

SABOREA O CAMIÑO FRANCÉS



MANCOMUNIDADE DE
CONCELLOS GALEGOS
DO CAMIÑO FRANCÉS
Ruta de Historias





Mancomunidade de Concellos Galegos do Camiño Francés

SABOREA O CAMIÑO FRANCÉS

Deseño, creación e textos | Estudio Boconti



A **Mancomunidade de Concellos Galegos do Camiño Francés** percorre o tramo final do Camiño en Galicia, unha ruta de 160 quilómetros onde cada paso é unha invitación a descubrir **os sabores galegos máis auténticos**.

Ao longo desta viaxe, a gastronomía convértese nunha viaxe sensorial que mestura tradición e toque contemporáneo con **pratos que contan historias e produtos locais que espertan todos os sentidos**. Desde reconfortantes queixos e caldos ata carnes, peixes, polbo, verduras e doces que evocan a esencia da terra, cada bocado é unha homenaxe a Galicia e á súa hospitalidade ancestral.

Un camiño para **saborear, disfrutar e sorprenderse** en cada paso.



SABOREA

pedrafitas do cebreiro
triacastela samos sarria
paradela portomarín
monterroso palas de rei
melide arzúa o pino



Entrar en Galicia polo **Camiño Francés** é mergullarse nunha terra onde a gastronomía acompaña cada paso e invita a ver cada etapa baixo unha nova luz. A medida que o percorres, o Camiño convértese nun **mapa de sabores** que te guía pola esencia dos concellos polos que pasas.

Descubrirás exquisitos queixos dos mellores pastos galegos, pans que conservan a calor dos fornos tradicionais, carnes que falan dun profundo amor pola terra, hortas que enchen a mesa de verduras de tempada e ríos que achegan frescura e equilibrio a cada prato. Aquí, **a cociña é un agasallo de benvida**. Un caldo fumegante despois dun longo día, unha empanada para compartir, un doce que evoca **tradicións antigas**, un brindé por novas amizades. Un rico legado culinario ancestral que convive con novas propostas creativas que interpretan o Camiño a través da emoción, a tradición e a memoria.

Pero o sabor tamén se revela ao levantar a vista. Ao longo da ruta, a **arquitectura tradicional relacionada cos alimentos** forma parte da paisaxe: hórreos de diferentes estilos que custodian o gran, pendellos onde se gardaban as ferramentas e a colleita, eiras que recordan o traballo comunal, fornos que aínda resoan co cheiro do pan acabado de cocer. Trátase de construcións humildes e esenciais que falan de autosuficiencia, de respecto polos ciclos naturais e dun xeito de vida ligado á terra.

Nesta terra de néboas e verdes vibrantes, **cada bocado conta unha historia**. Saborear o Camiño Francés en Galicia é deixar que o teu padal trace o seu propio rumbo. Aproveita o Camiño para **descubrir o sabor auténtico de Galicia**.

SABORES
QUE VIAJAN
CONTIGO

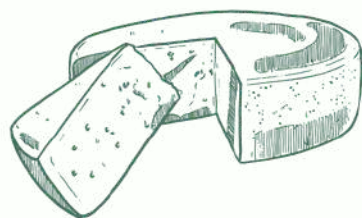
O **Camiño** non remata ao volver a casa. Permanece na memoria, nas conversas, nas fotografías e, por suposto, no padal.

Por iso, esta guía inclúe tamén **unha receita vinculada a cada concello do Camiño Francés en Galicia**. Algunhas baséanse directamente na tradición; outras reinterpretan os produtos locais desde unha perspectiva máis contemporánea. Todas comparten o mesmo propósito: permitirche **recrear na túa propia cociña os sabores que descubriches** en cada etapa do Camiño.

Queixo, pan, mel, carne, peixe, viño... Ingredientes que falan de territorio e que, transformados en prato, se converten en recordo.

Porque as viaxes máis auténticas non só se gardan nunha maleta, senón nos **sentidos**.

SANTIAGO
DE COMPOSTELA

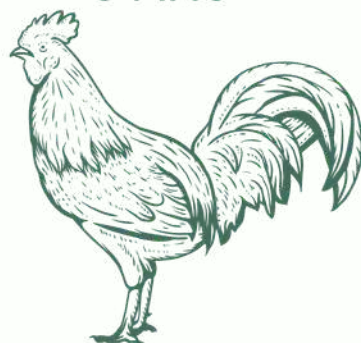


PALAS DE REI

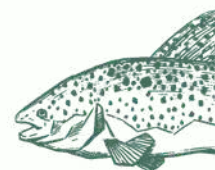
ARZÚA

MELIDE

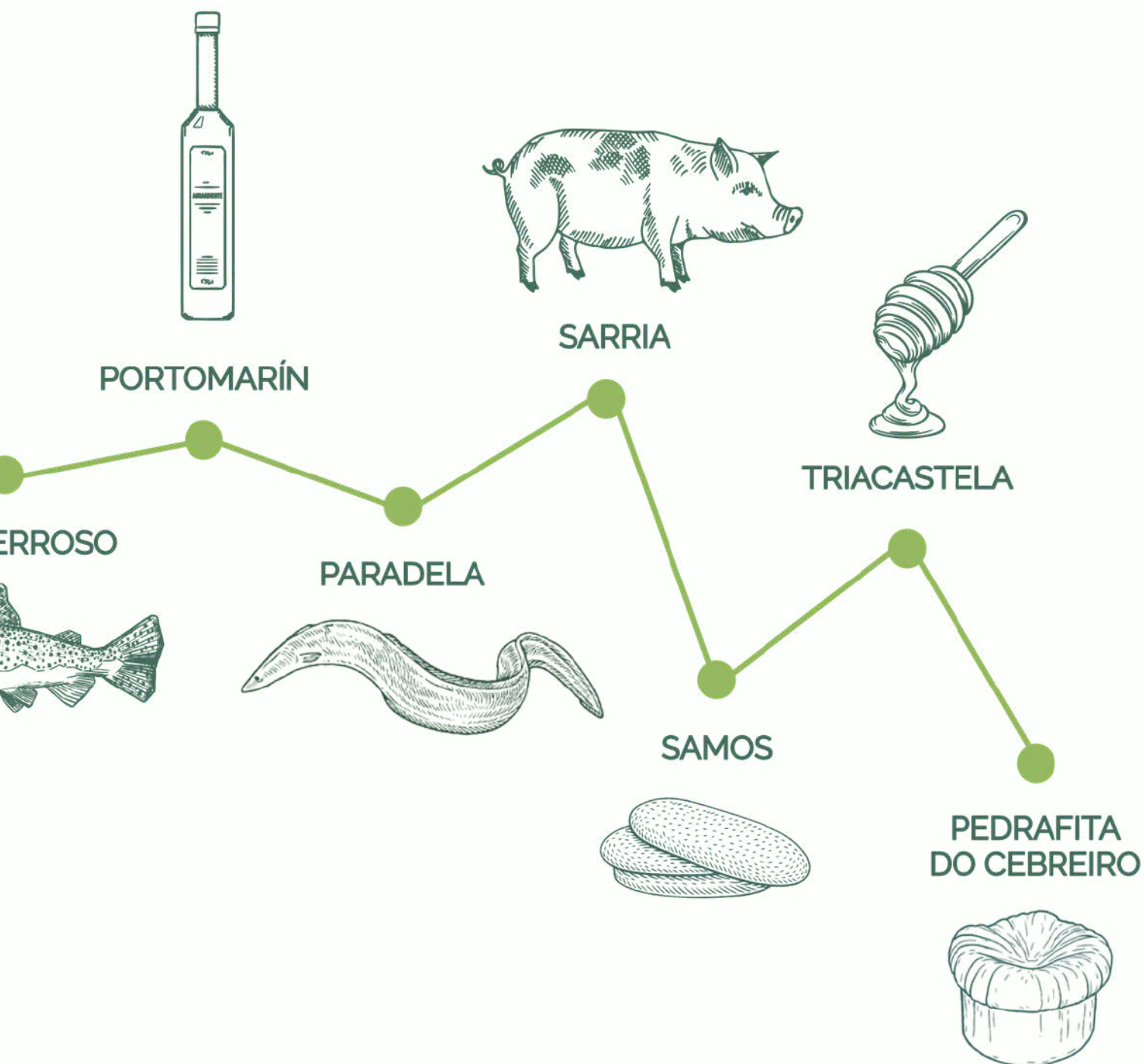
O PINO



MONTE



Descubre un Camiño de Sabores



PEDRAFITA DO CEBREIRO

Proba o queixo dos reis





O Queixo do Cebreiro

É o **emblema gastronómico** destas montañas e un dos sabores máis recoñecibles do Camiño Francés en Galicia. De **forma inconfundible** —coa súa "coberta" esculpida a man—, este queixo branco, fresco e lixeiramente ácido está elaborado con leite de vaca de alta montaña. A súa textura tenra e granulosa e o seu sabor limpo, lácteo e delicado convérteno **nunha auténtica xoia da artesanía galega**.

A historia

O queixo do Cebreiro ten **orixes medievais**, ligadas aos monxes que aquí producían unha callada única. O seu prestixio medrou tanto que se converteu nun **agasallo moi prezado entre as familias reais europeas**. Tras un período de case desaparición no século XX, foi recuperado polos artesáns locais e hoxe, amparado pola súa **Denominación de Orixe Protexida**, é un símbolo da rexión e da autenticidade gastronómica do Camiño de Santiago.

Máis Sabores

Ademais do recoñecido **Queixo do Cebreiro**, este concello ofrece un verdadeiro festín para os que buscan sabores auténticos. A gastronomía de Pedrafita baséase en produtos locais excepcionais: **carne de vacún** amparada pola Denominación de Orixe Protexida Tenreira Galega, **embutidos tradicionais** que lle dan carácter ao cocido de montaña, **pans** cocidos en fornos artesanais e **doces que combinan o mel dos Ancares con noces e castañas locais**. Unha cociña sincera, robusta e profundamente arraigada á terra, perfecta para desfrutar despois do primeiro día do Camiño en Galicia.



Mobles tradicionais e utensilios de cociña
Conxunto Etnográfico do Cebreiro



GastroAxenda

Feira do Queixo do Cebreiro. *Venres Santo.* Celebración dedicada ao queixo e outros produtos artesanais de montaña.

Romaría de Santa María A Real do Cebreiro. *8 e 9 de setembro.* A festa máis emblemática do lugar, na que veciños, visitantes e peregrinos comparten o ambiente festivo tradicional e a gastronomía local.

Feira de Pedrafita. *Días 5 e 21 de cada mes.* Mercado agrícola tradicional onde non se pode deixar de desfrutar do polbo á feira acabado de preparar.

A Receita

FLAN DE QUEIXO DO CEBREIRO

Ingredientes para 4

- 125 gramos de **Queixo do Cebreiro**
- 75 gramos de azucre
- 3 ovos
- 1/4 de nata líquida e o mesmo de leite.
Catro culleradas de azucre para facer o caramelo.

Salsa de froitos vermellos: 150 gramos de froitos vermellos variados, 1 vaso pequeno de auga e 2 culleradas de azucre. Cociña todo nunha cazola ata conseguir a consistencia desexada. Reserva unhas cantas froitas para decorar.

Preparación

Quenta o leite co azucre e engade o **Queixo do Cebreiro**, mesturando suavemente ata obter unha crema homoxénea. Bate a nata coas xemas de ovo e engade esta mestura ao leite morno e coado. Verte a mestura en moldes caramelizados e coce ao baño maría no forno a 160 °C durante uns 60 minutos, ou ata que o flan estea firme e teña unha textura suave e sedosa. Decora ao teu gusto coa salsa e os froitos vermellos.



TRIACASTELA

Onde o Camiño sabe a mel





O mel

O **mel de Triacastela** é un reflexo directo do seu contorno montañoso. Extraído con métodos tradicionais no medio dunha paisaxe de bosques, prados e flores silvestres, destaca pola **súa pureza, textura suave e equilibrio natural de aromas**.

Con **notas florais e toques de breixo e plantas de alta montaña**, este mel excepcional captura a esencia da terra pola que pasa o Camiño Francés. Para a saboreala e leva contigo unha pequena lembranza da paisaxe.

Apicultura ancestral

A apicultura en Triacastela está ligada a unha **práctica ancestral**, na que as colmeas se colocan en enclaves protexidos por **alvarizas**. Estas estruturas tradicionais de orixe medieval protexen as colmeas dos ataques de animais como os osos, o que permite ás abellas aproveitar a extraordinaria riqueza da flora silvestre da montaña.

Se queres ver como é unha destas estruturas sen perturbar o traballo das abellas, unha **ruta sinalizada** parte da praza do Concello e levarache, a través da fermosa paisaxe, ata unha **gran alvariza agora convertida en anfiteatro**.

Máis Sabores

Ademais do mel, Triacastela ofrece unha **gastronomía de interior distintiva**, marcada polos ritmos da montaña e os sabores de tempada. Neste punto da viaxe, xa mencionado no **Códice Calixtino**, aproveita o período de descanso para desfrutar da súa gastronomía, onde a carne xoga un papel central: a **tenreira galega** e o **porco celta**, base dos xamóns curados, os chourizos e os **butelos** elaborados de forma tradicional. **Castañas, noces, verduras de tempada** e outros produtos locais completan unha cociña honesta, reconfortante e profundamente ligada á terra.



Xosé Salgado

Castiñeiro de Ramil



GastroAxenda

Feira de Artesanía e Produtos Locais. *Finais de setembro.* Non perdas este evento tradicional onde artesáns e produtores se reúnen para celebrar a creatividade e os sabores da rexión.

Mercado Mensual de Triacastela. *Día 28 de cada mes.* Mercado na rúa principal onde podes atopar produtos locais e un ambiente moi animado.

Romaría de San Mamede. *17 de agosto.* Celebración tradicional na ermida, onde se pode gozar do ambiente festivo das romarías galegas.



A Receita

FILLOAS CON MEL E NOCES DE TRIACASTELA

Ingredientes para 10-12 filloas

- 250 ml de leite e 100 ml de auga
- 3 ovos grandes
- 150 g de fariña de trigo
- Sal
- Touciño (para untar a tixola) ou manteiga
- **Mel e noces de Triacastela**

Preparación

Bate os ovos coa mestura de leite e auga, engade un pouco de sal e incorpora gradualmente a fariña peneirada ata obter unha masa homoxénea e sen grumos, semellante a unha nata lixeira. Déixaa repousar uns 30 minutos. Quenta unha tixola antiaderente ou unha tixola para crepes, úntaa lixeiramente con graxa de touciño e verte un cullerón de masa, remexéndoa rapidamente para cubrir o fondo cunha capa moi fina. Cando os bordos estean dourados, dálle a volta e cociña uns segundos máis. Serve as crepes regadas con un **xeneroso fío de mel e cubertas con noces picadas**, dobradas ou enroladas ao teu gusto.



SAMOS

Receitas antigas da abadía





Biscoitos de Samos

Os biscoitos de Samos **son unha das receitas doces máis antigas e recoñecibles do Camiño de Santiago**. Con orixes centenarias, esta receita, que se remonta polo menos a **1740**, mantívose viva, xeración tras xeración, ata os nosos días.

Lixeiras, delicadas e cunha dozura equilibrada, estas galletas forman parte da memoria gastronómica local e seguen acompañando ao peregrino como o fixeron durante xeracións: un bocado sinxelo, honesto e profundamente ligado á tradición de hospitalidade de Samos.

Tradición monástica

O **Mosteiro de Samos** deu nome e identidade á vila e ao municipio. Situado xunto ao río Sarria, destaca pola sinxeleza dos seus muros de lousa e a elegancia dos seus claustros de granito. Habitado por **monxes beneditinos** durante **máis de trece séculos**, está considerado o mosteiro en activo máis antigo de España. Unha parte fundamental da gastronomía local tamén ten a súa orixe neste lugar, con produtos que permanecen na memoria como o **licor de Pax**. Un patrimonio vivo que transcende o ámbito culinario, unindo historia, cultura e sabor ao longo do Camiño de Santiago.



Máis Sabores

Ademais da súa herdanza monástica, a gastronomía de Samos baséase nun rico entorno rural e nunha cociña tradicional caracterizada polos produtos de tempada. A carne de gando vacún e porcino, con especial énfase na **tenreira galega e o porco celta**, constitúen a base de pratos e preparacións vinculados á matanza tradicional do porco e á cociña de interior.

Nos restaurantes e locais de comidas da zona, podes facer unha pausa para descubrir estes sabores, complementados con **queixos artesanais, mel, noces e castañas** que engaden carácter tanto aos pratos salgados como aos doces tradicionais. É unha cociña honesta e reconfortante que sen dúbida disfrutarás ao teu paso por Samos no Camiño.

GastroAxenda

Feira de Artesanía de Samos. *Segundo domingo de agosto.* Un evento de verán onde a artesanía e a gastronomía locais se unen nun ambiente festivo con música e tradicións populares.

Feira de Artesanía da Ponte de Lóuzara. *17 de agosto.* Un encontro dedicado á artesanía tradicional, con postos de artesáns, produtos locais e actividades culturais.

Festa de San Bieito. *Segundo domingo de xullo.* Unha celebración estreitamente ligada ao patrimonio cultural de Samos, con eventos festivos e gastronomía tradicional que marcan o comezo do verán na zona.



A Receita

MILFOLLAS DE BISCOITO DE SAMOS

Ingredientes para 4

Biscoito (se non hai auténticos biscoitos de Samos dispoñibles)

- 3 ovos · 90 g de azucre · 90 g de fariña · azucre glas

Crema pasteleira

- 500 ml de leite · 4 xemas de ovo · 50 g de azucre · 40 g de maicena · vainilla ou limón

Nata montada

- 300 ml de nata (35 % de graxa) · 40 g de azucre glas

Preparación

Para **facер os biscoitos**, bate os ovos e o azucre ata branquear. Incorpora a fariña con coidado. Forma pequenas linguas sobre o papel de forno e enforna a 180 °C (350 °F) durante 8 minutos. Deixa arrefriar e espolvorea con azucre glas. **Prepara a crema pasteleira** quentando primeiro o leite coa vainilla e retirándoa do lume xusto antes de que ferva. Mestura as xemas de ovo, o azucre e a maicena. Engade o leite quente e volve poñelo ao lume, removendo constantemente ata que espese. Cobre con film transparente e reserva. **Fai a nata** baténdoa ben fría co azucre glas.

Monta o milfollas colocando unha base de biscoito, unha capa de nata, outra capa de nata montada e repetindo, rematando cunha capa de biscoito. Espolvorea con azucre glas e decora con froitos vermellos.



SARRIA

Raíz e sabor no Camiño





A tradición da carne

En Sarria, a **tradición cárnica** é unha expresión viva do territorio e da súa historia culinaria. As materias primas, especialmente as do **Porco Celta**, **transfórmanse a man nunha ampla gama de embutidos** como o chourizo, o salchichón e os chicharróns, producidos en secadeiros e carnicerías locais. Esta riqueza cárnica intégrase de forma natural nun prato que, en si mesmo, é **unha verdadeira experiencia cultural**: o **emblemático cocido de Porco Celta**, onde o lacón, a soá, o butelo e outros cortes se cociñan lentamente con grelos, patacas e garavanzos para crear un guiso rico e reconfortante que quedará na túa memoria.

O Porco Celta



O **Porco Celta** é unha **raza autóctona criada en liberdade** e adaptada ao medio galego, onde se alimenta de recursos forestais naturais como as castañas e as landras nun sistema de cría extensivo que **contribúe ao coidado da paisaxe e á preservación do rural**.

Esta combinación de xenética, dieta natural e vida ao aire libre dá como resultado unha **carne de calidade excepcional**, valorada polo seu sabor, textura e propiedades nutricionais, un reflexo directo do territorio do que procede.

Máis Sabores



Museo do Pan



Ademais do seu porco celta, Sarria ofrece unha rica gastronomía que fai que mereza unha parada no Camiño. A vila é coñecida pola calidade da súa **auga mineral Fontecelta**, a súa excelente carne de **tenreira galega** e as **deliciosas empanadas e pans artesanais** das panaderías de Sarria. Nos mercados mensuais, o **polbo á feira** convértese nun ritual e nun lugar de encontro, servido segundo a tradición.

O receitario local complétase con **doces vinculados ao calendario festivo**: o día de Todos os Santos, os **Santitos** son os protagonistas, e ao longo do ano a **Torta de Sarria**, feita con améndoas e castañas, pon un doce final a unha experiencia gastronómica que invita a saborear esta parada no Camiño sen présas.

GastroAxenda

Festa do Cocido do Porco Celta. *Finais de xaneiro.* Celebración gastronómica dedicada a un dos pratos máis emblemáticos da gastronomía local, onde o porco celta é o protagonista principal e se pon en valor a tradición cárnica da rexión.

Tapicheo de Sarria. *Ponte de decembro.* Un concurso gastronómico de tapas que transforma bares e restaurantes nun percorrido pola creatividade culinaria, enchendo a vila de ambiente e sabor festivos.

Mercado Tradicional de Sarria. *Días 6, 20 e 27 de cada mes.* Un mercado habitual onde é tradicional desfrutar do polbo á feira xunto con produtos locais.

i Restaurantes & máis información turística

A Receita

COCIDO DE PORCO CELTA

Ingredientes

Cortes de porco

- Xamón curado (peza enteira)
- Solana
- Cachola
- Costela salgada
- Unto

Embutidos

- Butelo e androlla sarriana
- Chourizo de porco celta

Verduras

- Patacas, grelos e garavanzos galegos

Preparación

Este cocido, típico do inverno e da época do Entroido, prepárase **ao xeito tradicional**, con tempo e coidado. As carnes salgadas póñense en remollo para retirarlles previamente o sal e logo cócense lentamente, engadindo cada peza segundo o seu tempo óptimo de cocción: primeiro as máis firmes e, máis tarde, as que requiren menos tempo, retirándoas a medida que alcanzan a tenrura desexada. Os garavanzos, as patacas e os grelos cócense despois no caldo final. O resultado é un prato con espírito festivo, contundente e reconfortante, feito para desfrutar en boa compañía.

Para aprender a preparalo paso a paso, podes consultar a **receita completa** na páxina web da **Festa do Cocido do Porco Celta**.



PARADELA

O reino da anguía



Viñedos do Mosteiro de San
Facundo de Ribas de Sil





Auténtico sabor a río

En Paradela, a **anguía** ocupa un lugar privilexiado na tradición culinaria local. **Presente desde hai xeracións** na súa gastronomía ribeireña, prepárase de multitude de xeitos que destacan o seu sabor intenso e a súa textura firme: en **guisos con cebola e tomate, ao forno ou fritos**, e en **deliciosas empanadas** que forman parte do receitairo tradicional. Esta versatilidade converteu a anguía nun dos grandes símbolos gastronómicos do concello, un produto único que sen dúbida invita aos peregrinos a deterse no Camiño e gozar dunha **experiencia culinaria auténtica e memorable**.

Un peixe único

A anguía é un **peixe cun aspecto inconfundible**, o seu corpo alongado e a súa pel mucosa permítenlle moverse con axilidade polos ríos e leitos. **O seu ciclo vital é tan singular como fascinante**: pasa varios anos en auga doce antes de emprender a súa viaxe cara ao mar para reproducirse, completando así un ciclo natural único. Tradicionalmente capturada en nasas, a súa pesca está agora regulada para garantir a conservación da especie, garantindo que este **tesouro do río** poida seguir formando parte da **paisaxe e da cultura culinaria de Paradela**.

Máis Sabores

A gastronomía de Paradela complementábase con pratos esenciais da cociña galega do interior. O **cocido, con grelos ou repolo**, e a **tenreira galega**, preparada con esmero, forman parte dunha tradición culinaria profundamente arraigada á terra. As **castañas e as mazás locais** engaden toques de tempada tanto ás sobremesas como ás guarnicións das carnes. E todo isto atopa o seu acompañamento perfecto nos **viños da Ribeira Sacra**, producidos nos característicos bancais que baixan cara ao río Miño e amparados pola súa propia Denominación de Orixe Protexida, cuxa frescura e carácter mineral elevan cada comida. Como peche doce, a **Torta de Paradela** proporciona o final perfecto para unha experiencia gastronómica profundamente conectada coa paisaxe.



GastroAxenda

Festa de San Isidro. 15 de maio. Unha xornada festiva dedicada ao mundo agrícola, onde a feira gandeira marca o ritmo da xornada e o churrasco de tenreira galega, acompañado de viños da Ribeira Sacra, convértese no punto de encontro arredor da mesa, todo nun ambiente amenizado pola música e a festa popular.

Feira Mensual de Paradela. Día 15 de cada mes. Feira tradicional local onde veciños e visitantes se reúnen nun animado mercado onde se pode degustar o imperdible "polbo á feira".

A Receita

ANGUÍA DE PARADELA EN SALSA

Ingredientes para 4

- 1 kg de anguía
- 2 cebolas
- 4 dentes de allo
- 2 tomates maduros
- Perexil picado, 2 follas de loureiro e 1 pemento picante
- 1 cullerada de pemento doce e 1 cullerada de fariña
- Auga ou caldo de peixe
- Patacas galegas para acompañar

Preparación

A **anguía** límpase coidadosamente, quitándolle a cabeza, as vísceras e a fina pel exterior, e córtase en anacos duns dez centímetros de longo. Nunha cazola grande, saltéase lentamente a cebola finamente picada ata que estea dourada; despois engádense os tomates pelados e picados, deixándoos abrandar e cociñar. Por separado, prepárase unha mestura de allo e perexil picados e engádese ás verduras salteadas, cociñándose brevemente para realzar o seu aroma. Engádese o pemento doce, removéndoo rapidamente e espolvoréase a fariña, espesando a salsa antes de engadir o viño branco e a auga ou o caldo de peixe. Finalmente, engádense a anguía, a folla de loureiro e o pemento picante, e déixase cocer a mestura a lume lento ata que a salsa espese e o peixe estea tenro.



PORTOMARÍN

A Orde da Alquitara



Alquitara tradicional





A augardente

A **augardente de Portomarín** é moito máis que un destilado: é un **símbolo de identidade** que impregna a vida e as celebracións da vila. **Elaborada tradicionalmente nunha alquitara**, a diferenza doutros lugares onde se produce en alambique, esta augardente mantén un carácter único transmitido de xeración en xeración. A súa calidade e os seus matices convertérona nun **acompañamento clásico para as sobremesas**, así como na **alma da queimada**, un ritual colectivo que combina lume, palabras e tradición, e que formará parte da túa experiencia en Portomarín.

Tradición destilada

A historia da augardente en Portomarín está profundamente ligada á comunidade e ás súas festas. Cada **Domingo de Resurrección**, a vila celebra a **Festa da Augardente**, unha das celebracións gastronómicas máis antigas de Galicia. Durante a festa, acéndense alquitaras, degústase augardente, novos cabaleiros e damas son incorporados á **Serenísima Orde da Alquitara** e compártese a cultura local nun ambiente festivo con música e entretemento. É unha tradición viva que honra o oficio da destilación e a memoria colectiva do Camiño de Santiago.

Máis Sabores



Ademais da augardente, a gastronomía de Portomarín ofrece outros sabores que paga a pena descubrir nos restaurantes da vila. A deliciosa **Tarta de Portomarín**, elaborado con améndoas e de renome internacional, é un doce emblemático da zona, perfecto para desfrutar cun café e unha sobremesa. As **empanadas e os pratos de anguías** tamén son imprescindibles, mentres que os **excelentes viños da Ribeira Sacra** completan a experiencia, servindo como acompañamento perfecto para carnes, guisos e sobremesas ao longo do Camiño de Santiago.

GastroAxenda

Festa da Augardente de Portomarín. *Domingo de Resurrección.* Celebración dedicada aos augardenteiros, coa tradicional destilación en alquitaras, degustacións e o nomeamento de novos cabaleiros e damas da Serenísimas Orde da Alquitara, amenizada por música e festa popular.

Feira tradicional de Portomarín. *Día 9 de cada mes.* Mercado habitual con produtos locais e ambiente animado.

Domingos Folclóricos. *Durante o mes de agosto.* Un evento de verán para gozar da música, o folclore e a gastronomía local nun ambiente festivo.

A Receita

QUEIMADA GALEGA

Ingredientes para 8

- 1,5 l de **augardente de Portomarín**
- 250 gramos de azucre
- casca de limón
- Algúns grans de café torrados naturalmente
- Opcional: unha rama de canela

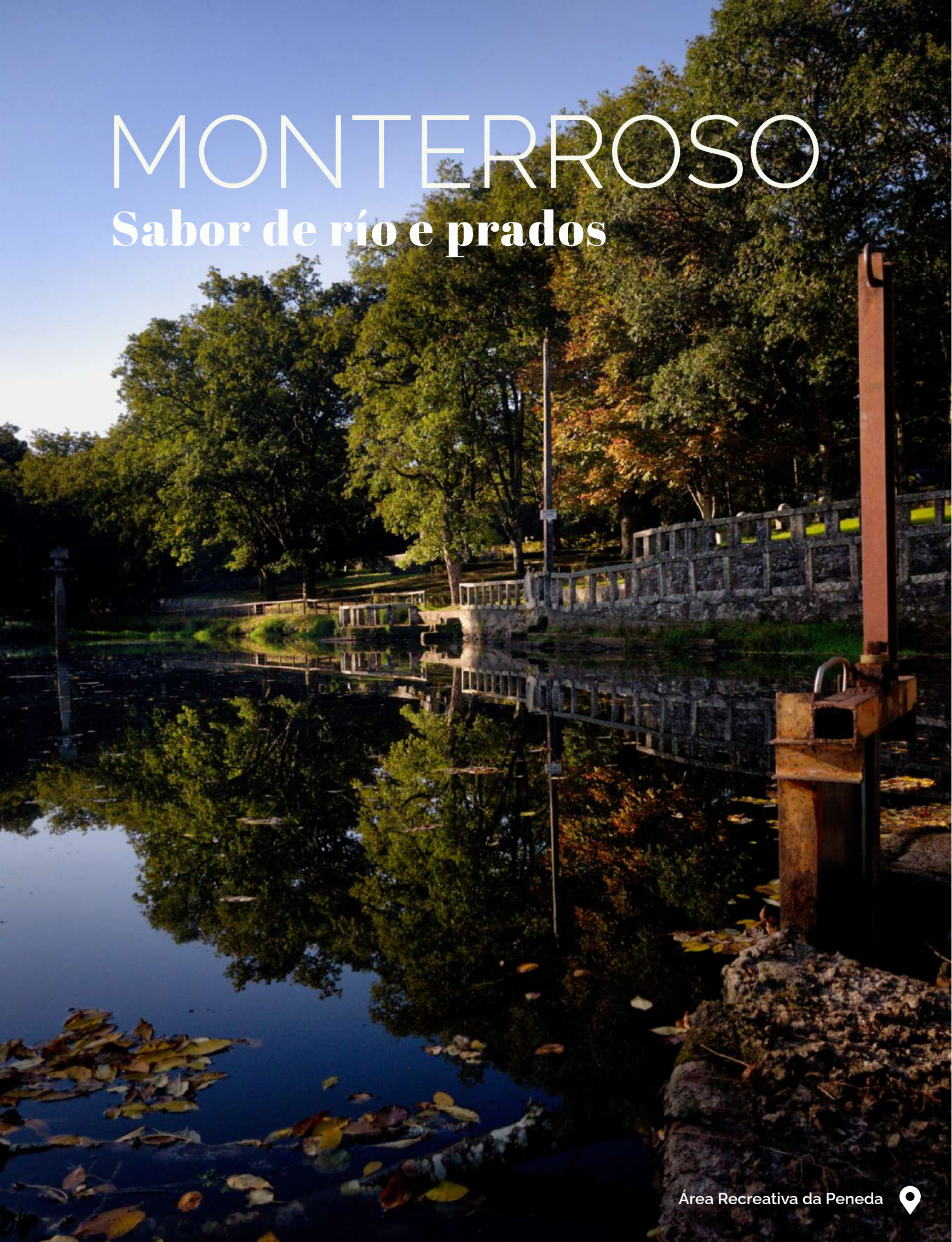
Preparación

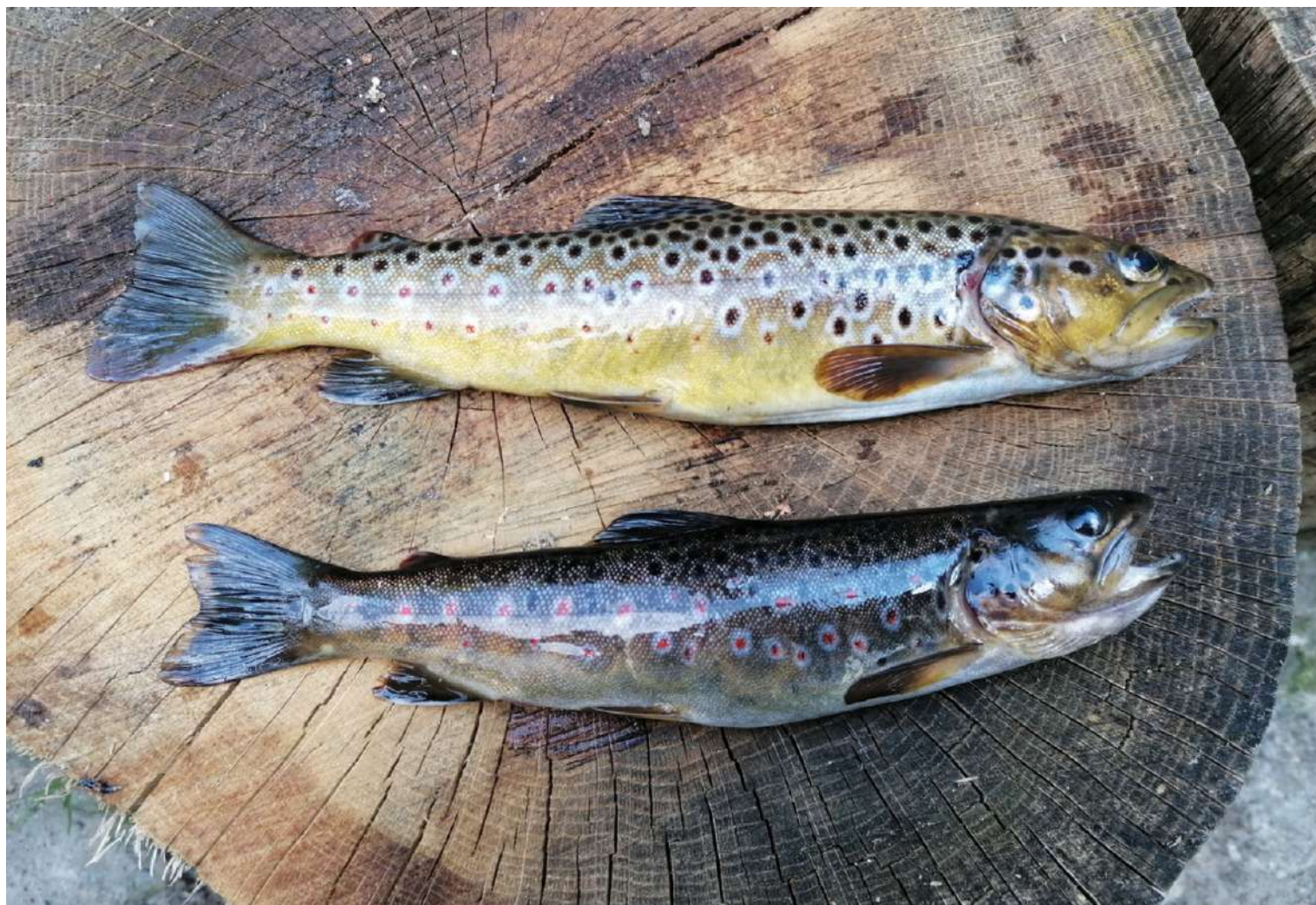
A queimada é moito máis ca unha bebida: é un **ritual galego** ligado á tradición popular como preparación protectora, pensada para afastar os malos espíritos e atraer a boa sorte. Preferentemente ao caer a noite, a queimada elabórase nun recipiente fondo de barro onde mesturamos o augardente co azucre, os grans de café e a cortiza de limón. Préndese lume a unha pequena parte do licor e esténdese a chama ao resto, removendo suavemente mentres se recita o **conxuro tradicional**. Déixase arder, remexendo amodo para disolver o azucre ata que a chama se apaga, servíndose quente. Pode prepararse en calquera época do ano, pero é na **noite de San Xoán** cando o ritual adquire un significado especial.



MONTERROSO

Sabor de rio e prados





A troita do Ulla

En Monterroso, a **troita do río Ulla** é moito máis que un ingrediente: é un **símbolo culinario** da riqueza piscícola das súas augas cristalinas e abundantes. Famosas pola súa carne branca e delicada, **estas troitas atraen a pescadores e amantes da gastronomía de toda Galicia** para degustalas tanto en preparacións sinxelas que realzan a súa pureza como en versións máis elaboradas que incorporan herbas aromáticas e acompañamentos locais. Degustar a troita do río Ulla nos restaurantes e casas de comida da vila é mergullarse nun sabor que evoca a natureza vibrante dos seus ríos e ribeiras.

Tradición e paisaxe

A paisaxe de Monterroso está profundamente marcada **polo río Ulla, unha das principais vías fluviais de Galicia**, cuxas augas foron fonte de vida e sustento durante séculos. As súas ribeiras, bosques e chairas aluviais fomentaron unha tradición ligada á pesca e unha gastronomía nada do medio natural, onde a troita ocupa un lugar destacado. Esta íntima relación entre río, paisaxe e mesa define a identidade gastronómica de Monterroso e acompaña o peregrino con sabores que falan dun territorio único e auténtico.

Máis Sabores

Se hai un produto que tamén define a identidade gastronómica de Monterroso é, sen dúbida, o **polbo á feira**. Preparado seguindo a tradición e imprescindible nas súas feiras e celebracións, aquí o polbo atrae a multitude de visitantes que acoden a degustalo durante todo o ano. Xunto a el, o **queixo da Ulloa**, amparado pola D.O.P. Arzúa-Ulloa, é outro dos grandes referentes da comarca. O **xamón de Monterroso** ocupa tamén un lugar de honra na tradición local, un produto que chegou a **inspirar versos ao escritor Ramón Otero Pedrayo** durante unha das súas estadias na vila, transcendendo así a mesa para formar parte da memoria cultural do municipio. A **castaña**, froito emblemático da paisaxe galega, completa esta despensa coa súa presenza estacional en doces e receitas tradicionais.

FEIRA SANTOS →
MONTERROSO



GastroAxenda

Feira de Santos. *1 de novembro.* Considerada polas fontes históricas a feira máis antiga de Galicia, esta feira foi, dende a Idade Media, o principal punto de encontro de produtos gandeiros e agrícolas, converténdose nun escaparate da gastronomía galega. **Declarada Festa de Interese Turístico de Galicia**, segue sendo unha cita fundamental onde o pulpo á feira, o xamón, os queixos da Ulloa, as castañas e outros produtos tradicionais reforzan o seu prestixio máis alá do ámbito local.

Mercado mensual. *Día 1 de cada mes.* Unha vez ao mes, Monterroso transfórmase nun gran punto de encontro, recoñecido especialmente polo seu **afamado polbo á feira**. Varias pulpeiras instalan os seus caldeiros de cobre e converten a xornada nunha auténtica festa gastronómica onde o polbo é o gran protagonista.

Restaurantes e máis información turística **i**

A Receita

TROITA FRITA DO RÍO ULLA

Ingredientes para 4

- 8 troitas frescas do río Ulla
- 8 liscos de xamón curado
- Fariña de trigo
- Aceite de oliva suave ou aceite vexetal
- Opcionalmente, un allo laminado e un chorriño de limón.

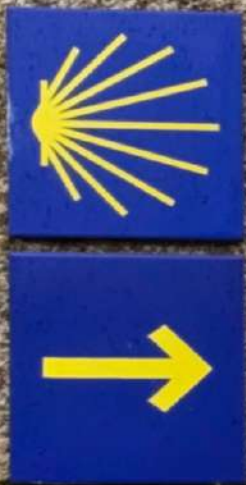
Preparación

As **troitas** limpanse e sécanse coidadosamente, e logo sálganse lixeiramente. Dentro de cada unha colócase un lisco de xamón, que engadirá aroma e un delicado contraste salgado durante a fritura. Despois, pásanse por fariña, sacudindo o exceso, e fritense en abundante aceite quente ata que estean douradas e crocantes por fóra, pero succulentas por dentro. Retíranse, escórrense sobre papel absorbente e **sérvense acabadas de cocinar**, acompañadas de patacas fritas, patacas cocidas ou unha sinxela ensalada de tempada. Opcionalmente, pódense condimentar con láminas de allo douradas no mesmo aceite ou servir cun chorro de limón.



PALAS DE REI

Esencia da Ulloa





Queixo con identidade

En Palas de Rei, o **Queixo Arzúa-Ulloa** adquire un **carácter único**. Elaborado con leite de vacas rubias galegas, pardo-alpinas e frisonas, caracterízase pola súa pasta branda, textura cremosa e sabor suave e leitoso. Nesta zona da Ulloa é común atopar **queixerías a pequena escala e produtores de granxa**, onde o queixo se elabora exclusivamente con leite da propia explotación. Esta vinculación directa entre pastos, gando e produtos lácteos apórtalles matices únicos, sutís variacións de aroma e textura que reflicten a herba, o clima e o saber facer de cada produtor.

D.O.P. Arzúa-Ulloa

Palas de Rei forma parte da Denominación de Orixe Protexida (DOP) Arzúa-Ulloa, que abrangue **tres variedades**: Arzúa-Ulloa **Tradicional**, de maduración mínima e textura suave; **de Granxa**, elaborado exclusivamente co leite do propio gandeiro; e **Curado**, cun proceso de maduración prolongado que intensifica os aromas e lle confire notas máis complexas e lixeiramente picantes. Aínda que a D.O.P. garante uns estándares comúns de calidade en toda a rexión, en **Palas de Rei predomina unha visión máis artesanal e rural**, onde cada queixo é unha expresión directa da paisaxe da Ulloa.



Máis Sabores

Palas de Rei ofrece unha gastronomía profundamente arraigada na calidade dos seus prados e explotacións gandeiras. As **carnes amparadas pola D.O.P. Tenreira de Galicia** son un dos maiores orgullos da zona, apreciadas pola súa tenrura, succulencia e exquisito sabor, froito dunha crianza coidadosa e unha alimentación natural. Nas mesas locais, as materias primas son tratadas con respecto, tanto en asados e guisos que evocan a **tradición** como en **cociña de autor contemporánea**, onde os produtos locais se reinterpretan con creatividade e técnica. Xunto a estes, o **pan artesán e outros produtos de proximidade** completan unha oferta honesta e versátil, profundamente conectada coa paisaxe da Ulloa.

GastroAxenda

Festival do Ecce Homo. *14 de setembro.* A principal celebración do concello, onde a tradición, a música e a gastronomía popular se unen nas rúas da vila.

Feira do Cabalo de Vilar de Donas. *Segundo domingo de agosto.* Xornada ecuestre con alta participación nas carreiras e ambiente festivo con variadas propostas gastronómicas.

Mercado local de Palas de Rei. *Días 7 e 19 de cada mes.* Un evento habitual onde atopar produtos tradicionais e sabores locais nun ambiente de feria acolledor e animado.



A Receita

HAMBURGUESA DE TENREIRA GALEGA SUPREMA CON QUEIXO ARZÚA-ULLOA

Ingredientes para 4

- Carne picada de **Tenreira Galega Suprema**
- Pan artesán de Palas de Rei
- **Queixo Arzúa-Ulloa**
- Tomate, cebola e rúcula
- Para a salsa: maionesa, salsa Perrins, mostaza á antiga, mel local

Preparación

Sazona con sal e pementa e forma a hamburguesa coa **carne de tenreira**, respectando a súa textura e sen traballala demasiado. Mestura a maionesa coa salsa Perrins, a mostaza e un toque de mel ata conseguir unha salsa ben equilibrada. Carameliza a cebola a lume baixo e saltea lixeiramente o tomate. Cociña a hamburguesa nunha tixola moi quente, selando primeiro os dous lados para que conserve a súa succulencia. Nos momentos finais da cocción, coloca unha **tallada xenerosa de queixo Arzúa-Ulloa** por riba para que se derreta suavemente sobre a carne. Monta a hamburguesa sobre pan artesán torrado, estendendo a salsa como base, engadindo rúcula fresca, tomate morno, cebola caramelizada e a hamburguesa co queixo fundido.



MELIDE

Salgado & doce





A tradición do polbo

Melide construíu parte da súa **identidade culinaria** arredor do **polbo á feira**, tamén coñecido como polbo á galega, a pesar de non ser unha vila costeira. Degustar este prato, preparado tradicionalmente con **polbo cocido** servido con **aceite de oliva, pemento doce e sal, e sempre en pratos de madeira**, converteuse nunha cita obrigada para os peregrinos que percorren o Camiño Francés desde hai décadas. Senta e desfruta del, acompañado do excelente pan artesanal local, patacas cocidas e un bo viño da Ribeira Sacra.

Auténtico sabor de feira

O **polbo á feira** orixinouse no contexto das **antigas feiras galegas**, onde as polbeiras o preparaban en grandes caldeiros de cobre para alimentar a comerciantes, labregos e viaxeiros. **Melide, unha histórica vila comercial e encrucillada de camiños**, converteuse nun dos lugares onde esta tradición arraigou con máis forza. Aquí, o polbo non é só un prato: é **un ritual compartido** arredor de longas mesas de madeira. Neste punto de encontro no Camiño Francés de Santiago, a receita conserva a súa esencia popular, transformando cada parada nunha celebración de hospitalidade, conversa e sabor.

Máis Sabores



festa do
melindre
e da repostaría tradicional

A tradición de Melide como **vila de feiras e encrucillada de camiños** forxou unha despensa diversa, onde conviven produtos do interior de Galicia e receitas transmitidas de xeración en xeración nunha gastronomía marcada polos seus vibrantes mercados e a súa hospitalidade.

Melide tamén presume dunha **rica tradición reposteira**, especialmente evidente en produtos como os **melindres, os amendoados e os ricos**, pequenas delicias que son desfrutadas por xeracións de familias e visitantes. Estes doces, elaborados con ingredientes tradicionais como fariña, ovos, manteiga, azucre e anís, forman parte dun legado culinario que celebra a **"terra doce"** de Melide e adoza os teus mellores momentos no Camiño.

GastroAxenda

Festa do Melindre e da Repostaría Tradicional da Comarca de Melide. *Segundo domingo de maio.* Declarada **Festa de Interese Turístico Galego**, esta celebración pon en valor as receitas doces artesanais de Melide e anima á xente a descubrirlas e conservalas.

Mercado dominical de Melide. *Todos os domingos pola mañá.* O centro histórico acolle o mercado de froitas, queixos e carne do país, onde os produtores locais ofrecen produtos de calidade e sabor tradicional.

Feira Grande. *Último domingo de cada mes.* Gran cita comercial que transforma Melide nun punto de encontro que atrae a centos de visitantes, reforzando a súa vocación histórica como vila feiral.

**Restaurantes &
máis información turística** **i**

A Receita

AMENDOADOS TRADICIONAIS

Ingredientes para 6

- 250 g de améndoas moidas
- 200 gramos de azucre
- 2 claras de ovo
- Pel de limón relada
- Améndoas enteiras (opcional)

Preparación

Nunha cunca grande, mestura as améndoas moidas co azucre e a pel de limón relada, mesturando ben os sabores. Bate as claras de ovos sen deixar que cheguen a punto de neve e logo incorpóraas suavemente á mestura de améndoas ata obter unha masa espesa e lixeiramente pegañenta. Forma pequenos montículos cunha culler ou coas mans lixeiramente humedecidas, colocándoos nunha bandexa de forno forrada con papel vexetal. Podes decorar cada un con 2 ou 3 améndoas. Enforna a 180 °C (350 °F) durante uns 10-12 minutos, ata que a superficie estea lixeiramente dourada mentres que o interior permaneza tenro e húmido. Déixaas arrefriar completamente antes de manipulalas, xa que son delicadas e fráxiles cando acaban de enfornar.



ARZÚA

Capital do queixo





O corazón do queixo

Arzúa é sen dúbida unha das grandes comarcas produtoras de queixo de Galicia. O **queixo con D.O.P. Arzúa-Ulloa**, é moito máis que un produto: é unha **identidade económica, cultural e gastronómica**. Elaborado con leite enteiro de vaca, a súa textura suave e cremosa, a súa codia fina e elástica e o seu sabor lácteo, lixeiramente ácido e delicadamente manteigoso, converten a este queixo no máis producido e consumido en Galicia. Coa maduración, emerxen notas máis doces e toques de manteiga e froitos secos, que aumentan aínda máis a súa complexidade. A súa versatilidade, xa sexa para degustar só ou en gratinados ou salsas, convérteo na estrela indiscutible de calquera mesa.

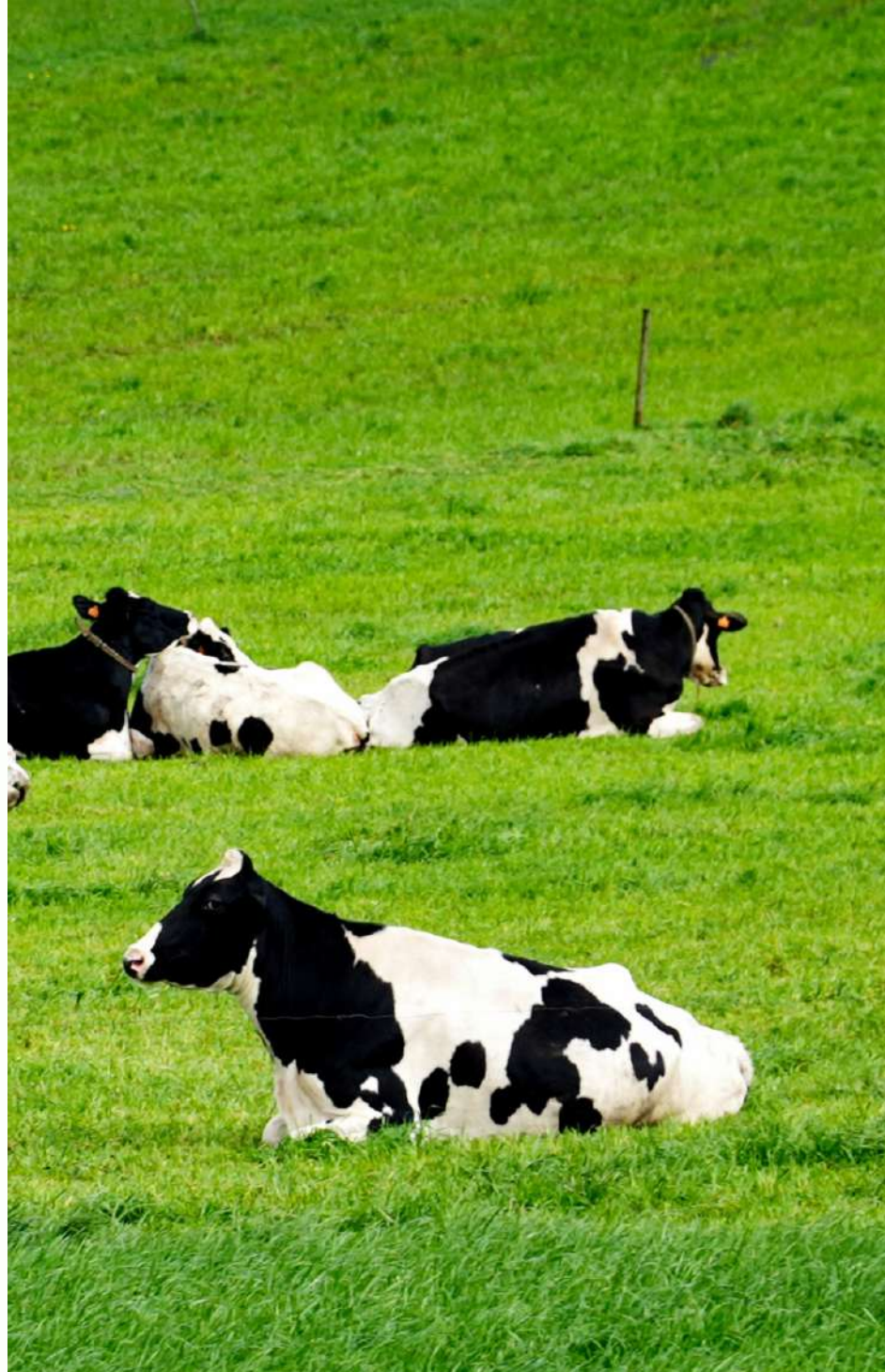
D.O.P. Arzúa-Ulloa

O queixo prodúcese na rexión **desde hai séculos**, pero a modernización que comezou na década de 1980 permitiu o refinamento dos procesos e a consolidación do seu prestixio. En 1989, foi recoñecido como **Produto Galego de Calidade** e, en 1995, obtivo a Denominación de Orixe Protexida Arzúa-Ulloa, que ampara só os queixos producidos dentro da súa área xeográfica. A **Festa do Queixo**, un dos eventos gastronómicos máis emblemáticos de Galicia, reforza cada ano o papel central deste produto na identidade de Arzúa.

Máis Sabores

Máis alá do queixo, Arzúa ofrece unha despensa rica e variada que reflicte as súas **tradicións agrícolas e gandeiras**. As **verduras frescas de tempada e o mel de produción local** achegan frescura e matices naturais á gastronomía local. Estes produtos non só ocupan un lugar destacado nas receitas tradicionais, senón que tamén inspiran restaurantes que defenden a cociña de autor contemporánea, onde os ingredientes locais se reinterpretan con técnica e creatividade.

Fai unha pausa na túa viaxe e descubre como estes sabores se transforman en pratos que combinan **memoria e innovación**.



GastroAxenda

Festa do Queixo. *Principios de marzo.* Un dos eventos gastronómicos máis emblemáticos de Galicia. Durante varios días, Arzúa convértese na capital do queixo, con degustacións, encontros profesionais, actividades culturais e concertos que enchen a vila dun ambiente festivo e sabores deliciosos.

Mercados quincenais de Arzúa. *Celébranse os días 8 e 22 de cada mes.* Un mercado tradicional onde atopar produtos frescos, elaboracións locais e ambiente de mercado.

Feira do Capón. *Decembro.* Integrada na Feira de Nadal, é unha ocasión especial para degustar este produto tradicional de inverno.

A Receita

RAVIOLI GALEGO DE GRELOS & QUESO ARZÚA-ULLOA

Ingredientes para 4

- 8 láminas de pasta fresca
- 400–450 g de **queixo Arzúa-Ulloa**
- 500 g de grelos frescos (xa limpos)
- 2 dentes de allo
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal fina
- Pementa negra recién moída
- Noz moscada (opcional)

Preparación

Escalda os grelos e saltéaos suavemente cun pouco de aceite e os dentes de allo cortados en lascas ata que estean tenros e saborosos. Cocíña as láminas de pasta fresca en auga salgada e escórreas con coidado, manténdooas quentes. Nunha lámina de pasta, coloca unha capa de queixo, unha cama de grelos e despois distribúe outra capa xenerosa de **queixo Arzúa-Ulloa** por riba. Mete o prato nun forno prequentado a 160–170 °C (325–340 °F) durante 1–2 minutos, só ata que o queixo comece a derreterse suavemente. Retira do forno e cobre coa segunda lámina de pasta, creando o efecto dun ravioli aberto. Remata cun fío de aceite de oliva virxe extra e un toque de pementa e noz moscada recién moídas.



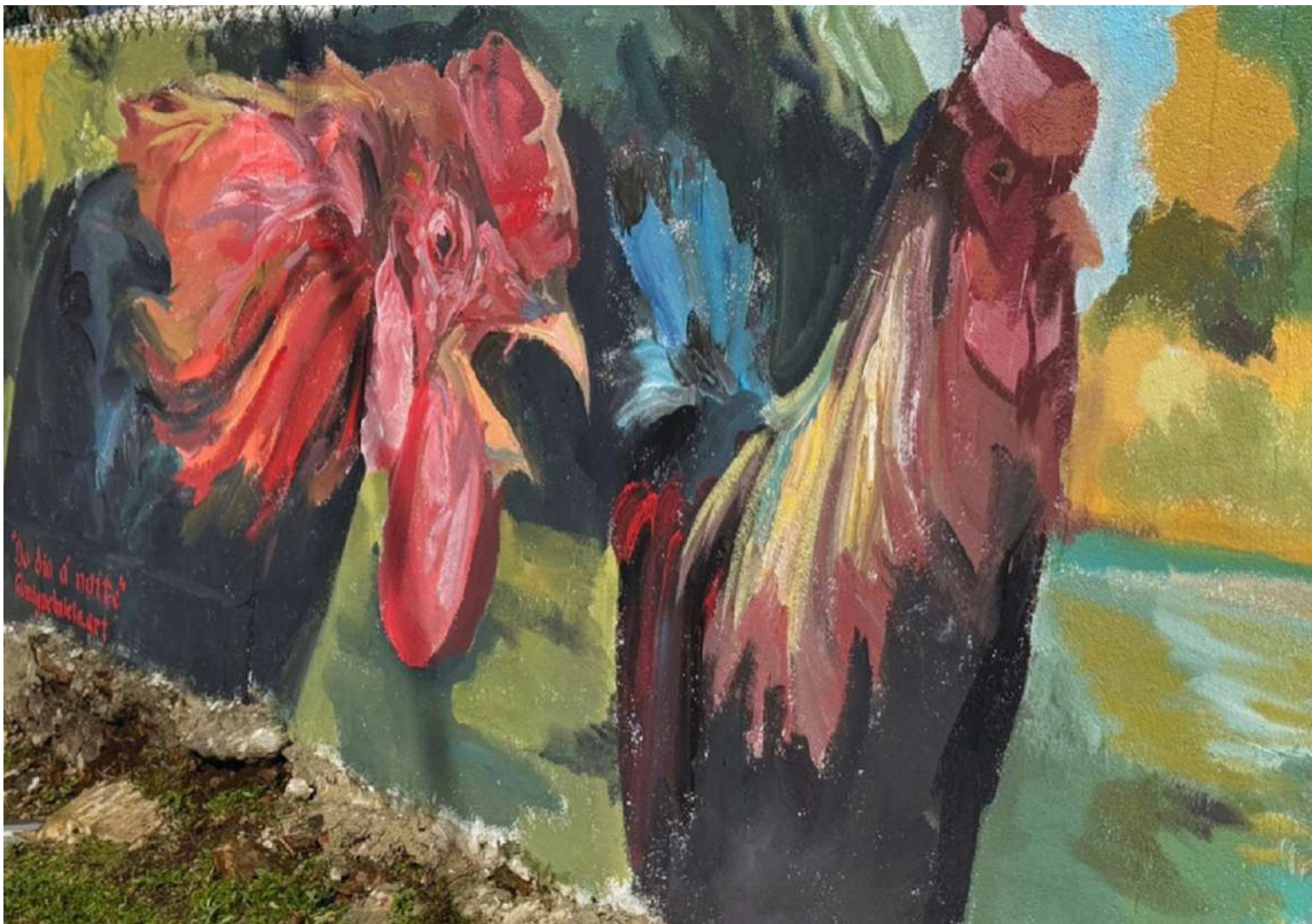
O PINO

Sabor celta



Monumento ao Galo dos Piñeiros





O Galo Piñeiro

No Pino, a estrela da mesa é o **Galo Piñeiro**, unha raza autóctona da comarca de Arzúa e orixinaria deste concello. Coa súa complexión atlántica e a súa plumaxe distintiva, esta ave **críase con métodos tradicionais**, o que resulta nunha **carne firme e saborosa, cunha textura consistente**, moi apreciada na gastronomía galega. O seu crecemento máis lento e a súa alimentación natural contribúen á súa profundidade de sabor, converténdoa nun **ingrediente ideal** para guisos a lume lento e pratos festivos onde o produto brilla de verdade.

Unha raza con historia

A **raza Piñeira**, cuxa introdución sitúase, según algúns estudos, na **época celta**, forma parte do patrimonio xenético e cultural de O Pino. Máis alá das súas características físicas —como a súa crista rosada ou a distintiva plumaxe dourada do galo—, representa unha tradición ligada ao medio rural e á **preservación das razas autóctonas galegas**. Cada ano, a **Festa do Galo Piñeiro e Mostra Cabalar** rende homenaxe a esta identidade, convertendo a raza nun símbolo de pertenza e nun motor da promoción gastronómica do municipio.

Máis Sabores

Máis alá da súa ave emblemática, O Pino comparte o **rico patrimonio culinario da comarca de Arzúa**. A calidade dos seus prados e ganderías reflíctese na **excelente carne de vaca e porco**, mentres que a **caza** achega intensos matices á cociña de tempada. **Queixos** e **mel** de produción local, xunto con **verduras frescas** da horta, completan unha despensa honesta e variada. A isto súmanse os viños das ribeiras do río Ulla, que atopan unha maridaxe natural nestas mesas, configurando unha gastronomía profundamente arraigada á terra e ao ritmo pausado desta última parada no Camiño antes da chegada a Santiago de Compostela.



GastroAxenda

Festa do Galo Piñeiro e Mostra Cabalar. *Primeira fin de semana de agosto en Arca.* O principal evento gastronómico e festivo da vila, que inclúe un xantar comunitario no que o Galo Piñeiro ten o protagonismo. Tamén se poden gozar de exhibicións ecuestres tradicionais que transforman a vila nun vibrante lugar de encontro e centro de celebracións.

Romarías da Magdalena e de San Pedro. *22 de xullo (Castrofeito) e 29 de xuño (Arca) respectivamente.* Dúas celebracións tradicionais que manteñen vivo o costume de reunirse en fermosas carballeiras para compartir merendas, música e confraternización arredor da boa comida.

A Receita

GALO PIÑEIRO CON LIMÓN E TOMÍÑO

Ingredientes para 4

- 1 **Galo Piñeiro** en anacos
- 800 g de patacas galegas
- 4 dentes de allo
- 2 limóns
- 120 ml de viño branco seco
- Tomiño fresco
- 1 cucharadita de pemento doce
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal e pementa

Preparación

Esmaga o allo cun pouco de sal e mestúrao co zume de limón, o viño branco, as follas de tomiño, pemento doce e un chorriño xeneroso de aceite de oliva. Cobre o galo con este adobo e déixao repousar durante polo menos dúas horas para que a carne absorba os sabores.

Prequenta o forno a 190 °C. Coloca os anacos de pataca nunha fonte de forno grande, engade sal e pementa e rega con aceite. Engade o galo co seu adobo e coce durante 45-50 minutos, regando ocasionalmente cos seus propios zumes, ata que a pel estea dourada e crocante e as patacas estean tenras e lixeiramente caramelizadas.

Déixao repousar uns minutos antes de servir. O resultado é un asado aromático e equilibrado, suavizado pola frescura do limón e a fragancia do tomiño.



Continúa saboreando o Camino Francés



Esta guía remata aquí, pero os **sabores do Camiño Francés seguen abertos para ti**. Tanto se estás a piques de comezar a ruta como se xa a percorreches, estas páxinas son unha invitación a seguir explorando os sabores únicos dos concellos que percorren o **Camiño Francés en Galicia**.

Se te preparas para **emprender o Camiño**, esta ruta gastronómica ofréceche unha ollada ás paisaxes, produtos e autenticidade que atoparás en cada concello. **É un avance da riqueza culinaria** que te recibirá en cada pausa, en cada mesa e en cada xesto de hospitalidade.

E **se xa remataches**, estas liñas evocan os sabores que te acompañaron e que agora forman parte da túa historia. Un fío que te conecta unha vez máis coas montañas, os vales, as aldeas, as vilas e as receitas ancestrais que atopaches no Camiño. **Unha invitación a voltar**, a seguir explorando e a deixarte sorprender unha vez máis.

Porque o Camiño non remata na meta: continúa no que levas contigo e no que decides ir descubrindo. **E o seu sabor —auténtico, profundo e totalmente galego— sempre permanecerá na túa memoria.**



