



# RÍAS BAIXAS A PEDIR DE BOCA

GASTRONOMÍA Y ENOTURISMO



Edita: Turismo Rías Baixas - Diputación de Pontevedra

Fotografías: Archivo Turismo Rías Baixas

Diseño y Maquetación: Anónimo Advertising

Depósito Legal: VG 402-2017



**DEPUTACIÓN**  
PONTEVEDRA





# Un mundo de sensaciones

GASTRONOMÍA / ENOTURISMO **RÍAS BAIXAS**

Quizás no lo sabías, pero las **Rías Baixas** conforman el conjunto de mayor movimiento de turismo gastronómico de toda Galicia. Y todo esto se debe en grandísima parte a la **calidad de su producto**. El océano Atlántico ofrece numerosos productos de calidad y de él extraemos nuestros famosos **pescados y mariscos** tan reconocidos internacionalmente. Los verdes bosques y prados pontevedreses son el origen de numerosos productos tan importantes como los **“cogumelos”** (setas en gallego). Y no nos podemos olvidar de nuestras excepcionales **carnes de ganado vacuno, ovino, avícola y porcino**, que pueden ir acompañadas por un buen vino Rías Baixas. ¿Te ha entrado el apetito? Pues ya sabes qué hacer: **saborea Rías Baixas**.



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



X riasbaixas

## ÍNDICE

Pág. **6 PRODUCTOS DE CALIDAD DE LAS RÍAS BAIXAS**

- 6 Productos con Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.)
- 8 Productos Denominación Origen Protegida (D.O.P.)
- 9 Bebidas espirituosas con indicación geográfica
- 11 Vinos

**12 NUESTROS PRODUCTOS DEL MAR**

- 12 Mariscos
- 13 Pescados

**14 EVENTOS GASTRONÓMICOS: 365 DÍAS DE SABOR**

- 14 Fiestas gastronómicas de Interés Turístico Nacional
- 15 Fiestas gastronómicas de Interés Turístico de Galicia

**16 COCINA DE AUTOR: RECETAS**

- 17 Vieira en piel de cecina y pan de broa. Antonio Botana
- 18 La patata del cocido. Xosé Cannas
- 19 Vieiras marinadas sobre guacamole y su coral. Pepe Solla

# Productos de calidad de las Rías Baixas

Productos con Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.)

## TERNERA GALLEGA

La raza rubia gallega es la ternera genuinamente autóctona de la zona noroeste peninsular. El sello de calidad de Ternera Gallega garantiza que los animales han sido alimentados correctamente quedando prohibidos los productos que interfieran en el ritmo normal de crecimiento y desarrollo del animal. ¿El resultado? Una carne de extraordinaria terneza y jugosidad, a la altura de los paladares más exquisitos y exigentes, que buscan sensaciones únicas y especiales en una carne de vacuno.

Más información en:

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



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA

X riasbaixas

## MIEL DE GALICIA

La miel de Galicia es un producto natural y fresco que se produce de forma artesanal desde antaño. En las Rías Baixas, el clima es especialmente benigno y suave, con influencia de aires marinos que dan lugar a una flora rica y variada, permitiendo tanto la producción de miel monofloral como de un abanico de mieles de milflores.

Los colmenares suelen ser pequeños y artesanos, cuidados con el mayor mimo y esmero, consiguiendo así una altísima calidad en los procesos de extracción y envasado.

Más información en:

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



## LACÓN GALLEGO

El lacón gallego es el producto obtenido de las extremidades delanteras del cerdo, tras un proceso de elaboración que comprende las fases de salado, lavado, asentamiento y curado. El consumo de lacón ha tenido siempre un gran arraigo en Galicia y en las Rías Baixas, estando muy ligado su consumo a fechas muy especiales, como la Nochebuena. Su sabor es único y define a la perfección la cultura gallega.

Más información en:

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





## Productos Denominación Origen Protegida (D.O.P.)

### MEJILLÓN DE GALICIA

Sólo los mejillones que realmente proceden de las rías gallegas pueden llevar en su envase la marca Mejillón de Galicia como distintivo de exclusividad.

El Mejillón de Galicia está vinculado a una forma tradicional y natural de cultivo y posee unas características especiales relacionadas directamente con la zona en la que se cría. Y es que las Rías Baixas constituyen uno de los más importantes depósitos de fitoplancton - el principal alimento del mejillón - del planeta, y es esa característica la que otorga al Mejillón de Galicia una particular textura, sabor y color que diferencian esta materia prima de otra con diferente origen.

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



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas



# Bebidas espirituosas con Indicación Geográfica

## ORUJO DE GALICIA

Es el aguardiente elaborado a partir de orujos de uvas cosechadas en los viñedos ubicados en el ámbito geográfico de la comunidad gallega, con una calidad y características adecuadas. Atendiendo al renombre y tradición de las subzonas de producción (que coinciden con las denominaciones de origen de vinos), el orujo de Galicia está protegido por la Denominación Geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia.



## AUGARDENTE DE HIERBAS DE GALICIA

Bebida espirituosa tradicional elaborada a partir de aguardiente, amparado por la Denominación Geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia. Mediante maceración y/o destilación del alcohol, en su elaboración se emplearán un mínimo de tres especies de plantas aptas para uso alimentario, dotándolo así de un sabor muy característico.



## LICOR CAFÉ DE GALICIA

Uno de los licores más aclamados de Galicia. Se trata de una bebida espirituosa tradicional elaborada con alcohol etílico de origen agrícola y mediante la maceración de café de tostadura natural. Con un sabor muy especial, el licor café de Galicia está protegido por la Denominación Geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia.



## LICOR DE HIERBAS DE GALICIA

Elaborado a partir del aguardiente, se asemeja al aguardiente de hierbas y también está amparado por la denominación geográfica Orujo de Galicia / Augardente de Galicia. Posee un sabor muy tradicional gracias a la mezcla de numerosas hierbas. Su graduación alcohólica oscila entre el 20% y el 40% del volumen.



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



DENOMINACIÓN DE ORIGEN  
*Rías Baixas*  
CONSEJO REGULADOR



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



 riasbaixas

# Vinos

## DENOMINACIÓN DE ORIGEN RÍAS BAIXAS

### Productos Denominación Origen Protegida (D.O.P.)

La **Denominación de Origen Rías Baixas** recibe el nombre de la zona donde se encuentra emplazada: la zona sur de las rías gallegas, coincidiendo con la extensión de la provincia de Pontevedra. Este lugar se caracteriza por un clima atlántico y suave, benévolo para la producción de estos vinos que armonizan a la perfección con el pescado, el sabor del marisco y las últimas creaciones de la cocina del mar. Los vinos de la D.O. Rías Baixas son ideales para ser disfrutados en un aperitivo o formando parte de la más refinada gastronomía.

Existen cinco subzonas dentro de esta denominación de origen con diferentes características (**O Val do Salnés, Condado de Tea, Soutomaior, O Rosal y Ribeira do Ulla**) y la elaboración de los vinos se realiza exclusivamente con uvas de las siguientes variedades:

- Variedades preferentes blancas: albariña, loureira blanca o marqués, treixadura y caíño blanco
- Variedades preferentes tintas: caíño tinto, espadeiro, loureira tinta y sousón
- Variedades autorizadas blancas: torrontés y godello
- Variedades autorizadas tintas: mencia, brancellao, pedral y castañal

Los vinos blancos de la Denominación de Origen Rías Baixas son unos vinos secos de aromas punzantes, florales e intensamente afrutados, con un retrogusto muy fino y prolongado.

Los vinos del tipo **Rosal y Condado do Tea** están personalizados por llevar en su composición las variedades de loureira y treixadura respectivamente. Poseen intensos aromas y una ligera acidez, pero son agradables y atractivos.

El **enoturismo de las Rías Baixas está reconocido a nivel internacional**. Y es que las Rías Baixas es un territorio de sabor en el que los viñedos incorporan un cromatismo único a los bellos paisajes que posee.

Más información en el Consejo Regulador D.O. Rías Baixas: [www.doriasbaixas.com](http://www.doriasbaixas.com)



# Nuestros productos de mar

## MARISCOS

Si hablamos de mariscos de las Rías Baixas, además del mejillón con denominación de origen (el producto estrella), existen infinidad de especies muy valoradas en la zona:

**ALMEJA:** Vive normalmente enterrada en la arena de las zonas intermareales. En las Rías Baixas existen cuatro tipos de almejas: fina, japónica, rubia y babosa. La de Carril, en Vilagarcía de Arousa, es la más apreciada y conocida por los buenos comensales de este molusco.

**BERBERECHO:** Cada vez menos abundante en nuestras costas, el berberecho ha vuelto a resurgir como uno de los productos típicos y sabrosos de la tierra.



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA

X ríasbaixas

**OSTRA:** Es considerado uno de los mariscos más exquisitos. Debido a su escasez se cultiva en algunas bateas y en aguas poco profundas. La más reconocida es la Ostra de Arcade, en Soutomaíor.

**NÉCORA:** Este crustáceo ocupa un lugar muy importante entre los mariscos de las Rías Baixas. Tiene un tono gris parduzco y su tacto es suave y aterciopelado con un sabor muy característico. Es el producto estrella de muchas recetas.

**CENTOLLO O CENTOLLA:** Al igual que la nécora, proporciona distintos y novedosos sabores, desde la delicada carne de sus patas hasta el rotundo sabor de su interior. Se diferencian entre macho y hembra por la tapa de su caparazón: las hembras tienen una tapa más ancha y redonda; y los machos una tapa más estrecha y alargada.

**PERCEBE:** Este producto tan apreciado nace incrustado a las rocas y se bate con la fuerza de las olas, es por eso que captura todo su sabor en esta lucha y lo transporta a su cuerpo para deleite de los buenos degustadores de este molusco.

**LANGOSTA:** Es una de las especies más codiciadas de este mar. En las Rías Baixas reciben el nombre de langostas espinosas.

## PESCADOS

**LUBINA:** Muy apreciada y con alto valor en el mercado. Suele prepararse cocida, al horno o guisada. Para muchos comensales la mejor época para degustarla es de agosto a marzo y su parte más valorada, la cabeza.

**RAPE:** Es conocido también como “peixe-sapo”, porque su cabeza recuerda a la de un sapo. Su carne es firme, sabrosa y sin muchas espinas.

**XOUBAS:** Este nombre se usa para denominar a las sardinas cuando son pequeñas. Es uno de los platos estrella a partir de la celebración de San Juan y durante todo el verano, junto con las sardinas asadas.

**RODABALLO:** Es de los peces planos más exquisitos de las Rías Baixas. Se limpia y prepara con mucha facilidad.



# 365 días de sabor

## EVENTOS GASTRONÓMICOS

Fiestas gastronómicas de  
Interés Turístico Internacional

**Feria del cocido**

Lalín. Fin de semana previo al carnaval

**Fiesta del albariño**

Cambados. Primer fin de semana de agosto

Fiestas gastronómicas de  
Interés Turístico Nacional

**Fiesta del marisco**

O Grove. Segunda semana de octubre

**Fiesta de la lamprea**

Arbo. Último fin de semana de abril



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



riasbaixas

## Fiestas de Interés Turístico de Galicia

### Fiesta del lacón con grelos

Cuntis. Domingo siguiente a carnaval

### Exaltación del millo corvo

Bueu. Último fin de semana de marzo

### Fiesta del requesón y la miel

As Neves. Viernes Santo

### Fiesta de la ostra de Arcade

Soutomaíor. Primer fin de semana de abril

### Fiesta del Caldo de Mourente

Pontevedra. Segundo domingo de marzo

### Fiesta del choco

Redondela. Segundo fin de semana de mayo

### Fiesta del salmón

A Estrada. Tercer fin de semana de mayo

### Fiesta de la trucha

Ponte Caldelas. Último fin de semana de mayo

### Fiesta del gallo de corral

Vila de Cruces. Último fin de semana de mayo

### Fiesta de la langosta y la cocina marinera

A Guarda. Primer fin de semana de julio

### Fiesta del vino de O Rosal

O Rosal. Tercer fin de semana de julio

### Exaltación de la vieira

Cambados. Tercer fin de semana de julio

### Fiesta del carneiro ó espeto

Moraña. Último domingo de julio

### Romería de la tortilla de Laro

Silleda. Primer viernes de agosto

### Fiesta del mejillón y del berberecho

Vilanova de Arousa. Segunda semana de agosto

### Feria del jamón

A Cañiza. 15 de agosto

### Fiesta de la almeja de Carril

Vilagarcía de Arousa. Domingo siguiente al 15 de agosto

### Fiesta de la empanada de Bandeira

Silleda. Tercer sábado de agosto

### Fiesta del vino de O Condado de Tea

Salvaterra do Miño. Último fin de semana de agosto

### Fiesta de la anguila y muestra de caña del país

Valga. Último fin de semana de agosto



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA





# Cocina de autor

## RECETAS

### Vieira en piel de cecina y pan de broa

Por Antonio Botana

Restaurante Pandemonium (Cambados)

#### INGREDIENTES:

4 vieiras  
200 g de cecina

Cucharada sopera de sal  
½ barra de pan de broa

#### PREPARACIÓN:

**LAS VIEIRAS.** Seleccionamos unas vieiras de gran tamaño, las limpiamos bien quitándoles el coral y dejando solo la nuez. Congelamos un trozo de cecina para poder rallarlo con facilidad de forma fina consiguiendo que quede casi en polvo. Para la cocción de las vieiras, las metemos en un horno de vapor suave en una placa, tapadas con papel film de forma que no les dé el calor directamente. Cuando empiecen a tomar temperatura, las retiraremos rápidamente para servir las tibias.

**PAN DE BROA.** Cortamos en finas láminas y tostamos a horno medio. Reservar.

**ACABADO DEL PLATO.** Ponemos las vieiras a punto de sal y las pasamos por el polvo de cecina formándoles como una piel, las cortamos y las disponemos en el plato junto con el pan de broa que, previamente, habremos cortado en finas láminas y puesto crujiente.

# La patata del cocido

Por Xosé Cannas

Restaurante Pepe Vieira (Poio) |

## INGREDIENTES:

1 hueso de jamón  
1 hueso de ternera  
½ kg de patatas  
400 g de habas  
1 l de caldo de cocido  
5 l de agua  
1 atado de grelos

1 cacheira (cabeza de cerdo salada)  
1 costilla  
Falda salada (tocino)  
½ kg de garbanzos  
1 hoja de laurel  
1 clavo  
10 patatas (aprox. 120 g cada una)  
500 ml de aceite girasol  
2 chorizos

## PREPARACIÓN:

**EL CALDO.** Ponemos a cocer el jamón, la ternera, los chorizos y las habas previamente remojadas. Luego añadimos las patatas. Limpiamos los grelos, los cocemos en el caldo hasta que estén a punto y los reservamos. Cuando el caldo esté hecho, lo enfriamos y trituramos las patatas, las habas, los grelos y el caldo (todo junto). Pasamos por el colador y reservamos.

**EL COCIDO.** Debemos desalar la carne durante dos días en abundante agua. Una vez pasado este tiempo, cocemos durante dos horas aproximadamente y reservamos 2 litros del agua de esa cocción.

**LOS GARBANZOS.** Es necesario remojarlos previamente durante 24 horas. Los escurrimos y ponemos a cocer en 1 litro de caldo, junto con el laurel y el clavo.

**LAS PATATAS.** Las pelamos y le damos una forma redondeada. Luego las vaciamos con una cucharilla francesa (sacabolas) y les introducimos el cocido deshuesado y troceado junto con algunos garbanzos. Lo envasamos al vacío y cocemos durante 30 minutos a 100º C.

**ACEITE DE CHORIZO.** Troceamos los chorizos y los confitamos en aceite a 95º C durante 20 minutos. Colamos el aceite y lo reservamos.

**ACABADO DEL PLATO.** Servimos la patata con un poco de aceite de chorizo y la bañamos con caldo verde.



# Vieiras marinadas sobre guacamole y su coral

Por Pepe Solla

Restaurante Casa Solla (Poio) |

## INGREDIENTES:

12 vieiras grandes

1 cebolleta

1 guacamole

1 tomate mediano

¼ de cebolleta

1 chile jalapeño encurtido

Zumo de 2 limas

3 ramas de cilantro

Coral de vieira

Fumet (caldo) de pescado

Cítricos: limón, lima, pomelo

Jengibre fresco

Aceite virgen extra

Sal y azúcar

## PREPARACIÓN:

**VIEIRAS.** Limpiamos y retiramos el coral. Cortamos cada una de las vieiras en tacos; mezclamos la sal con el azúcar a razón de 2 a 1; exprimimos 1 lima, 1 limón y ½ pomelo; rallamos un poco de jengibre y marinamos las vieiras durante unos 10 minutos. Retiramos, lavamos y secamos.

**EL GUACAMOLE.** Pelamos el tomate, lo cortamos en dados pequeños como el aguacate, picamos en brunoise la cebolla, el cilantro y el chile; mezclamos todo y trabajamos un poco en el mortero. Aliñamos con el zumo y un poco de vinagre del encurtido y damos punto de sal. Reservar.

**EL CORAL.** Calentamos el fumet y metemos en él el coral, damos un hervor y trituramos. Añadimos sal y colamos por fino. Dejar enfriar.

**LA CEBOLLETA.** Cortamos la cebolla y la asamos a horno fuerte. Cuando esté dorada, retiramos y remojaamos con agua. Dejamos cocer, trituramos y reducimos a textura glasa. Damos punto de sal, colamos y reservamos.

**ACABADO Y PRESENTACIÓN.** En un plato dibujamos un lagrimón de coral. Sobre éste se añade el guacamole para terminar con la vieira marinada y el jugo de cebolla asada.



Rías Baixas a pedir de boca  
**GASTRONOMÍA Y ENOTURISMO**

GASTRONOMÍA / ENOTURISMO RÍAS BAIXAS



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

Pza. Santa María s/n - 36071 Pontevedra

Tel.: +34 886 211 700



**DEPUTACIÓN**  
**PONTEVEDRA**

