

RUTA DO QUEIXO E DO MEL



XUNTA DE GALICIA

A través deste percorrido vívese o tradicional proceso de elaboración do mel e do queixo dende a súa fase inicial. Coñecerase de primeira man aos gandeiros e gandeiras e profesionais da apicultura de Galicia e a súa forma de traballo, empregando as mellores materias primas para a elaboración do queixo amparado polas diferentes Denominacións de Orixe Protexida e a obtención do mel acollido á Indicación Xeográfica Protexida Mel de Galicia.

A ruta está composta por diferentes experiencias gastronómicas multisensoriais nas que se degustan pratos elaborados por recoñecidos cociñeiros e cociñeiras e que teñen como ingredientes principais o queixo e o mel, cun protagonista especial: a comarca da Ulloa. Estas experiencias combínanse con outras actividades que permiten entrar en contacto cos principais produtores así como a práctica de sendeirismo ou paseos fluviais, para o desfrute da paisaxe e da natureza, así como con elementos naturais e patrimoniais de obrigada visita.

Estas experiencias teñen como obxectivo dar a coñecer aos actores ligados coa cadea de valor do queixo e do mel, e que ao mesmo tempo os visitantes poidan combinalas en función dos seus gustos e preferencias.

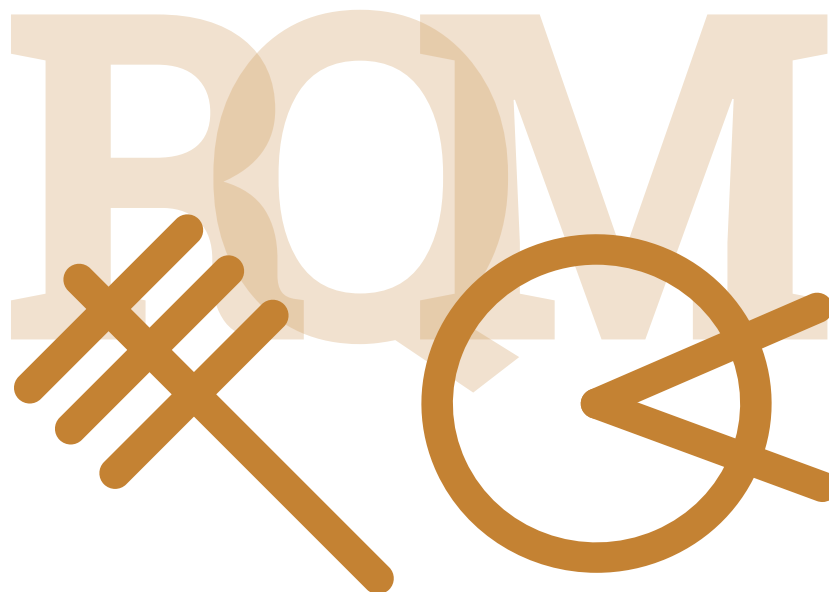
Para realizar a ruta do queixo e do mel recoméndase dispoñer de dous ou tres días, nos que se realizarán desprazamentos principalmente por estrada, con pequenos percorridos a pé. Propóñese unha distribución temporal e territorial aberta, que comeza na comarca da Ulloa, visitando as granxas e as queixerías que elaboran queixo dentro das D.O.P. Arzúa-Ulloa e D.O.P. Queixo Tetilla.



O segundo día ofrécense dúas diferentes alternativas que nos levarán a coñecer as outras Denominacións de Orixe Protexida do territorio galego: San Simón da Costa (opción A) e O Cebreiro (opción B).

No seguinte mapa aparecen sinaladas as principais estradas de acceso á comarca da Ulloa, así como os tres aeroportos máis próximos, A Coruña, Santiago de Compostela e Vigo.





A simboloxía empregada para identificar as experiencias que forman parte da cadea de valor do queixo e do mel, trasládanos á época celta, na que cada símbolo tiña un significado concreto e era empregado para decorar dende pedras sagradas ata utensilios ou mesmo os seus corpos.



O primeiro símbolo asemella unha culler meleira, fabricada en madeira para que o mel se adhira, deseñada con rañuras para evitar o goteo. Con el identifícanse todas aquelas experiencias gastronómicas ligadas a este produto natural, amparado pola I.X.P. Mel de Galicia, tanto en forma de degustación ou cata así como ingrediente estrela das creacións culinarias do persoal de cociña.



As catro Denominacións de Orixe Protexida dos queixos de Galicia, caracterízanse polo seu sabor suave e por unha elaboración a partir da produción láctea con gando vacún de razas autóctonas, presentes nesta ruta.

O VALOR DO QUEIXO E DO MEL



**I.X.P. MEL DE
GALICIA**



**D.O.P. QUEIXO
TETILLA**



**D.O.P. SAN SIMÓN
DA COSTA**



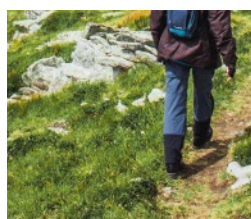
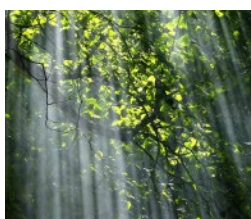
**D.O.P. ARZÚA -
ULLOA**



**D.O.P. QUEIXO DO
CEBREIRO**



◆ EXPERIENCIAS ◆



CONECTAR COA NATUREZA

Entrar en contacto cos seres vivos, contemplar paisaxes, escoitar o son da auga ao transcurso do río e o piar dos paxaros nos espazos naturais que agocha cada recuncho desta terra.

A paisaxe galega caracterízase por unha abrupta orografía, verdes pradarias e frondosos bosques marcados pola abundante auga, viñedos en bancais, parques naturais e reservas da biosfera.

Achegándonos aos numerosos miradoiros ou percorrendo os sendeiros que nos levan aos lugares máis espectaculares, poderemos desfrutar das actividades que nos brinda este entorno natural e que aparecen sinaladas con esta simboloxía ao longo da ruta.



DESCUBRIR A GASTRONOMÍA

Apreciar os bos pratos, saboreando cada ingrediente que forma parte do arte da cociña e do saber facer dos cociñeiros e cociñeiras de Galicia.

Un dos elementos mellor valorados da nosa cultura é a gastronomía, gracias aos prestixiosos cociñeiros e cociñeiras e ás materias primas autóctonas de primeira calidade. Estes dous elementos combínanse nesta ruta co principal obxectivo de ofrecer as mellores creacións culinarias, tradicionais e de vangarda.

A simboloxía empregada para destacar a gastronomía atópase xunto a todas aquelas experiencias nas que é posible degustar queixo e mel, tanto de maneira illada en forma de cata ou degustación, como parte das creacións dos conciiñeiros e cociñeiras que os empregan como ingrediente principal nos seus pratos.



CONTEMPLAR O PATRIMONIO

Adentrarse no pobo galego a través do conxunto de bens materiais e inmateriais que falan por si mesmos da historia e a cultura.

O patrimonio cultural galego caracterízase pola súa ampla riqueza e diversidade, que vai dende a lingua propia ata as tradicións, lendas e celebracións que perduran logo de ser transmitidas durante xeracións e de marcar a identidade da sociedade galega ao longo do tempo.

Son numerosos os elementos patrimoniais materiais e inmateriais que se atopan identificados con esta simboloxía ao longo da ruta.



COÑECER OS OFICIOS

Descubrir a orixe dos produtos da man dos profesionais de artesanía e da gandería que manteñen vivas as profesións que perduran no rural.

No rural galego atopamos oficios tradicionais e profesións que non se poden dar noutro lugar. Este é o caso dos profesionais da apicultura, gandería ou agricultura que manteñen a mesma filosofía dende moitos anos atrás para que o resultado do seu traballo sexa da mesma calidade. Esta simboloxía aparece naquelas experiencias nas que poderemos coñecer de primeira man o seu traballo diario.



DESFRUTAR DO TEMPO DE LECER

Aproveitar o tempo dispoñible para facer calquera das actividades propostas ou simplemente para descansar e relaxarse nun entorno no que a tranquilidade o inunda todo.

As diferentes rutas fluviais, a cabalo ou de sendeirismo permiten relaxarse e descubrir este entorno, marcado polo transcurso de ríos e regatos ao carón de espectaculares serras e vales de frondosa vexetación que deixan ao seu paso. Combinadas coa práctica de caza deportiva, talleres de elaboración de queixo ou envasado de mel, complementan a oferta de actividades de ocio e de desfrute do entorno que se presentan nesta ruta e que aparecen sinaladas con esta simboloxía.



◆ DÍA 1

8

☞☞☞	DVF	DESCUBRE UN PROXECTO ECOLÓXICO NO QUE PACEN VACAS FELICES	12
☞☞☞	MDA	MERGÚLLATE NA CULTURA LOCAL E VIVE A RUTINA NUN DÍA NA ALDEA	13
☞☞☞	SRU	SINTE A NATUREZA EN ESTADO PURO AO PASO DO RÍO ULLA	14
☞☞☞☞	DPG	DA UN PRACER AOS TEUS SENTIDOS A TRAVÉS DA GASTRONOMÍA	15
☞☞☞	SQC	SORPRÉNDETE CO AROMA E O SABOR INTENSO DO QUEIXO ARZUA- ULLOA CURADO	16
☞☞☞☞☞☞☞	VGT	VIAXA NO TEMPO ATA A GALICIA MÁIS TRADICIONAL	17
☞☞☞☞	MRM	MERGÚLLATE NO MARCO XEOGRÁFICO NATURAL QUE PERCORRE O RÍO MIÑO	18
☞☞☞☞☞	DCV	DEGUSTA OS MELLORES PRODUTOS DA NOSA TERRA A TRAVÉS DA COCIÑA DE VANGARDA	19

◆ DÍA 2

21

OPCIÓN A

☞	QMQ	COÑECE OS SEGREDOS DA ELABORACIÓN DO ACTUAL MELLOR QUEIXO DE ESPAÑA	24
☞☞	CAM	CONVÉRTETE EN APICULTOR COÑECENDO O PROCESO DE OBTENCIÓN DO MEL	25
☞☞☞☞☞	EGF	VIVE UNHA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA NO INTERIOR DUNHA FORTALEZA	26
☞☞☞☞	RAF	RESPIRA O AIRE PURO NOS SENDEIROS QUE AGOCHAN AS FRAGAS	27

◆ DÍA 2

29

OPCIÓN B

☞☞	QMS	CONTEMPLA A VIDA MONÁSTICA NO MOSTEIRO DE SAMOS	32
☞☞☞	EAA	ESCOITA DE VIVA VOZ AS ANÉCDOTAS DOS APICULTORES	33
☞☞☞	RQE	RECUPERA A ELABORACIÓN DUN QUEIXO EN PERIGO DE EXTINCIÓN	34
☞☞☞☞	PHG	PERCORRE A HISTORIA XEOLÓXICA DE GALICIA	35
☞☞☞☞☞☞☞	CHA	CAMIÑA ENTRE A HISTORIA, A CULTURA E A TRADICIÓN DA APICULTURA	36

BOM



DÍA 1

BOM DÍA 1

A ruta comeza na comarca da Ulloa, na zona interior da provincia de Lugo, formada polos concellos de Antas de Ulla, Monterroso e Palas de Rei.

A Ulloa é unha terra de paisaxes agrícolas e gandeiras na que abundan as queixarías tradicionais que elaboran maioritariamente queixos dentro da D.O.P. Arzúa-Ulloa; un queixo de pasta branda, elaborado utilizando leite crú ou pasteurizado cun período de maduración mínimo de seis días. As súas características principais son a forma lenticular ou cilíndrica con bordes redondeados e a súa cortiza amarela medio escura, fina, elástica, brillante, limpa e lisa. A pasta é brillante e sen gretas, presentando un aspecto esponxoso; a cor é entre amarelo e branco marfil, ten un diámetro que oscila entre os 120 e 260 mm e unha altura entre 50 e 120 mm, que nunca pode ser superior ao seu radio.

Nesta primeira etapa da ruta propóñense diferentes experiencias que permiten coñecer todo o proceso de elaboración do queixo, dende a muxidura da vaca para a obtención do leite na cooperativa As Vacas da Ulloa, ata a elaboración do queixo de maneira artesanal no obradoiro ofrecido en Agroturismo Arqueixal.



BOM DÍA 1

A escasos quilómetros, continuando coa ruta atopamos a Parada das Bestas, en Pidre. Trátase dun complexo rural nunha antiga casa de labranza, que conserva o seu encanto e carácter rústico, mantendo a esencia da arquitectura tradicional galega, con paredes de pedra e teitos de madeira. Resulta o lugar idóneo no que repoñer forzas, desfrutando sen presa dos manxares da gastronomía galega da man da chef María Varela. Entre os seus pratos destaca o Follado de verduras, elaborado a base dunha coidada selección de verduras de tempada, salteadas ao punto e gratinadas con queixo D.O.P. Arzúa Ulloa.

Non podemos falar só de gastronomía ao referirnos á comarca da Ulloa; no corazón de Galicia agóchanse outros tesouros naturais e patrimoniais, entre os que cómpre destacar a ruta dos Torrentes do Mácara, ao paso do río Ulla e o seu afluente, o Pambre. O punto de partida para percorrer esta ruta é o lexendario Castelo de Pambre, en Palas de Rei. Representa un dos mellores exemplos de arquitectura militar medieval de Galicia, que permite coñecer os convulsos episodios que protagonizou a nobreza galega durante o século XV, dos que este máximo expoñente da arquitectura civil medieval galega foi testemuña.



A large, vibrant green tree with dense foliage, partially obscured by a vertical orange line. The tree's branches and leaves are visible on the right side of the page, while the left side is mostly white space. The orange line runs vertically down the center of the page, separating the tree from the text.

A map showing the Camino de Santiago route from Melide to Belesar. The route is marked with a white line and includes the following locations: Melide, Guntin, Palas de Rei, Antas de Ulla, Monterroso, Taboada, Chantada, and Belesar. The map is set against a background of a wooden floor.

DMF

DESCUBRE UN PROXECTO ECOLÓXICO NO QUE PACEN VACAS FELICES



COOPERATIVA AS VACAS DA ULLOA

- ✧ **Ubicación:** A Cernada (Palas de Rei)
- ✧ **Persoa de contacto:** Ana Corredoira
- ✧ **Teléfono:** 620 266 476
- ✧ **Email:** acernada@hotmail.es

Visita á granxa

Entorno no que as vacas pacen ao aire libre nas pradarias libres de pesticidas e herbicidas.



Duración
45 min



Horario
Sempre baixo
cita previa en
horario de
mañás



Público
Todos

Producción primaria

Pequeno obradoiro con vidros a través dos que se observa todo o proceso de pasteurización do leite e elaboración de iogur natural mantendo os máis altos estándares de calidade.



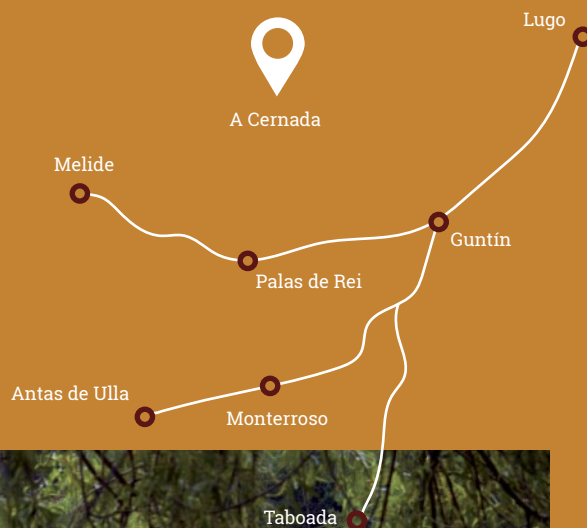
Duración
45 min



Horario
Sempre baixo
cita previo en
horario de
mañás



Público
Todos



As vacas da Ulloa nace dun soño, a vontade de Ana e Marta de transmitir a súa filosofía de traballo, baseada na sostibilidade, a paixón pola terra e o amor incondicional aos seus animais. Elas mesmas son quen amosan o proceso de obtención do leite para a súa posterior pasteurización e elaboración de iogur.

Do resultado da súa filosofía de traballo nace unha nova forma de facer gandería.



MDA

MERGÚLLATE NA CULTURA LOCAL E VIVE A RUTINA NUN DÍA NA ALDEA



AGROTURISMO ARQUEIXAL

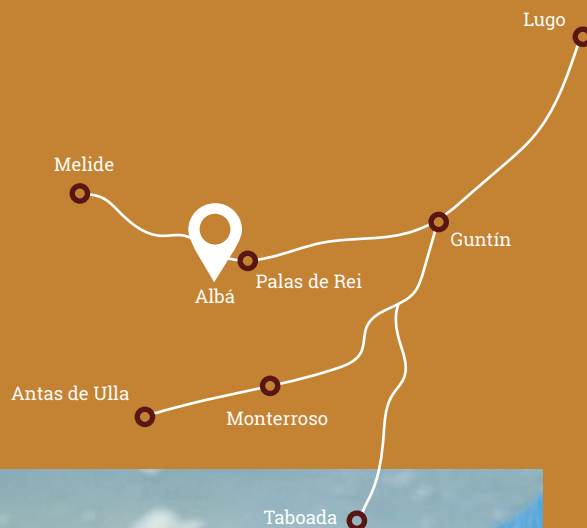
- ✧ **Ubicación:** Albá (Palas de Rei)
- ✧ **Teléfono:** 982 380 251
- ✧ **Email:** contacto@arqueixal.com
- ✧ **Web:** www.arqueixal.com
- ✧ **RRSS:** [@arqueixal.ecoagroturismo](https://www.facebook.com/arqueixal.ecoagroturismo)

Visita e obradoiro de elaboración de queixo

Nº Prazas A consultar	Duración 1h 30min	Horario Baixo reserva previa	Público Todos

Visita "Saber de aldea"

Nº Plazas A consultar	Duración 1h	Horario Baixo reserva previa	Público Todos



A experiencia Arqueixal consiste nunha visita á granxa ecolóxica, na que trinta e cinco vacas pastan en liberdade nas pradarias, sendo unha flora rica e variada a base principal do pasto. Co leite obtido a través da muxidura, dunha calidade excepcional, poderás coñecer de primeira man todo o proceso de muxidura e aprender a elaborar o queixo de forma artesanal.

Coñecer o proxecto de agroturismo, a tradicional forma de elaborar queixo na comarca, así como visitar o campo para coñecer e identificar as diferentes plantas aromáticas, son algunhas das actividades das que é posibles desfrutar nesta xornada na que se busca preservar e recuperar a cultura e o modo de vida tradicional do rural galego.



SRU

SINTE A NATUREZA EN ESTADO PURO AO PASO DO RÍO ULLA



RUTA DOS TORRENTES DO MÁCARA

- ✧ **Ubicación:** Palas de Rei
- ✧ **Contacto:** Oficina de Turismo Palas de Rei
- ✧ **Teléfono:** 982 380 001
- ✧ **Email:** concellopalas@gmail.com
- ✧ **Web:** www.concellopalasderei.es

Ruta de sendeirismo

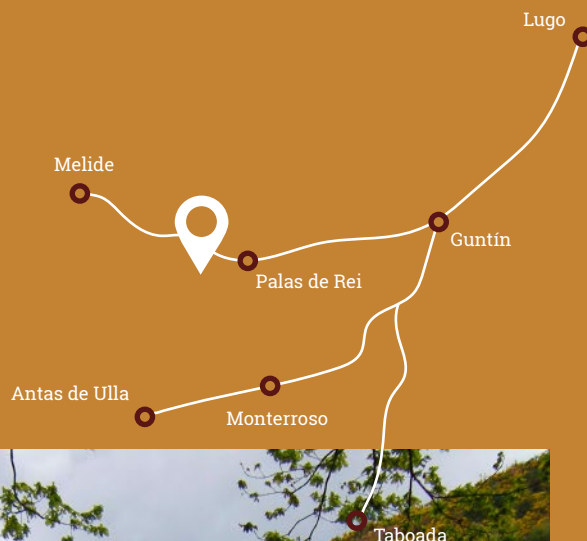


Distancia
2 km
(aprox)

Duración
30 min

Público
Todos

- Posibilidade de acceder en coche ata a zona próxima ao bosque onde comeza o sendeiro.
- Tramos con escaleiras.



Non podes visitar esta comarca sen percorrer a ruta dos Torrentes do Mácara, espazo protexido e de especial interese. Formada por rápidos, pequenas cascadas e pozas que deixan ao seu paso o río Ulla e o seu afluente, o Pambre, nun entorno vexetal de ribeira inigualable formado por carballos, castiñeiros, freixos e abeleiras.

Seguindo o sendeiro xunto ao río, cómpre gardar silencio para chegar a disfrutar da fauna que vive nesta preciosa zona que percorreremos subindo rochas e esquivando árbores, pero perfectamente adaptada para o seu tránsito.

! SUXESTIÓNS:

Valorar tempo de percorrido da ruta en función da duración do resto das actividades.



DRG

DA UN PRACER AOS TEUS SENTIDOS A TRAVÉS DA GASTRONOMÍA



RESTAURANTE A PARADA DAS BESTAS

- ✧ **Ubicación:** Pidre (Palas de Rei)
- ✧ **Teléfono:** 982 183 614
- ✧ **Email:** aparadadasbestas@gmail.com
- ✧ **Web:** www.aparadadasbestas.com
- ✧ **RRSS:** [f @aparadadasbestas](#)

Pratos estrela do chef



Destaca a especialidade da chef, o Follado de verduras xunto con outros pratos nos que podemos degustar os diferentes tipos de queixo Arzúa-Ulloa: a Torrada de fígado de parrulo con queixo de granxa e cabaza caramelizada, o Carpaccio con queixo Arzúa-Ulloa curado ou a Ensalada de tomate confeitado con queixo Arzúa-Ulloa.

! SUXESTIÓNS:

Cómpre facer reserva previa.

✓ BOAS PRÁCTICAS:

- Premio Camiño de Santiago 2015 da Axencia de Turismo de Galicia.
- Premio á Restauración nos Premios Alimentos de España 2013.
- Premio de Excelencia á Innovación para Mulleres Rurais 2012.



Os pratos deseñados con mimo pola chef María Varela, están elaborados a base de produtos de tempada, obtidos directamente da horta de producións locais así como do ingrediente estrela do que son embaixadores, o queixo D.O.P. Arzúa-Ulloa.

A especialidade é o Follado de verduras, elaborado a base dunha coidada selección de verduras de tempada, salteadas ao punto e gratinadas con queixo.





SORPRÉNDETE CO AROMA E O SABOR INTENSO DO QUEIXO ARZÚA- ÚLLOA CURADO



QUEIXERÍA ARTELAC

- ✧ Ubicación: Outeiro de Amoexa, Lugo
- ✧ Teléfono: 982 153 392
- ✧ Email: artelac-ullar@hotmail.es

Visita á explotación gandeira

Artelac conta con unha explotación propia da que se obtén o leite para a elaboración dos seus queixos



Duración
30min



Horario
**Reserva
previa**



Público
Todos

Explicación do proceso de elaboración do queixo

Cóñece as particularidades que agocha o queixo Arzúa-Ulloa curado.



Duración
30min



Horario
**Reserva
previa**



Público
Todos

! SUXESTIÓNS:

Actividade complementaria, valorar en función da duración do resto das actividades.

✓ BOAS PRÁCTICAS:

Distinción de Ouro Queixo Arzúa-Ulloa Curado na Cata dos Queixos de Galicia 2018 e 2016.



A forma de traballar tradicional e artesanal é a que caracteriza a esta pequena queixería. Visitando a súa explotación gandeira e a explicación sobre o proceso de elaboración do queixo, descubriremos cales son os segredos para conseguir o mellor queixo curado da D.O.P Arzúa-Ulloa. Esta variedade, que só elaboran algunhas das queixerías desta Denominación de Orixe Protexida, posúe unhas características únicas que lle confire o seu proceso de maduración mínimo de seis meses.



VGT

VIAXA NO TEMPO ATA A GALICIA MÁIS TRADICIONAL



COVAS 21

- ✧ Ubicación: Covas (Taboada)
- ✧ Teléfono: 982 188 835
- ✧ Email: covas21sl@gmail.com
- ✧ Web: www.covas21.com
- ✧ RRSS: [f @covas21](#) [@covas_21](#)

Muíños de auga



Época do ano
Primavera

Caza



Época do ano
Outono/Inverno

Rutas a cabalo



Época do ano
Todo o ano

Apicultura



A Casa Grande de Covas forma parte dunha extensa finca na que conviven patrimonio histórico e natural de gran riqueza etnográfica e paisaxística. Neste entorno pódese desfrutar de tres diferentes rutas a cabalo e descubrir os recunchos que ofrece este emprazamento único. A caza é outra actividade que se pode practicar, recuperando sistemas que foron usados dende a antigüidade, como a cetraría e a caza con arco.

A visita ás colmeas das que se obtén o mel amparado pola I.X.P. Mel de Galicia e aos muíños de auga que aínda están en funcionamento, permiten trasladarse séculos atrás ao modo de vida do rural galego.

! SUXESTIÓNS:

Non deixes pasar a oportunidade de seguir desfrutando da espectacular paisaxe deste entorno con un paseo polo río Miño.

MRM

MERGÚLLATE NO MARCO XEOGRÁFICO NATURAL QUE PERCORRE O RÍO MIÑO



RUTA FLUVIAL POLO RÍO MIÑO

- ✧ **Ubicación:** Embarcadoiro de Belesar
- ✧ **Teléfono:** 982 260 196 (Central de reservas)
- ✧ **Email:** catamaranes.turismo@deputacionlugo.org
- ✧ **Web:** www.reservas.rutasembalses.es/

Ruta fluvial Río Miño



Nº Prazas
30 pax
(máx)



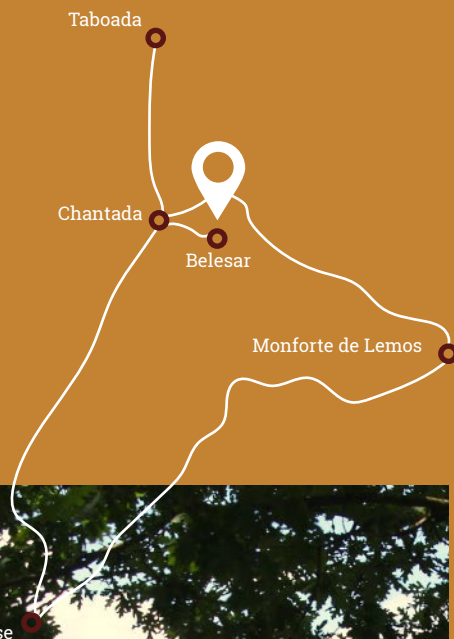
Duración
2h



Horario
Inverno:
11:30h e 16:00h
Verán:
11:30h, 16:30h e
19:00h



Público
Todos



Navegando polo río Miño en catamarán ata chegar ao Cabo do Mundo, desfrutamos dunha espectacular travesía, marcada pola paisaxe que forman os viñedos nos bancais da Ribeira Sacra e o aire románico que lle confiren as numerosas igrexas e mosteiros que asoman.

Unha visita ás adegas da zona permite coñecer o proceso de elaboración do viño, así como a viticultura heroica que, xunto coas rutas de sendeirismo entre viñedos e o patrimonio, farán desta experiencia algo inesquecible.

! SUXESTIÓNs:

Se aínda contas con forzas para seguir de ruta, recomendamos emprender unha pequena viaxe de volta ata Pidre, onde Suso e María estarán encantados de ofrecerche a súa hospitalidade na Parada das Bestas. Se polo contrario a xornada foi suficientemente intensa, podes quedar a descansar na Casa das Landras, en Chantada.



DCV

DEGUSTA

OS MELLORES PRODUTOS DA NOSA TERRA

A TRAVÉS DA COCIÑA DE

VANGARDA



BRASERÍA A FARAGULLA

- ✧ Ubicación: Chantada
- ✧ Teléfono: 982 183 614
- ✧ Email: afaragulla@afaragulla.com
- ✧ Web: www.afaragulla.com
- ✧ RRSS: [f @afaragulla](#) [@afaragulla](#)

Pratos estrela do chef



Carro de queixos: unha coidada selección de queixos galegos de vaca e cabra que permite descubrir diferentes sabores, texturas e denominacións de orixe protexida.

Carnes de gando galego e peixes das nosas lonxas á brasa da lareira con guarnición.



Horario

Luns e Martes: pechado

Mércores a domingo: servizo de comidas

Venres e sábado: servizo de comidas e ceas



Antonio Lorenzo mestura todas as súas paixóns e experiencias en A Faragulla, un lugar no que os viños de Galicia danse a man coa mellor despenza ao carón das brasas da lareira, rescatando receitas herdadas da cociña da súa familia.

O produto local é a base das súas creacións. Dende unha coidada selección de queixos, ata tenreira galega ou a vaca vella, sen perder de vista as lonxas, onde nunca faltan unha boa merluza do pincho de Burela ou as ameixas de Carril. O seu obxectivo é transmitir o mellor da gastronomía galega e poñela en valor.



! SUXESTIÓNS:

Cómpre facer reserva previa.

ONDE DURMIR?

A Parada das Bestas (Pidre) **a**
 Pazo de Laia (Palas de Rei) **b**
 Casa das Landras (Chantada) **c**



ONDE COMER?

- 🔗🔗🔗 A Parada das Bestas (Pidre) **d**
- 🔗🔗🔗 Brasería A Faragulla (Chantada) **e**
- 🔗 Os Pendellos (Chantada) **f**



Palas de Rei > Taboada
22 km 🕒 20 min

Melide

b

Guntín

Palas de Rei

Antas de Ulla

Monterroso

Taboada

Taboada > Belesar
22 km ⌚ 20 min

Chantada

C Belesar

Monforte de Lemos ●

Sarria



Samos

O Courel

Pedrafitas
do Cebreiro

Bóveda 

Becerreá



DÍA 2

OPCIÓN A

Na primeira parada deste segundo día permanecemos na comarca da Terra Chá, desprazándonos á súa capital, Vilalba, onde descubriremos outra exquisitez gastronómica: o queixo D.O.P. San Simón da Costa.

Elaborado artesanalmente dende moitos anos atrás nas numerosas queixerías da vila, este queixo cuxa característica principal é o afumado con madeira de bidueiro, continúa a atesorar numerosos premios e recoñecementos. A materia prima coa que se elabora é o leite de vaca, das razas rubia galega, pardo-alpina e frisoa, principalmente. Comercialízase cunha maduración mínima de 45 días e presenta unha forma que asemella unha buxaina, cuxa parte superior remata en pico.

Non podemos deixar esta localidade sen antes visitar un dos mellores exemplos de arquitectura fortificada da provincia, a torre da homenaxe do Castelo dos Andrade.

Poñendo rumbo á Mariña Lucense, facemos unha visita ao Museo da Mel O Trobo, onde coñeceremos o oficio de apicultores que leva realizando durante máis de cen anos a familia de Marifé Sixto, fundadora desta pequena pinacoteca en O Valadouro.



BOM

DÍA 2

OPCIÓN A

Outra experiencia multisensorial que non podes perder nesta ruta é o menú elaborado polo chef Jorge López no Forno de Tovar, en Lourenzá, onde teremos a oportunidade de probar outro produto local, a faba, amparada pola Indicación Xeográfica Protexida Faba de Lourenzá. As características destas leguminosas e as técnicas de cultivo tradicionais que se veñen empregando dende fai séculos amósanse no Centro de Interpretación da Faba, no mesmo municipio.

As especialidades do chef, año asado e carnes ibéricas xunto coa faba de Lourenzá, forman un exquisito menú no que o broche de ouro agarda na sobremesa, un delicioso requeixo tradicional cun punto de acidez contrarrestado por un crocante del mel.

Para descubrir este entorno, a mellor maneira é camiñar polas rutas de sendeirismo que existen nos límites deste concello, como a Ruta do Monte Roxal.



QMQ

COÑECE OS SEGREDOS DA ELABORACIÓN DO ACTUAL MELLOR QUEIXO DE ESPAÑA



QUEIXERÍA DON CRISANTO

- ✧ **Ubicación:** Lanzós (Vilalba)
- ✧ **Teléfono:** 982 525 637
- ✧ **Email:** crisantosat@hotmail.com
- ✧ **Web:** www.queixeriacrisantosat.com
- ✧ **RRSS:** @queseria.doncrisanto

Proxección dun vídeo explicativo sobre o proceso de elaboración do queixo



Duración
30 min



Horario
**Luns-venres baixo
cita previa en horario
de tardes**



Público
Todos

Degustación de queixos



Venta directa de queixos



Nesta pequena queixería familiar, na que a sinxeleza, o amor e o esmero marcaron a diferenciación durante xeracións, elaborase o galardado queixo D.O.P. San Simón da Costa.

O queixo afumado con madeira de bidueiro, mercada directamente aos zoqueiros, que comezou a facer Dona Consuelo nos anos sesenta, segue mantendo o seu proceso tradicional de elaboración. Queixería Don Crisanto invítanos a coñecer o seu laborioso traballo, así como a degustar os diferentes queixos artesanais que realizan.

✓ BOAS PRÁCTICAS:

- Premio Mellor Queixo de España nos Premios Alimentos de España 2017: Queixo Don Crisanto D.O.P. San Simón da Costa.
- Premio Mellor Queixo Madurado de Vaca nos Premios Alimentos de España 2017: Queixo Don Crisanto D.O.P. San Simón da Costa.
- Distinción de Ouro Queixo San Simón na XXI Cata dos Queixos de Galicia 2018, 2015, 2013 e 2011.
- Distinción de Ouro Queixo Tetilla na XXI Cata dos Queixos de Galicia 2018.
- Distinción de Bronce Queixo San Simón da Costa na Cata dos Queixos de Galicia 2017 e 2012.



CAM

CONVÉRTETE EN APICULTOR COÑECENDO O PROCESO DE OBTENCIÓN DO MEL



MUSEO DO MEL O TROBO

- ✧ **Ubicación:** O Valadouro
- ✧ **Persoa de contacto:** Marifé Sixto
- ✧ **Teléfono:** 626 162 971
- ✧ **Email:** otrobo@hotmail.com
- ✧ **RRSS:** @otrobo @otrobo

Visita ao Museo do Mel

Nº prazas 12 - 15 pax	Duración 1h 30min	Horario Cita previa	Público Todos	Prezo 1,50€

► Idioma: galego ou castelán

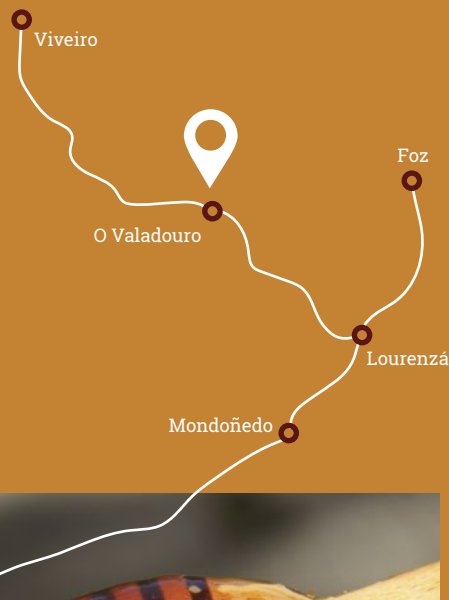
Venta directa de mel



Venta de mel IXP Mel de Galicia

✓ BOAS PRÁCTICAS:

- Distinción ouro na variedade mel multifloral na XVI Cata dos Meles de Galicia 2013.
- Distinción bronce na variedade mel multifloral na XVI Cata dos Meles de Galicia 2017 e 2011.
- Distinción prata na variedade mel multifloral na XVI Cata dos Meles de Galicia 2015 e 2014.



En O Valadouro, ao pé da Serra do Xistral, lonxe da contaminación que ameaza os grandes núcleos de poboación, atópase un entorno favorable para a obtención dun mel de alta calidade e de diferentes variedades, amparadas pola I.X.P. Mel de Galicia.

O Museo do Mel O Trobo nace do soño de Marifé por transmitir a tradición apicultora da súa familia, dedicada á produción artesanal do mel dende fai máis de cen anos. Por medio dos utensilios e das pezas únicas conservadas no museo, empregadas durante xeracións de apicultores, podemos mergullarnos na historia e evolución do mel galego. As persoas visitantes poderán coñecer de primeira man o proceso de elaboración de velas para o aproveitamento da cera natural empregando prácticas ancestrais.



EGF

VIVE UNHA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA NO INTERIOR DUNHA FORTALEZA



FORTALEZA DE TOVAR

- ✧ **Ubicación:** Lourenzá
- ✧ **Teléfono:** 619 652 545 (Restaurante)
688 909 329 (Centro de Interpretación)
- ✧ **Web:** www.fortalezadetovar.net
- ✧ **RRSS:** [f @fornodetovar](#)

Visitas guiadas ao Pazo

Nº prazas 15 pax (máx)	Duración 40min	Horario A consultar (variación segundo a época do ano)	Público Todos	Prezo Adultos: 2,50€ Nenos:

Pratos estrela do chef



A faba, amparada pola I.X.P. Faba de Lourenzá é o produto estrela da localidade.

O cordeiro asado, as carnes ibéricas e o pan artesán son outras das especialidades deste chef.



Horario

Mércores a domingo: de 10:30h a 15:30h
Venres e sábado: de 20:30h a 22:30h



Esta imponente fortaleza que data do século XII, fogar de numerosas familias nobres do territorio durante séculos, actualmente acolle o Centro de Interpretación dos Pazos Galegos e o Restaurante O Forno de Tovar.

Nos comedores que forman parte das estancias do propio Pazo teremos a oportunidade de degustar un menú creado polo chef Jorge López, elaborado en base aos ingredientes que dan lugar a esta ruta e sen deixar de lado o produto estrela desta localidade: a faba, amparada pola I.X.P. Faba de Lourenzá.



RAF

RESPIRA O AIRE PURO NOS SENDEIROS QUE AGOCHAN AS FRAGAS



RUTA DO MONTE ROXAL

- ✧ Ubicación: Teixido (Trabada)
- ✧ Coordenadas: 43° 26' 15.6"N – 7° 12' 41.8" W
- ✧ Teléfono: 982 135 011
- ✧ Contacto: Concello de Trabada

Ruta de sendeirismo



Distancia
7.9 km



Duración
2h (aprox)

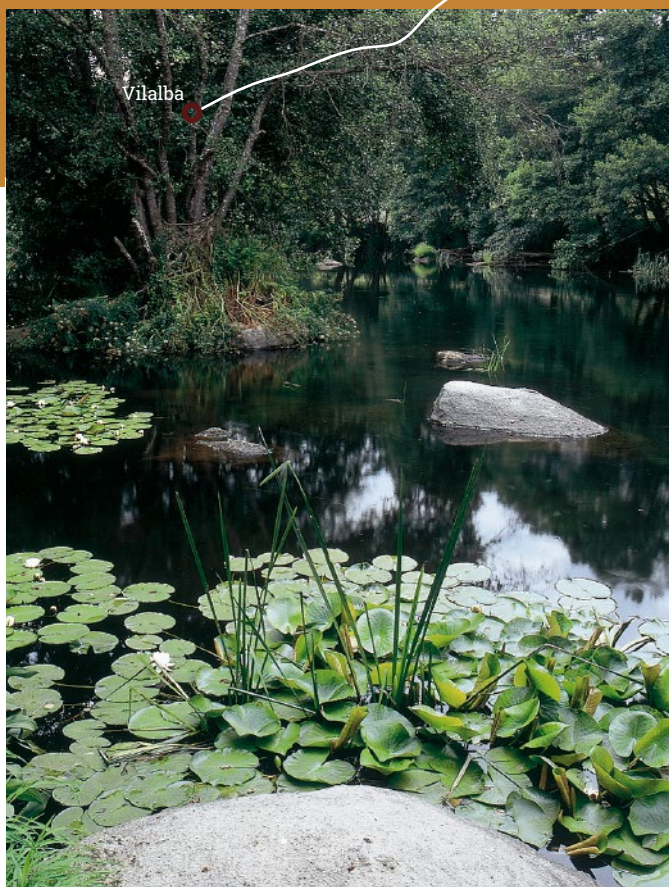


Nivel dificultade
Medio



Público
Todos

- Ruta non apta para facer en bicicleta.
- Ruta apta para facer a cabalo parcialmente.



Ruta de interese naturalista que transcorre polos concellos de Trabada e Lourenzá. Comezamos esta ruta no concello de Trabada, adentrándonos na fraga na que atoparemos un refuxio con elementos explicativos da flora circundante. A continuación, ascendemos por un sendeiro paralelo ao regueiro Vilapercide, camiñando entre o típico bosque de ribeira húmido e escuro ata chegar ao concello de Lourenzá. Atravesaremos outra fraga, onde continua o sendeiro xunto ao regueiro Navais, un pequeno regato que forma diversos saltos ao longo do seu percorrido.



OPCIÓN A

Casa Rural Norita (Lugar As Pantigueiras, Lourenzá)
Parador de Ribadeo



O Valadouro > Lourenzá
18,5 km ⌚ 20 min

Vilalba > O Valadouro
67 km @ 50 min

Palas de Rei > Vilalba
88 km ⌚ 1 h

- 🍷🍷🍷 Forno de Tovar (Lourenzá) 
- 🍷 Restaurante Os Píos (Vilalba) 



29

BOM



DÍA 2

OPCIÓN B

DÍA 2

OPCIÓN B

Esta segunda ruta lévanos ata a comarca do Cebreiro, percorrendo o Camiño Francés en sentido inverso, no que O Cebreiro supón o punto de entrada dos peregrinos a Galicia. Nesta localidade elabórase o queixo amparado baixo a D.O.P. Queixo do Cebreiro; un queixo fresco que non presenta cortiza, con masa branca e granulada, branda e fundente no padal. O seu sabor e aroma recordan ao da leite coa que se elabora, lixeiramente ácido.

Facemos unha primeira parada en Samos, para visitar o Mosteiro de San Xulián, o máis antigo de España que segue habitado.

Neste mesmo concello atópanse as Serras de Courel – Oribio e o val de Lóuzara. Unha zona privilexiada pola súa botánica, con multitude de plantas de diferentes especies, que sumado á ausencia de explotacións gandeiras, fan desta zona un verxel natural incomparable, no que as abellas recollen o néctar das plantas para elaborar un mel cunha gran cantidade de propiedades beneficiosas. É aquí onde se atopan a maior parte dos trobos de Meles Anta, o maior produtor de mel da I.X.P. Mel de Galicia, que ten a súa planta de produción en Bóveda e que nos da a oportunidade de coñecer de cerca todo o proceso de obtención e procesamento do mel.



BOM

DÍA 2

OPCIÓN B

Continuamos coa ruta ata chegar ao noso destino final, O Cebreiro. No mesmo núcleo histórico por onde entra en Galicia o Camiño Francés, atopamos o Conxunto Etnográfico de O Cebreiro, conformado por un grupo de pallozas que recrean a vida da montaña lucense, declarado Ben de Interese Cultural.

A experiencia gastronómica desta etapa ven da man de Castelo de Brañas, en Pedrafita do Cebreiro, unha pequena queixería tradicional onde foron quen de rescatar a receita tradicional do queixo D.O.P. O Cebreiro, conseguindo elaboralo con leite pasteurizado e sen modificar as súas principais características. Ademais de amosarnos como elaboran este manxar, ensinaronas exquisitas receitas nas que o queixo é o ingrediente estrela.

Para amantes da natureza, recoméndase facer unha extensión nesta viaxe para descubrir o entorno das montañas lucenses. O primeiro destino é "Montañas do Courel", declarado Xeoparque Mundial pola UNESCO, o primeiro do norte de España. Nesta montaña pódense distinguir espectaculares bosques de castiñeiros, que funcionaron como o primeiro motor económico da serra na antigüidade. A segunda ruta lévanos ata Quiroga, na Serra do Courel, para coñecer a ruta das abellas, nun percorrido no que nos adentramos nas orixes do mel que se produce nesta comarca.



QMS

CONTEMPLA A VIDA MONÁSTICA NO MOSTEIRO DE SAMOS



MOSTEIRO DE SAN XULIÁN DE SAMOS

- ✧ Ubicación: Samos
- ✧ Teléfono: 982 546 046
- ✧ Email: secretariaabadiadesamos@abadiadesamos.com
- ✧ Web: www.abadiadesamos.com

Visitas guiadas



Duración
40min



Horario

Luns a Sábado:
9:30h/10:30h/11:30h/12:30h/16:30h/
17:30h/18:30h

Domingos e festivos:
12:45h/16:30h/17:30h/18:30h

Santa Misa



Horario

Todos os días: 19:30h
Domingos e festivos: 9:30h/12:00h/19:30h



Situado xunto ao río Sarria, que mesmo roza os seus muros, o Mosteiro de San Xulián de Samos atraerá a túa atención pola propia estrutura dos seus austeros e sólidos edificios. A comunidade beneditina quere compartir con nós o patrimonio espiritual, histórico e artístico deste Mosteiro no que aínda podemos atopar vida monástica logo de mil cincocentos anos sen apenas interrupcións.



EAA

ESCOITA DE VIVA VOZ AS ANÉCDOTAS DOS APICULTORES



MELES ANTA

- ✧ Ubicación: Bóveda (Lugo)
- ✧ Teléfono: 981 289 266
- ✧ RRSS: [@mielesanta](#)

Visita á planta de produción de Bóveda



Horario
Cita previa



Público
Todos

Visita ás colmeas



Horario
Cita previa



Público
Todos



O fundador de Meles Anta herdou a paixón pola apicultura do seu pai, encargado durante a súa infancia de vixiar as súas colmeas nunha pequena aldea de Samos. Froito do seu traballo son as máis de dez mil actuais colmeas, repartidas entre os apiarios dos montes galegos, que o converten no maior produtor da comunidade.

As colmeas están asentadas en enclaves históricos da Serra do Courel, a máis de cincocentos metros de altitude, logrando recuperar toda a sabedoría dos antepasados no proceso de obtención do mel. Proba da gran biodiversidade da zona e dos lugares únicos nos que se atopan os trobos, son as frecuentes visitas dos osos.



RQE

RECUPERA A ELABORACIÓN DUN QUEIXO EN PERIGO DE EXTINCIÓN



QUEIXOS CASTELO DE BRAÑAS

- ✧ Ubicación: Pedrafitas do Cebreiro
- ✧ Teléfono: 982 367 163
- ✧ Email: queixoscastelo@gmail.com
- ✧ Web: www.queixoscastelo.com
- ✧ RRSS: [f @queixodocebreirocastelo](#)
[@queixoscastelo](#)

Visitas



Nº Prazas
10-15 pax
(máx)



Duración
1h aprox



Horario
Reserva con
7 días de
antelación



Público
Todos



Adentrámonos nesta pequena empresa familiar, quen foi capaz de recuperar a elaboración do Queixo D.O.P. Cebreiro, tradicionalmente elaborado con leite cru, sen perder o seu sabor e a súa característica forma.

A través desta visita coñeceremos a historia dunha tipoloxía de queixo abocada á desaparición así como todo o proceso artesanal que actualmente séguese a levar a cabo para a súa elaboración, podendo degustar o resultado nunha pequena cata, cortesía de Castelo de Brañas.

✓ BOAS PRÁCTICAS:

- Distinción de Ouro Queixo do Cebreiro na Cata dos Queixos de Galicia das sucesivas edicións comprendidas entre 2011 e 2018.
- Gañador 1º Premio na categoría Queixos de Vacas Xoves no IX Campionato do Mellor Queixo de España 2018.
- Premio Mellor Queixo (Grupo Queixos Frescos) nos premios Alimentos de España 2013 do Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente.



PHG

PERCORRE A HISTORIA XEOLÓXICA DE GALICIA



XEOPARQUE MONTAÑAS DO COUREL

- ✧ Contacto: Torgalia
- ✧ Ubicación: Quiroga
- ✧ Teléfono: 982 428 493
- ✧ Email: info@torgalia.com
- ✧ Web: www.torgalia.com
- ✧ RRSS: [f @torgalia](#) [t @torgalia](#)

Actividades e rutas para grupos

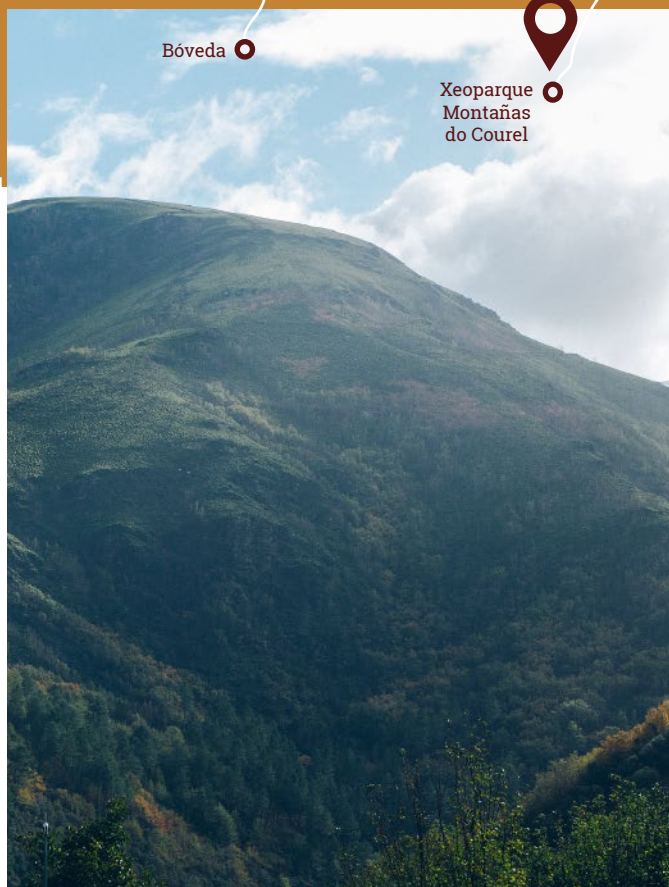


Horario
Cita previa



Público
Todos

- Empresa colaboradora oficial do Xeoparque Montañas do Courel.



Montañas do Courel é o primeiro Xeoparque Mundial da UNESCO de Galicia. Este paraxe único é un lugar perfecto para o sendeirismo e as actividades de turismo activo dada a calidade paisaxística do lugar, onde poderás sentir a natureza ao mesmo tempo que percorres recunchos cheos de historia.

As actividades das que poderás desfrutar neste paraxe xiran en torno á arqueoloxía, a minería romana e a xeoloxía e natureza.



CHA

CAMIÑA ENTRE A HISTORIA, A CULTURA E A TRADICIÓN DA APICULTURA



RUTA DAS ABELLAS

- ✧ **Contacto:** Asociación Galega de Apicultura
- ✧ **Ubicación:** Serra do Courel (Quiroga)
- ✧ **Teléfono:** 981 508 142
- ✧ **Email:** info@apiculturagalega.es
- ✧ **Web:** www.rutadasabellas.com

Ruta de sendeirismo



Horario
Cita previa



Público
Todos



Coñece as alvarizas, típicas construcións da montaña luguesa que servían para protexer ás abellas dos ataques dos osos. Nesta ruta de sendeirismo, integrada nun espazo natural protexido, dentro da Serra do Courel existen excepcionais paraxes naturais atravesados por antigos camiños, montes e devesas. Discorre en paralelo aos ríos Quiroga e Pacios, nun entorno silvestre que da lugar a unha gran diversidade botánica, orixe dos meles que se producen nesta comarca.

Esta ruta pode ser completada con unha visita ao Museo Etnográfico de Quiroga.



BMO

DÍA 2

OPCIÓN B

ONDE DURMIR?

A Aldea do Mazo (Folgoso do Courel) **k**



ONDE COMER?

- l** Casa Sidro (Louzarela, Pedrafita do Cebreiro)
- m** Mesón O Tear (Hospital, Pedrafita do Cebreiro)



Palas de Rei > Samos
76 km ⌚ 1 h

Samos > Pedrafita do Cebreiro
33 km ⌚ 30 min

Samos > Bóveda
37 km ⌚ 30 min

Pedrafita do Cebreiro > O Courel
38 km ⌚ 55 min





ÉXITO DO EMPREENDEMENTO

De entre as experiencias ofrecidas ao longo da ruta, cómpre sinalar aquelas que destacan pola súa excelencia dentro da cadea de valor do queixo e do mel, tanto pola súa implicación e esforzo como polos recoñecementos que estes lles levaron a conseguir.



A Parada das Bestas

Dende o ano 1997, Suso e María, propietarios deste complexo rural de Pidre, Palas de Rei, dedícanse ao aloxamento e á restauración, elaborando pratos baseados no ingrediente estrela da comarca: o queixo D.O.P. Arzúa-Ulloa. Despois de anos de aprendizaxe, o seu traballo levoulles a recibir numerosos galardóns entre os que se atopan o Premio á Restauración nos Premios Alimentos de España 2013, e o Premio de Excelencia á Innovación para Mulleres Rurais no ano 2012.



Mel O Trobo

Marifé foi unha das primeiras apicultoras da Mariña Lucense en acollerse á I.X.P. Mel de Galicia. Dende o ano 2015 recolle todo o legado da familia de apicultores e apicultoras, comezado polo seu tataravó Aquilino, no Museo do Mel de O Valadouro do que é fundadora. Nos case vinte anos de traxectoria, todos os seus esforzos e traballo víronse reflexados nos premios ao seu labor e á calidade do seu mel. Conta con tres distincións de ouro, outras tantas de prata e catro bronce, o último no ano 2017, nas Catas dos Meles de Galicia.



Cooperativa As Vacas da Ulloa

Marta e Ana uniron as súas forzas e proxectos persoais, Granxa Maruxa e Granxa A Cernada, nesta cooperativa que supón un soño en común feito realidade. O obxectivo desta unión é poder transformar o total da produción das dúas granxas, para situar o seu produto no mercado e vendelo con dignidade, manténdose fieis á súa filosofía. Dende As Vacas da Ulloa transmiten a súa paixón polas vacas e pola produción de forma ecolóxica. É un proxecto innovador que busca darlle ao rural galego un futuro digno.

Destacamos tres receitas que teñen como ingrediente principal o queixo e o mel, elaboradas polos profesionais de cociña María Varela, Antonio Lorenzo e Jorge López. Poñer en valor os ingredientes de orixe local e de tempada son as máximas da súa cociña.

Follado de verduras

María Varela, chef de A Parada das Bestas, recupera a cociña tradicional cun toque de autor. A súa especialidade, o Follado de Verduras, está elaborado a base dunha coidada selección de verduras de orixe local e variadas en función da tempada: pemento, porro, cenoria, cabaciña, repolo ou cebola ou cabaza, salteadas ao punto e gratinadas con queixo D.O.P. Arzúa-Ulloa, como non podía ser doutro modo.

O primeiro paso desta exquisita receita consiste en seleccionar cada unha das verduras e sofritilas, por separado e a lume vivo, con aceite de oliva virxe extra, ata obter o punto preciso de cociñado. Unha vez arrefriaron, mestúranse. De seguido, córtase o queixo en finas lonchas e prepárase o follado, superpoñendo capas de verduras e queixo, deixando este último na parte superior para gratinalo e servir quente.

Espeto de porco celta á brasa da lareira con guarnición

Transmitir e poñer en valor o mellor da nosa terra son os principais obxectivos da cociña de Antonio Lorenzo, chef de A Faragulla, que quedan plasmados nas súas receitas nas que combina múltiples elementos da gastronomía galega.

O porco celta, criado em liberdade e alimentado a base de produtos naturais permite obter unha carne de exquisita calidade. A lareira é a gran protagonista deste prato, no que a carne se cocina a baixo lume durante mais de seis horas, ata obter o punto exacto de cocinado.

Sérvese acompañado de variadas guarnicións nas que as verduras de tempada, así como os queixos, tamén á brasa, son os ingredientes estrela.

A suxestión do chef para rematar cun toque doce, ven de integrar diferentes queixos como parte da sobremesa, como mousse de queixo do Cebreiro ou xeado de queixo San Simón da Costa.

Requeixo con crocante de mel

Os dous ingredientes estrela desta ruta danse a man nesta deliciosa sobremesa elaborada polo chef Jorge López, no Forno de Tovar.

Requeixo elaborado de forma artesanal, seguindo a mesma receita empregada dende fai séculos nas casas do rural galego. Cállase o leite ata separalo do soro, obtendo unha pasta branda e de textura cremosa, nun proceso que pode variar a súa duración en función da temperatura ambiente. Co Mel I.X.P. Mel de Galicia elabórase un crocante que logra aportar o toque doce que contrarresta o punto de acidez que caracteriza ao requeixo.

EVENTOS DE INTERESE

MARZO

Festa do Caldo de Ósos. **CHANTADA**
Concurso de tapas do queixo San Simón da Costa. **VILALBA**

ABRIL

Feira do Queixo Arzúa – Ulloa. **PALAS DE REI / MONTERROSO (rotan cada ano)**
Feira do Queixo do Cebreiro. **PEDRAFITA DO CEBREIRO**
Feira do Queixo San Simón da Costa. **VILALBA**

MAIO

Feira do Viño e Cereixas de Belesar. **CHANTADA E O SAVIÑAO**

AGOSTO

Festa da empanada. **CHANTADA**

SETEMBRO

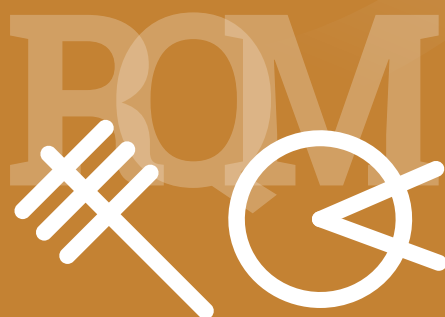
Queima das Fachas. **TABOADA**

OUTUBRO

Feira do Mel. **O VALADOURO**
Feira do Mel (San Froilán). **LUGO**
Festa da Faba. **LOURENZÁ**

NOVEMBRO

Feira dos Santos. **MONTERROSO**
Mercado da Castaña. **O VALADOURO**



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA

A presente ruta constitúe un itinerario piloto por diferentes puntos da provincia de Lugo e será susceptible de ser ampliada ou complementada con outras