



Rutas con sabor



Santiago de Compostela



A Coruña



Vilagarcía de Arousa



Cambados



Cangas do Morrazo



Sanxenxo



Vigo



Pontevedra





Betanzos



Ponteume



Vilalba



Lugo



Sarria-Os Ancares



Verín



Ourense



Rivadavia

TRES MARES Y TIERRA ADENTRO

Galicia es tierra fértil de hidalgos y nabos, que diría Lope, abierta a tres mares y al fenómeno marítimo de las rías. De un lado el Cantábrico, de otro el Atlántico, y más lejos, Al-tamar, 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, por el contrario, es el mar el que va a buscar a los ríos”*; las Altas en el Cantábrico norteño y las Bajas en el océano. La cocina de Galicia, nos apuntaron Néstor Luján y Juan Perucho, 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”*.



Mercado de la Piedra. Vigo.

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 calidade dos produtos que entraban nela fora moitas veces insuperable. E aínda 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



Restaurante O Parruelo. Ferrol.



Caldo gallego.

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, ca-

reta, pata y oreja de cerdo, grelos o repollo, patatas y más cosas que se le puedan ir ocurriendo al guisadero.

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 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 choquiños, que son es-

tupendos 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 rellenas 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 sus 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 contenida: "... 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 majar 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 narices; / 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



Vieiras en Carril. Pontevedra.

mar inaccesible, / y solo está al alcance de la mano / si se halla delgado, o en el verano, / cuando sabe el indino / 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 comáis jamás sin servilleta / que os tape todo el busto / si queréis evitaros 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 coquinarío 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 lacónada 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

Naturalmente



www.elnogal.com

Desde 1980, en El Nogal hemos tratado de acercarle la más selecta gama de frutos secos del mercado, ofreciéndole, siempre, lo mejor que llevamos dentro.

De todo corazón

Polígono Industrial de Redonde - Parcela Nº 8 - 36118, Campo Lameiro - Pontevedra
Tel 986 752 025 | Fax 986 752 063



FRUTOS SECOS



Santiago de Compostela.

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 qué 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 santiaguinos, 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, feñiñanes, rosál, 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 musgoso 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 sus 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 al 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



Restaurante A Centoleira. Bueu. Pontevedra.



Mercado Plaza de Lugo. A Coruña.

mesa, ostras, almejas a la marinera, 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 Morra-**

zo, 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 casas de comidas centenaria, **A Centoleira**, con materia prima excepcional y platos de señorío como el pulpo a la plancha, el guiso marinerero 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 oportunos, paseo por las calles de las ostras, Pescadería, y del pulpo, Laxe, y luego un re-

frigerio 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 roscó de bolardo.

CAMINO DE EMPANADAS

Salida al camino en **Mondoñedo**, otra de las capitales del antiguo rei-



Santiago de Compostela.

no 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 Chá 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, abraza 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 Portomarin, 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 descuella 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 Támada, 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 oruxo. Todo ello, cómo no, acompañado de los vi-



Pulpo a feira. Restaurante O Parrulo. Ferrol.



nos 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 artísticamente 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 Armonia 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 don-

de 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 pitaza 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 aten-

ta 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.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

MEL

de Galicia

INDICACIÓN XEOGRÁFICA PROTEXIDA

