Maside	Ourense	988 288 628	carnicasmasidesl@gmail.com	
Carnicerías M. Boo, S.L.	Pontón	Ourense	988 360 084	info@carnicasboo.com	
Dist. Cárnicas San Esteban	Ferrol	A Coruña		info@sanesteban.es	
Frigoríficos del Lea, S.L. (Frilea, S.L.)	Castro de Rei	Lugo	982 310 617	frilea@frilea.com	
Fripor, S.L.	Iñás	A Coruña	981 631 470	fripor@fripor.com	
Juan Carlos Pereiros Pereiros	Villamil	Ourense			
Manuel García Vázquez	Melide	A Coruña	981 815 306	oscargarcia@grupogarcia.org	
Mª Begoña Cobas Sobrino-Carnicería Begasol	Amoreiro	Ourense	988 279 790		
Cárnicas Lucho, S.L.	A Laracha	A Coruña	981 600 187		

DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
I.X.P. CASTAÑA DE GALICIA					
Industrias de procesado:					
Posada Marrón Glacé, S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 230 545	info@marronglace.net	www.marronglace.net
Alibós Galicia, S.L.	Monterroso	Lugo	982 377 092	comercial@alibos.com	www.alibos.com
Cuevas y cía., S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 383 822	info@marronglace.com	www.marronglace.com
Miguel Areán e Hijos, S.L.	Chantada	Lugo	982 440 902	info@arean-hijos.com	www.arean-hijos.com
Rudecas, S.L.	Larouco	Ourense	988 335 701	info@rudecas.com	www.rudecas.com
Operadores y comercializadores:					
Patatas Puga Verín, S.A.	Verín	Ourense	988 410 038	patataspuga@yahoo.es	
Lemos y Balboa, S.L.	Samos	Lugo	982 546 050	cfbsamos@gmail.com	
Miguel Areán e Hijos, S.L.	Chantada	Lugo	982 440 902	info@arean-hijos.com	www.arean-hijos.com
Castañas Barredo, S.L.	O Barco de Valdeorras	Ourense	988 325 641	castanas@galiciaencasa.com	
Castañas Rafael, S.L.	O Barco de Valdeorras	Ourense	988 320 331	castarafaell@yahoo.es	
Julio Vázquez Vigo	Guntín	Lugo	982 208 229		
Agroalimentarias Antonio Martín, S.L.	Castrelo do Val	Ourense	988 419 134	martinagro@terra.es	
María del Pilar Silva Queija - Castañas "Os do Adolfo"	San Cristovo Ríos	Ourense	988 416 421	pilysiku@hotmail.com	
Legufrut Agro, S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 384 500	info@legufrut.com	www.legufrut.com
Rudecas, S.L.	Larouco	Ourense	988 335 701	info@rudecas.com	www.rudecas.com
Transmanso Vences, S.L.	Monterrei	Ourense	988 426 042	josemariamanso@yahoo.es	
I.X.P. PAN DE CEA					
Forno do Carlos	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 279		
Forno da Rosa	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 166		
Forno do Eliseo	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 237		
Forno do Lodairo, S.L.	San Cristovo de Cea	Ourense	988 301 320		
Forno Chao Real	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 081		
Forno da Ánxeles	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 022		
Forno do Calviño	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 236		
Forno da María José	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 139		
Forno da Maruja	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 244		
Cea Pan, S.L.L.	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 532		
Forno da Pepita	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 634		
Forno da Digna	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 079		
Forno da Isabel, S.C.	San Cristovo de Cea	Ourense	676 746 150		
Forno As Lamelas	San Cristovo de Cea	Ourense	639 178 861		
Forno do Quinto	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 699		
Forno da Belarmina	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 249		
Forno da Milucha	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 170		
Forno da Agustina	San Cristovo de Cea	Ourense	988 282 388		
D.O.P. QUEIXO TETILLA					
Queserías Daniel Torres, S.L.	Callobre	Pontevedra	986 570 705	info@queseriasdanieltorres.com	
Central Lechera Gallega, S.A.	Cuntis	Pontevedra	986 548 002	clg@clg.es	
Lácteos Xabelo, S.L.	Bóveda	Lugo	982 426 013	lacteosxabelo@gmail.com	
Hoxe, S.C.G.	Lalín	Pontevedra	986 580 100	info@hoxe.es	
Lácteos de Moeche, S.L.	Moeche	A Coruña	981 404 003	quesosdemoeche@gmail.com	
Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.	Vilagarcía de Arousa	Pontevedra	986 500 643	pablo.pascual@cpsa.es	
Lácteos Lorán, S.L.	Abadín	Lugo	982 508 009	loran@ctv.es	
Lácteos Anzuxao, S.L.	Lalín	Pontevedra	986 794 135	info@lacteosanzuxao.com	
POK Quesera, S.L.	Palas de Rei	Lugo	607 505 046	aliz@garciaabaquero.com	
Lácteos Terra de Melide, S.L.	Melide	A Coruña	981 808 009	terrademelide@deza.com	
S.A.T. Queinaga nº 871- Xuga	Curtis	A Coruña	981 787 036	queinaga@queinaga.es	
Queizuar, S.L.	Touro	A Coruña	981 504 111	qbama@qbama.es	
Lácteos Pérez Olveira, S.A.	Santa Comba	A Coruña	981 896 700	administracion@lacteosperez.es	
Lácteos Farelo, S.L.	Agolada	Pontevedra	986 788 157	lacteosfarelo@yahoo.es	
Queixería Varela	Santiso	A Coruña	619 867 425	queixerivarela@gmail.com	
Queixería Barral, S.L.	Arzúa	A Coruña	981 500 928	juanbarral@queixosbarral.com	
Cooperativa Santa Mariña Loureiro	O Irixo	Ourense	988 287 449	info@cooperativaluoreiro.es	
Leitigal, S.L.	Castro de Rei	Lugo	982 310 505	info@leitigal.com	
S.A.T. "O Brexeo"	Grixalba-Sobrado	A Coruña	981 195 242	divina@queseribrexo.es	
Crisanto S.A.T. 1306-Xuga	Vilalba	Lugo	982 525 637	crisantosat@hotmail.com	
Mª Olga Riveira Requeijo	Vilalba	Lugo	982 158 569	queixeriacatadoiro@hotmail.com	
Queixería Daniberto	Vilalba	Lugo	982 525 842	danibertosat@hotmail.com	
Queserías Sarrianas, S.L.	Sarria	Lugo	982 532 009	quesarria@hotmail.com	
Lácteos Casa Macán, S.L.	Taboada	Lugo	982 198 797	produccion@casamacan.com	
Natalia Bretón Roca	Irixoa	A Coruña	981 793 164	lacteosbreton@yahoo.es	
José Castro Tejo	Boqueixón	A Coruña	981 515 751	boqueixoboqueixo@gmail.com	
Alimentos Ruta Xacobeá, S.L.	O Pino	A Coruña	981 502 805	gestion@rutaruxacobeá.es	
Queserías Prado, S.L.	Monforte de Lemos	Lugo	982 416 060	administracion@queseriasprado.com	
Coop. Ptes. do Campo da Capela	A Capela	A Coruña	981 459 028	ana@coopcapela.com	
Antonio Ferreiro Ferreiro	Antas de Ulla	Lugo	982 153 392	artelac-ullar@hotmail.com	
Casa Anxel	A Pastoriza	Lugo	982 180 774	info@casaanxel.com	
Cobidez, S.C.G.	Silleda	Pontevedra	986 580 473	queixeria@cobideza.es	
Queixería Prestes, S.L.	Vilalba	Lugo	982 525 757	info@sansimonprestes.com	

DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
Ángel Cagiao Purriños	Paderne	A Coruña	655 842 538	queixoscagiao@yahoo.es	
Quesos Feijoo, S.L.	Celanova	Ourense	988 431 045	quesos_feijoo@hotmail.com	
Distribuciones O Casal, S.C.	San Sadurniño	A Coruña	981 490 329	distribucionesocasal@hotmail.com	
Quesos de la Montaña de Entrimo, S.L.	Entrimo	Ourense	988 434 615	queixosentrimo@gmail.com	
D.O.P. SAN SIMÓN DA COSTA					
Crisanto S.A.T.	Vilalba	Lugo	982 525 637	crisantosat@hotmail.com	www.queixeriacrisantosat.com
Daniberto S.A.T.	Vilalba	Lugo	982 525 842	danibertosat@hotmail.com	www.daniberto.com
Ganadería Casa Anxel, S.C.	A Pastoriza	Lugo	982 180 774	info@casaaixel.com	www.casaaixel.com
Lácteos Lorán, S.L.	Abadín	Lugo	982 508 009	loran@ctv.es	www.lacteosloran.com
Leitigal, S.L.	Castro de Rei	Lugo	982 310 505	info@leitigal.com	www.leitigal.com
Quesería As Fontelas	Vilalba	Lugo	982 525 788	info@fontelas.es	www.fontelas.es
Quesería Cas Leiras, S.L.	Vilalba	Lugo	982 527 222	queixeriacasleiras@gmail.com	www.casleiras.com/
Quesería Catadoiro	Vilalba	Lugo	982 158 569	queixeriacatadoiro@hotmail.com	www.queixeriacatadoiro.com
Quesería Don Gabino	Vilalba	Lugo	982 525 922	correo@dongabino.es	www.dongabino.es
Quesería Prestes, S.L.	Vilalba	Lugo	982 525 757	info@sansimonprestes.com	www.sansimonprestes.com
Quesería Valado	Vilalba	Lugo	982 525 758	queixerivalado@hotmail.com	
D.O.P. ARZÚA-ULLOA					
Agro Despensa, S.L. (Arquesán)	Touro	A Coruña	981 518 633	qbama@qbama.es	
Alimentos Ruta Xacoba, S.L.	O Pino	A Coruña	981 502 805	gestion@arutaxacoba.es	
Antonio Ferreiro Ferreiro (Artelac)	Antas de Ulla	Lugo	982 153 392	artelac-ullar@hotmail.es	
Casa Meilán, S.C.	Monterroso	Lugo	622 530 204	antiameilan@gmail.com	
Cobideza, S.C.G.	Silleda	Pontevedra	986 580 476	queixeria@cobideza.es	
Cooperativa E.C.P.A. Hoxe	Lalín	Pontevedra	986 580 100	info@hoxe.es	
Ilda Gómez González (Diqueixa)	Monterroso	Lugo	982 153 223	diqueixa@gmail.com	
José Castro Tejo (Bo-Queixo)	Boqueixón	A Coruña	981 515 751	boqueixoboqueixo@gmail.com	
Lácteos Anzuxao, S.L.	Lalín	Pontevedra	986 794 135	info@lacteosanzuxao.com	
Lácteos Casa Macán, S.L.	Taboada	Lugo	982 198 797	direccion@casamacan.com	
Lácteos Farelo, S.L.	A Golada	Pontevedra	986 788 291	lacteosfarelo@yahoo.es	
Lácteos Terra de Melide, S.L.	Melide	A Coruña	981 808 009	terrademelide@deza.com	
Manuel Froilán Varela Rodríguez (Queixería Insua)	Taboada	Lugo	982 465 136	queixeriainsua@queixeriainsua.com	
Marcial Gay Blanco (Queixería Pousada)	Portomarín	Lugo	982 157 881	chacarandaina@yahoo.es	
Minia Varela Antas (Queixería Varela)	Santiso	A Coruña	981 510 702	queixeriaavarela@gmail.com	
Queixería Barral, S.L.U.	Arzúa	A Coruña	981 500 928	cristina@queixosbarral.com	
Queizuar, S.L. (Bama)	Touro	A Coruña	981 504 111	qbama@qbama.es	
Pok Quesera, S.L.	Palas de Rei	Lugo	982 380 104	aliz@garciabaquero.com	
Queserías Daniel Torres, S.L.	A Estrada	Pontevedra	986 570 705	info@queseriasdanieltorres.com	
S.A.T. O Brexeo Nº 826 - Xuga	Sobrado	A Coruña	981 19 5242	divina@queseriabrexeo.es	
S.A.T. Queinaga Nº 871 - Xuga	Curtis	A Coruña	981 787 036	queinaga@queinaga.es	
Xosé Luís Carrera Valín (Arqueixal)	Palas de Rei	Lugo	982 380 251	contacto@arqueixal.com	
D.O.P. QUEIXO DO CEBREIRO					
Queixerías Castelo de Brañas, S.L.	Pedrafita do Cebreiro	Lugo	982 367 163		
Carlos Reija Fernández (Queso del Cebreiro Sto. André)	Barredo-Castroverde	Lugo	686 546 235		
Enrique Fernández Paradela (Queso del Cebreiro Marqués de Cernadas)	Cernadas-Penarrubia Baralla	Lugo	660 549 763		
I.X.P. LACÓN GALLEGO					
Atilano Anllo, S.L.	Vilalba	Lugo	982 511 848	atilanoanllo@yahoo.es	
Cárnicos Río, S.L.	Riotorto	Lugo	982 346 501	carnicosrio@carnicosrio.com	
Industrias frigoríficas del Louro, S.A.	Porriño	Pontevedra	986 330 100	javazquez@coren.es	
Jamones González, S.L.	Laxosa-Corgo	Lugo	982 300 900	carmen@jamones-gonzalez.es	
Lualco, S.L.	Lugo	Lugo	982 209 300	lualco@lualco.es	
Pacio y Fráiz, S.L.	Mondoñedo	Lugo	982 522 035	paciofraiz@yahoo.com	
I.X.P. MEL DE GALICIA					
Abelleiros Fidoso, S.L.	Porto do Son	A Coruña	679 157 016		
Josefa María Duran Casal	Monfero	A Coruña	981 196 446		
Erica Mel, S.C.G.	Arzúa	A Coruña	981 508 142	cooperativa@ericamel.es	
Tánia Fernández Suárez	A Baña	A Coruña	686 410 072	info@tesourodebarcala.com	
Mieles Anta, S.L.	A Coruña	A Coruña	981 289 266	administracion@mielesanta.com	
O Enredo do Abelleiro, S.L.	Arzúa	A Coruña	981 508 072	info@abelleiro.com	
Eva María Rey Timiraos	Mañón	A Coruña	680 277 031	rodrigregranasa@yahoo.es	
Juán José Rodríguez Brión	Porto do Son	A Coruña	981 768 415	apigal@hotmail.com	
S. Coop. A Queiroga	Fene	A Coruña	981 492 816	mel.amontana@yahoo.es	
sat Nº561Xuga Mel do Tambre	Frades	A Coruña	981 681 521		
Miguel Ángel Armesto Rodríguez	A Pobra de Brollón	Lugo	619 212 443	maarmestor@mundo-r.com/	
Cauru S.C. Galega	Quiroga	Lugo	982 428 927	angelrr2011@live.com	
Susana Goyanes Cereijo	Chantada	Lugo	982 218 233	susanagoyanes@gmail.com	
Josefa Paz Vizoso	Burela	Lugo	982 581 182	alvaroburela@hotmail.es	
Pazo de Lusio, S.L.	Bóveda	Lugo	981 289 266	administracion@pazodelusio.com	
Armando Rodríguez Losada	Quiroga	Lugo	988 311 447	luarnosa30@hotmail.com	

DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
María Fé Sixto Pernas	O Valadouro	Lugo	982 574 638	otrobo@hotmail.com	
Coop. Agraria Serra do Xures, S.C.L.	Lobios	Ourense	666 854 945	serradoxures@gmail.com	
Celia Díaz Valencia	Baltar	Ourense	988 466 545		
Miguel García Carballo	A Rúa	Ourense	988 310 861		
Carlos González Iglesias	Ourense	Ourense	988 235 010	melogarabulleiro@hotmail.es	
Avelina Calvo Munin	Lalín	Pontevedra	986 784 499	melocortizo@yahoo.es	
Iria Dobarro Caamaño	Lalín	Pontevedra	988 274 917	melocarrasco@zobra.es	
Antonio Gómez Tapia	Lalín	Pontevedra	986 780 161	meldosaldoiro@gmail.com	
María Munin Taboada	Lalín	Pontevedra	988 273 149	melotesteiro@gmail.com	
Soc. Coop. Agraria Condado-Paradanta	As Neves	Pontevedra	986 664 602	administracion@requesonymiel.com	
Souto Vivo C.B.	Vigo	Pontevedra	986 375 985	melesjs@yahoo.es	
I.X.P. TARTA DE SANTIAGO					
Tartas Lestedo, S.C.	Boqueixón	A Coruña	981 502 027	info@tartaslestedo.com	
Tartas la Abuela, S.L.	O Pino	A Coruña	981 814 304	comercial@tartaslaabuela.com	
Delicatessen Compostela, S.L.	Santiago de Compostela	A Coruña	981 938 862	idm@mercedesmora.com	
Hornos de Lamastelle, S.A.	Santiago de Compostela	A Coruña	981 631 226	administracion@lamastelle.com	
Sancosa, S.L.	Santiago de Compostela	A Coruña	981 581 200	info@pedrasdesantiago.com	
Pastelería Suevía, S.L.	Teo	A Coruña	981 819 400	suevia@ic-ero.com	
Delicias Coruña, S.L.	Ourense	Ourense	981 455 100	obradoiro@deliciascoruna.com	
Nantes, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 723 711	nantesl@confiterialorena.com	
D.O. ORUJO DE GALICIA					
Adegas Castrobrey, S.L.	Vila de Cruces	Pontevedra	986 411 612		www.castrobrey.com
Adegas Moure, S.A.	O Saviñao	Lugo	982 452 031		www.abadiadacova.com
Adegas Vinsa, S.L.	Betanzos	A Coruña	981 771 290		www.adegavinsa.com
Aguardientes de Galicia, S.A.	Vedra	A Coruña	981 502 100		www.aguardientesdegalicia.es
Aguardientes Galegos do Miño, S.L.U.	Lugo	Lugo	607 349 601		
Benito Eladio Rodríguez Fernández	Beade	Ourense	988 376 676		www.bodegaeladio.com
Bodega Gil Armada, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 524 877		bodegagilarmada.wordpress.com
Bodegas Campante, S.A.	Toén	Ourense	988 261 212		www.campante.com
Bodegas Fillabo, S.A.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 658 132		www.bodegasfillabo.com
Bodegas Martín Códax, S.A.U.	Cambados	Pontevedra	986 526 040		www.martincodax.com
Bodegas O Ventosela, S.L.	Ribadavia	Ourense	981 635 829		www.ventosela.es
Bodegas Pazo de Aguiar, S.A.	Pereiro de Aguiar	Ourense	988 250 708		www.londinel.com
Bodegas Terras Gauda, S.A.	O Rosal	Pontevedra	986 621 001		www.terrasgauda.com
Casa Torreiro, S.L.	Abegondo	A Coruña	981 673 026		www.casatorreiro.com
Compañía Orensana de Licores, S.L.	Pereiro de Aguiar	Ourense	988 212 244		
Customdrinks, S.L.U.	Chantada	Lugo	982 441 392		www.sidreriagallega.com
Destilerías Candamio, S.L.	Betanzos	A Coruña	981 771 763		destileriascandamio.com
Destilerías Compostela, S.A.	Rois	A Coruña	981 816 050		www.dcompostela.org
Destilerías de Galicia, S.A.	O Barco de Valdeorras	Ourense	988 322 481		www.orujosdegalicia.com
Destilerías del Condado, S.L.	Ponteareas	Pontevedra	986 661 527		
Destilerías del Salnés, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 727		
Destilerías Xestal, S.L.	Ribadavia	Ourense	988 470 828		www.desxestal.com
Eulogio Pomares Zárate e Hijos, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 718 503		www.albariño-zarate.com
Hermanos Paniagua, S.L.	Carballiño	Ourense	988 270 444		/www.hpaniagua.com
Isabel Fente Montenegro	Portomarín	Lugo	982 545 276		
José Antonio Pousa Payo	Lalín	Pontevedra	607 294 207		
José M. Moure Moure	Pantón	Lugo	982 456 545		www.adegassanjose.com
Juana Meiriño Gómez	Carballada de Avia	Ourense	662 238 269		
Lagar de Fornelos, S.A.	O Rosal	Pontevedra	986 625 875		www.riojalta.com
Licores de Partovia, S.L.	Ribadavia	Ourense	988 470 828		
Licores Rivas, S.L.	Ferrol	A Coruña	981 381 159		licoresrivas.com
Nor Ibérica de Bebidas, S.L.	San Cibrao das Viñas	Ourense	988 362 044		www.noribericadebebidas.com
Novalicor Auria, S.L.	Allariz	Ourense	988 440 653		novalicor.com
Orujos y Licores Augavella, S.L.	Chantada	Lugo	982 441 900		www.augavella.com
Pazo de Señoráns, S.L.	Meis	Pontevedra	986 715 373		www.pazodeseñorans.com
Pazo de Valdomiño, S.A.	Tomíño	Pontevedra	986 609 707		www.pazovaldomino.es
Quinta Couselo, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 625 051		www.quintacouselo.com
Robaliño, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 665 082		www.bodegasrobaliño.com
S.A.T. Godeval	O Barco de Valdeorras	Ourense	988 108 282		www.godeval.com
Tiempo y Paciencia, S.L.	Becerreá	Lugo	982 361 004		www.gotagota.es
Viña Blanca del Salnés, S.A.	Cambados	Pontevedra	986 542 910		www.vinablanca.com
Viña Mein, S.L.	Leiro	Ourense	988 488 400		www.vinamein.com
Vitivinícola del Ribeiro, S.C.G.	Ribadavia	Ourense	988 477 210		www.pazoribeiro.com

Bodegas

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
D.O. MONTERREI					
Bodegas Ladairo, S.L.	Rosal-Oímbra	Ourense	988 422 757		
Bodega Pazos del Rey, S.L.	Albarelos-Monterrei	Ourense	988 425 959		
Adegas Pazo das Tapias, S.L.	Castrelo	Ourense	988 261 256		
Gargalo, S.L.	Pazos-Verín	Ourense	988 590 203		
Bodegas Madrevela, S.L.	Tamagos-Verín	Ourense	678 755 070		
Castro de Lobarzán, S.C.	Vilaza-Monterrei	Ourense	988 418 163		
José Luis Gómez Ibáñez	Albarelos-Monterrei	Ourense	988 411 199		
José Antonio da Silva Pereira	Cabreiroá-Verín	Ourense	988 413 831		
José Luis Mateo García	Verín	Ourense	988 413 137		
Crego e Monaguillo, S.L.	Salgueira-Monterrei	Ourense	988 418 164		
O Cabildo, S.L.	Oímbra	Ourense	670 601 625		
Quinta do Buble, S.L.	Oímbra	Ourense	988 422 960		
Terras do Cigarrón, S.C.G.	Albarelos-Monterrei	Ourense	988 418 703		
Triay Adegas de Oímbra, S.L.	O Rosal-Oímbra	Ourense	988 422 776		
Rubén Delgado López	O Rosal-Oímbra	Ourense	607 712 783		
Pazo Blanco Núñez, S.L.	Pazos-Verín	Ourense	988 411 693		
Boo- Rivero, S.A.T.	Vilaza-Monterrei	Ourense	988 425 950		
Francisco Pérez Diéguez	Mandín-Verín	Ourense	636 762 200		
Manuel Guerra Justo	Vilaza-Monterrei	Ourense	687 409 618		
Concepción Paradela Martínez	Verín	Ourense	988 414 075		
Pazo de Valdeconde, S.L.	Verín	Ourense	988 414 075		
Bodega Tabú, S.L.N.E.	O Rosal-Oímbra	Ourense	665 644 500		
Franco Basalo, S.L.U.	Verín	Ourense	619 098 010		
D.O. RÍAS BAIXAS					
A. Pazos de Lusco, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	987 514 550	pgmittell@dominioidetares.com	www.lusco.es
Adega Castrocelta, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 745 050	angel@castrocelta.com	www.castrocelta.com
Adega Condes de Albarei, S.A.U.	Cambados	Pontevedra	986 543 535	inf@condesdealbarei.com	www.condesdealbarei.com
Adega Condes de Albarei, S.A.U. (Pazo de Baión)	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 543 535	inf@condesdealbarei.com	www.condesdealbarei.com
Adega do Vimbio, S.L.	O Rosal	Pontevedra	617 604 635	contacto@vinovimbio.com	www.vinovimbio.com
Adega dos Eidos, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 690 009	info@adegaideos.com	www.adegaideos.com
Adega Durán, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 710 736	durand@ventomareiro.com	www.ventomareiro.com
Adega Hnos. Silva Suevo, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 747 447		www.adega-illo.com
Adega Laureatus, S.L.	Meis	Pontevedra	986 520 571	mariscoslaureano@gmail.com	www.mariscoslaureano.com
Adega Pombal-A Lanzada, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 743 078	adegapombal@gmail.com	
Adega San Salvador de Soutomaior, S.L.	Soutomaior	Pontevedra	653 172 159	info.adegasansalvador@gmail.com	www.noeliasimon.com
Adega Valdés, S.L.	Vedra	A Coruña	981 819 083	comercial@gundian.com	www.adegavaldes.com
Adega Vieites, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 542 481		
Adegas Arousa de Bebidas, S.L.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 715 454	adegasarousacvs@gmail.com	www.adegasarousa.com
Adegas Castrobrey, S.L.	Vila de Cruces	Pontevedra	986 583 643	bodegas@castrobrey.com	www.castrobrey.com
Adegas Gran Vinum, S.L.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 555 742	info@adegasgranvinum.com	www.adegasgranvinum.com
Adegas Morgadio, S.L.	Crecente	Pontevedra	988 261 212	info@morgadio.com	www.morgadio.com
Adegas Terra Santa, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 542 947	terrasanta@adegasterrasanta.com	www.adegasterrasanta.com
Adegas Tollodouro, S.A.	O Rosal	Pontevedra	986 609 810	bodega@tollodouro.com	www.tollodouro.com
Adegas Valmiñor, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 609 060	valmiñor@adegasvalmiñor.com	www.adegasvalmiñor.com
Agro de Bazán, S.A.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 555 562	agrodebazan@agrodebazansa.es	www.agrodebazansa.es
Agrupación de Cosecheros Albariño de Salnés, S.A.T.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 052	dombardo@terra.es	www.dombardo.com
Alberto Nanclares Ocio	Cambados	Pontevedra	986 520 763	bodega@bodegasnanclares.com	www.bodegasnanclares.es
Alejandro Caride Álvarez	A Cañiza	Pontevedra	986 654 131		
Almacén-Adegas Valmiñor, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 609 060	valminor@valminorebano.com	www.adegasvalminor.com
Almacén-Santiago Ruiz, S.A.	San Miguel Tabagón	Pontevedra	986 614 083	info@bodegasantiagoruiz.com	www.bodegasantiagoruiz.com
Ángel Rodríguez Estévez	A Cañiza	Pontevedra	986 655 024		
Antonio Abalo Méndez	Portas	Pontevedra	981 580 045	mteresaabalo@yahoo.es	www.abalomendez.com
Attis Bodegas y Viñedos, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 744 164	info@attisby.com	www.attisby.com
Avelina Rial Cores	Ribadumia	Pontevedra	986 710 030	aveotero@hotmail.com	www.marquesdeabraldes.com
				jpasende@hotmail.com	
Balbina, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 720 836		
Barreiro Amado, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 723 751		
Begoña Troncoso Fernández	Arbo	Pontevedra	986 417 949	daoca13@hotmail.com	www.bodegasbarreiroamado.com
Beira Aral, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 262 838		
				copiart@terra.es	
				pepearal@hotmail.com	
Benjamín Míguez Noval	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 122 705	enoturismo@mariabargiela.com	www.mariabargiela.com
Bodegas Adonis, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 068		
Bodegas Aguiuncho, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 720 980	info@aguiuncho.com	www.aguiuncho.com
Bodegas Albamar, S.L.N.E.	Cambados	Pontevedra	986 543 830	info@bodegasalbamar.com	

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
Bodegas Aldea de Abaixo, S.A.T.	O Rosal	Pontevedra	986 626 121	senoriodatorre@grannovas.com	www.grannovas.com
Bodegas Aquitania, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 520 895	info@bodegasaquitania.com	www.bodegasaquitania.com
Bodegas Aragunde, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 135	bodegas-aragunde@gmail.com	
Bodegas As Laxas, S.A.	Arbo	Pontevedra	986 665 444	info@bodegasaslaxas.com	www.bodegasaslaxas.com
Bodegas Bouza Bella, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 744 013	BELIPIA@hotmail.com	
Bodegas Castro-Martín, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 202	info@castromartin.com	www.castromartin.com
Bodegas Chaves, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 015	bodegaschaves@bodegaschaves.com	
Bodegas Condomiño, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 659 081	pavinoroeste@yahoo.es	
Bodegas del alacio de Fefiñanes, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 542 204	feфинanes@feфинanes.com	www.feфинanes.com
Bodegas Eidosela, S.C.G.	Arbo	Pontevedra	986 665 550	administracion@bodegaseidosela.es	www.bodegaseidosela.es
Bodegas Escudeiro, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 777	comercial@vina-roel.com	www.vinaroel.com
Bodegas Feira Nova, S.L.	Vilagaría	Pontevedra	986 506 803		
Bodegas Fillaboa, S.A.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 658 132	info@bodegasfillaboa.com	www.bodegasfillaboa.com
Bodegas Forjas del Salnes, S.L.	Cambados	Pontevedra	699 446 113	goliardovino@gmail.com/blancosdemar@gmail.com	
Bodegas Fulcro, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 743 384	bodegasfulcro@gmail.com	
Bodegas Gerardo Méndez, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 747 046	info@bodegasgerardomendez.com	www.bodegasgerardomendez.com
Bodegas La Cana, S.L.	Vilagaría	Pontevedra	952 504 706	info@jorgeordonez.es	www.lacana.es
Bodegas La Val, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 610 728	laval@bodegaslaval.com	www.bodegaslaval.com
Bodegas Lagar de Pintos, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 001	lagar@lagardepintos.com	www.lagardepintos.com
Bodegas Marqués de Vizhoja, S.A.	Arbo	Pontevedra	986 665 825	marquesdevizhoja@marquesdevizhoja.com	www.marquesdevizhoja.com
Bodegas Martín Códax, S.A.U.	Cambados	Pontevedra	986 526 040	comercial@martincodax.com	www.martincodax.com
Bodegas Martínez Serantes, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 718 074	pablo@martinezserantes.com	www.martinezserantes.com
Bodegas Núñez, S.L.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 524 374	bodegas@bodegasandion.com	www.bodegasandion.com
Bodegas Pablo Padín, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 743 231	info@pablopadin.com	www.pablopadin.com
Bodegas Pazo Cilleiro, S.L.	Meis	Pontevedra	986 710 827	david.castro@murielwines.com	
Bodegas Pazo de Arreten, S.L.	Padrón	A Coruña	981 811 312		
Bodegas Santiago Roma, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 718 477	bodega@santiagoroma.com	www.santiagoroma.com
Bodegas Santiago Ruíz, S.A.	Tomiño	Pontevedra	986 614 083	info@bodegasantiagoruiz.com	www.bodegasantiagoruiz.com
Bodegas Seixido, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 542 899	parisinagd@gmail.com	
Bodegas Señorío de Valei, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 665 390	info@bodegasenoriodevalei.com	www.bodegasenoriodevalei.com
Bodegas Terras Gauda, S.A.	O Rosal	Pontevedra	986 621 001	terrasgauda@terrasgauda.com	www.terrasgauda.com
Bodegas Viña Nora, S.L.	As Neves	Pontevedra	986 667 210	info@vinanora.com	
Bodegas Vionta, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 747 566	pepa.formoso@vionta.com	www.freixenet.net
Bodegas y Viñedos Don Olegario, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 520 886	info@donolegario.com	www.donolegario.com
Bodegas y Viñedos Rodrigo Méndez, S.L.	Meaño	Pontevedra		bodegasrodrigomendez@icloud.com	
Bodegas y Viñedos Veiga da Princesa, S.L.	Arbo	Pontevedra	988 261 256	info@pazodomar.com	www.pazodomar.com
Bouza de Carril, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 471	bouzacarril@terra.es	
Bouza do Rei, S.A.T.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 257	bouzadorei@bouzadorei.com	
C.B. Pintos	Cambados	Pontevedra	986 542 188		
Cabaleiro do Val, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 744 145		
Cabana das Bolboretas, S.L.	Barro	Pontevedra	686 561 110	info@cabanadasbolboretas.com	www.cabanadasbolboretas.com
Carballal de Sande, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 483 312	nikkal@terra.es	
Carballal Vázquez Abal, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 981	carballal@carballal.net	www.carballal.net
Carlos Castro Serantes	Ribadumia	Pontevedra	986 710 550	tomadadecastro@terra.es	
Carlos Padín Domínguez	Meaño	Pontevedra	986 747 017	gestesa@gestores.net	
Carlos Rey Lustres	Meaño	Pontevedra		carlos@reylustres.com	
Carmen Álvarez Oubiña	Meaño	Pontevedra	986 747 267	altosdecrisimil@gmail.com	www.altosdecrisimil.com
Carmen Carril Martínez	Meaño	Pontevedra	986 745 836		
Carmen Méndez Varela	Meaño	Pontevedra	986 747 681		
Casal Fuentes, S.A.T.	O Grove	Pontevedra	986 733 274	jcl@cmj.net	
Castro Barroña, S.L.	Meis	Pontevedra	986 680 868	castrobarona@castrobarona.com	www.castrobarona.com
Coanga, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 308	casamontepio@granxfamiliar.com	
Compañía de Vinos Tricó, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 205 206		
Concepción Boulosa Gastañaduy	Ribadumia	Pontevedra	986 718 494	pazopedreira@hotmail.com	
Constante Morrazo Martínez	Ribadumia	Pontevedra	986 710 562		
Constantina Sotelo Ares	Cambados	Pontevedra	986 524 704	adegasotelo@yahoo.es	
Cooperativa Vitivinícola Arousana, S.C.G.	Meaño	Pontevedra	986 747 779	administracion@rosaliadecastro.eu	www.rosaliadecastro.eu
Corisca, S.L.	Tui	Pontevedra	986 493 028	info@bodegascorisca.com	www.bodegascorisca.com
Corto Plazo Inversores, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 744 765	yolanda.ycg@gmail.com	
Cosecheros Reunidos de Soutomaior, S.A.T.	Soutomaior	Pontevedra	986 705 292	bodega@cosecherosdesoutomaior.com	www.cosecherosdesoutomaior.com
Cova Serodia, S.L.	Portas	Pontevedra	986 536 099	info@covaserodia.com	
Datri Mar, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 543 000	depuradora@josemariadaporta.e.telefonica.net	
David Martínez Sobral	Tomiño	Pontevedra	986 620 127	ospedregales@hotmail.com	
Delicias de Lágrimas, S.C.	Meis	Pontevedra	637 479 332	bodegasdeliciasdelagrimas@gmail.com	www.bodegasdeliciasdelagrimas.com
Dolores Fontan Limeres	Cambados	Pontevedra	986 543 526	contacto@lagardecosta.com	www.lagardecosta.com
Enoturismo Acha, S.L.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	902 427 428	info@davide.es	www.davide.es
Eulogio Gondar Galiñanes	Meaño	Pontevedra	986 747 241	albarino@lagardecandes.com	www.lagardecandes.com
Eulogio Pomares Zárate e Hijos, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 718 503	info@zarate.es	www.zarate.es
Feliciano Dopazo Padín	Sanxenxo	Pontevedra	986 720 518		
Fernando Meis Otero	Meaño	Pontevedra	986 744 893	fmeisotero@yahoo.es	
Fillos de Antonio Parames, C.B.	A Cañiza	Pontevedra	986 651 230	marcosgallegoperez@gmail.com	
Francisco Alfonso Reboreda	Caldas de Reis	Pontevedra	986 535 201	info@pedralonga.es	www.pedralonga.es
Francisco Lameiro Ferreira	Tui	Pontevedra	986 629 137	f.lameiro@hotmail.com	
Frore de Carme, S.L.	Vilagaría	Pontevedra	986 501 218	eladiopineiro@floredecarme.es	www.eladiopineiro.es

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
Gaviñeira, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 349 461	clemente@angelsequeiros.com	www.angelsequeiros.com
Gómez & Rial, S.L.	Teo	A Coruña	981 806 260	aagorial@yahoo.es	www.gomezrial.com
Grupo Vinícola Marqués de Vargas, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 658 285	info@pazosanmauro.com	www.marquesdevargas.com
Instalaciones Toño, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 747 581	bodegaboroxo@gmail.com	
Isabel Amil Núñez	Cambados	Pontevedra	986 542 570	casadabarca@terra.es	
Isabel Seijas Martínez	Sanxenxo	Pontevedra	986 723 882	misematerra@gmail.com	www.ventureira.com
Javier Parrado Arcos	Barro	Pontevedra	986 712 333		
Jesús Seijas Gómez	Meaño	Pontevedra	986 747 238		
José Ángel Boado Chaves	Ribadumia	Pontevedra	986 712 183	info@boadochaves.es	www.boadochaves.es
José Araujo Peña	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 658 429	info@adegaaraujo.com	www.adegaaraujo.com
José Augusto Gómez Álvarez	A Cañiza	Pontevedra	670 375 500	info@capozasdoval.com	www.transportes-augusto.com
José Carlos Quintas Pérez	Crecente	Pontevedra	986 666 581	info@josecarlosquintasperez.es	www.oreidecampoverde.es
José Manuel Gandara Araujo	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 639 110	adegasgandar@yahoo.es	www.adegasgandara.es
José Pintos	Meaño	Pontevedra	986 747 327	albarinolagardebroullon@hotmail.com	
José Ramón Montenegro Mariño	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 640 968	pepe.montenegro@illascies.com	
Lagar da Condesa, S.L.	Caldas de Reis	Pontevedra	986 541 422	lagardacondesa@terra.es	www.lagardacondesa.com
Lagar da Xesteira, S.L.	Cambados	Pontevedra	986 743 151		
Lagar de Besada, S.L.	Meaño	Pontevedra	986 747 473	info@lagardebesada.com	www.lagardebesada.com
Lagar de Fornelos, S.A.	O Rosal	Pontevedra	986 625 875	lagar@riojalta.com	www.riojalta.com
Leoncio Padín Outon	Sanxenxo	Pontevedra	657 407 708	darvelos@hotmail.com	
Mª Luz Domínguez Estévez	As Neves	Pontevedra	615 251 192	adegasluz@gmail.com	www.adegasluz.es
Maior de Mendoza, S.L.	Vilagarcía	Pontevedra	986 508 896	maiordemendoza@terra.es	www.maiordemendoza.com
Manuel González Domínguez	Meaño	Pontevedra	986 742 069		
Mar de Frades, S.L.	Meis	Pontevedra	986 680 911	mardefrades@mardefrades.es	www.mardefrades.es
Mar Sacro, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 718 402	bodega@bodegamontesacro.com	www.bodegamontesacro.com
María del Carmen Baulo Oubiña	Cambados	Pontevedra	986 543 700		
María del Carmen Lago Castro	Meaño	Pontevedra	986 747 520	vellobodegueiro@terra.es	
María del Carmen Varela Torres	Meis	Pontevedra	986 710 591	sanero@sanero.com	www.sanero.com
María Isabel Álvarez Rodríguez	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 425 274	fjalvarez@coag.es	
María Luisa Vieitez Fernández	Arbo	Pontevedra	986 664 909	casagrandelaalmuina@casagrandelaalmuina.com	www.casagrandelaalmuina.com
María Victoria Dovalo Méndez	Meaño	Pontevedra	986 745 036		
Miguel Alonso Estévez	Arbo	Pontevedra	986 665 489		
O Aforado, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 620 292	labodega@aforado.com	www.aforado.com
Pablo García Cebeiro	Vedra	A Coruña	981 512 217	bodega@pazodegalegos.com	www.pazodegalegos.com
Pablo López Franco	O Grove	Pontevedra	986 730 180	agrovello@hotmail.com	
Paloma Rey Fernández La Torre	Vilagarcía de Arousa	Pontevedra	606 999 995	guillermo@pazoderubianes.com	www.pazoderubianes.com
Pastora Besada Pérez	Meaño	Pontevedra	986 747 810		
Pazo As Barreiras, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 252 411	villanuevavigo@terra.es	www.pazoasbarreiras.es
Pazo de Barrantes, S.A.	Ribadumia	Pontevedra	986 718 211	administracion@pazodebarrantes.com	www.marquesdemurrieta.com
Pazo de Señoráns, S.L.	Meis	Pontevedra	986 715 373	info@pazodesenorans.com	www.pazodesenorans.com
Pazo Pondal, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 665 551	info@pazopondal.com	www.pazopondal.com
Pazo Quinteiro da Cruz, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 565 502	info@pazoquinteirodacruz.es	www.pazoquinteirodacruz.es
Producciones Vinícolas Garabelos, S.L.	Crecente	Pontevedra	986 666 123	jmfanguiano@gmail.com	
Quinta das Eiras, S.L.	Soutomaior	Pontevedra	695 483 338	info@quintadaseiras.es	
Quinta de Couselo, S.L.	O Rosal	Pontevedra	986 625 051	quintacouselo@quintacouselo.com	www.quintacouselo.com
Ramiro Padín Cores	Ribadumia	Pontevedra	986 710 705	info@operello.com	www.operello.com
Rectoral do Umia, S.A.U.	Ribadumia	Pontevedra	986 716 360	bodega@rectoraldoumia.com	
Ricardo Abal Padín	Cambados	Pontevedra	670 452 929	lagardacachada@gmail.com	
Ricardo Núñez Serantes	Ribadumia	Pontevedra	986 710 142		
Robaliño, S.L.	Arbo	Pontevedra	986 665 082	info@bodegasrobaliño.com	www.bodegasrobaliño.com
Rosa Torres Varela	Sanxenxo	Pontevedra	986 723 021	acapela@telefonica.net	
Rubén Taboas Araujo	Pontearreas	Pontevedra	986 641 736	adegaruben@villadelcorpus.es	
Señoría de Rubios, S.L.	As Neves	Pontevedra	986 667 212	Info@bodegas-cotoredondo.com	www.bodegas-cotoredondo.com
Señoría del Sobral, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 415 144	comercial@ssobral.net	www.ssobral.com
Solagra, S.A.	Vedra	A Coruña	981 511 531	jaimel@casadosol.es	
Somato, S.A.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	630 873 836	adegasomato@gmail.com	
Sucesores de Benito Santos, S.L.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 554 435	bodega@benitosantos.com	www.benitosantos.com
Tierra, Trabajo y Tradición 3T, S.A.T.	Vilanova de Arousa	Pontevedra	986 554 600	sat3t@hotmail.com	
Val Remesal, S.L.	Tui	Pontevedra	661 421 058	reservas@remesal.info	www.remesal.es
Valdamor, S.A.	Meaño	Pontevedra	986 747 111	clientes@valdamor.es	www.valdamor.es
Veiga Serantes, S.L.	Ribadumia	Pontevedra	986 710 092	veigaserantes@veigaserantes.com	www.veigaserantes.com
Vicente Domínguez Sansilvestre	Sanxenxo	Pontevedra	676 650 502	adegadosan@yahoo.es	www.adegadosan.com
Vilarvin, S.L.	Crecente	Pontevedra	986 666 344	vilarvin@vilarvin.com	www.vilarvin.com
Vinícola de Miño, S.L.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 291 712	vnieves@tader.es	www.bodegasvazqueznieves.com
Viña Almirante, S.C.G.	Portas	Pontevedra	620 294 293	info@vinaalmirante.com	www.vinaalmirante.com
Viña Blanca do Salnés, S.A.	Cambados	Pontevedra	986 542 910	info@vinablanca.es	www.vinablanca.es
Viña Cartín, S.L.	Portas	Pontevedra	687 782 512	bodegas@montino.es	www.terrasdelantano.com
Viña Moraima, S.C.G.	Barro	Pontevedra	986 711 206	contacto@adegamoraima.com	www.adegamoraima.com
Viña Pedreira, S.L.	Sanxenxo	Pontevedra	986 691 250		
Viña Sobreira, C.B.	Cambados	Pontevedra	986 542 002	vinasobreira@vinasobreira.com	
Viñas e Adegas Galegas, S.L.U.	Salvaterra de Miño	Pontevedra	986 657 143	tecnico@adegasgalegas.es	www.adegasgalegas.es

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
D.O. RIBEIRA SACRA					
A Man de Prado, S.L.	Sober	Lugo	617 776 392	info@amandeprado.com	
Adega Algueira, S.L.	Sober	Lugo	982 410 299	info@adegaalgueira.com	http://www.algueira.com
Adega Cachín, S.C.	A Teixeira	Ourense	619 859 281	adegacachin@adegacachin.es	
Adega do Mollón, S.L.	Nogueira de Ramuín	Ourense	988 222 272	pombares@mundo-r.com	http://www.pombares.com
Adega Don Ramón, S.L.	Monforte de Lemos	Lugo	982 404 237	donramonsl@gmail.com	
Adega dos Taboada, S.L.U.	Castro Caldelas	Ourense	666 568 159	adega@fedellos.com	www.fedellos.com
Adega Ponte da Boga, S.L.	Castro Caldelas	Ourense	988 203 306	ruben@pontedaboga.es	http://www.pontedaboga.com
Adegas e Viñedos Lareu, S.L.	Chantada	Lugo	616 561 820	adegaslareu@gmail.com	http://www.adegaslareu.com
Adegas e Viñedos Vía Romana, S.L.	Chantada	Lugo	982 462 069	viaromana@viaromana.es	http://www.viaromana.es
Adegas Moure, S.A.	O Saviñao	Lugo	982 452 031	abadiadacova@adegasmoure.com	http://www.adegasmoure.com
Adegas Valcar, S.L.	Parada do Sil	Ourense	988 208 245	adegasvalcar@adegasvalcar.com	http://www.adegasvalcar.com
Adegas Viña Garoña, S.L.	Chantada	Lugo	982 171 636	adegasvinagaronal@gmail.com	
Albarduxe, S.C.	Chantada	Lugo	666 472 839	albarduxe@gmail.com	
María Gloria Alvarín Losada	Monforte de Lemos	Lugo	609 275 107	josecadornigamao@yahoo.es	
Juan Alberto Alvarez Rodríguez	A Teixeira	Ourense	639 787 637	adegasollio@yahoo.es	
Amedo, S.L.	Chantada	Lugo	982 184 488	adegasamedo@gmail.com	http://www.adegasamedo.com
Tomás Arias Fernández	Sober	Lugo	982 460 055		
Mª Otilia Arias García	Sober	Lugo	982 460 546	proencia1@gmail.com	
As Oubenzas, C.B.	Chantada	Lugo	982 440 842	quintadealvarado@yahoo.es	http://www.quintadealbarado.com
Atrium Vitis, S.L.	Quiroga	Lugo	610 440 692	atriumvitis@gmail.com	http://atriumvitis.blogspot.com.es
Bodega Alaxiña, S.L.	A Peroxa	Ourense	988 205 096	quintela_tato@hotmail.com	
Bodega Losada Fernández, S.L.	Pantón	Lugo	982 456 213	reservas@casaruraldavia.com	
Bodega Petrón, S.L.	Sober	Lugo	982 198 774	bodegapetron@ceramicacampo.com	
Bodega Soutelo, S.L.	Sober	Lugo	600 700 136	info@bodegasoutelo.com	http://www.bodegasoutelo.es
Bodegas Costoya, S.L.	A Teixeira	Ourense	600 417 273	carlos_costoya@temera.com	http://www.temera.com
Bodegas de Rectoral de Amandi, S.A.U.	Sober	Lugo	988 384 200	miriam@bodegasgallegas.com	http://www.bodegasgallegas.com
Bodegas de Santa María de Nogueira, S.L.	Chantada	Lugo	982 182 041	info@santamariadenogueira.com	
Cabo do Mundo, S.L.	Chantada	Lugo	982 441 259	cabo.d.mundo@gmail.com	
Manuel Calvo Méndez	Chantada	Lugo	982 441 579	manuel.calvo.mendez@gmail.com	
Jorge Enrique Carnero Fiuza	Sober	Lugo	986 028 733	cazoga@hotmail.com	
Casa Moreiras, S.L.	Pantón	Lugo	986 122 774	bodega@casamoreiras.com	http://www.casamoreiras.com
José María Castro Sesse	Sober	Lugo	982 460 071		
Chao do Couso, S.L.	A Pobra de Trives	Ourense	988 330 162	chaodocouso@hotmail.com	
Jesús Conde Rodríguez	Sober	Lugo	982 152 948		
D' Fran, S.C.	Sober	Lugo	608 571 754	estreladfran@gmail.com	
María Purificación Díaz Ferreiro	Pobra do Brollón	Lugo	633 408 668	puri-fi@hotmail.com	
Edelmiro Domínguez González	Carballedo	Lugo	988 200 000	jrdmrod@yahoo.es	
Dominio do Bibeí, S.L.	Manzaneda	Ourense	610 400 484	info@dominiodobibeí.com	http://www.dominiodobibeí.com
Don Bernardino, S.L.	Sober	Lugo	982 403 600	info@donbernardino.com	http://www.donbernardino.com
ED V 2015 SLU	Quiroga	Lugo	982 185 619		
Envinat, S.L.	A Teixeira	Ourense	682 207 160	asesoria@envinat.es	www.envinat.es
Jorge Feijoo González	A Teixeira	Ourense	606 807 897	adegavella@terra.com	http://www.adegavella.com
Javier Fernández González	Pantón	Lugo	982 456 228	javierfdz@hotmail.com	
Manuel Fernández Rodríguez	Sober	Lugo	982 401 872	dominiodesanxiao@mundo-r.com	
Finca Millara Bodegas y Viñedos, S.R.L.	Pantón	Lugo	606 945 792	ininfer@terra.es	
José Antonio Fortes López	O Saviñao	Lugo	660 769 999	nairax@hotmail.com	http://www.adegadofortes.blogspot.com
Miguel Ángel Garrido Raña	O Saviñao	Lugo	608 088 208	disorbal@disorbal.com	
Grupo Peago, S.L.	Chantada	Lugo	982 446 238	condadodesequeiras@gruopeago.com	http://www.condadodesequeiras.com
Karma do Sil, S.L.	Pantón	Lugo	982 402 385	antonio@geslega.com	
Domingo López Fernández	Sober	Lugo	982 152 458		
Maximino López Vázquez	Pantón	Lugo	982 456 595		
Lar de Ricobao, S.L.	Quiroga	Lugo	690 951 032	lardericrobao@gmail.com	
Leirabella, S.L.	Parada do Sil	Ourense	630 882 558	martin.lagaron@hotmail.es	
Marcelino Tierra y Vinos, S.L.	Sober	Lugo	647 164 040	contacto@dominiomarcelino.com	www.dominiomarcelino.com
Ramón Marcos Fernández	Sober	Lugo	982 152 285	adegacruceiro@hotmail.com	http://www.adegacruceiro.es/web2/
Eladio Martínez Fernández	Sober	Lugo	988 252 343		
Javier Méndez Arias	Sober	Lugo	982 460 252		
Manuel Mondelo Rodríguez	Quiroga	Lugo	629 492 973	adegamondelo@gmail.com	
Mª Isolina Moreiras Méndez	Chantada	Lugo	686 278 115	adegasoutariz@hotmail.com	
Rubén Moure Fernández	Pantón	Lugo	638 380 222	info@priordepantón.com	
Nova Toural, S.L.	O Saviñao	Lugo	620 825 362	info@novatoural.es	http://www.novatoural.es
Ana Pérez López	O Saviñao	Lugo	670 508 730	bodegasfionn@gmail.com	
José Luís Pérez Pérez	O Saviñao	Lugo	982 450 328		
Óscar Pérez Rodríguez	Sober	Lugo	982 460 110	formarigo@yahoo.es	
Pena das Donas, S.L.	Pantón	Lugo	988 200 045	adega@penadasdonas.com	http://www.penadasdonas.com
Pereimos 2007, S.L.	A Pobra de Trives	Ourense	607 504 115	acorga@qbama.es	
Pilares de Belesar, S.L.U.	O Saviñao	Lugo	982 000 000	finacabaleiroportela@hotmail.es	
Pincelo, S.L.	Chantada	Lugo	982 441 660	bpincelo@wanadoo.es	http://www.bodegapincelo.com
Mª Carmen Nieves Prado Ferreiro	Sober	Lugo	982 152 575		
Rosa Mª Pumar Rodríguez	Monforte de Lemos	Lugo	689 175 981	info@sanmamed.es	http://www.sanmamed.es
Régoa, C.B.	Sober	Lugo	649 101 555	info@regoa.es	http://www.regoa.es
Rabelas, S.L.	Chantada	Lugo	982 440 809	rabelassl@rabelas.es	
Roberto Regal López	O Saviñao	Lugo	982 462 092		

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
Regina Viarum, S.L.	Sober	Lugo	986 288 212	info@reginaviarum.es	http://www.reginaviarum.es
José Manuel Rodríguez González	Sober	Lugo	982 460 613		http://www.adegadecima.com
Víctor Manuel Rodríguez López	Sober	Lugo	982 460 504	info@valdalenda.com	www.valdalenda.com
Ernesto Rodríguez Pérez	Sober	Lugo	982 152 410	ernestoribadent@yahoo.es	
José Ignacio Rodríguez Pérez	Sober	Lugo	982 152 570	bodegasregueiral@gmail.com	
Pedro Manuel Rodríguez Pérez	Sober	Lugo	982 152 508	adegasguimaro@gmail.com	
Odilo Rodríguez Portela	Sober	Lugo	620 857 653		
Mª Carmen Rodríguez Rodríguez	Sober	Lugo	982 152 249		
Ronsel do Sil, S.L.	Parada do Sil	Ourense	988 984 923	info@ronseldosil.com	http://www.ronseldosil.com
S.A.T. Virxen dos Remedios 837 XUGA	O Saviñao	Lugo	982 171 720	info@virxendosremedios.es	http://www.virxendosremedios.es
Teixeiro Lemos, S.L.	Chantada	Lugo	982 171 666		http://bodegadiegodelemos.blogspot.com
Terras de Lincora, S.C.	Chantada	Lugo	982 441 591		
Cristina Vázquez González	Sober	Lugo	982 152 222		
Jesús Manuel Vázquez Pereira	Pantón	Lugo	608 889 637	adega.amieira@gmail.com	
Araceli Vázquez Rodríguez	Sober	Lugo	699 073 420	indusuaz@hotmail.com	
José Vázquez Rodríguez	A Teixeira	Ourense	629 818 701	xurseculo@terra.es	
Val de Quiroga, S.L.	Quiroga	Lugo	982 428 580	valdequiroga@telefonica.net	
Manuela Valdés Pérez	Lugo	Lugo	982 460 545	adegatear@adegatear.com	
José Ramón Vero Pérez	Sober	Lugo	982 152 981		http://www.cividades.com
José Manuel Vidal López	Sober	Lugo	679 328 546	jmvle@yahoo.es	

D.O. RIBEIRO

A Portela, S.A.T.	Beade	Ourense	988 480 050	beade@beadeprimacia.com	http://www.beadeprimacia.com/
Atanis, S.L.U.	Cenlle	Ourense	988 38 4200	vinos@bodegasgallegas.com	
Bodegas y Viñedos Pazo de Casanova, S.L.	Ourense	Ourense	988 384 196	casanova@pazocasanova.com	http://www.pazocasanova.com/gal.html
Campante, S.A.	Toén	Ourense	988 261 212	anamendez@grupoboredamorgadio.com -	http://actualidad.campante.com/
Casal de Arman, S.L.	Ribadavia	Ourense	699 060 464	bodega@casaldearman.net	http://www.bodegascasaldearman.com/
Castro Rei, S.L.	Ribadavia	Ourense	988 472 069	bodegacastrorei@bodegacastrorei.com-	http://bodegacastrorei.com/
César Manuel García Álvarez	Ribadavia	Ourense	988 470 248	cesares.imperium@gmail.com	
Cunqueiro, S.L.	Castro de Miño	Ourense	988 489 023	info@bodegascunqueiro.es	http://bodegascunqueiro.com/
Docampo, S.A.	Ribadavia	Ourense	988 470 258	admin@bodegasdocampo.com	http://www.bodegasdocampo.com/
Francisco Fernández Sousa	Castro de Miño	Ourense	988 489 077	info@terraminei.com	http://www.terraminei.com/
Loeda, S.L.	Ribadavia	Ourense	988 471 043	contacto@bodegasloeda.com	http://www.bodegasloeda.com/
María Álvarez Serrano	Leiro	Ourense	607 203 277	gomariz@cotodegomariz.com	http://www.cotodegomariz.com/
Merlot Ibérica	Ribadavia	Ourense	988 471 508	veigadeouro@gmail.com	
Miguel Ángel Garrido Raña	Castro de Miño	Ourense			
Montero & Rey, S.A.T.	Beade	Ourense	988 480 166	antoniocasty@yahoo.es	
Nairoa, S.L.	Arnoia	Ourense	988 492 867	info@bodegasnairoa.com	http://www.bodegasnairoa.com/index.php
O'Ventosela, S.L.	Leiro	Ourense	988 471 947	bodegasydestilerias@oventosela.com	http://oventosela.com/es/
Pazo de Vieite, S.L.	Leiro	Ourense	988 488 229	info@pazodevieite.es	www.pazodevieite.es
Pazo do Mar, S.L.	Toén	Ourense	988 261 256	info@pazodomar.com	http://www.pazodomar.com/
Pericocho, S.L.	Ribadavia	Ourense	988 470 968		
Ramón do Casar, S.L.	Castro de Miño	Ourense	638 433 611		http://www.ramondocasar.es/
Rey Lafuente, S.L.	Castro de Miño	Ourense	988 489 025	marcialreyrey@yahoo.es	
Rodríguez Méndez, S.L.	Castro de Miño	Ourense	988 493 006	bodegasrodriguezmenendez@hotmail.com	
San Roque, S.C.G.	Beade	Ourense	988 471 522	adegas@terradocastelo.com	http://www.terradocastelo.com/
Uceira, S.C.	Castro de Miño	Ourense	988 489 080	distribucionesmanso@gmail.com	
Valdepuga, S.L.	Toén	Ourense	988 222 772	valdepuga@grupopuga.com	http://www.valdepuga.com/vinos.php
Vázquez Nieves, S.L.	Castro de Miño	Ourense	988 489 229	vnieves@bodegasvazqueznieves.com	http://www.bodegasvazqueznieves.com/
Villanueva Senra, S.L.	Castro de Miño	Ourense	988 493 024	info@bodegasvillanueva.com	http://bodegasvillanueva.com/
Viña Meín, S.L.	Leiro	Ourense	988 488 400	info.bodega@vinamein.com	http://www.vinamein.com/
Vitivinícola do Ribeiro, S.C.G.	Ribadavia	Ourense	988 477 210	info@pazoribeiro.com	http://www.costeira.es/

D.O. VALDEORRAS

Adega Alán, S.A.T.	A Rúa	Ourense	988 311 457	alandeval@hotmail.com	www.alandeval.com
Adega Avelina, S.A.T.	Vilamartín	Ourense	988 324 533	adegavelinasat@yahoo.com	
Adega Cepado, S.L.	Rubiá	Ourense	988 295 161	info@cepado.com	http://cepado.com
Adega Chan de Ouro, S.L.	O Bolo	Ourense	988 307 874		
Adega da Pinguela, S.L.	A Rúa	Ourense	654 704 753	adega@adegadapinguela.com	www.adegadapinguela.com
Adega Docampo-Gacio, C.B.	Rubiá	Ourense	988 325 352	manueldocampo@valdeorras.com	
Adega O Casal, S.A.T.	Rubiá	Ourense	988 342 067	casalnovo@casalnovo.es	http://casalnovo.es
Adega O Ribouzo, S.A.T.	Vilamartín	Ourense	988 300 053	ribouzo@yahoo.es	
Adega Quinta da Peza, S.L.	A Rúa	Ourense	988 311 537	info@quintadapeza.com	www.quintadapeza.es
Adegas A Coroa, S.A.T.	A Rúa	Ourense	988 310 648	acoroa@acoroa.com	www.acoroa.com
Adegas Dia-Noite, S.L.	Petín	Ourense	988 311 462	galiciano@galiciano.com	www.galiciano.com
Adegas Don Mario, S.L.	Larouco	Ourense	988 328 425	informacion@adegasdonmario.com	www.adegasdonmario.com
Adegas Melillas, S.L.	A Rúa	Ourense	988 312 084	lagardociguri@adegamelillas.com	www.adegamelillas.com
Boas Marcas de España, S.L.	Vilamartín	Ourense	988 324 526		
Bodega A Tapada	Rubiá	Ourense	988 324 195		
Bodega Ángela Quirós Medano	Vilamartín	Ourense	636 478 101		
Bodega Carballal, S.L.	Petín	Ourense	988 311 281		
Bodega Cooperativa Jesús Nazareno	O Barco	Ourense	988 320 262	coopbarco@infonegocio.com	
Bodega Cooperativa Santa María dos Remedios	Larouco	Ourense	988 348 043	bodegaslarouco@terra.com	www.bodegas-larouco.com

DENOMINACIÓN/BODEGAS	POBLACIÓN	PROVINCIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	WEB
Bodega Cooperativa Virxe das Viñas	A Rúa	Ourense	988 310 607	market@cooperativarua.com	
Bodega Eladio Santalla Paradelo	O Barco	Ourense	630 762 607		
Bodega Francisco Fernández Álvarez	A Rúa	Ourense	609 521 758		
Bodega Germán Rodríguez Prada	A Rúa	Ourense	619 350 638	galgueira@hotmail.com	
Bodega Germán Rodríguez Salgado	A Rúa	Ourense	981 151 968		
Bodega Godeval, S.A.T.	O Barco	Ourense	988 325 309	godeval@cesatel.es	www.godeval.com
Bodega Jesús Rafael Núñez Rodríguez	Rubiá	Ourense	988 307 789		
Bodega Joaquín Rebollo, S.A.	A Rúa	Ourense	988 336 023	info@joaquinrebollo.com	www.joaquinrebollo.com
Bodega José González González	A Rúa	Ourense	988 310 847		
Bodega José Rodríguez González	Larouco	Ourense	659 577 142		
Bodega Juan Ares Vicente	Vilamartín	Ourense	988 300 018		
Bodega Ladera Sagrada, S.L.	Petín	Ourense	988 347 062		
Bodega Mª Teresa Nuñez Vega	Petín	Ourense	988 311 251	biocarroyo@yahoo.es	www.bioca.es
Bodega Manuel Corzo Macías	O Bolo	Ourense	629 893 649		
Bodega Rafael Palacios, S.L.	A Rúa	Ourense	988 310 162	export@rafaelpalacios.com	www.rafaelpalacios.com
Bodega Ruchel, S.L.	Vilamartín	Ourense	986 253 345	info@vinosruchel.com	www.vinosruchel.com
Bodega Sampayolo, S.L.	A Rúa	Ourense	679 157 977	info@sampayolo.com	www.sampayolo.com
Bodega Santa Marta, S.A.T.	Vilamartín	Ourense	988 324 559	santa.marta@teleline.es	www.vinaredo.com
Bodega Señorío de Roblido, S.L.	A Rúa	Ourense	988 312 343	BDGA.SR.ROBLIDO@terra.es	www.bodegasgruporoblido.com
Bodega Testeiro	A Rúa	Ourense	988 311 659		
Bodega Val de Iurres, S.L.	A Rúa	Ourense	988 226 216		
Bodega Valdesil, S.L.	Vilamartín	Ourense	988 337 900	valdesil@valdesil.com	www.valdesil.com
Bodega Virgen de Galir, S.A.T	O Barco	Ourense	988 335 600	virxendegalir@virxendegalir.es	www.virxendegalir.es
Bodegas Beneitez, S.L.	O Bolo	Ourense	988 323 033		
Condegodos (Servicios) S.L.U.	Vilamartín	Ourense	988 300 075	info@valdegodos.com	
Viña Somoza Bodegas y Viñedos	A Rúa	Ourense	988 310 918	bodega@vinosomoza.com	www.vinosomoza.com
Bodega Guitián y Blanco, S.C.	Vilamartín	Ourense	988 324 557	info@bodegasdberna.com	www.bodegasdberna.com
Bodega José Luís Aristegui Anido	A Rúa	Ourense	626 647 356	aristanido@terra.com	
Bodega Roandi, S.L.	O Barco	Ourense	988 335 198	bodega@roandi.es	www.bodegaroandi.com

Glosario de términos

Alimentos y bebidas

Ingredientes y aditivos

Utensilios y técnicas

Agar-agar. Gelificante vegetal. Se extrae de algunas algas y tiene diversos usos en farmacia, bacteriología y en ciertas industrias. En cocina el producto comercial agar-agar se utiliza para hacer gelatinas y como estabilizante de algunos alimentos. A diferencia de otras gelatinas, permite gelificar en caliente.

Ají. Chile.

Algin. Producto natural que se obtiene de algas pardas. Se utiliza en la gastronomía molecular para la técnica de la esferificación (ver *esferificación*). Se comercializa en polvo refinado.

Aove. Siglas de aceite de oliva virgen extra.

Auga Mareira. Agua de mar envasada, procedente de la ría de Arousa.
Azúcar demerara. Azúcar sin refinar, de color dorado y cristales grandes y crujientes. Su nombre procede de la región de Demerara, en Guyana, donde empezó la producción de este tipo de azúcar.

Azúcar mascabado. Azúcar de caña integral, que no ha sufrido ninguna refinación. De color marrón oscuro, es originario de las islas Mauricio.

Bramante Cordel muy fino hecho de cáñamo. En cocina se emplea para atar las carnes u otros alimentos.

Burrata. Queso italiano de pasta hilada elaborado con leche de vaca. Muy parecido a la mozzarella, que se elabora con leche de búfala.

Cacheira. Término gallego. Cabeza del cerdo curada, a la que en Galicia también se denomina *cachucha*.

Cachucha. Ver *Cacheira*.

Caldelana. Raza de ganado bovino, que tiene su hábitat en zonas montañosas y húmedas. Son de color negro o marrón.

Caldo dashi. Caldo de la cocina japonesa que sirve de base a muchas recetas, como los platos con fideos y la sopa miso, entre otros. Se elabora con alga kombu seca y contiene mucho ácido glutámico, la base del glutamato monosódico, componente que realza el sabor umami (ver *umami*), esencial en la gastronomía nipona. El caldo dashi necesita solo unos minutos de cocción, y aporta intensidad de sabor a los platos a los que se incorpora.

Ceboleiro. Chorizo de cebolla típico de Ourense.

Croca. Carne de la cadera del ganado vacuno.

Crumble. Esta receta inglesa consiste en un pastel con frutas, hecho con harina, mantequilla y azúcar. La masa se desmenuza, se mezcla con las frutas y se gratina. Se usa también como acompañante en helados, compotas y natillas. Se suele servir caliente.

Esferificación

Esferificación. Técnica culinaria revolucionaria que se puso en práctica en el restaurante ElBulli, de Ferran Adrià. Consiste en la gelificación de un líquido que forma esferas al ser sumergido en un baño. En la esferificación básica se sumerge un líquido con algin en un baño de calcic (sal de calcio) y en la esferificación inversa se sumerge un líquido con gluco en un baño de algin. Se obtienen así esferas muy flexibles de tamaños diversos. Además, se pueden introducir

Esferificación inversa

Esferificación molecular

Esferificación tradicional

Esferificación por hidratación

Esferificación por hidratación y deshidratación

Esferificación por hidratación y deshidratación y congelación

Ganage o ganache. Crema de pastelería elaborada con chocolate y nata que se utiliza para rellenos y coberturas de tartas y bombones.

Gianduja. Bombón de chocolate y pasta de avellana, originario del Piamonte italiano. En la actualidad suele hacer referencia a la combinación de frutos secos, chocolate y azúcar.

Gluconato cálcico. Es una mezcla de dos sales de calcio (gluconato cálcico y lactato cálcico), utilizado para la técnica de la esferificación inversa (ver *esferificación*). No aporta sabor alguno al alimento con el que se trabaja, pero sí que da como resultado un producto rico en calcio. Se comercializa en polvo y es soluble en frío.

Goma gellan. Aditivo alimentario de origen vegetal muy utilizado en la cocina de vanguardia como estabilizante, espesante y gelificante. Se comercializa en forma de polvo muy fino.

Grué de cacao. Producto que se obtiene en el proceso de producción del chocolate. Se obtiene de las habas de cacao puro, tostadas y trituradas. Aportan el sabor puro de la haba de cacao, amargo, y una textura crujiente.

Haba tonka. Semilla de sarrapia (*Dipteryx odorata*), árbol de América tropical. Su sabor recuerda a la vainilla y la canela, y se utiliza en repostería.

Isomalt. Sustituto del azúcar sacarosa, con propiedades físicas muy parecidas, pero menos calorías. Se utiliza en repostería.

Ingredientes y aditivos

Kappa. Gelificante de acción rápida que permite recubrir los alimentos con una gelatina del sabor que se desee. Se extrae de un tipo de algas rojas y se presenta en el mercado en polvo refinado. Aunque se emplea en la gastronomía desde hace tiempo, es un producto muy utilizado en la cocina creativa actual.

Kombu (*Saccharina japonica*). Alga marina comestible con muchas propiedades nutritivas y medicinales, muy empleada en la cocina. A pesar de sus propiedades, no es recomendable abusar de su consumo, y con una cucharada diaria es suficiente. En China y Japón se usa tradicionalmente como base de caldos. Aunque es un alga silvestre, en algunos lugares, como Japón, China, Francia o Galicia, se cultiva con un método parecido a la mitilicultura.

Lañar. Término gallego que define la acción de abrir el pescado para extraerle las tripas, limpiarlo y salarlo.

Lima kaffir (*Citrus Hystrix*). Planta procedente de sureste asiático que da un fruto parecido a la lima. Es verde, pequeño, de sabor ácido y muy aromático. Constituye un ingrediente fundamental en la cocina del sureste asiático porque realza el sabor de los platos. Se conoce también como *combava*.

Maca. Tubérculo de la familia de las crucíferas, originario de los Andes, que se utiliza como sustituto del azúcar.

Marrón. Pasta de cacao que se utiliza para dar color a los platos.

Ingredientes y aditivos

Pacojet. Aparato utilizado en la cocina creativa actual que sirve para procesar alimentos congelados. Actualmente se emplea para todo tipo de creaciones culinarias, tanto saladas como dulces. El Pacojet convierte el producto congelado en capas extremadamente finas que le confieren un textura muy suave; se consigue así una consistencia cremosa.

Pacojet. Aparato utilizado en la cocina creativa actual que sirve para procesar alimentos congelados. Actualmente se emplea para todo tipo de creaciones culinarias, tanto saladas como dulces. El Pacojet convierte el producto congelado en capas extremadamente finas que le confieren un textura muy suave; se consigue así una consistencia cremosa.

Plastón. Nombre que se da a la masa para hacer el hojaldre.

Porco landrán. Cochinillo.

Proespuma. Aditivo estabilizante que se comercializa en polvo. Se añade a los líquidos y sirve para elaborar espumas con un sifón, de manera que la mezcla resulta aireada y estable. Hay Proespuma fría y caliente, y su uso depende del tipo de plato que se desee preparar. Empezó a utilizarse en la cocina molecular, aunque en la actualidad su uso se ha generalizado, pues es un recurso fácil que da resultados muy vistosos.

Quenelle. Término utilizado en la gastronomía de vanguardia para referirse a la forma ovalada que se da a algunas elaboraciones. Procede de la especialidad francesa *quenelle*, una especie de croqueta que puede ser dulce o salada.

Raspado. Técnica de cocina que consiste en raspar un ingrediente con un raspador.

Râble. Término francés que se usa en gastronomía para referirse al lomo.

Ramallo de mar (*Codium Tomentosum*). Alga común en las costas gallegas con un intenso sabor a mar que recuerda al percebe. Es de color verde intenso y tiene la carne gelatinosa y jugosa. Se incorpora en arroces, salsas, cremas y guarniciones.

Risolar. Dorar a fuego fuerte con grasa un alimento previamente cocido. Si se trata de carne, la acción se denomina *sellar* y consiste en dorarla por todos los lados.

Roner. Aparato muy utilizado en la gastronomía de vanguardia que sirve para cocer a baja temperatura, entre 65 y 85 °C, y durante largos espacios de tiempo, de manera que se consiguen texturas y resultados sorprendentes debido a los procesos químicos que se desencadenan durante la cocción en estas condiciones. Fue diseñado por Joan Roca, del Celler de Can Roca, y Narcís Caner, de La Fonda Caner.

Sabayón. Crema espumosa de origen italiano. Se puede utilizar como relleno de pasteles y tartas, para gratinar, para bañar otros alimentos o consumirse sola. Se elabora con yemas, azúcar, vino y nata y admite variaciones.

Salmuera. Agua de mar que se utiliza para conservar alimentos.

Salsas. Preparaciones líquidas que se utilizan para acompañar platos.

Utensilios y técnicas

Utensilios y técnicas

Utensilios y técnicas

Utensilios y técnicas

Salamandra. Aparato de cocina que sirve para gratinar o calentar platos. Tiene una resistencia eléctrica en su parte superior que irradia calor. Se puede regular la potencia y la distancia entre la resistencia y el plato.

Salsa Valentina. Marca de una salsa mexicana picante elaborada con el chile como ingrediente principal. Se utiliza en cocina como aderezo.

Silpat. Lámina de cocción antiadherente muy utilizada en pastelería. Permite hornear a altas temperaturas. Su uso evita enharinar o engrasar superficies. Se comercializa en distintos tamaños.

Sistema genovesa. Sistema utilizado en repostería, consistente en blanquear huevos y azúcar, añadir la materia grasa y finalmente la materia sólida.

Spaguetto Kit. Utensilio para elaborar espaguetis de gelatina.

Streusel. La palabra alemana *streusel* significa «algo esparcido o espolvoreado». En pastelería alude a la cobertura hecha de mantequilla, harina y azúcar que se pone a bizcochos y panes. Es una masa suelta y crujiente horneada.

Strudel. Pastel laminado relleno típico de Europa central. Se puede rellenar de manzana, de frutos secos, de queso, y en Argentina, también de carne.

Tartar. Plato de carne o pescado crudos, picado fino, adobado con condimentos y acompañado de salsas. Se suele servir untado sobre una tostada.

Tataky. Técnica de preparar el pescado o la carne de la cocina japonesa. Se corta el alimento en trozos grandes, se pasa brevemente por la sartén o la plancha y a continuación se marina en salsa de soja.
Tpt. Abreviatura que se utiliza en cocina para significar tanto por tanto, es decir, cuando de dos ingrediente hay que poner la misma cantidad, por ejemplo, tanto de azúcar como de agua para elaborar un almíbar.

Umami. Conocido como el quinto sabor, el *umami* se añade al gusto salado, dulce, amargo y ácido o agrio, que son los sabores que puede reconocer el ser humano. El término *umami* es japonés y significa «sabroso».

Utensilios y técnicas

Xantana. Aditivo empleado en la gastronomía por su calidad de espesante y estabilizador de alimentos. En la cocina de vanguardia se utiliza también para los procesos de esferificación inversa. También se conoce como goma Xantana o Xantano, y se obtiene de la fermentación del almidón de maíz.

Yuzu. Fruto cítrico propio de la cocina asiática. Pertenece a la familia de las rutáceas. Parecido a un pomelo, es de color verde y cuando madura se vuelve amarillo. El aroma intenso de la piel es lo que le ha valido la consideración de los chefs. Se comercializa fresco y en polvo o pasta.

