

# SABOREA

Pracer sen límites

GASTRONOMÍA/ENOTURISMO RÍAS BAIXAS



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas



Edita: Turismo Rías Baixas—Deputación de Pontevedra

Fotografías: Arquivo Turismo Rías Baixas

Diseño e maquetación: Anónimo Advertising

Depósito Legal: VG 402-2017



**DEPUTACIÓN**  
PONTEVEDRA





# Un mundo de sensacións

GASTRONOMÍA/ENOTURISMO **RÍAS BAIXAS**

Quizais non o sabías, pero **As Rías Baixas** conforman o conxunto de maior movemento de turismo gastronómico de toda Galicia e todo isto débese en gran parte **á calidade do seu produto**. O océano Atlántico ofrece numerosos produtos de calidade e del extraemos os nosos famosos **peixes e mariscos**, recoñecidos internacionalmente. Os verdes bosques e prados pontevedreses son a orixe de numerosos produtos tan importantes coma os **cogomelos**. Non nos podemos esquecer das nosas excepcionais **carnes de gando vacún, ovino, avícola e porcino**, que poden ir acompañadas por un bo viño Rías Baixas. Entrouche o apetito? Pois xa sabes que facer: **saborea Rías Baixas**.



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



X riasbaixas

## ÍNDICE

### Páx. **6 PRODUCTOS DE CALIDADE DAS RÍAS BAIXAS**

- 6 Produtos con Indicación Xeográfica Protexida (I.X.P.)
- 8 Produtos con Denominación de Orixe Protexida (D.O.P.)
- 9 Bebidas espirituosas con Indicación Xeográfica
- 11 Viños

### **12 OS NOSOS PRODUCTOS DO MAR**

- 12 Mariscos
- 13 Peixes

### **14 365 DÍAS DE SABOR. EVENTOS GASTRONÓMICOS**

- 14 Festas gastronómicas de Interese Turístico Nacional
- 15 Festas gastronómicas de Interese Turístico de Galicia

### **16 COCIÑA DE AUTOR E CON ESTRELA: RECEITAS**

- 17 Vieira en pel de chacina e pan de broa. Por Antonio Botana
- 18 A pataca do cocido. Por Xosé Cannas
- 19 Vieiras mariñadas sobre guacamole e o seu coral. Por Pepe Solla

# Produtos de calidade das Rías Baixas

Produtos con Indicación Xeográfica Protexida (I. X. P.)

## TERNERA GALLEGA

A raza rubia galega é a tenreira xenuinamente autóctona da zona noroeste peninsular. O selo de calidade de Ternera Gallega garante que os animais foron alimentados correctamente, sen os produtos que interfieren no ritmo normal de crecemento e desenvolvemento do animal. O resultado? Unha carne de extraordinaria tenrura e substancia, á altura dos padais máis exquisitos e esixentes, que buscan sensacións únicas e especiais nunha carne de vacún.

Máis información en:

[www.terneragallega.com](http://www.terneragallega.com)



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA

X riasbaixas

## MEL DE GALICIA

É un produto natural e fresco que se produce de forma artesanal desde outrora. Nas Rías Baixas o clima é especialmente benigno e suave, con influencia de aires mariños que dan lugar a unha flora rica e variada, que permiten tanto a produción de mel monofloral coma de un abano de meles de milflores.

Os apiarios adoitan ser pequenos e artesáns, coidados co maior mimo e esmero, conseguindo así unha altísima calidade nos procesos de extracción e envasado.

Máis información en:

[www.mieldegalicia.org](http://www.mieldegalicia.org)



## LACÓN GALLEGO

É o produto obtido das extremidades dianteiras do porco tras un proceso de elaboración que consta de salgado, lavado, asentamento e curado. O consumo de lacón tivo sempre un grande arraigamento en Galicia e nas Rías Baixas, e está moi ligado a datas especiais, coma a Noiteboa. O seu sabor é único e define á perfección a cultura galega.

Máis información en:

[www.crlacongallego.com](http://www.crlacongallego.com)





Produtos con Denominación de Orixe Protexida (D. O. P.)

## MEXILLÓN DE GALICIA

Só os mexillóns que realmente proceden das rías galegas poden levar no seu envase a marca Mexillón de Galicia como distintivo de exclusividade.

O mexillón de Galicia está vinculado a unha forma tradicional e natural de cultivo e posúe unhas características especiais relacionadas directamente coa zona na que se cría. As Rías Baixas constitúen un dos máis importantes depósitos de fitoplancto –o principal alimento do mexillón– do planeta, e é esa característica a que lle outorga ao mexillón de Galicia unha particular textura, sabor e cor que o diferencian doutros con diferente orixe.

Máis información en [www.mexillondegalicia.org](http://www.mexillondegalicia.org)



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas



# Bebidas espirituosas con Indicación Xeográfica Protexida

## AUGARDENTE DE GALICIA

É a augardente elaborada a partir do bagazo de uvas cultivadas nos viñedos situados no ámbito xeográfico da comunidade galega, cunha calidade e características adecuadas. Atendendo ao renome e á tradición das subzonas de produción (que coinciden coas denominacións de orixe de viños), o bagazo de Galicia está protexido pola Indicación Xeográfica Orujo de Galicia/Augardente de Galicia.



## AUGARDENTE DE HERBAS DE GALICIA

Bebida espirituosa tradicional elaborada a partir de augardente, amparada pola Indicación Xeográfica Orujo de Galicia/Augardente de Galicia. Feito mediante a maceración e/ou destilación do alcol, na súa elaboración emprégase un mínimo de tres especies de plantas aptas para o uso alimentario que lle dan un sabor moi característico.



## LICOR CAFÉ DE GALICIA

É un dos licores máis aclamados de Galicia. Trátase dunha bebida espirituosa tradicional elaborada con alcol etílico de orixe agrícola e mediante a maceración de café de torradura natural. Cun sabor moi especial, o Licor Café de Galicia está protexido pola Indicación Xeográfica Orujo de Galicia/Augardente de Galicia.



## LICOR DE HERBAS DE GALICIA

Elaborado a partir da augardente, aseméllase á augardente de herbas e tamén está amparado pola Indicación Xeográfica Orujo de Galicia/Augardente de Galicia. Posúe un sabor moi tradicional grazas á mestura de numerosas herbas. A súa gradación alcólica oscila entre o 20 % e o 40 % de volume.



Máis información en [www.orujodegalicia.org](http://www.orujodegalicia.org)




DENOMINACIÓN DE ORIGEN  
*Rías Baixas*  
CONSEJO REGULADOR



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



 riasbaixas

# Viños

## DENOMINACIÓN DE ORIXE RÍAS BAIXAS

### Produtos con Denominación de Orixe Protexida (D. O. P.)

A **Denominación de Orixe Rías Baixas** recibe o nome da zona onde se atopa delimitada, o sur das rías galegas, coincidindo coa extensión da provincia de Pontevedra. Este lugar caracterízase por un clima atlántico e suave, benévolo para a produción destes viños que harmonizan á perfección co peixe, co sabor do marisco e coas últimas creacións da cociña do mar. Os viños da D. O. Rías Baixas son ideais para ser gozados nun aperitivo ou formando parte da máis refinada gastronomía.

Existen **cinco subzonas dentro desta denominación de orixe** con diferentes características (**Val do Salnés, Condado do Tea, Soutomaior, O Rosal e Ribeira do Ulla**) e a elaboración dos viños realízase exclusivamente con uvas das seguintes variedades:

- Variedades preferentes brancas: albariño, loureira branca ou marqués, treixadura e caíño branco
- Variedades preferentes tintas: caíño tinto, espadeiro, loureira tinta e sousón
- Variedades autorizadas brancas: torrentés e godello
- Variedades autorizadas tintas: mencia, brancellao, pedral e castañal

Os viños brancos da Denominación de Orixe Rías Baixas son secos de aromas punzantes, florais e intensamente afroitados, cun retrogusto moi fino e prolongado.

Os viños do **Rosal e Condado do Tea** diferéncianse por levaren na súa composición as variedades de loureira e treixadura respectivamente. Posúen intensos aromas e unha lixeira acidez, pero son agradables e atractivos.

O **enoturismo das Rías Baixas está recoñecido a nivel internacional**. As Rías Baixas son un territorio de sabor no que os viñedos incorporan un cromatismo único ás fermosas paisaxes que posúe.

Máis información no Consello Regulador D. O. Rías Baixas: [www.doriasbaixas.com](http://www.doriasbaixas.com)



# Os nosos produtos do mar

## MARISCOS

Se falamos de mariscos das Rías Baixas, ademais do mexillón con denominación de orixe (o produto estrela), existen infinidade de especies moi valoradas na zona:

**AMEIXA:** vive normalmente enterrada na area das zonas intermareais. Nas Rías Baixas existen catro tipos de ameixas: fina, xapónica, rubia e babosa. A de Carril, en Vilagarcía de Arousa, é a máis apreciada e coñecida polos bos comensais deste molusco.

**BERBERECHO:** cada vez menos abundante nas nosas costas, o berberecho volveu rexurdir coma un dos produtos típicos e saborosos da terra.



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA

X riasbaixas

**OSTRA:** é considerado un dos mariscos máis exquisitos. Debido á súa escaseza, cultívase nalgunhas bateas e en augas pouco profundas. A máis recoñecida é a ostra de Arcade, en Soutomaior.

**NÉCORA:** este crustáceo ocupa un lugar moi importante entre os mariscos das Rías Baixas. Ten un ton gris pardento, o seu tacto é suave e aveludado e o seu sabor moi característico. É o produto estrela de moitas receitas.

**CENTOLA:** do mesmo xeito que a nécora, proporciona distintos e novos sabores, desde a delicada carne das súas patas ata o rotundo sabor do seu interior. Diferéncianse entre macho e femia pola tapa da súa coiraza: as femias teñen unha tapa máis ancha e redonda; e os machos unha tapa máis estreita e alongada.

**PERCEBE:** este produto tan apreciado nace incrustado nas rochas e bátese coa forza das ondas, é por iso que captura todo o seu sabor nesta loita e o transporta ao seu corpo para deleite das e dos degustadores deste molusco.

**LAGOSTA:** é unha das especies máis cobizadas deste mar. Nas Rías Baixas reciben o nome de lagostas espiñentas.

## PEIXES

**ROBALIZA:** moi apreciada e con alto valor no mercado. Adoita prepararse cocida, ao forno ou guisada. Para moitos comensais a mellor época para degustala é de agosto a marzo e a súa parte máis valorada é a cabeza.

**PEIXE SAPO:** chámase así porque a súa cabeza lembra á dun sapo. A súa carne é firme, saborosa e sen moitas espiñas.

**XOUBAS:** Este nome úsase para denominar ás sardiñas cando son pequenas. É un dos pratos estrela a partir da celebración de San Xoán e durante todo o verán, xunto coas sardiñas asadas.

**RODABALLO:** é dos peixes planos máis exquisitos das Rías Baixas. Límpase e prepárase con moita facilidade.



# 365 días de sabor

## EVENTOS GASTRONÓMICOS

### Festas gastronómicas de Interese Turístico Nacional

#### **Feira do Cocido**

Lalín. Fin de semana previa ao entroido

#### **Festa do Albariño**

Cambados. Primeira fin de semana de agosto

#### **Festa do Marisco**

O Grove. Segunda semana de outubro



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas

## Festas gastronómicas de Interese Turístico de Galicia

### Festa do Lacón con Grelos

**Cuntis.** O domingo seguinte ao entroido

### Exaltación do Millo Corvo

**Bueu.** Última fin de semana de marzo

### Festa do Requeixo e do Mel

**As Neves.** Venres Santo

### Festa da Ostra de Arcade

**Soutomaior.** Primeira fin de semana de abril

### Festa da Lamprea

**Arbo.** Última fin de semana de abril

### Festa do Choco

**Redondela.** Segunda fin de semana de maio

### Festa do Salmón

**A Estrada.** Terceira fin de semana de maio

### Festa da Troita

**Ponte Caldelas.** Última fin de semana de maio

### Festa do Galo de Curral

**Vila de Cruces.** Última fin de semana de maio

### Festa da Lagosta e da Cociña Mariñeira

**A Guarda.** Primeira fin de semana de xullo

### Feira do Viño do Rosal

**O Rosal.** Terceira fin de semana de xullo

### Exaltación da Vieira

**Cambados.** Terceira fin de semana de xullo

### Festa do Carneiro ao Espeto

**Moraña.** Último domingo de xullo

### Romaría da Tortilla de Laro

**Silleda.** Primeiro venres de agosto

### Festa do Mexillón e do Berberecho

**Vilanova de Arousa.** Segunda semana de agosto

### Feria do Xamón

**A Cañiza.** 15 de agosto

### Festa da Ameixa de Carril

**Vilagarcía de Arousa.** O domingo seguinte ao 15 de agosto

### Festa da Empanada da Bandeira

**Silleda.** Terceiro sábado de agosto

### Festa do Viño do Condado

**Salvaterra do Miño.** Última fin de semana de agosto

### Festa da Anguía e Mostra da Caña do País

**Valga.** Última fin de semana de agosto





# Cociña de autor e con estrela

## RECEITAS

### Vieira en pel de chacina e pan de broa

Por Antonio Botana

Restaurante Pandemonium (Cambados)

#### INGREDIENTES:

4 vieiras  
200 g de chacina

1 cullerada sopeira de sal  
½ barra de pan de broa

#### PREPARACIÓN:

**AS VIEIRAS.** Seleccionamos unhas vieiras de gran tamaño, limpámolos ben quitándolles o coral e deixando só a noz. Conxelamos un anaco de chacina para poder relala con facilidade de forma fina, conseguindo que quede case en po. Para a cocción das vieiras metémolas nun forno de vapor suave nunha placa, tapadas con filme de forma que non lles dea a calor directamente. Cando empecen a tomar temperatura, retirármolas rapidamente para servilas mornas.

**O PAN DE BROA.** Cortamos en finas láminas e tostamos a forno medio. Reservamos.

**ACABADO DO PRATO.** Poñemos as vieiras a punto de sal e pasámolos polo po de chacina formándolles coma unha pel, cortámolos e dispoñémolas no prato xunto co pan de broa que, previamente, cortamos en finas láminas e fixemos crocante.

# A pataca do cocido

Por Xosé Cannas

Restaurante Pepe Vieira (Poio)\* Estrela Michelin

## INGREDIENTES:

1 óso de xamón  
1 óso de tenreira  
½ kg de patacas  
400 g de fabas  
1 l de caldo de cocido  
5 l de auga  
1 atado de grelos

1 cacheira  
1 costela  
Touciño (saia salgada)  
½ kg de garavanzos  
1 folla de loureiro  
1 cravo  
10 patacas (aprox. 120 g cada unha)  
500 ml de aceite de xirasol  
2 chourizos

## PREPARACIÓN:

**O CALDO.** Poñemos a cocer o xamón, a tenreira, os chourizos e as fabas (previamente en remollo). Logo engadimos as patacas. Limpamos os grelos, cocémoslos no caldo ata que estean a punto e reservámoslos. Cando o caldo estea feito, arrefriámolo e trituramos as patacas, as fabas, os grelos e o caldo (todo xunto). Pasamos polo coadoiro e reservamos.

**O COCIDO.** Debemos desalgar a carne durante dous días en abundante auga. Unha vez pasado este tempo, cocemos durante dúas horas aproximadamente e reservamos 2 litros da auga desa cocción.

**OS GARAVANZOS.** É necesario remollalos previamente durante 24 horas. Escorrémolos e poñémolos a cocer nun litro de caldo, xunto co loureiro e o cravo.

**AS PATACAS.** Pelámolas e dámoslles unha forma arredondada. Logo baleirámolas cunha culleriña francesa (sacabolos) e introducímoslles o cocido desosado e cortado en anacos xunto con algúns garavanzos. Envasámolo ao baleiro e cocemos durante 30 minutos a 100º C.

**O ACEITE DE CHOURIZO.** Cortamos en anacos os chourizos e confeitámolos en aceite a 95º C durante 20 minutos. Coamos o aceite e reservámolo.

**ACABADO DO PRATO.** Servimos a pataca cun pouco de aceite de chourizo e bañámola con caldo verde.



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas

# Vieiras mariñadas sobre guacamole e o seu coral

## Por Pepe Solla

Restaurante Casa Solla (Poio)\* Estrela Michelin

### INGREDIENTES:

12 vieiras grandes	3 ramas de coriandro
1 cebola	Coral de vieira
1 aguacate	Caldo ( <i>fumet</i> ) de peixe
1 tomate mediano	Cítricos: limón, lima e pomelo
¼ de ceboliña	Xenxibre fresco
1 chile <i>jalapeño</i> en vinagre	Aceite virxe extra
Zume de 2 limas	Sal e azucre

### PREPARACIÓN:

**AS VIEIRAS.** Limpamos e retiramos o coral. Cortamos cada unha das vieiras en tacos. Mesturamos o sal co azucre a razón de 2 a 1. Esprememos 1 lima, 1 limón e ½ pomelo. Relamos un pouco de xenxibre e mariñamos as vieiras durante uns 10 minutos. Retiramos, lavamos e secamos.

**O GUACAMOLE.** Pelamos o tomate, cortámolo en dados pequenos xunto co aguacate, picamos á *brunoise* a ceboliña, o coriandro e o chile, mesturamos todo e traballamos un pouco no morteiro. Aderezamos co zume e un pouco de vinagre do *jalapeño* e damos un punto de sal. Reservamos.

**O CORAL.** Quentamos o *fumet* e metemos nel o coral, damos un fervor e trituramos. Engadimos sal e coamos fino. Deixamos arrefriar.

**A CEBOLA.** Cortamos a cebola e asámola a forno forte. Cando estea dourada, retiramos e remollamos con auga. Deixamos cocer, trituramos e reducimos a textura glasa. Damos un punto de sal, coamos e reservamos.

**ACABADO E PRESENTACIÓN.** Nun prato debuxamos unha lágrima de coral. Sobre esta engádesse o guacamole para rematar coa vieira mariñada e o mollo de cebola asada.



# SABOREA

Pracer sen límites

**GASTRONOMÍA/ENOTURISMO RÍAS BAIXAS**



[www.turismoriasbaixas.com](http://www.turismoriasbaixas.com)

Praza de Santa María, s/n

36071 Pontevedra

Tel.: +34 886 211 700



**DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA**



**X** ríasbaixas