



## GALICIA

- AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE GALICIA
- RUTAS CON SABOR



[ Puerto de A Coruña.]

## AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA

**G**alicia cuenta con una superficie total de 30.000 km<sup>2</sup>, de los cuales el 7% está por encima de 1.000 metros de altitud y el 25% se sitúa entre 600 y 1.000 metros. La superficie de cultivos es de unas 417.000 hectáreas, mientras que los pastos y pastizales ocupan 464.000 hectáreas.

Los cultivos herbáceos ocupan unas 325.000 hectáreas, el 78% de la superficie cultivada de Galicia, y los cultivos leñosos se extienden por el 14%. La superficie de prados naturales alcanza casi 300.000 hectáreas. Galicia cuenta con más de 88.000 explotaciones agrarias, con predominio de orientación ganadera: las de herbívoros suponen casi el 40% y dentro de éstas, las de bovinos de leche el 16% y las de bovinos de carne el 11%.

Galicia cuenta con cerca de 18.000 hectáreas de patata, de las cuales el 20% es de regadío, con más de 15.000 hectáreas de hortalizas y casi 26.000 hectáreas de viñedo de vinificación.

### PRODUCCIONES GANADERAS

El censo gallego de vacuno, con más de 950.000 cabezas, supone el 16% del español. El peso del censo regional de frisonas se acerca al 40% del español y llega casi al 42% en el resto de las vacas de ordeño; la participación gallega en las vacas nodrizas es del 11% y el 12% en los animales para el sacrificio menores de 12 meses. La cabaña gallega sigue orientada a leche, aunque cuenta con presencia importante de vacas nodrizas y ceba una parte de sus terneros. La producción de leche de vaca gallega se acerca al 40% de la española.

El censo de porcino cuenta con más de 1 millón de animales. La región también cuenta con un censo importante de pollos de cebo y de gallinas de puesta.

En Galicia se produce el 5% de los huevos españoles, aunque cabe destacar el peso de los huevos camperos, el 43% de los españoles. Los huevos camperos aportan casi un tercio de la producción gallega.

### PESCA Y ACUICULTURA

El sistema pesquero gallego es el más potente de la Unión Europea. Galicia cuenta con la mitad de los buques de pesca españoles, entre los que se encuentran los especializados en bajura y los grandes buques de la pesca de altura.

La cifra de negocio conjunta del sector se aproxima a 5.000 millones de euros, mientras que la producción pesquera total asciende a más de 170.000 toneladas, destacando casi 150.000 toneladas de peces, casi 10.000 toneladas de cefalópodos, más de 10.000 toneladas de bivalvos y 2.000 toneladas de crustáceos. Dentro de estas cifras globales hay una creciente presencia de productos procedentes de instalaciones acuícolas.

### INDUSTRIA ALIMENTARIA

En Galicia hay unas 2.600 empresas alimentarias. Por volumen de ventas destacan las industrias de transformación de pescado (35%), industrias lácteas (19%), industrias cárnica (16%) y alimentación animal (10%).

El sistema pesquero gallego es el más potente de la Unión Europea. Galicia cuenta con la mitad de los buques de pesca españoles.



[ Campos de maíz. A Coruña. ]



[ Verín. Ourense. ]



[ Os Ancares. Lugo. ]



[ Mejilloneras. Ría de Arousa. Pontevedra. ]



[ Viñedo en la DO Ribeiro. ]

Galicia cuenta con más de 88.000 explotaciones agrarias, con predominio de orientación ganadera: el censo gallego de vacuno, con más de 950.000 cabezas, supone el 16% del español.



[ Huerto familiar en Ourense. ]



[ Explotación lechera. Lalín. Pontevedra.]



[ Beade. Ourense. ]



## DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

**G**alicia cuenta con 2,8 millones de habitantes y su oferta comercial engloba más de 64.800 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta superior a 6,7 millones de m<sup>2</sup>. El comercio de alimentación representa el 32% de las licencias y un 19% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra 18.500 establecimientos con 500.000 m<sup>2</sup> (superficie media por establecimiento de 27 m<sup>2</sup>).

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Gadisa, Eroski, Carrefour y Froiz (otros grupos relevantes son Mercadona, Lidl o El Corte Inglés). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m<sup>2</sup>) suponen un 17,7% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m<sup>2</sup>) llegan al 39,1% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m<sup>2</sup>) alcanzan una superficie del 30,8%, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 12,4% de la superficie en libreservicio.

Asimismo, los mercadillos y ferias periódicas que se organizan en los pueblos de Galicia ofrecen una variada muestra de productos. Esta comunidad, con más de 2.600 licencias registradas, concentra más del

10% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en el conjunto de España.

En la vertiente del comercio al por mayor destaca la oferta que concentra Mercagalicia con 63.000 m<sup>2</sup> y 14 empresas mayoristas que venden 57.600 toneladas anuales de alimentos, en su mayoría frescos.

También destacan 69 autoservicios mayoristas instalados en la región gallega que alcanzan un total de 105.000 m<sup>2</sup>. Hay 18 establecimientos de Vegalsa (Cash Record), 13 de Martínez Sánchez (Cash Galicia) y 11 de Gadisa (Cash Ifa).

La estructura comercial de Galicia se vertebría en torno a siete áreas comerciales: A Coruña, Ferrol (A Coruña), Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago de Compostela (A Coruña) y Vigo (Pontevedra). Estas áreas comerciales se subdividen, a su vez, en veintiuna subáreas comerciales.

En Galicia se contabilizan anualmente en torno a 7,5 millones de pernoctaciones en los cerca de 1.550 hoteles de esta comunidad autónoma. Galicia cuenta con cerca de 23.500 actividades de restauración y bares; entre otras, 3.500 restaurantes, 15.800 bares y 420 comedores colectivos.

## CONSUMO ALIMENTARIO EN GALICIA

En términos medios, cada gallego consume anualmente 130 huevos, 51 kilos de carne, 32 kilos de pescado, 89 litros de leche, 30 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 44 kilos de pan, 18 litros de aceite, 8 litros de cerveza, 46 kilos de hortalizas frescas, 98 kilos de frutas frescas, 6 kilos de platos preparados, 32 litros de aguas envasadas, 11 litros de vino y 37 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Galicia registra un gasto per cápita en alimentación ligeramente inferior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, pan, derivados lácteos, hortalizas frescas y leche engloban las mayores participaciones sobre el gasto total. En comparación con la media nacional, los

consumidores de Galicia cuentan con un gasto superior en chocolates y cacaos, aceite, patatas y pan; mientras que, por el contrario, gastan menos en cervezas, platos preparados, zumos y agua mineral.

En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas al gasto y, tomando como referencia la media nacional, en Galicia se consume una mayor cantidad de aceite, pan, pescado, leche, bollería, pastelería, galletas y cereales, frutas frescas y carne; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en platos preparados, hortalizas frescas, frutas y hortalizas transformadas, bebidas refrescantes y gaseosas y derivados lácteos.



[ Mercado de Pontedeume. A Coruña.]



[ Restaurante A Centoleira. Bueu. Pontevedra.]

## DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

### DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

#### ■ QUESOS

- ARZÚA-ULLOA
- CEBREIRO \*
- QUEIXO TETILLA (QUESO TETILLA) \*
- SAN SIMÓN DA COSTA \*

#### ■ HORTALIZAS

- PIMENTO DE HERBÓN (PIMIENTO DE HERBÓN) \*

#### ■ PRODUCTOS DE LA PESCA Y LA ACUICULTURA

- MEXILLÓN DE GALICIA  
(MEJILLÓN DE GALICIA) \*

### DENOMINACIONES DE ORIGEN

#### ■ VINOS

- MONTERREI
- RÍAS BAIXAS
- RIBEIRA SACRA
- RIBEIRO
- VALDEORRAS

### DENOMINACIONES GEOGRÁFICAS

#### ■ BEBIDAS ESPIRITUOSAS

- AUGARDENTE DE GALICIA  
(ORUJO DE GALICIA)
- AUGARDENTE DE HERBAS DE GALICIA  
(AGUARDIENTE DE HIERBAS DE GALICIA)
- LICOR DE HERBAS DE GALICIA  
(LICOR DE HIERBAS DE GALICIA)
- LICOR CAFÉ DE GALICIA

### INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

#### ■ CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS

- ANDROLLA DE GALICIA \*
- BOTELO DE GALICIA \*
- LACÓN GALLEGRO \*
- TERNERA GALLEGIA \*

#### ■ MIEL

- MEL DE GALICIA (MIEL DE GALICIA) \*

#### ■ HARINAS Y PANES

- PAN DE CEA \*
- TARTA DE SANTIAGO \*

### ■ HORTALIZAS

- GRELOS DE GALICIA \*
- PATACA DE GALICIA (PATATA DE GALICIA) \*
- PEMENTO DA ARNOIA (PIMENTO DE ARNOIA) \*
- PEMENTO DO COUTO (PIMENTO DE COUTO) \*
- PEMENTO DE OIMBRA  
(PIMENTO DE OIMBRA) \*

### ■ FRUTAS

- CASTAÑAS DE GALICIA \*

### ■ LEGUMBRES

- FABA DE LOURENZÁ \*

### INDICACIONES GEOGRÁFICAS

### ■ VINOS DE LA TIERRA

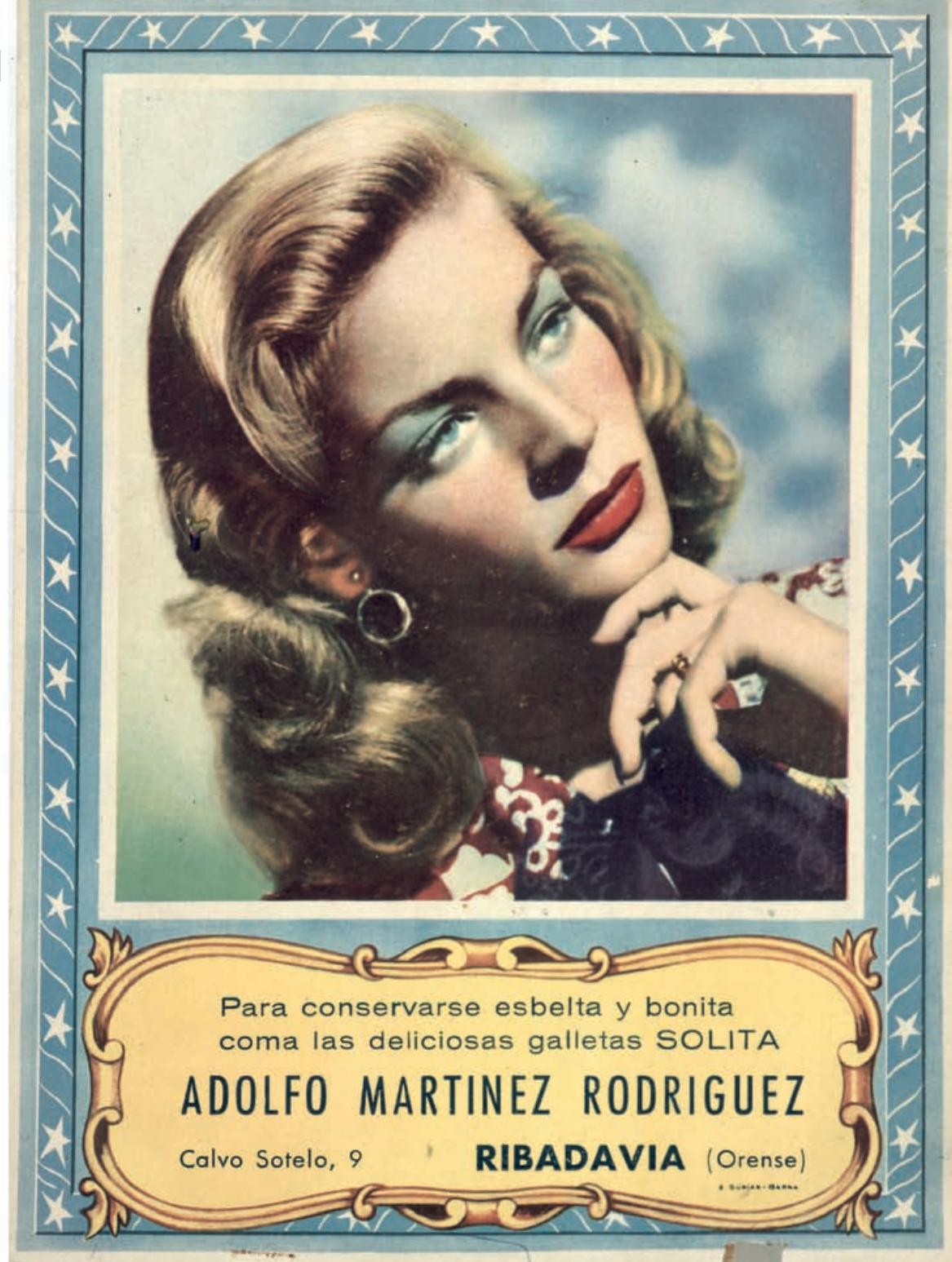
- BETANZOS
- VAL DO MIÑO-OURENSE
- BARBANZA E IRIA

### AGRICULTURA ECOLÓGICA

- AGRICULTURA ECOLÓGICA  
DE GALICIA (CRAEGA)

\* Denominación en tramitación

♦ Inscrita en el Registro de la UE



Para conservarse esbelta y bonita  
coma las deliciosas galletas SOLITA

**ADOLFO MARTINEZ RODRIGUEZ**

Calvo Sotelo, 9

**RIBADAVIA** (Orense)

S. GARCIA-BARNA

## SABORES DE GALICIA

**A**unque en toda la cocina española la propiedad más buscada es la calidad del producto natural, en Galicia esta afirmación se hace casi ley y se lleva a la práctica, de tal forma que todo el resto del proceso culinario es secundario y casi siempre muy simple, basado en ligeros tratamientos térmicos, con casi total ausencia de salsas porque por estas tierras, tratándose de la mesa, no se pretende esconder nada.

Tienen la suerte de disponer de unos magníficos productos naturales procedentes de la agricultura, de la ganadería y de la pesca, y además bastante variados. El mar, que limita dos de los lados del cuadrado que forma su mapa, ha sido medio de vida y de expansión, porque fue el medio elegido para orientar a una emigración que durante muchos años contribuyó a formar países muy lejanos y hacer que gallego y español fueran sinónimos. Por mar también llegaron la mayoría de las culturas que enriquecieron y se amalgamaron para dar lugar a la Galicia actual, cosmopolita y moderna, que sorprende al mundo con cultura, paisajes, industrias, alimentos y diseño que, poco a poco, se van dando a conocer y propician el desarrollo de una de las regiones más privilegiadas de Europa.

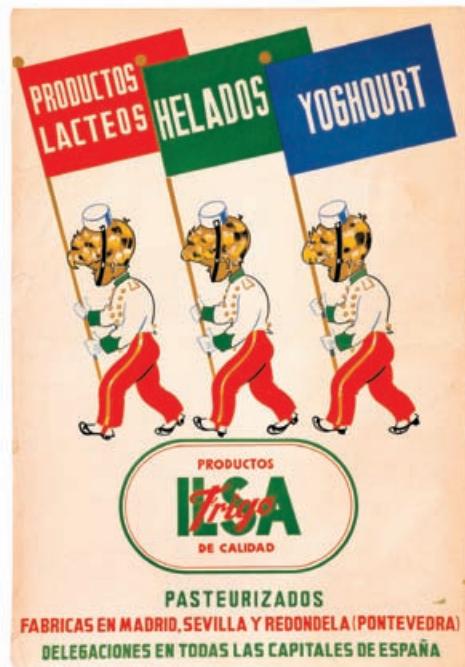
El clima es muy variable, con unas costas en las que la brisa marina modera fríos y calores y un interior en el que los inviernos son duros y los veranos templados, aunque cuando los vientos vienen del sur se pueden alcanzar temperaturas muy altas. El suelo permite variadas producciones de cereales, frutales, huerta y ganaderas, responsables de una forma de alimentación peculiar, muy saludable y gustosa. La orografía es variada y junto a montañas elevadas hay valles, a veces escarpados,

matizados por las terrazas formadas para cultivar la vid, que se elevan desde el cauce del río hasta los picos y por otras laderas suaves de pastos y huerta, que parecen prolongarse hasta desembocar en el mar, formando las rías.

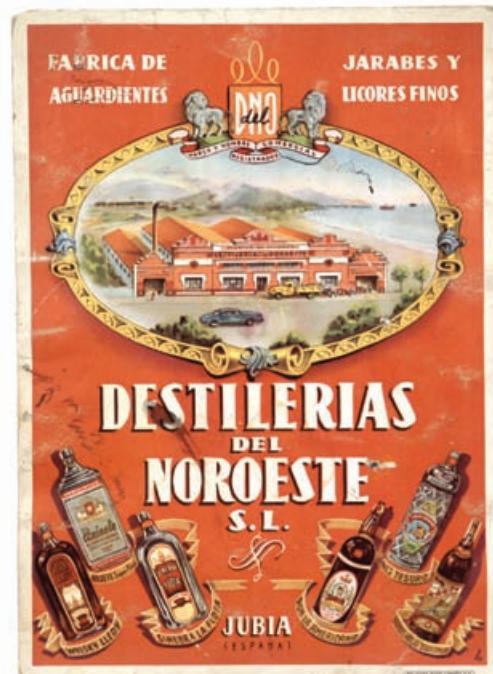
### PESCADO Y MARISCO. PARAÍSO DEL ICTIÓFAGO

La diversidad de costas y de fondos marinos junto con las corrientes frías, templadas y alternas propician una interesantísima variedad de placton, medio de vida para muchísimas y variadas especies que se pueden pescar en estas aguas y en otras más alejadas e incluso alejadísimas, porque la flota pesquera gallega ha estado siempre preparada para traer el pescado de allá donde lo haya, de la misma forma que los comercializadores gallegos han sabido llevar al pescado allí donde se necesita.

No hay lugar en el mundo en el que se pueda encontrar tanto marisco y de calidad tan excepcional. Lo hay de todos los tipos. Todos tienen su sitio y pueden alternar en una mariscada, que será mejor cuanto más variedad ofrezca. Si empezamos por los que se pueden comer crudos, merece destacarse la ostra (de Arcade a ser posible) de sabor profundo, que no necesita ni una gota de limón, e incluso agradece su ausencia, para poder mostrar sus sabores a mar y a yodo y dejarnos un gusto que llena de satisfacción. No desmerece en absoluto la compañía de unas almejas finas de Carril, que producen la sensación de haber sido un alimento reservado a los reyes y que llenan las papilas, proporcionando un placer duradero.



[ ILSA FRIGO. Pontevedra [1960]. Papel litografiado. 33,5 x 49. ]



[ NOROESTE. Jubia, A Coruña 1947. Cartulina litografiada. 24,4 x 34,2. ]



[ CABREIROÁ. Ourense [1942]. Papel con fotograbado dos tintas. 34,5 x 24,7. ]

La almeja babosa es excelente para hacerla "a la marinera" o "a la plancha", y otros muchos moluscos más, como la vieira, que se desplaza abriendo y cerrando sus conchas, que son enseña de peregrinos y origen de Venus, se está redescubriendo por los grandes cocineros, que crean maravillas con su pie carnoso y con sus rojos corales. A la familia de la vieira pertenece la zamburiña, de menor tamaño pero igual de sabrosa, que puede degustarse con una salsa o en empanada con una buena zaragallada, aunque casi siempre se destina a la industria conservera. El berberecho es modesto, pero su expresión gustativa es amplísima y las preparaciones que admite muy interesantes. Cocido al vapor, dando sabor a un arroz o en conserva, que constituye una de las más atinadas elaboraciones de la industria.

El mejillón es un ejemplo de lo que se puede conseguir con los cultivos marinos. Es sabroso y fácilmente digerible. Aporta vitaminas y minerales y puede prepararse de muchas formas. España, que casi todo lo produce

en Galicia, es el segundo productor del mundo y exportador en cantidades notables. Sus presentaciones conserveras alcanzan un excelente nivel.

#### CALAMARES Y PULPOS

De los cefalópodos destaca el calamar, que recibe su nombre del término latino *calamarius*, que significa "tintero". Es de cuerpo alargado y cabeza coronada por ocho tentáculos carnosos. Son muy prolíficos y, como ponen sus huevos en primavera, hacen posible que en verano aparezcan los deliciosos "chipironcitos". Los mejores calamares son los de potera, excelentes "encebollados" o "en su tinta". El pulpo es un gran nadador, que utiliza sus tentáculos para desplazarse y para sujetar a las presas, preferiblemente crustáceos, que traslada hasta su madriguera. Constituye un plato típicamente gallego, cocido, con mayonesa, vinagreta y preferiblemente "a feira", sazonado con aceite virgen de oliva, sal y pimentón. Son también

cefalópodos la pota, que se capture en arrastre mar adentro y que es más sabrosa en el caso de ejemplares pequeños, y el choco o sepia, que vive en alta mar pero en primavera se acerca a las costas e incluso se introduce en las rías. Son menos finos que los calamares, pero cuando son pequeños, los “choquiños” son muy sabrosos y admiten las mismas formas de preparación.

### DEL CAMARÓN AL PERCEBE, PRINCIPIO Y FIN DE UNA MARISCADA

De los crustáceos merece destacarse el camarón, de céfalo-tórax redondeado y cuerpo encorvado, antenas laterales rugosas, más largas que el cuerpo, y patas delgadas entre las que almacena las huevas. Su color gris claro y translúcido se vuelve opaco y rojo vivo con la cocción. Resultan exquisitos simplemente cocidos con sal. Su consumo preferente es como entrante, aunque hay quien opina que si no hay limitación de existencias pueden ser plato único, acompañados por un postre. Son muy buenas las gambas, sabrosas las cigalas y muy interesante el santiaguillo que, aunque puede ser un poco coriáceo, tiene un profundo sabor.

La centolla tiene el caparazón cubierto de fuertes espinas, lo que motivó que los pescadores las persiguieran como una plaga, porque les rompían las redes cuando eran de fibra natural. Vive en mar abierto pero se acerca hasta las bocas de las rías. Se mimetiza muy bien entre las rocas e incluso se cubre con algas para pasar inadvertida a los depredadores. Por eso era considerada símbolo de la prudencia y se la representaba suspendida del cuello de la diosa Diana. La hembra es mejor que el macho, siempre que no haya desovado, porque sus “corales” y “caldo” son deliciosos. La nécora es un exquisito marisco que vive en el límite de la bajamar, en las mareas vivas, en donde se pesca con nasas que se colocan, con cebos, en lugares frecuentados por la especie. La mejor forma de consumirla es cocida, degustando la sabrosa carne que hay entre las membranas de su rechoncho cuerpo, los “corales” y el “caldo”.

El bogavante es un magnífico marisco y la langosta aún mejor. Las patas del primero son un excelente bocado y la carne de las colas de los dos, una maravilla que admite infinidad de preparaciones, aunque la mejor es la más sencilla: simplemente cocida, y no mucho. Supera a todas las demás por muy sofisticadas y famosas que sean.

El percebe es un marisco diferente que crece en las rocas de la costa, a veces en lugares difícilmente accesibles, y es de una sensibilidad terrible para manifestar en sus carnes las condiciones ambientales. Dependiendo de la orientación de las rocas en las que se asientan se distinguen los “de sol”, gordos, cortos y macizos, de los “aguarones”, largos, más finos, más huecos y menos sabrosos. Hay que cocerlos poco, empezar a comerlos cuando aún están templados, abrirlos lentamente y disfrutar de su sabor. No hay ningún marisco que se le parezca ni en forma, ni en sabor, ni en textura y por ello merece una consideración especial, e incluso una reverencia, cuando nos sentamos frente a una buena fuente de este cirrípedo.

### LA INFINITA OFERTA DE PESCADOS

Hay toda clase de pescados, comenzando por la humilde sardina que se convierte en arrogante cuando se presenta en el plato, bien preparada, en cualquiera de sus elaboraciones, como las pequeñas xoubas fritas –rebozadas o no–, en cazuela, en maravillosa empanada o las grandes y cebadas sardinas de verano, ideales para asar a la plancha, porque como decía Camba “cada una tiene todo el sabor del mar”, pero es necesario comer al menos una docena para satisfacer el deseo.

La robaliza o lubina, aunque vive en todo tipo de costas, gusta de los acantilados y rompientes de aguas movidas, de los que Galicia ofrece una amplia muestra. Forman sus masas musculares, tersas, flexibles y jugosas, a base de una alimentación selectiva, de pequeños peces y moluscos que consume con gran avidez. Los mejores ejemplares son los más grandes, los que han desarrollado todos los sabores y aromas. Los lenguados tienen un sabor finísimo y el momento ideal para su consumo es en los meses primaverales. Su preparación preferible es frito y, todavía mejor, a la plancha. El mero, que según el refranero es el mejor pez del mar, llega a pesar hasta diez kilogramos y la especial composición de sus huesos lo hace muy recomendable para cualquier elaboración caldosa, aunque también está buenísimo cocido o a la plancha y regado con un chorro de aceite.

La merluza es un pescado de lujo, pero es necesario que sea de anzuelo, grande y recién pescada. Es exquisita a la plancha, rebozada y frita o “a la gallega”, en la que su sabor se matiza con la compañía de los “cachelos”, el aceite de oliva y una pizca de pimentón. El rape o peixe sapo tiene la carne muy firme y sabrosa. Se puede preparar de muchas



[ GÁNDARA Y HAZ, LTDA. Vigo (Pontevedra) [1950]. Chapa lisa. 35 x 25.]

formas, pero es ideal “en caldeirada”, porque cuando está presente el plato mejora de una forma manifiesta.

#### EL CERDO DEL MAR

El más sabroso de todos los pescados es el rodaballo y cuando es gallego es una de las mayores maravillas que ofrece el mar, porque aunque está prestigiado en el mundo el del Gran Sol, el denominado de ría, el gallego es exactamente igual, pero lógicamente más fresco, porque su distancia a la mesa es más corta, lo que hace que su piel sea más tersa y brillante y su sabor más intenso. Puede medir, excepcionalmente, hasta un metro de diámetro. Son siempre preferibles los más grandes, porque el tamaño va unido a la edad y para formar la textura y adquirir el sabor y el aroma perfectos hace falta tiempo. Su capacidad reproductora es tal que una hembra puede llegar a poner hasta medio millón de huevos por kilo de peso. Se puede hacer a la plancha, simplemente cocido en un caldo corto, al horno, acompañado de una selección de verduras cortadas muy finas o “a la gallega”, con aceite, ajo y pimentón.

Hay muchos más pescados de mar como el besugo, el san pedro, la palometa, la brótola, el cabracho, de excelente sabor, el sargo y el pargo, magníficos para asar, la dorada, la caballa o el sabroso jurel. También hay algunos de río y otros que pasan su vida entre el mar y el agua dulce –como las anguilas que entran como angulas–, el reo o trucha de mar, el salmón, que es un pescado maravilloso que viene a depositar sus huevos a la cabecera de los ríos, y la lamprea, que es una especie de monstruo antediluviano, con unas características biológicas interesantísimas, sólo mejoradas por los placeres gastronómicos que proporciona.

#### LA LAMPREA. UN PEZ ENIGMÁTICO

La lamprea fue frecuente en todos los ríos de la península, que remontaba para criar –llegaba hasta Extremadura–. La contaminación y sobre todo la construcción de presas la han hecho casi exclusiva de la desembocadura de los ríos de Galicia y entre todos ellos tiene especial querencia hacia el Miño y remontándolo llega hasta Arbo, en donde se dice que se capturan las mejores y para ensalzar su calidad se ha establecido una fiesta anual. Su llegada comienza en invierno y se puede capturar hasta primeros de abril, cuando empieza a cantar el cuco, porque este momento coincide con el desove y a partir de entonces su estado de carnes desmerece. Las capturadas después de este momento están “cucadas” y ya no valen. El nombre vulgar, lamprea, y el científico “Petromyzon” significan lo mismo: “lamepiédras”, porque en su enorme boca tiene varias filas de dientes y una potente ventosa con la que se fija a las piedras, que sólo abandona cuando tiene la posibilidad de capturar una pieza, generalmente peces, a los que les absorbe la sangre. Es serpentiforme, de piel lisa y viscosa, el lomo verde azulado y el vientre más claro. Archestrato, Columela y Apicio aludieron a su aspecto desfavorablemente, alguno comentó que se las alimentaba en primitivas piscifactorías con la carne de esclavos y todos ensalzaron su calidad con fervor. Hay muchas formas de preparar este excepcional pescado, algunas muy antiguas, como la de Apicio, otras un poco menos, como la histórica de Ruperto de Nola, y algunas modernas que recomiendan guisarlas en su propia sangre, para que se hagan en su jugo. De todas ellas la mejor es “a la bordelesa” que, aunque pudiera parecer lo contrario, no lleva vino en su elaboración, pero sí lo exige, y muy bueno, como acompañamiento.

### *SE O PORCO VOASE...*

Cuentan que esta fue la contestación que un campesino gallego dio cuando le preguntaron que cuál era la mejor de las aves. Se aprecia mucho el cerdo en Galicia y hay razones para ello, porque la dependencia histórica de esta carne ha sido muy grande. A pesar de su abundancia, el pescado no llegó durante muchos años a las localidades del interior y, como en el resto de España, el cerdo fue el protagonista del abastecimiento proteico. La matanza tuvo siempre mucho de festividad ritual, a la que le acompañaba un toque mágico, quizás de origen celta, que comenzaba con la preparación de las filloas, con una parte de la sangre, todavía caliente, amasadas y cocidas sobre piedras y con el resto se elaboraban muy sabrosas morcillas, también de consumo inmediato, muchas veces festivo y compartido con los vecinos que han colaborado en la matanza. La elaboración de los chorizos era el destino fundamental de la carne, pero siempre quedaba una parte sin embutir, llamada zorza, que es el complemento ideal para unos huevos fritos. El raxo (lomo) tiene un valor especial y los roxons (chicharrones) dejarán sentir su textura crujiente en panes de fiesta y bollos. El lacón y los jamones de lareira son la parte más noble y apreciada, pero además se hacen unos excelentes salchichones, sobre todo en Lugo, androllas, butelos, longanizas y otros productos más que forman el amplísimo catálogo de embutidos y salazones gallegos. Careta, papada, pestorejo y rabo son elaboraciones muy tradicionales, que eran de obligada presencia en potes y otros guisos típicamente gallegos.

La carne de vacuno gallega tiene merecido prestigio que además está aumentando por la calidad de sus terneras y por la terminación del vacuno mayor, que da unas sabrosísimas carnes rojas, bien engrasadas que si se maduran oportunamente tienen sitio entre las mejores de España. Hay unos buenos corderos, procedentes de una raza muy prolífica, y unos deliciosos cabritos y con ambos se hacen unos asados que manteniendo las características de lechales tienen un sabor de cierta intensidad, quizás por las hierbas que han despuntado mientras acompañaban a la madre para seguir mamando. Los pollos de corral de las gallinas de cuello pelado, sobre todo las de la raza de Mos, son buenísimos, pero sobre todo hacen unos pocos capones con destino a la feria de Villalba, que se celebra el domingo antes de Navidad, que son sin duda los mejores de España y que actualmente se están intentando hacer, y con buenos resultados, durante todo el año.

### EL POTE GALLEG

Como todas las elaboraciones de este tipo, no tiene fórmula fija, ni comarca preferente. Está extendido en toda Galicia y en él caben todos los productos disponibles, aunque es necesario que guarden la armonía que exige el plato. Son casi obligadas las berzas y casi siempre los grelos, que se pueden acompañar con nabos, alubias blancas, patatas, chorizos, lacón o jamón, pecho o falda de vaca, gallina y siempre un toque de unto, mejor un poco rancio que dé el sabor oportuno. Hay variaciones, muchas veces obligadas por la estacionalidad de los productos, y por eso se pueden encontrar en otoño castañas, en invierno algún componente de la matanza para aumentar su poder energético, en primavera el caldo de carnaval exige la presencia de nabos, grelos, oreja y rabo, y en verano, cuando la temperatura lo exige, se rebaja su valor calórico con mayor protagonismo de las verduras.

La empanada es otra especialidad que comenzó siendo una manera primitiva, quizás de origen celta, de conservar los alimentos y hoy se ha convertido en protagonista de celebraciones, casi siempre familiares. Se puede hacer de casi todo, pero hay casos en los que sus componentes armonizan de un modo especial y se potencian los aromas y sabores del pan recién hecho con el de los integrantes, y entonces, si se consigue la oportuna textura, el resultado final es un éxito rotundo. Merecen conocerse las de berberechos, que tienen que ir acompañados de abundante y ligada salsa (zaragallada), son una delicia las de xoubas, que son unas sardinas de pequeño tamaño, las de zamburiñas tienen una elegancia inimitable, las de anguilas son sabrosas y su aroma penetrante dura hasta mucho después de haberse acabado; con chipirones, mejor si son de potera, se hace una maravillosa preparación. Entre las de carne son frecuentes las de pichones, conejo, liebre o pollo, pero sobre todas ellas destaca la de lomo de cerdo (raxo), con el que se hace contundente el plato. Con manzana reineta se consigue un postre perfecto, que es un modelo de equilibrio entre lo dulce y lo ácido, y la de cabello de ángel exige una masa muy fina y hojaldrada. Los pastelones tienen su propia personalidad, una especial elaboración e incluso un cierto significado social que los distancia de las empanadas. En su momento fueron relativamente frecuentes, pero su compleja elaboración hace que hoy se elaboren poco. Picadillo resaltó, como joyas gallegas, los de liebre y los de anguila.

## HORTALIZAS

Se producen todas, pero históricamente la producción se concentra en unas pocas, entre las que sobresale la berza o col que era componente esencial de todos los guisos. El nabo fue de cultivo obligado en toda huerta, por pequeña que fuese, porque además de su raíz se aprovecha su parte aérea, en forma de grelos (si ha empezado a formarse la semilla) o de cimones. Su sabor ligeramente amargo es un distintivo, muy característico, de muchos platos gallegos, aunque el destino cumbre es, cocidos moderadamente, para acompañar a un excelente lacón.

La patata (pataca) gallega es excelente, lo que ha hecho que su prestigio esté en alza. La variedad más cultivada es la Kennebec, de piel amarilla y carne muy blanca, que puede emplearse en todo tipo de elaboraciones porque cocida (cachelos) absorbe los sabores de los componentes que la acompañan, hasta el punto de que los aficionados al "pulpo a feira" guardan para el final un trozo de patata, que se haya impregnado bien del jugo del cefalópodo, del aceite de oliva, del pimentón y de la sal, porque consideran que en ese último bocado está la esencia del plato.

Los pimientos de Padrón, de los que se dice que unos pican y otros no, hoy están perfectamente controlados en su propiedad pungente. Se pro-

ducen en los límites de las provincias de A Coruña y Pontevedra y se están comercializando con la denominación Herbón, para diferenciarlos de los de Arnoia, de la provincia de Ourense, de los de Oimbra, típicos de Verín y de los de O Couto, que se producen en los alrededores de El Ferrol. Todos tienen indicación geográfica protegida y todos son una maravilla, aunque presentan diferencias organolépticas interesantes, que se manifiestan en todo su esplendor cuando ligeramente asados o fritos se presentan en la mesa con unas finas escamas de sal gorda.

Una de las mejoras más importantes de la cocina gallega ha sido la adopción del aceite de oliva. No se produce en Galicia y hay que traerlo de fuera, lo que da a la cocina un toque de mediterraneidad, a costa de hacer que los untos hayan perdido parte del protagonismo que, sin embargo, se sigue agradeciendo como nota sabrosa en la elaboración de los tradicionales potes y caldos.

## QUESOS

Los quesos gallegos han sido siempre de leche de vaca, aunque en Allariz se ha comenzado a producir uno de oveja muy interesante. Las elabora-



[ ATTILIO GAGGERO. Bueu (Pontevedra) [1930]. Cartulina litografiada. ]



[ LA PROVEEDORA GALLEGА. A Coruña [1910]. Papel litografiado. 29,7 x 18. ]

ciones, que siguen pautas ancestrales, aunque se ha avanzado en los requisitos de seguridad alimentaria, mantienen las mismas propiedades organolépticas que los han hecho famosos. El de Arzúa-Ulloa es suave, cremoso, de sabor muy elegante y algunas veces en primavera, cuando las vacas han comido tallos de nabiza, tienden a proteolizarse, dando lugar a rotura de las cadenas, haciéndose fluido, hasta el punto de alcanzar una untuosidad similar a la de las tortas del Casar y La Serena. El de San Simón tiene una forma muy característica y un precioso color adquirido, como consecuencia de un lento proceso de ahumado que influye en el sabor, haciéndolo persistente y con un ligero retrogusto a frutos secos, sobre todo a avellanas. El de tetilla, de sugerente forma, es ligero, suave, elegante, muy lácteo y apropiado para combinar con cualquier sabor, aunque un toque de dulce hace que su sabor se potencie, por lo que va muy bien con dulce de membrillo y sobre todo con orejones. El del Cebreiro tiene mucha personalidad y, aunque tradicionalmente se hacía con diversos grados de maduración, hoy tiende a consumirse casi recién hecho, pero conserva su sabor tradicional y un fondo metálico muy específico. Pueden acompañarse con alguno de los excelentes panes y comparar las sensaciones tan variadas que se perciben si el pan es de Cea, por ejemplo, o si es una borona de maíz o de “mestura”.

## LOS POSTRES

Aunque la producción de frutas no es muy grande, pueden encontrarse casi todas, incluidas las naranjas que se producen en huertos familiares, a veces son muy ácidas pero otras guardan una dulzura especial. Son excelentes las ciruelas, sobre todo las que en torno a la desembocadura del Miño se conocen como mirabeles, que son pequeñas, redondas y amarillas y sabrosísimas si se comen recién recogidas del árbol, aunque según muchos ganan si se cuecen con azúcar o se ponen en aguardiente, adquiriendo en este último caso poderes mágicos que hacen que sean muy eficaces en el tratamiento de males digestivos. Galicia es líder en producción de castañas, de excelente calidad, más grandes, suaves y harinosas que cualquier otra, que por sus características es ideal para la elaboración de un “marron glacée” de calidad excelsa.

El frutal más extendido es el manzano, que encuentra en los valles y laderas un excelente lugar de desarrollo. Hay muchas clases, que con

frecuencia comparten territorio, lo que permite comparar las características de las distintas variedades, de diferentes tamaños, formas y colores. Sorprenden por la diversidad de aromas y sabores, pero si es posible debe terminarse la experiencia con una buena reineta, que concentra todas las virtudes que pueden esperarse de una manzana. Tienen una miel excelente y una repostería muy variada y cuidada que ha hecho famosos a muchos postres, empezando por las ancestrales filloas. Las tartas de Santiago y Mondoñedo tienen una fama muy merecida, los melindres, sobre todo los de Melide, orejas, que son masas fritas en sartén, almendrados, especialmente los de Allariz, chulas, tartas de queso, los faragullos de chicharrones que, rociados con miel, son maravillosos por la diversidad de sabores y de texturas y las excelentes empanadas dulces que ya hemos mencionado.

## VINOS Y LICORES

Hay cinco denominaciones de origen de vinos: Ribeiro, con preferencia de la caíño para los tintos y treixadura para los blancos, aunque casi siempre complementadas por otras variedades, que les dan carácter; Valdeorras, comarca en la que la godello se ha erigido como una de las mejores uvas blancas, capaz de producir vinos aromáticos, sabrosos y potentes; Rías Baixas, en la que domina el albariño, justamente apreciado por su elegancia y sabor; Ribeira Sacra, entre Lugo y Ourense, con vinos blancos y tintos muy interesantes y con una cierta diversidad, consecuencia de las muchas variedades con las que pueden hacerse, y Monterrei, que también acoge a muy variadas uvas autóctonas, que dan tintos muy frutales y blancos de un color amarillo-pajizo muy aromáticos.

La destilación ha sido siempre una actividad muy extendida, que ha dado lugar a que cada comarca, casi cada elaborador, haga unos aguardientes particulares, que se han consumido tal como salían de los alambiques o alquitaras o enriquecidos con café, guindas, cáscara de naranja, ciruelas, miel o hierbas aromáticas. Si la cantidad de alcohol ingerido durante la comida ya ha sido suficiente, se puede terminar con una queimada, que con conjuro o sin conjuro ha perdido casi la totalidad del alcohol y deja un regusto muy particular, muy agradable y muy gallego.



[ Vigo. Pontevedra.]



[ Santiago de Compostela.  
A Coruña.]



[ Betanzos. A Coruña.]



[ Ourense.]



[ Lugo.]



[ Cambados. Pontevedra.]



[ Ría de Arousa. Pontevedra.]



[ Sanxenxo. Pontevedra.]



[ Ribadavia. Ourense.]



## RUTAS CON SABOR

### TRES MARES Y TIERRA ADENTRO

Galicia es tierra fértil de hidalgos y nabos, abierta a tres mares y al fenómeno marítimo de las rías. De un lado el Cantábrico, de otro el Atlántico, y más lejos Altamar, donde tradicionalmente ha faenado la barca del pescador que espera cantando el día. Respecto a las rías, Francisco de Grandmoniere explicó que: "En todas partes los ríos van buscado al mar; en Galicia es el mar el que va a buscar a los ríos". La cocina de Galicia está creada precisamente sobre ese fondo lírico del paisaje.

Mar y rías dan pescado y marisco de excelente calidad, mientras que en la entraña de Galicia se producen magníficas patatas, estupendos grelos, pimientos de Padrón y alubias potentes, pero merodeando por todo anda siempre el cerdo, sempiterno objeto de culto gastronómico, al punto de que –cuenta Carlos Pascual– un predicador de Santiago, queriendo hacer entender a sus alumnos niños la importancia trascendental de la madre de Dios, les decía: "La Virgen María es, hijitos míos, como el cerdo, que todo en ella se aprovecha".

### COCINA DE MUCHOS Y APETITOSOS ADJETIVOS

La cocina gallega es neta de producto y, por el producto, sencilla, artesanal, pausada, con frecuencia humilde, honrada a carta cabal, familiar y hecha con mimo, abundante, variada y con un toque de poesía en tono de saudade. Álvaro Cunqueiro escribió y describió: "*Nos son da nosa cociña as grandes cousas, que a nosa era unha cociña humildosa,*

*ainda que a calidad dos produtos que entraban nela fora moitas veces insuperable. E ainda o son, pola gracia de Deus*".

Ya a la mesa y como inefable aperitivo habría que empezar con los mariscos y su para muchos rey de reyes, el percebe, quintaesencia de todos los sabores marinos y cuya preparación, cocido con agua y sal, no requiere demasiada materia gris, porque, como dijo el poeta Alfredo Tella: "Lo difícil del trance es darse traza/ para encontrarlos gordos en la plaza". También cocidos se toman la centolla, el bogavante, la langosta y la nécora. Crudos, la ostra y la almeja fina, y a la plancha, gambas y cigalas, dejando para la vieira el horno y su salsa de cebolla, pimentón y pan rallado. En la escala de moluscos, los berberechos se hacen al vapor o a la plancha, como la navaja o longuirón; el mejillón también se cuece, pero con posterior añadido de salpicón a base de aceite, vinagre y perejil. Preparaciones de más enjundia son las ostras en escabeche, las vieiras al albariño y las filloas rellenas de un picadito y amasado de mejillones, berberechos, cigalas, cebolla, mantequilla, el caldo de la cocción del marisco, queso rallado, huevo picado y pan rallado.

Por último, aunque bien podría ser por principio, reseña especial para el pulpo, cuya preparación a feira, cocido, troceado, adobado con pimentón y sal, y rociado con aceite crudo, aunque probablemente de origen maragato, ha pasado a ser buque insignia de la armada culinaria gallega.

En los entrantes de cuchara hay que dar paso al caldo gallego, con fundamento en el unto, las patatas y la berza, aunque abierto al jamón, las judías, el chorizo o las costillas de cerdo; al pote gallego ("Como el pote gallego no hay nada en el mundo", decía Azorín) de judías blancas,

oreja y pata de cerdo, patatas, morcilla y fritada de cebolla con jamón; al lacón con grelos, que, además de lacón cocido y grelos enteros, lleva patatas y chorizo, y ponerle alfombra al cocido gallego, garbanzos, compuesto de jamón, carne de vaca y gallina, chorizo, careta, pata y oreja de cerdo, grelos o repollo, patatas y más cosas que se le puedan ir ocurriendo al guisandero.

En pescados mandan los que se obtienen en las rías o en las proximidades litorales, como merluza, rodaballo, lubina, mero y lenguado, que se preparan a la gallega, a la plancha o en caldeirada. De río son las preparaciones de truchas, salmones, anguilas y angulas, los sábalos, reos y lampreas. Notables son las caldeiradas de rape o peixe sapo, las de xouba y las de raya, que se cuece y acompaña de patatas, cebollas y pimientos verdes. De carnes, más allá del cerdo con sus miles de variantes en embutidos, y los asados de la tiernísima ternera gallega, hay que poner atención al capón, que en muchas partes, especialmente en Terra Cha y en Vilalba, se ceba ritualmente para consumirlo en Navidad.

En el paquete de la buena mesa gallega, las empanadas merecen capítulo aparte. Antaño de masa de maíz y hoy de hojaldre, pero siempre suaves, ligeras y finas, se rellenan de casi todo y de todo rico. Notables son las de xoubas, sardinillas muy finas; las de berberechos o croques; las de choquínos, que son estupendos calamares en su tinta; de lomo de cerdo o raxo; de chorizo, de mejillones, de pulpo, de lamprea, de anguila, de bonito y hasta de cabello de ángel para los más golosos.

Y cerrando con goloseo hay que mencionar una exquisita repostería, entre la que ocupa lugar preeminente la tradicional y almendrada tarta de Santiago; las filloas acompañadas de azúcar y zumo de limón, de mermelada, chocolate o natillas; las cañas llenas de crema, y el brazo de gitano.

### ODAS MARISQUEIRAS GALLEGAS

El marisco gallego no sólo es manjar muy preciado por los aficionados a la buena mesa, sino que, algunos, yendo más lejos, han dedicado su versos y rimas a algunos de ellos. Es el caso de la vieira, símbolo del peregrinar por el camino de estrellas, y el percebe, del que dicen que hay ejemplares como “carallo du home”; aunque, paradójicamente y como es sabido, el percebe es el animal que posee el pene de mayor tamaño en comparación a su cuerpo.

A la vieira le escribió un poema Lisardo Barreiro, aunque el gran Álvaro Cunqueiro, en su libro *La cocina gallega*, apunta que la receta en el mismo

contenido: “...es en demasía complicada para que haya sido nunca popular”. Sea como fuere, don Lisardo nos dice: “Las vieiras o aviñeiras,/ que de dos modos se llaman/ en los puertos encantados/ de las, sin par, Rías Bajas,/ son un manjar exquisito de este modo preparadas:/ después de abiertas, se limpian/ y en agua del mar se lavan/ por si pudo alguna arena/ penetrar entre sus valvas;/ extrayéndole un cinta,/ que es como una solitaria/ negruzca que alrededor/ tienen a modo de barbas./ El caso es “naturalista”/ más la cuestión es limpiarlas./ Luego de esto, en cada concha/ se coloca una vianda/ con un poco de pimienta,/ sal, canela, nuez moscada,/ aceite del refinado,/ vinagre de buena marca,/ ralladura de pan duro/ y... nada más que eso basta./ A fuego lento en el horno/ se meten, para sacarlas/ al cabo de media hora/ ligeramente tostadas/ ¡con un olor que hay que olerlas,/ y un sabor que hay que gustarlas!”.

Por su parte, el periodista Alfredo Tella, quien escribía bajo el seudónimo de Equis, le hizo estos versos a los percebes y su preparado: “No es necesario ser madame de Thebes (afamada pitonisa y experta en la lectura de las líneas de la mano),/ ni saber brujería o cartomancia,/ ni haber nacido en Inglaterra o Francia,/ para guisar percebes./ Lo difícil del trance es darse traza/ para encontrarlos gordos en la plaza;/ ya que, no siendo buzo o marinero,/ le es imposible a todo cocinero/ procurarlos por medio de la caza,/ como se alcanzan liebres y perdices/ sin miedo a romperse las narijas;/ que es muy fuerte arañar en duro risco/ por la busca y captura de un marisco/ que cuando está bien gordo y comestible,/ se oculta bajo un mar inaccesible,/ y solo está al alcance de la mano/ si se halla delgado, o en el verano,/ cuando sabe el indio/ que el comerlo trastorna el intestino./ Una vez el molusco en la cocina/ la receta cualquiera la adivina./ Con agua y sal, en pote, van al fuego/ se sopla un poco y a comerlos luego./ Como fin de la receta:/ no los comás jamás sin servilleta/ que os tape todo el busto/ si queréis evitarlos un disgusto”.

### DESDE HUMANO PATRIMONIO AL FIN DEL MUNDO

Desde la atalaya de la Torre y Faro de Hércules, recientemente declarada Patrimonio de la Humanidad por UNESCO, se inicia la ruta bajando suavemente hasta A Coruña, con sus románticas y decadentes galerías en el paseo marítimo, la plaza de la heroína María Pita, de singular encanto, y unas calles embaldosadas, umbrías y a rebosar de una oferta infinita de platillos acompañados de vinos buenos, con los que empieza el reconocimiento coquinario de la plaza. Callos con garbanzos, choquitos, que

son sepias pequeñas preparadas a la plancha, mejillones, berberechos y marisco hasta lo que el presupuesto alcance. Antes del yantar sentado, un paseo y vista a los tres centros de divulgación científica: la Casa de las Ciencias, la Domus, en potente edificio diseñado por Arata Isozaki, y el acuario o Casa de los Peces.

Ya a la mesa, merecen consideración los chipirones de las rías de A Coruña y Sada, la caldeirada de rape, el abadejo a la gallega, la laconada de grelos con patatas de la zona de Bergantito, y unas fillloas de crema con su queimada de remate y punto final.

En A Coruña hay muchos buenos restaurantes y resulta difícil recomendar alguno en concreto, pero por sus singulares características merece parada y fondeo el Domus, instalado en el museo Casa del Hombre, con inigualables vistas a las playas de Orzán y Riazor, unos berberechos al vapor de talla única XXL y una golosona tarta de Requeixo de Capela.

Primer alto de la ruta en Betanzos, una de las siete capitales del antiguo reino de Galicia. Enclave monumental y medieval, regio en todo, hermoso y sosegado en las aguas del río Mandeo, y que ni pintado para callejear y darse al chateo con el vino de la zona que antaño se anunciaba con hojas de laurel en los frontispicios tabernarios. Hecho el paseo, que en toda lógica debe incluir el Parque del Pasatiempo, un regalo de tortilla de patata de Betanzos, pulpo con cachelos, algún preparado de la trucha de sus ríos y un buen queso de tetilla de Curtis, para acabar en dulce a base de melindres, cocadas y rosquillas.

De Betanzos a Santiago de Compostela, del apóstol y de los estudiantes, meca espiritual de la cristiandad, rosa mística de piedra valleinclanesca, Patrimonio de la Humanidad, fulgente en belleza a cada paso, campo de estrellas, bosque pétreo empapado casi siempre de finísima lluvia. Ni que decir tiene, ritual de visita a la catedral y paseo lento por sus cuatro plazas del Obradoiro, Platerías, Inmaculada y Quintana. A la mesa, un comienzo de vieiras gratinadas y unos santiaguiños, en homenaje al patrón, caldo de grelos, jureles y sardinas asados, quesos de Arzúa-Ulloa, de O Cebreiro y de San Simón, con riego generoso de vinos albariño, ribeiro, fefiñanes, rosal, valdeorras, amandi o de la Ribera del Ulla, y un postre obligado que es la almendrada tarta de Santiago.

Siguiente parada en Iria-Flavia, antes Padrón, que ya suena a los pimientos que *uns pican e outros non*, a Venecia gallega y a lugar mítico donde parece que embarrancó la barca de piedra que traía los restos del apóstol. Visita a la casa Museo de Rosalía de Castro, al que se llega por camino musgado y la mente resuelta en versos: “*Cando penso que te*

*fuches, negra sombra que me asombras*”. Picoteo obligado de pimientos de Herbón o Padrón, con jarreo de vino joven del Ulla; si es temporada o posible, lamprea sin dudar, que se puede degustar en salsa, a la bordelesa, a la gallega o guisada. Y de postre queso de tetilla con dulce de membrillo de la zona.

Establecimiento del todo recomendable es Casa Ramallo, donde se ofrece cocina tradicional cuidada e incluso a veces con tintes antropológicos de preparaciones culinarias recuperadas al tiempo. Aquí, a considerar por supuesto y si se puede, la lamprea, y en todo caso el guiso de xoubas y la tarta casera de merengue.

El camino continúa hasta Noia, la “pequeña Compostela”, donde para competir en mítica de rango y circunstancia dicen que desembarcó Noé tras el Diluvio. Paseo largo por sus callejuelas y bajo sus soportales, o por su playas de Testal, Taramanco, Ons y Boa, para acabar dando con algún refugio coquinario donde disfrutar de unas finas almejas a la marinera y unas potentísimas empanadas de lomo, de pulpo o de maíz con berberechos.

Fin del trayecto y valga la redundancia en Fisterra, el final de la tierra para los antiguos y donde, cuenta Valerio Patérculo, las legiones romanas: “...se sintieron poseídas de un religioso temor”, para ver la puesta de sol desde el faro del cabo.

## POR LAS RÍAS BAIXAS

Salida desde Vilagarcía de Arousa, en la comarca de Sainés y capital de la ría. Bonitas playas, paisaje dulce y rumoroso, pazos de nobleza añosa y vecindada con Carril, de donde salen las mejores y más afamadas almejas y quisquillas. También a considerar la oferta de pulpo con milhojas al queso, y lamprea en varias formas, con maridaje del vino rojo de la comarca de Portas. Todo ello siempre bien dispuesto, y si así procediera en el restaurante Loliña, enclavado en una acogedora casa solariega.

De Vilagarcía a Cambados, Bien de Interés Cultural, en el mismo centro de la comarca de Salnés, capital afectiva del vino de albariño y en vecindad con O Grove, el último paraíso del marisco. Un paseo por lo más granado de su noble arquitectura y una sentada probablemente memorable a base de marisquito, mejillones locales, empanada de berberechos, rape a la gallega, ternera mechada y filloas con nata.

Siguiente parada en el muy playero y turístico Sanxenso, en el valle de Salnés y cerca de Portonovo. A la mesa, ostras, almejas a la marinera,



[ Mercado da Pedra. Vigo. ]



[ Percebes en el Mercado de Pontevedra. ]



[ Mercado Plaza de Lugo. A Coruña. ]

La cocina gallega es neta de producto y, por el producto, sencilla, artesanal, pausada, con frecuencia humilde, honrada a carta cabal, familiar y hecha con mimo, abundante, variada y con un toque de poesía en tono de saudade.



[ Santiago de Compostela.]



crema de erizos de mar, mejillones gratinados, ensalada de cigalas, bacalao a la gallega y, a los postres, cañas de hojaldre o helado de castañas con aguardiente local.

De Sanxenso a la capital, Pontevedra, en el fondo de la ría del mismo nombre. Paseo por la monumentalidad de las plazas de la Leña, de A Verdura y de A Predreira, más visita al templo barroco que llaman La Peregrina, con forma de vieira, y a las iglesias de San Bartolomé y de San Francisco. Para el yantar, ostras de Arcade, mejillones de la ría, empanadas de xoubas y de berberechos, un guiso de congrio y algún plato de reo, trucha, salmón o anguila, siempre mojado con algún albariño de la Denominación de Origen Rías Baixas. Para el zurrón de peregrino, tortas de chicharrones, delicias de yema y bizcotelas.

Local notable y de siempre es Casa Solla, donde no hay que pasar por alto el sanmartiño con verduras y las vieiras con acelgas.

Nuevo alto en Cangas do Morrazo, villa marinera franqueada por las islas Ons y Cíes, y preñada en misterios de ancestrales aquelarres brujeriles en lo alto de su Colegiata de Santiago. Para empezar, un paseo y tapeo por los furanchos, que despachan vino de cosecha propia con algún bocado de enjundia, y después, a la mesa, sopa marinera, choquitos de la ría, empanada de zamburiñas, rodaballo con fideos, rape con almejas, albariño a esgalla y filloas con nata en culminación. Muy cerca de aquí, en Bueu, se planta y hay que reseñarlo un restaurante o casa de comidas centenaria, A Centoleira, con materia prima excepcional y platos de señorío como el pulpo a la plancha, el guiso marinero o la chuleta de Morrazo.

Siguiente parada en Vigo en la ría de su nombre y voltillo por sus playas de Símil, Canido y Coruxo, casco antiguo, concatedral neoclásica y mercado de A Pedra, colegiata y mirador a las islas Cíes. A la hora y en el momento oportuno, paseo por las calles de las ostras, Pescadería, y del pulpo, Laxe, y luego un refrigerio a base de navajas de la ría a la plancha, empanada de zamburiñas, arroz con chocos de la ría, croquetas de marisco y lomo de lubina asado. De postre, y para el camino, sus ricas cocas y un único roscón de yema.

Fin del periplo en Baiona o Bayona, primer puerto de España donde se conoció el descubrimiento de América, y que cuenta con un casco urbano de Interés Pintoresco, una Colegiata de Santa María transitando desde el románico al gótico, y un ambiente peripintado para gozar de todo tipo de mariscos ricos, caldeirada de peixe, empanada de atún, lubina al horno y lenguado a la plancha, todo ello acompañado de vinos del Condado. A los postres y al recuerdo golosón, encomiendas de las monjas dominicas y pan o rosco de bolardo.

### CAMINO DE EMPANADAS

Salida al camino en Mondoñedo, otra de las capitales del antiguo reino de Galicia, enclave de hermosa catedral en románico tardío y pueblo natal de Álvaro Cunqueiro, que con eso está dicho todo, para empezar a disfrutar de la buena mesa y de la cocina cristiana de Occidente. Así, un buen plato de fabas de Lourenza, unas empanadas de hojaldre, la muy especial de papuxas o tórtolas y la no menos típica de raxo, que es lomo de cerdo, una tortilla en torre o pastel, cualquier pescado fresco en salpicón templado y bonito en rollo. A los postres, las locales tartas de enxebre y de chicha.

Primer alto en Vilalba, en la comarca de Terra Cha, y un paisaje de valles suaves, prados y bosques, donde se realizan y subliman los mejores jamones, lacones y chorizos que imaginarse cabe, junto al queso de San Simón, uno de los pocos de vaca que se ahúman y, si se siguen los cánones, con hojas de abedul. Aquí, además de obligado festín de embutidos de cerdo, procede probar algún preparado de capón, unos lomos de merluza con almejas y gambas, y un exquisito roscón de Vilalba.

Y de Vilalba a Lugo, que es sede de un hermoso casco antiguo, abrazado por muralla romana, Patrimonio de la Humanidad, y explanada para llegar al parque Rosalía de Castro, desde donde se divisa una bella panorámica sobre el río Miño. A la hora del condumio, un pote gallego o unas alubias con oreja, una empanada de berberechos, zorza y raxo,

unos grelos salteados con marisco y/o un buen solomillo de tierna vaca gallega.

Nueva parada en Sarria-Os Ancares, quintaesencia de la Galicia interior y entrada del Camino Francés en la ruta del santo, con vecindades a la iglesia de San Juan, en Portomarín, y al monasterio de Samos. En tales lares hay que comenzar a hacer por la vida con embutidos de cerdo, lacones, butelo o androlla, chicharrones, roxóns y chorizos, empanadas de caza y dulce de castañas.

Se consuma trayecto y aventura en Monforte de Lemos, capital de la Ribeira Sacra, antiguo nudo ferroviario y un reservorio patrimonial y cultural de primerísima magnitud, entre el que descuelga el monasterio de San Vicente de los Pinos, el Colegio de la Compañía, la iglesia de San Fiz, la Torre del Homenaje, con espléndidas vistas al valle de Lemos, y el museo de Arte Sacro. Antes de dejar la ruta no debería obviarse el restaurante O Grelo, tradicional y referente en la zona, con su caldo gallego, su lacón con grelos, un vino que hace el patrón, y su todo lo demás que importa.

### RUTA DEL PULPO A FEIRA

La ruta empieza en Verín, a orillas del río Támeda, que es tierra de vino de la DO Monterrei y de las alabadas aguas de Sousas, Cabreiroá y Fontenova. Además, Verín da mucho para el paseo y la visita a la Acrópolis, al pazo de Acevedo, al convento de los Mercedarios y a la iglesia renacentista de Santa María. Al reposo del guerrero o la amazona, un revuelto de grelos con vieiras, pulpo a feira, platos de caza en temporada, jarrete estofado al estilo jacobeo y filloas a la crema perfumadas al orujo. Todo ello, cómo no, acompañado de los vinos autóctonos logrados con uvas de misterio, tales que treixadura, torrontés y lado.

De Verín a Alariz, villa de porte medieval con magnífica Plaza Mayor, y poseedora de un curioso ecosistema en el que ha intervenido artísti-

camente el gran Agustín Ibarrola. A la mesa, más pulpo a feira, rape al horno en salsa de albariño y paletilla de cordero a la miel. A los postres y para el camino que queda, castañas en zumo de naranja, dulce real, tipo almendrados, y la típica fruta real, a base de clara de huevo y azúcar. Sobre el río Armonía que abraza la villa, y embutido dentro de un molino dieciochesco, hay un restaurante, Acea da Costa, donde se prepara y sirve auténtica cocina gallega tradicional.

Siguiente parada en la capital de la provincia, Ourense, en la confluencia de los ríos Miño y Barbaña, y donde hay que empezar el periplo con una visita a la Catedral, que cuenta con un formidable retablo en la capilla mayor, y un siguiente paseo por la Alameda y el casco antiguo, para detenerse un rato en el Puente Viejo, romano y gótico, además de símbolo de la ciudad. En lo referente a pitanza hay mucho y bueno entre lo que escoger: cachucha do porco, que es combinado de oreja y careta de cerdo; pastel de vieiras; vitela en caldero, a base de ternera cocida con ajo, aceite y pimentón; y jabalí con castañas en temporada de caza. Riego prudente de vinos de Ribeiro y Valdeorras, y un postre local, el marrón glacé, al que se pueden añadir unas cremas pasteleras.

De la capital a Rivadavia, capital histórica de la comarca del Ribeiro, sobre la orilla izquierda del río Miño y a ambos lados del Avia. Vista atenta al castillo fortaleza de los condes de Rivadavia, a la iglesia de Santiago, buen ejemplo del románico popular gallego, al barrio que fue judío y que aún conserva la sinagoga de la Plaza de la Magdalena. Para mojar los vinos de ribeiro locales, nada mejor que un pulpo a feira, un cocido gallego y un buen cabrito asado.

Final de trayecto en O Carballiño, que tiene la fama de ser patria de los mejores elaboradores del pulpo a feira, cocido en caldera de cobre como mandan los cánones y adobado con sal, aceite y pimentón, y que será piedra de toque para comparar con las anteriores catas. Para completar la cosa, empanadas y cachucha también tienen allí merecida fama. A los postres y el camino, unas deliciosas cañas de crema.



[ Mercado da Pedra. Vigo.]



[ Vieiras en el Restaurante Loliña. Carril. Pontevedra.]



[ Caldo gallego. Restaurante O Parrulo. A Coruña.]

En los entrantes de cuchara hay que dar paso al caldo gallego, con fundamento en el unto, las patatas y la berza, aunque abierto al jamón, las judías, el chorizo o las costillas de cerdo.



[ Mejillones de Galicia con DO. ]



[ Tienda de alimentación en Vilalba. Lugo. ]

Mar y rías dan pescado y marisco de excelente calidad, mientras que en la entraña de Galicia se producen magníficas patatas, estupendos grelos, pimientos de Padrón y alubias potentes.



[ Mercado de Pontevedra. ]



[ Ternera gallega con IGP. ]