



PONTEVEDRA
UNA PROVINCIA

SORPREN DENTE

Dep. Legal: VG-544/05



DIPUTACIÓN
PONTEVEDRA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA
COMUNICACIÓN SOCIAL E TURISMO
Dirección Xeral de Turismo



Rías Baixas
Turismo

VEN Y DÉJATE LLEVAR

Gastronomía y rutas del vino

PONTEVEDRA
UNA PROVINCIA

EX
QUI
SITA



Rías
Turismo Baixas

VEN Y DÉJATE LLEVAR

Gastronomía
y rutas del vino

Índice

<i>MARISCOS</i>	4
<i>PESCADOS</i>	6
<i>CARNES</i>	7
<i>POSTRES Y DULCES</i>	8
<i>LOS VINOS</i>	9
<i>LOS AGUARDIENTES</i>	11



Rías
Turismo **Baixas**

VEN Y DÉJATE LLEVAR

Plaza de Santa María, s/n
36071 Pontevedra
986 842 690
www.riasbaixas.org

Gastronomía y Rías del vino

Las Rías Baixas son un referente universal en el buen comer. La gastronomía es, desde hace siglos, uno de los grandes atractivos de Pontevedra. En cualquier rincón de la provincia, tanto de su costa marítima como de la zona de montaña o de una localidad a la orilla de uno de sus muchos ríos, el viajero encontrará una mesa en la que le sirvan espléndidos manjares.

La clave de tan merecida fama se basa en tres pilares: una materia prima de magnífica calidad; un saber hacer culinario que se transmite de generación en generación y una variadísima oferta que abarca desde la sencilla casa de comidas al más vanguardista restaurante de la nueva cocina gallega.

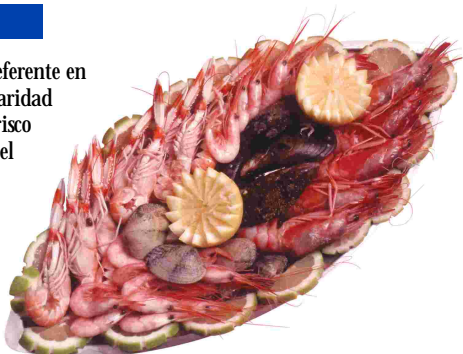
PONTEVEDRA
UNA PROVINCIA
SOR
PREN
DENTE



Los protagonistas de la gastronomía pontevedresa

Mariscos

Ocupan un lugar preferente en el ranking de la popularidad gastronómica. El marisco de las Rías Baixas es el mejor del mundo, gracias a un ecosistema en el que la riqueza del plancton, las corrientes, la temperatura del agua y el singular relieve de los fondos y el litoral marino conforman un equilibrio único.



ALMEJAS

Entre las almejas más valoradas están las de Carril. Suelen ser de color blanco, amarillo o marrón claro y tiene los sifones separados uno del otro. Fuera del agua aguanta mucho más tiempo viva que otras especies de almejas lo que provoca el aumento de su valor económico. Dada su calidad se deben comer en estado natural, es decir, vivas, como lo hacían nuestros más remotos antepasados, que ya apreciaban su soberbio paladar.

Para su degustación, las almejas combinan a la perfección con vinos blancos frescos y aromáticos. Los mejores para esta armonía: los blancos de Rías Baixas, donde la variedad Albariño cobra un marcado protagonismo. Abrirlas, tomarlas sin más, o rociadas levemente con una gota de limón, una, no más para no irritarlas en exceso. También se prestan a guisos admirables: con fabes, arroz, a la marinera, con verduras...

MEJILLÓN DE LAS RÍAS BAIXAS

Es el marisco de cultivo por excelencia en Galicia, donde se produce en batea desde hace más de cuarenta años. Los más de tres mil viveros flotantes dedicados a este cultivo se sitúan en las rías de Vigo, Pontevedra, Arousa -ría en la que son notoriamente más numerosos, Muros y Ares. El sabor de los mejillones de las Rías Baixas, da mucho juego a la hora de la elaboración de platos, por ello existe una amplia gama de platos que llevan como ingrediente estrella el mejillón. Recomendamos para los amantes del picante los mejillones tigre.



CHOCOS

Al igual que el pulpo, el choco y el calamar son moluscos cefalópodos que se producen en Galicia, donde son muy apreciados. El pulpo, el choco y el calamar que acceden al mercado en fresco son de nuestras costas, pero hasta Galicia llegan enormes partidas de estas tres especies en estado congelado, en su mayoría fruto de las capturas de nuestra flota congeladora.



OSTRAS

Apreciada como marisco exquisito desde hace siglos, la ostra fue muy abundante en Galicia, pero hoy en día sólo existen bancos naturales de carácter residual y cultivos en batea. Al interior, comestible y suave, se le puede añadir o no unas gotas de limón y, separado de la concha, dejarlo escurrir por la garganta abajo. Otras maneras de preparar las ostras, a mi modo de ver, no mejoran el aprovechamiento natural citado. Pero cada persona tiene su opinión sobre el tema.



PULPO Á FEIRA

El pulpo tiene su mejor preparación al estilo feria: cocido con una patata, se sirve en plato de madera aderezado con aceite de oliva, sal y pimentón picante. Diferentes guisos sirven para degustar calamares y chocos.



Las fiestas:

Arcade (Soutomaior): la Fiesta de la Ostra. Primera quincena de abril.

Redondela: Fiesta del Choco. Segundo domingo de mayo.

A Guarda: Fiesta de la Langosta. Último domingo de junio.

Carril (Vilagarcía de Arousa): Fiesta de la almeja. Segunda quincena de julio.

Moaña: "Festa do Naseiro". Tercer fin de semana de julio.

Illa de Arousa: Fiesta del Mejillón. Primer domingo de agosto.

Bueu. Fiesta del Pulpo. Primera semana de septiembre.

O Grove: Fiesta del Marisco. En la primera quincena de octubre.

Los Pescados

Las Rías Baixas, además de contar con el puerto pesquero más importante de Europa, que es Vigo, disponen de numerosos puertos pequeños a los que llegan, a diario, las capturas de la flota de bajura, la que faena por la noche en las aguas cercanas a la costa. Desde los soberbios peces espada de más de doscientos kilos, hasta la pequeña "xouba", el repertorio es rico en variedad para cada estación del año. Pero no todo lo que se pesca entra del mar. Del río vienen la trucha, el salmón y la anguila. Pero también las preciadas angulas, que son las crías de la anguila recién llegadas del Mar de los Sargazos. La lamprea una especie de aspecto poco agraciado, resulta muy tentadora al pasar por la cocina y son pocos quienes la prueban y no se convierten en fieles adeptos a sus múltiples preparaciones.



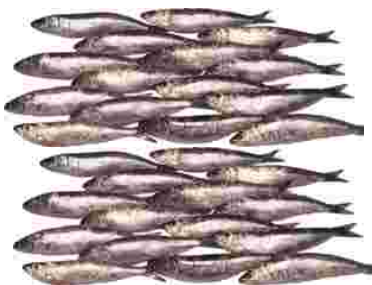
ANGULAS DEL MIÑO Y DEL ULLA

La desembocadura del Miño es el último reducto de la angula gallega. En sus orillas se encuentran los viveros más importantes. Pero el negocio ya no es lo que era. La anguila es un pescado azul que se desarrolla en agua dulce y los huevos de la anguila dan lugar a los alevines y una vez llegan a la desembocadura del Miño miden unos 7 cms y se han convertido ya en unas preciadas angulas. Se toman tradicionalmente con aceite y ajos o en revueltos, acompañadas de vino y pan.



XOUBAS

Están "para comer" por San Juan ("por San Xoán a sardiña pringa o pan") y cuando son pequeñas, antes de crecer, se llaman "parrochas" o "xoubas". Coged unas "xoubas" y lavadlas un poco y freirlas. La longitud mínima fijada es de 11 centímetros. Se pescan de noche, y si no están para comer en fresco, van camino de las conserveras.



TRUCHA

La trucha, es el pez por excelencia de la Galicia interior, distinguiéndose de los otros por su esbeltez y la pequeña aleta dorsal, oscura, que tiene al lado de la cola.

Ponte-Caldelas celebra cada año su "Festa da Troita", que ha sido declarada fiesta de interés turístico en la provincia de Pontevedra



LA LAMPREA

La lamprea es un pez singular, con aspecto a caballo entre la anguila y la serpiente marina. Apenas quedan ríos en Europa con condiciones para la vida de la lamprea y son escasos los lugares en los que es posible disfrutar de su valor gastronómico. Pontevedra es uno de esos pocos paraísos gracias, fundamentalmente, al Miño y al Ulla. La forma más popular de comer la lamprea es a la bordelesa, una receta heredada de la cocina francesa que ya se ha convertido en gallega. En empanada, rellena, rebozada, son algunos de los platos que se pueden tomar en la temporada de la lamprea, entre los meses de enero y abril. Aunque en los pueblos a orillas del Miño también se conserva ahumada –e incluso congelada– para poder degustarla en cualquier época del año.

Las fiestas:

A lo largo de los meses de julio y agosto abundan las fiestas y romerías de la sardina en numerosas localidades de la provincia.

Arbo: Fiesta de la Lamprea. Penúltimo domingo de abril.

Pontecureses: Fiesta de la Lamprea. Última semana de abril.

Tui: Fiesta de la angula. Domingo siguiente al de Pascua.

A Estrada: Fiesta del salmón. Tercer domingo de mayo.

Pontecaldeas: Fiesta de la trucha. Último domingo de mayo.

Las Carnes

Ternera y cerdo son las carnes por excelencia en la cocina pontevedresa. El cocido y el lacón con grelos en invierno, y la parrilla en verano son elaboraciones muy típicas. Pero en cada lugar aparecerán formas de elaboración más compleja: estofados, asados, potajes...

El cerdo aporta numerosas opciones, igualmente: richada, zorza, pinchos morunos (que a diferencia de los morunos auténticos, en Galicia se hacen con cerdo) churrasco... y, cómo no, todo un repertorio de charcutería.

“CARNEIRO Ó ESPETO”

La fiesta gastronómica que se realiza en Moraña destaca por su peculiaridad, pues es única en sus características en toda Galicia, teniendo al Cordero como estrella culinaria. La forma de preparación se remonta a los años 20, cuando un moraños jubilado y retornado de argentina, junto con un chico argentino, preparan varias comidas rupestres en las riberas del Umia, asando los corderos al estilo campero. El éxito fue rotundo y se convirtió en una tradición típica de Moraña, con el paso de los años este plato pasaría a degustarse en todas la celebraciones (bautizos, bodas, fiestas patronales) Esto la convertiría en una de las fiestas gastronómicas con más renombre de Galicia.



CALLOS

Todos los productos derivados del Cerdo, están muy presentes en la gastronomía gallega. Los potajes fueron durante mucho tiempo platos estrella de los duros inviernos gallegos. Hoy debido a la preocupación por la salud y los kilos de más, no se consumen con tanta asiduidad, pero sobra decir que es uno de los platos favoritos de los gallegos.

Este plato debe ser acompañado por una buena “cunca” de vino del país tinto.

Las fiestas:

Lalín: Fiesta del Cocido. Domingo anterior a Carnaval.

Moraña: Fiesta del Carnero al Espeto. Último domingo de julio.

A Cañiza: Fiesta del Jamón. 14 al 16 de agosto.

Meis: Fiesta de los Callos. 11 de Julio.

Salceda de Caselas: Festa dos Callos. Primer domingo de septiembre.

Los Postres y dulces

La repostería pontevedresa ha recibido influencias de todos los pueblos que históricamente, han pasado por su geografía. La almendra llegó con los árabes, en la Edad Media: tartas, melindres, roscones de yema, rosquillas, tienen en este ingrediente mediterráneo su protagonista para las grandes ocasiones, ya que

La filloa es, esencialmente una tortita hecha con una crema a base de harina y agua, harina y caldo o harina y leche, aromatizada con un poco de anís y a la que se le da cuerpo con un huevo. Se extiende sobre una sartén muy caliente, untada con tocino blanco de cerdo y se deja hacer sin tostar demasiado.

Si se va a tomar sola, espolvoreada de azúcar o con acompañamiento de miel, mermelada o nata, debe hacerse tan fina como sea posible. Si se va a rellenar –de crema pastelera, nata o chocolate– puede ser un poco más gruesa. Incluso se puede flambear con aguardiente o con otro licor.

la almendra, era en la Galicia del pasado, un ingrediente difícil de conseguir y caro. En la cocina popular los dulces eran más modestos, pero no por ello peores. La reina de este postre casero es la filloa, uno de los recuerdos de la época celta, y se emplea tanto en platos dulces como salados.

Arroz con leche, torrijas, leche frita, tetilla con membrillo, cañitas fritas rellenas de crema, son otros dulces de elaboración casera. Pero no podemos olvidar que la fruta gallega ha dado lugar a numerosas recetas de repostería: cerezas, “freixoas”, mirabeles, manzanas, pexegos –el melocotón silvestre de Galicia que tan popular es en las Rías Baixas–, castañas, se toman al natural, en almíbar, maceradas en aguardiente o en otros licores, o formando parte de una tarta.



Las chulas constituyen otro de los postres caseros tradicionales. Se hacen de arroz, miga de pan y calabaza. Una vez hecha la masa o pasta de las chulas, se reboza en huevo y se fríe, dejando luego cocer en jarabe, mitad de almíbar, mitad de vino blanco, aunque hay varias recetas según la zona en la que se cocinen y los ingredientes que la compongan.



Las fiestas:

Beade (Vigo): Fiesta de la Cereza. Segundo fin de semana de junio.

A Guarda: Fiesta del Roscón de Yema. Último sábado de junio.

A Lama: Fiesta de la Filloa. Primera semana de septiembre.

Pazos de Borbén: Fiesta de la Chula. Primera semana de septiembre.

Gondomar: Fiesta de la Rosquilla. Primer domingo de julio.

Los vinos

La denominación de origen Rías Baixas, abarca una extensión productiva de 1.600 hectáreas, de las cuales la mayor parte se dedica al cultivo de cepa Albariño, una variedad de uva blanca que tiene un carácter autóctono y permanece arraigada a la cultura vinícola pontevedresa desde la Edad Media, época en la que se supone que fue traída por los monjes cluniacenses desde la Europa Central. La calidad y composición de la tierra y un clima muchísimo mejor que el del lugar de origen, han convertido al Albariño en anfitrión y protagonista por excelencia de los vinos blancos de la denominación de origen.

La superficie cultivada no se encuentra en un área delimitada, sino en tres zonas distanciadas entre sí de 20 a 70 kilómetros, según cada caso. La principal es el Val do Salnés, cuya capital lo es también del Albariño:

Cambados. En el Salnés se encuentra el mayor número de bodegas, y también las que producen más cantidad de vino. El Albariño monovarietal es su principal producto. Un vino



joven, del año, afrutado y con el justo punto de acidez para conferirle su gusto en boca característico, y una graduación alcohólica que ronda entre los 12 y 12'5 grados. Además del vino joven del año, algunas bodegas ofrecen Albariño fermentado en barrica de roble, recibiendo de la madera un punto de madurez que no riñe con su fructuosidad.

En el *Val do Salnés* también hay vino tinto y es famoso desde antiguo por su frescura: el tinto de Barrantes.

La segunda zona se encuentra en la ribera del Miño entre las comarcas del Condado y A Paradanta. Además de producir Albariño monovarietal, las bodegas de esta zona elaboran el vino del Condado, nombre que también recibió la zona vinícola. El Condado es un vino blanco, polivarietal, con una proporción mayoritaria de Albariño, aproximadamente dos tercios, y un tercio en el que predomina la uva Treixadura –típica del Ribeiro– y otras variedades autóctonas, como la Caiño Blanca. El grado alcohólico del Condado ronda los 11 a 11'5 grados, aunque ello dependerá de las horas de sol que haya proporcionado el verano a la maduración de la uva.

También en el Condado se elabora vino tinto, del que el de Rubiós es el que goza de más fama.

O Rosal es la tercera y última zona de Rías Baixas y comprende los municipios de la comarca del Baixo Miño, tomando el nombre de O Rosal. En ella se cultiva mayoritariamente Albariño, aunque también en pequeñas proporciones, otras variedades de uva, como Treixadura, Caiño Blanca y Loureira. Además de la producción del vino monovarietal, en O Rosal, se elabora el vino que lleva el



nombre de esta zona. Un coupage de Albariño en su mayoría –entre el sesenta y cinco y el ochenta por ciento– con presencia de Caiño Blanca y Loureira o también Treixadura, circunstancia que dependerá del gusto de enólogo de la bodega.

Aunque la distancia entre las zonas no es excesiva, sí hay diferencias climáticas que hacen distinto el Albariño de unas y otras. Por ejemplo, en el Val do Salnés, como en la mayoría de las regiones vinícolas de Europa, los mostos sufren dos fermentaciones antes de convertirse en vino: la alcohólica y la maloláctica. En O Rosal, en cambio, y en buena parte del Condado, no se produce la segunda fermentación.

Además de estas tres grandes zonas, hay producción de Albariño en Ribeira do Ulla y en menor medida, en Soutomaior.



Las fiestas:

Ribadumia: Fiesta del Vino de Barrantes. Primer fin de semana de julio.

O Rosal: Fiesta y Feria del Vino del Rosal. Segunda quincena de julio.

Cambados: Fiesta del Albariño. Primer domingo de agosto.

Salvaterra de Miño: Fiesta del Vino del Condado. Último domingo de agosto.

Valga: Fiesta del Aguardiente. Último fin de semana de agosto.

Los aguardientes

Cuando se elabora el vino se genera un subproducto que recibe el nombre de bagazo. Es la materia vegetal que sale de las prensas tras extraerle a la uva su jugo. De la fermentación del bagazo y su posterior destilación se obtienen los aguardientes. La blanca se embotella tal como sale del alambique. Si permanece un tiempo en barrica, se dice que es aguardiente envejecido. El coñac es un aguardiente que reposa en barrica hasta recibir el color que le aportan la madera y los años. La de hierbas, se deja macerar con un tipo de hierbas que le confieren el aroma y sabor característico, así como su color dorado. La tostada, recibe azúcar

tostada en su elaboración. El licor café, por último, incorpora azúcar y café en su maceración hasta obtener el sabor, el color, el aroma y el cuerpo que le es propio.

Los aguardientes alcanzan una graduación alcohólica que varía según el tipo y el modo de destilación. Tradicionalmente, había un aguardiente para beber, cuya graduación rondaba de los 33 a los 40 grados, y otra que se empleaba con fines medicinales, incluso para desinfectar, y podía superar los 60 grados. Todavía hoy, al otro lado del Miño, en Portugal, se siguen destilando aguardientes de más de 50 grados.

