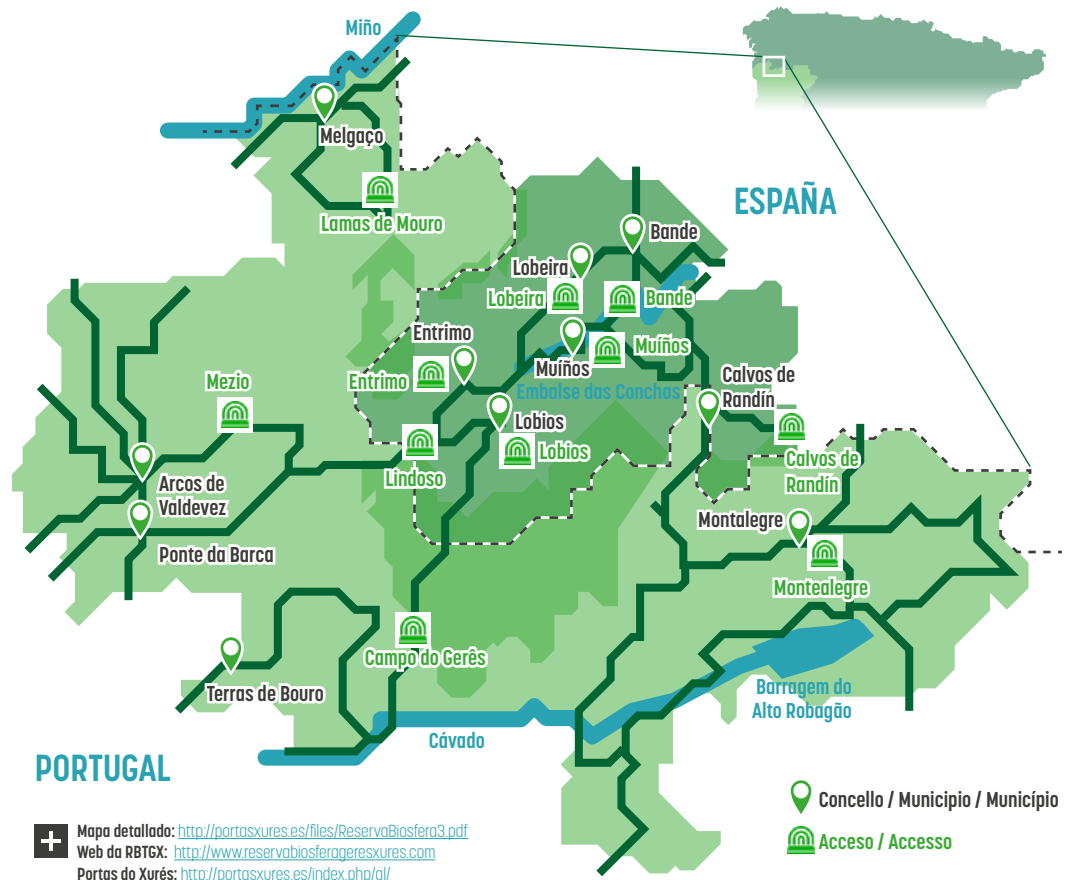


GERÊS-XURÉS
RESERVA DA BIOSFERA
TRANSFRONTEIRIÇA



**PRODUTOS
TRADICIONAIS
E TURISMO**
**PRODUCTOS
TRADICIONALES
Y TURISMO**



ÍNDICE

Cachena	4	Gastronomía	16
Outro gado bovino	5	Cabrito	16
Cabritos e años	6	O Cocido	17
Fumeiros	7	Os Callos Limiaos	17
Mel	9	A Caza	18
Viños	10	A Lamprea	18
Espumantes	11	Os queixos	18
Aguardentes	12	Na sobremesa	19
Gerês e Moimenta	13	Turismo activo	20
Vila Termal de Lobios	14	Descanso	21
Termas do Peso	15	Artesanía	22
		A cestaría	23
		A forxa	23

Edita
 Deputación de Ourense

Textos
 Francisco J. Gil

Tradución (portugués)
 Teresa Martins

Deseño e maquetación:
 Daniel Conejero Bernardo



PRESENTACIÓN APRESENTAÇÃO

Con grandes espazos abertos, alleos ó boureo humano, Gerês-Xurés comparte moitos recursos desde antes da existencia dunha fronteira que, a día de hoxe apenas é unha liña nos mapas. O termalismo, grazas ás augas de Lobios, Gerês e Melgaço; a presenza dunha biodiversidade singular que se estende mesmo no caso dos animais máis cotiáns, como a vaca Cachena, o porco, Bísaro ou Celta, o nome muda a cada lado da fronteira, pero segue a ser o mesmo; recursos naturais como a mel, a gastronomía de montaña, os embutidos, os queixos...

O obxecto desta guía é integrar nun mesmo documento os recursos agroalimentarios, turísticos e de artesanía da reserva da biosfera transfronteiriza, como parte dun inventario dentro do proxecto Gerês-Xurés Dinámico, cofinanciado nun 75 por cento polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER).

Con grandes espacios abiertos, ajenos al ajeteo humano, Gerês-Xurés comparte muchos recursos desde antes de la existencia de una frontera que hoy apenas es una línea en los mapas: el termalismo, que se puede disfrutar en Lobios, en Gerês o en Melgaço; la presencia de una biodiversidad singular que se extiende incluso al ámbito de los animales más comunes, como la vaca, con razas como la Cachena, o el cerdo, Bísaro o Celta, según a qué lado de la frontera se le nombre; con recursos naturales como la miel, la gastronomía de montaña, los embutidos, los quesos...

El objeto de esta guía es integrar en un mismo documento los recursos agroalimentarios, turísticos y de artesanía de la reserva de la biosfera transfronteriza, como parte de un inventario dentro del proyecto Gerês-Xurés Dinámico, cofinanciado en un 75 por ciento por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

Com grandes espaços abertos, alheios à agitação humana, Gerês-Xurés partilha muitos recursos desde antes da existência de uma fronteira que hoje apenas é uma linha nos mapas: o termalismo, que se pode desfrutar em Lobios, no Gerês ou em Melgaço; a presença de uma biodiversidade singular que se estende inclusive no âmbito dos animais mais comuns, como a vaca, com raças como a Cachena, ou o porco, Bísaro ou Celta, de acordo com o lado da fronteira; com recursos naturais como o mel, a gastronomia de montanha, os enchidos, os queijos...

O objeto deste guia é integrar num mesmo documento os recursos agroalimentares, turísticos e de artesanato da reserva da biosfera transfronteiriça, como parte de um inventário dentro do projeto Gerês-Xurés Dinâmico, cofinanciado em 75 por cento pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).



Interreg
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional



UNIÓN EUROPEA

GERÊS-XURÉS
RESERVA DA BIOSFERA
TRANSFRONTEIRIÇA



DEPUTACIÓN
OURENSE

 **MEDIO AMBIENTE**



ADERE
PENEDA GER. S



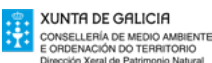
ARDAL
ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE
DESENVOLVIMENTO DO ALTO LIMA



MUNICÍPIO
ARCOS DE VALDEVEZ



CCDRn
COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO NORTE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE
E ORDENACIÓN DO TERRITORIO
Dirección Xeral de Patrimonio Natural



ICNF
Instituto da Conservação
da Natureza e das Florestas



melgaço
município



município
ponte da barca



Montalegre



portoente
TEM



MUNICÍPIO de
TERRAS DE BOURO



CACHENA

De pel loura e tamaño recortado, é a vaca máis pequena de Europa, a raza Cachena pode ser considerada un dos emblemas desta paisaxe montañosa á que se adaptou tras séculos alimentándose de pastos, plantas silvestres, e arbustos. Vive en liberdade, non precisa de pastor, e grazas ós seus poderosos e longos cornos é capaz de enfrentarse ós lobos que merodean polas serras da reserva.

Dende o punto de vista gastronómico estamos diante dunha carne tenra, saborosa, rosada nos exemplares máis novos, tenreiras sacrificadas antes dos 9 meses, que vai mudando a vermello, cada vez máis vivo a medida que medra en idade.

A carne de Cachena da Peneda conta, ademais, co selo de Denominación de Orixe Protexida.

Con su piel de color castaño claro y tamaño recortado, es la vaca más pequeña de Europa, la raza Cachena se ha convertido en uno de los emblemas de este paisaje montañoso al que se ha adaptado, alimentándose de pastos, plantas silvestres y arbustos. Vive en libertad, sin necesidad de la vigilancia de un pastor y es capaz de enfrentarse a los lobos que merodean por las sierras de la reserva, gracias a su poderosa cornamenta.

Desde el punto de vista gastronómico estamos ante una carne sabrosa, tierna y rosada en los ejemplares más jóvenes, terneras sacrificadas antes de los 9 meses que va tornándose a un rojo más vivo a medida que crece.

La carne de Cachena da Peneda está amparada por un selo de Denominación de Origen Protegida.

Com a sua pele de cor castanha clara e tamaño recortado, é a vaca máis pequena da Europa. A raza Cachena converteu-se num dos símbolos desta paisagem montañosa á qual se adaptou, alimentando-se de pastos, plantas silvestres e arbustos. Vive en liberdade, sem necesidade da vigi-lância de um pastor e é capaz de enfrentar os lobos que vagueiam pelas serras da reserva, graças á sua poderosa armação.

Do punto de vista gastronómico estamos perante uma carne saborosa, tenra e rosada nos exemplares máis jovens, vitelos sacrificados antes dos 9 meses que se vai tornando num vermello máis vivo à medida que cresce.

A carne de Cachena da Peneda está abrangida por um selo de Denominación de Origen Protegida.

Associação dos Criadores da Raça Cachena



Rua Prof. Doutor José Sebastião Silva, n.º 29 - cave
Casalsoleiro - Vila Franca do Campo - 4970-745 Arcos de Valdevez



351 258 523 137



www.cachena.pt

Cachega. Asociación de Criadores da Raza Bovina Cachena



Pazo de Fontefiz s/n 32152 Coles (Ourense)



634 54 86 00



cachena@boaga.es




www.boaga.es



OUTRO GADO BOVINO


LAS OTRAS VACAS

 Calquera paisaxe que percorra o viaxeiro na súa excursión pola Reserva da Biosfera Transfronteiriça ten como protagonista un animal: a vaca. Ademais da Cachena, a raza común a ambos os dous lados da fronteira, en Peneda Gerês veremos tamén tenreiras dos Lameiros do Barroso, Minhota, Maronesa e Barrosã, as dúas últimas, amparadas co selo de DOP. Baixa Limia e Xurés engade outras dúas carnes con IXP: Tenreira galega e Vaca e boi de Galicia.

Todas elas están adaptadas ó territorio, unhas máis montaraces que outras. Todas axudaron co seu traballo a que o home dominase esta difícil contorna, transportando e labrando dende tempos ancestrais. Hoxe en día son un dos sinais de identidade da súa gastronomía de excelencia grazas a unhas carnes saborosas.

 Cualquier paisaje que recorra el viajero en su excursión por la Reserva de la Biosfera Transfronteiriça tiene casi siempre como protagonista un animal: la vaca. Además de la Cachena, la raza común a ambos lados de la frontera, en Peneda Gerês veremos terneras de los Lameiros do Barroso, Minhota, Maronesa y Barrosã, estas dos últimas amparadas con sello de DOP. Baixa Limia y Xurés añade otras dos carnes con IGP: Ternera gallega y Vaca y Buey de Galicia.

Todas ellas están adaptadas al territorio, unas más montaraces que otras. Todas ayudaron con su trabajo a que el hombre dominase este difícil entorno, transportando y labrando desde tiempos ancestrales. Y hoy día se han convertido en una de las señas de identidad de su gastronomía de excelencia gracias a sus carnes sabrosas.

 Qualquer paisagem que o viajante percorra na sua excursão pela Reserva da Biosfera Transfronteiriça tem quase sempre como protagonista um animal: a vaca. Além da Cachena, a raça comum de ambos os lados da fronteira, na Peneda-Gerês veremos vitelos dos Lameiros do Barroso, Minhota, Maronesa e Barrosã, estes dois últimos abrangidos com o selo de DOP. Baixa Limia e Xurés adiciona outras duas carnes com IGP: Vitela galega e Vaca e Boi da Galiza. Todas elas estão adaptadas ao território, umas mais montesas que outras. Todas ajudaram com o seu trabalho a que o homem dominasse este difícil ambiente, transportando e lavrando desde tempos ancestrais. E hoje em dia converteram-se num dos símbolos de identidade da sua gastronomia de excelência, graças às suas carnes saborosas.

Organização de
Produtores de Carne da
Cooperativa Agrícola de
Boticas


Av. do Eiró nº19 5460 -
320 Boticas, Portugal
+351 276 418 170


<http://carnebarrosa.com/>

IGP Ternera Gallega
IGP Vaca e Boi de Galicia


Recinto Ferial, Amio
S/N 15707 Santiago de
Compostela, A Coruña
981 575 786 / 981 574 899


consello@vacundegalicia.com


www.terneragallega.com/



CABRITOS Y CORDEROS CABRITOS E AÑOS

IGP Borrego de Leite do Barroso
IGP Cabrito de Barroso
Cooperativa Agrícola dos Produtores de Batata para Semente de Montalegre

Rua General Humberto Delgado, 5470-247 Montalegre

+351 276 512 253

quadrimente@iol.pt

IGP Cabrito das Terras Altas do Minho

Associação Mútua de Seguro de Gado - Mútua de Basto
Rua Antunes Basto - Refojos
4860-363 Cabeceira de Basto

+351 253 662 311

mutua.basto@esoterica.pt

Asociación de criadores da raza Ovelha Galega

Fontefiz s/n, 32152 Coles, Ourense
+34 634 54 86 00

asovega@asovega.es

Asociación de gandeiros da raza Cabra Galega

Fontefiz s/n, 32152 Coles, Ourense
+34 634 54 86 00

cabragalega@cabragalega.com

🇵🇹 O pastoreo de rabaños de ovelhas e cabras é unha das actividades ancestrais nestas terras, dende a Baixa Limia até os vales da Peneda-Gerês. A súa presenza aporta un produto de calidade excepcional, como son os años e os cabritos e ademais axuda a equilibrar o ecosistema alí onde os animais pastorean, reducindo considerablemente o risco de incendio. Os años de leite e cabritos contan, na área galega, con selos do CRAEGA (Consello regulador de agricultura ecolóxica de Galicia) e de Pastores de Galicia, un distintivo que certifica a calidade dos exemplares criados en rabaños ó aire libre. Na área portuguesa están amparados por Indicación Xeográfica Protexida o Cabrito das Terras Altas do Minho, o Cabrito de Barroso e o Cordeiro ou Borrego do Barroso.

🇪🇸 El pastoreo de rebaños de ovelhas y cabras es una de las actividades ancestrales en estas tierras, desde la Baixa Limia hasta los valles de la Peneda-Gerês. Su presencia no solo aporta un producto de calidad excepcional, como son los corderos y cabritos, sino también ayudan a equilibrar el ecosistema, reduciendo los riesgos de incendios allí donde los animales se alimentan. Los lechales de cabrito y cordero cuentan en el área gallega con sellos del CRAEGA (Consello Regulador de Agricultura Ecológica de Galicia) y Pastores de Galicia, un distintivo que certifica la calidad de los ejemplares criados en rebaños al aire libre. En el área portuguesa, están amparados por Indicación Geográfica Protegida el Cabrito das Terras Altas do Minho, el Cabrito de Barroso e el Borrego o Cordero do Barroso.

🇵🇹 O pastoreio de rebanhos de ovelhas e cabras é uma das atividades ancestrais nestas terras, desde a Baixa Limia até aos vales da Peneda-Gerês. A sua presença não só fornece um produto de qualidade excepcional, como são os borregos e cabritos, como também ajuda a equilibrar o ecossistema, reduzindo os riscos de incêndios nos locais onde os animais se alimentam. Os cabritos e borregos de leite possuem na área galega selos do CRAEGA (Conselho Regulador de Agricultura Ecológica da Galiza) e "Pastores da Galiza", um distintivo que certifica a qualidade dos exemplares criados nos rebanhos ao ar livre. Na área portuguesa o Cabrito das Terras Altas do Minho, o Cabrito do Barroso e o Borrego ou Cordeiro do Barroso são classificados pela Indicação Geográfica Protegida.



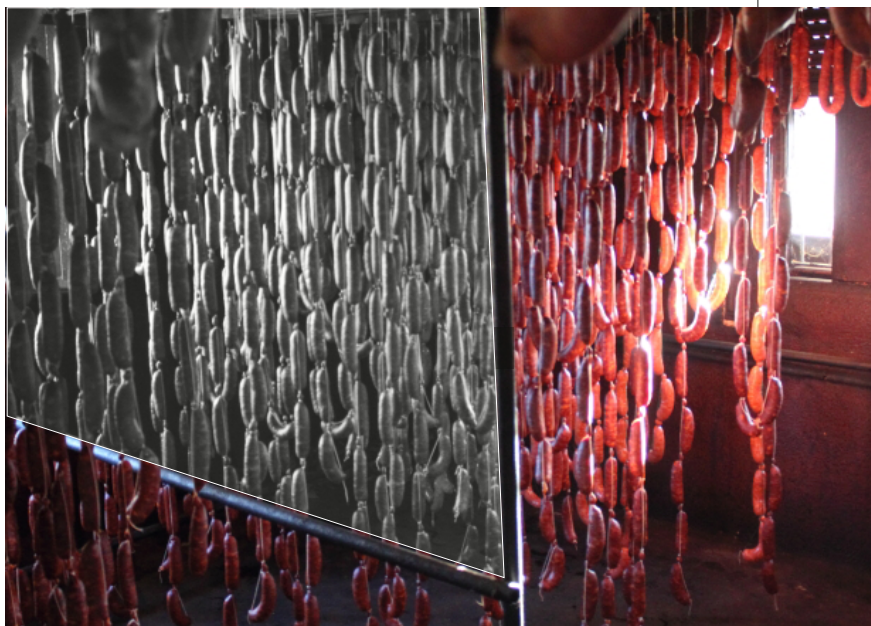
FUMEIROS

Gallegos e portugueses cumpren ó pe da letra co dito de que do porco todo é proveito. Pequenas industrias artesanais despezan e preparan embutidos a ambos os dous lados da fronteira.

Chourizos doces e picantes, chourizos ceboleiros, de cabazo, salchichóns, e forquellas, un embutido único do municipio de Entrimo, cúranse co fume da leña de carballo nos fumeiros galegos, xunto con xamóns, lacóns, morro, orellas, cachuchas, touciños de febra, e costelas. A economía de subsistencia propiciou unha longa tradición de elaboración de embutidos caseiros trala matanza. O frío do inverno favorece a curación e a conservación nas adegas ben ventiladas.

Na parte portuguesa da reserva a tradición é a mesma e as técnicas moi semellantes, malia que varía a raza de porco empregado, como é no caso dos embutidos e xamóns elaborados con carne de porco Bísaro, primo do porco Celta galego, e tamén unha raza autóctona ancestral. Chourizos de carne e de sangue ou morcillas, salpicóns, alheiras, chourizos de cabazo... son algunhas das súas especialidades sempre curadas con leña de carballo, bidueiro, torga e outras especies arbóreas autóctonas. Os embutidos e xamóns de Melgaço e de Montalegre contan cun selo de Indicación Xeográfica Protexida (IXP).

Montalegre celebra a finais de xaneiro a súa Feira do Fumeiro. En Melgaço ten lugar no mes de abril e en Entrimo, a empanada de forquellas ten a súa cita festiva no mes de agosto.



Gallegos y portugueses cumplen al pie de la letra con el dicho de que del cerdo se aprovecha todo. Pequeñas industrias artesanales despiezan y preparan embutidos a uno y otro lado de la frontera.

Chorizos dulces y picantes, chorizos cebolleros, de calabaza, salchichones y forquellas, un embutido único del municipio de Entrimo, se curan al humo de la leña de roble en los fumeiros gallegos, junto con jamones y lacones, morros, orejas, cacheiras, pancetas y costillares. La economía de subsistencia ha propiciado una larga tradición de elaboración casera de embutidos tras la matanza. El frío invierno favorece la posterior conservación en bodegas bien ventiladas.

En el lado portugués, la tradición es

la misma y las técnicas muy similares, aunque varíe la raza del cerdo empleado, como es el caso de los embutidos y jamones elaborados a partir del despiece de cerdo Bísaro, una raza autóctona prima del porco Celta gallego.

Chorizos de carne y de sangre, salpicones, alheiras, chorizos de calabaza... son algunas de las especialidades, siempre curados con humo de leña de roble, abedul, brezo y otras especies arbóreas autóctonas. Los embutidos y jamones de Melgaço y de Montalegre cuentan con selo de indicación geográfica protegida (IGP).

Montalegre celebra a finales de enero su Feira do Fumeiro. En Melgaço es en abril y en Entrimo, la empanada de forquellas tiene su cita festiva en agosto.

Solar do Alvarinho



Tv. da Lage AR, 4960-556
Melgaço.



+351 251 410 195



[www.cm-melgaço.pt/
visitar/o-que-fazer/eno-
turismo/solar-do-alvarin-
ho/#mainContentOfPageID](http://www.cm-melgaço.pt/visitar/o-que-fazer/eno-turismo/solar-do-alvarinho/#mainContentOfPageID)



[https://goo.gl/maps/
XteK6XoNpHZ](https://goo.gl/maps/XteK6XoNpHZ)

Delicias do Planalto



Rodeiro-Castro Labreiro -
4960-110 Rodeiro Melgaço



+351 251 465 513
fumeirodoplanalto@sapo.pt



[https://goo.gl/maps/
TK3kpmD05Kr](https://goo.gl/maps/TK3kpmD05Kr)

Quinta de Folga



Lugar de Folga - Alvaredo
- 4960-010 Melgaço



+351 967 076 079
[quintadefolga@quintade-
folga.com](mailto:quintadefolga@quintade-
folga.com)



www.quintadefolga.com



Asociación de produtores de Fumeiros de Melgaço

Edifício Casa Castreja,
1.º andar, Loja Nova
4960-558 Melgaço

+351 251 402 450

**Fumeiros de Montalegre
Associação dos Produtores
de Fumeiro da Terra Fria
Barrosã**

Posto de Turismo, Praça
do Município
5470-214 Montalegre

+351 966 960 887
+351 276 510 200
fumeirobarrosa@gmail.com


www.fumeiromontalegre.pt/

Mercado do Xurés

1.º domingo de cada mes
Praça de Abastos, Campo
da Feira 2. Bande

+34 988 44 30 01

www.facebook.com/pa/mercadoxures/
[@mercadoxures](https://www.instagram.com/mercadoxures/)
<https://heris/2r1FMwI>

 Galegos e fazem jus ao ditado de que do porco se aproveita tudo. Pequenas indústrias artesanais desmancham e preparam enchidos num e nouro lado da fronteira.

Chouriços doces e picantes, chouriços *cebolleros*, de abóbora, salchichões e forquellas, um enchido único do município de Entrimo, são curados ao fumo da lenha de carvalho nos fumeiros galegos, juntamente com presuntos e ombros, fochinhas, orelhas, cabeça, toucinho e costelas. A economia de subsis-

tência propiciou uma longa tradição de elaboração caseira de enchidos após a matança. O frio do inverno favorece a posterior conservação nas adegas bem ventiladas.

No lado português, a tradição é a mesma e as técnicas muito similares, ainda que varie a raça do porco utilizado, como é o caso dos enchidos e presuntos elaborados a partir do desmanche do porco Bísaro, uma raça autóctone prima do porco Celta galego.

Chouriços de carne e de sangue,

salpicões, alheiras, chouriços de abóbora... são algumas das especialidades, sempre curadas com fumo de lenha de carvalho, bétula, urze e outras espécies arbóreas autóctones. Os enchidos e presuntos de Melgaço e de Montalegre possuem selo de indicação geográfica protegida (IGP).

Montalegre realiza em finais de janeiro a sua Feira do Fumeiro. Em Melgaço é em abril e em Entrimo, a *empanada de forquellas* tem a época festiva em agosto.



Mercado do Xurés

1º domingo de cada mes

Praza de Abastos,
Campo da Feira 2
Bande

+34 988 44 30 01

www.facebook.com/pg/mercadoxures/

[@mercadoxures](https://www.instagram.com/mercadoxures/)

<https://heris/2r1FMwl>

Solar do Alvarinho

Tv. da Lage AR, 4960-556 Melgaço.

+351 251 410 195

<http://www.cm-melgaco.pt/visitar/o-que-fazer/enoturismo/solar-do-alvarinho/#mainContentOfPageID>

<https://goo.gl/maps/XfeKaGxoNpH2>

Porta do Mezio

Porta do Mezio,
Mezio 4970-092 Arcos de Valdevez

+351 258 510 100

portadomezio@ardal.pt

www.portadomezio.pt

<https://goo.gl/maps/mSzT5mkYTB2>

Associação dos Produtores de Mel do Barroso DOP

Capolib Cooperativa Agrícola de Boticas
Av. do Eiró nº19

5460 - 320 Boticas

+351 276 418 170

+351 276 415 734

geral@capolib.pt

geral@capolib.pt

<http://meldebarroso.com>

IGP Mel de Galicia

Pazo de Quián, s/n.
Sergude.

15881 Baqueixón. A
Coruña.

+34 981 51 19 13

info@mieldegalicia.org
www.mieldegalicia.org



MEL MIEL

Se hai un produto que sintetiza a harmonía entre natureza e home na área da reserva e o mel. As colmeas están presentes nos montes e o pé dos bosques de practicamente todo o territorio. As abellas realizan un “coupage” de aromas e sabores, libado de castiñeiros, urces, plantas silvestres... é o auténtico sabor desta paisaxe.

O mel constitúe un importante recurso que complementa a economía das familias a ambos os dous lados da fronteira. Na área portuguesa atopámonos con dúas denominacións de orixe protexidas: Mel das Terras Altas do Minho, no municipio de Terras de Bouro e Mel do Barroso en Montalegre, as dúas en pleno corazón do Gerês. Na área do Xurés e Baixa Limia, contan co amparo da IXP Mel de Galicia e algúns produtores están tamén acollidos ao consello regulador de Agricultura Ecolóxica de Galicia.

Si hay un producto que sintetiza la armonía entre la naturaleza y el hombre en el área de la reserva es la miel. Las colmenas están presentes en los montes y al pie de los bosques de prácticamente todo el territorio. Las abejas realizan un coupage de aromas y sabores, libando de castaños, brezos, plantas silvestres... es el auténtico sabor de este paisaje.

La miel constituye un importante recurso que complementa la economía de las familias a uno y otro lado de la frontera. En el área portuguesa encontraremos dos sellos de denominación de origen protegida: Mel das Terras Altas do Minho, en el municipio de Terras de Bouro, y Mel do Barroso, en Montalegre, ambas en pleno corazón del Gerês. En el área del Xurés y Baixa Limia, cuentan con el amparo de la IGP Mel de Galicia y algunos productores están también amparados al consejo regulador de Agricultura Ecológica de Galicia.


Se há um produto que sintetiza a harmonia entre a natureza e o homem na área da reserva é o mel. As colmeias estão presentes nos montes e ao pé das florestas de praticamente todo o território. As abellas realizan uma mistura de aromas e sabores, a partir de castańeiros, urzes, plantas silvestres... é o sabor autêntico desta paisagem.


O mel constitui um importante recurso que complementa a economia das famílias de um e de outro lado da fronteira. Na área portuguesa encontramos dois selos de denominação de origem protegida: Mel de Terras Altas do Minho, no município das Terras de Bouro, e Mel do Barroso, em Montalegre, ambos em pleno coração do Gerês. Na área do Xurés e Baixa Limia, contam com o apoio da IGP Mel da Galiza e alguns produtores são também apoiados pelo Conselho Regulador da Agricultura Ecológica da Galiza.




VINOS VIÑOS VINHOS




 A viticultura amparada por denominación de orixe practícase unicamente na área portuguesa da Reserva da Biosfera. Veremos os viñedos describindo socalcos, as veces angostos en terreos moi costentos, ou en longos emparrados nas chairas de ribeira. Amparados pola mesma denominación de orixe, Vinho Verde, en cada zona teñen os seus propios sinais de identidade, marcados polo clima, o solo, a altitude e o río que o baña. En Melgaço domina o carácter frutal da variedade Alvarinho nos brancos. É a sub rexión de Monçao Melgaço, co Miño como fronteira. En Ponte da Barca e Arcos de Valdevez, é o río Limia quen traza os vales. Os brancos son moi aromáticos grazas á casta Loureiro que aquí domina, malia que a veremos presente en viños das tres sub rexións. En Terras de Bouro, que a penas ten 12 hectáreas de viñado, predominan os tintos de Vinhão y Borraçal. A Vinhão, Sousón en Galicia, é a variedade tinta por excelencia nas tres sub rexións e aporta viños frescos e moi afroitados. Brancos, tintos e tamén rosados, nos que de novo a Vinhão predomina pola súa calidade e intensidade frutal.

 Tan solo el área portuguesa de la Reserva de la Biosfera practica la viticultura. La veremos describiendo bancales, a veces muy estrechos y con pendiente, o largos emparrados en llanuras de ribera. Amparados por la misma denominación de origen, Vinho Verde, en cada zona tienen su propio rasgo de identidad, marcado por el clima, el suelo, la altitud y el río que lo baña. En Melgaço domina el carácter frutal de la variedad Alvarinho en los blancos. Es la subregión de Monçao-Melgaço, con el Miño como frontera. En Ponte da Barca y Arcos de Valdevez, es el río Limia quien traza los valles. Los blancos son muy aromáticos gracias a la variedad Loureiro que aquí domina, aunque la veremos presente en vinos de las tres subregiones. En Terras de Bouro tiene apenas 12 hectáreas y predominan los tintos de Vinhão y Borraçal. La uva Vinhão, Sousón en Galicia, es la tinta por excelencia en las tres subregiones y aporta vinos frescos, jóvenes y muy afrutados. Blancos, tintos y también rosados, en los que, de nuevo la Vinhão, domina por su calidad e intensidad frutal.

 Somente a área portuguesa da Reserva da Biosfera pratica a viticultura. Podemos vê-la descrevendo socalcos, às vezes muito estreitos e íngremes, outras longos parreirais nas planícies da ribeira. Protegidos pela mesma denominação de origem, o Vinho Verde, tem em cada zona o seu próprio traço de identidade, marcado pelo clima, pelo solo, pela altitude e pelo rio que o banha. Em Melgaço domina o carácter frutado da variedade Alvarinho nos brancos. É a sub-região de Monçao-Melgaço, com o Miño como fronteira. Em Ponte da Barca e Arcos de Valdevez, é o rio Lima quem traza os vales. Os brancos são muito aromáticos graças à variedade Loureiro que aqui domina, ainda que esteja presente nos vinhos das três sub-regiões. Nas Terras de Bouro com apenas 12 hectares predominam os tintos de Vinhão e Borraçal. A uva Vinhão, Sousão na Galiza, é a variedade tinta por excelência nas três sub-regiões e proporciona vinhos frescos e proporciona vinhos frescos, jovens e muito frutados. Brancos, tintos e também rosés, nos quais, de novo a Vinhão, domina pela sua qualidade e intensidade frutada.

Solar do Alvarinho


 Tv. da Lage AR, 4960-556 Melgaço.

 +351 251 410 195

 <http://www.cm-melgaço.pt/visitar/o-que-fazer/enoturismo/solar-do-alvarinho/#mainContentOfPageId>

 <https://goo.gl/maps/Xf6K6xoNpH2>

Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes

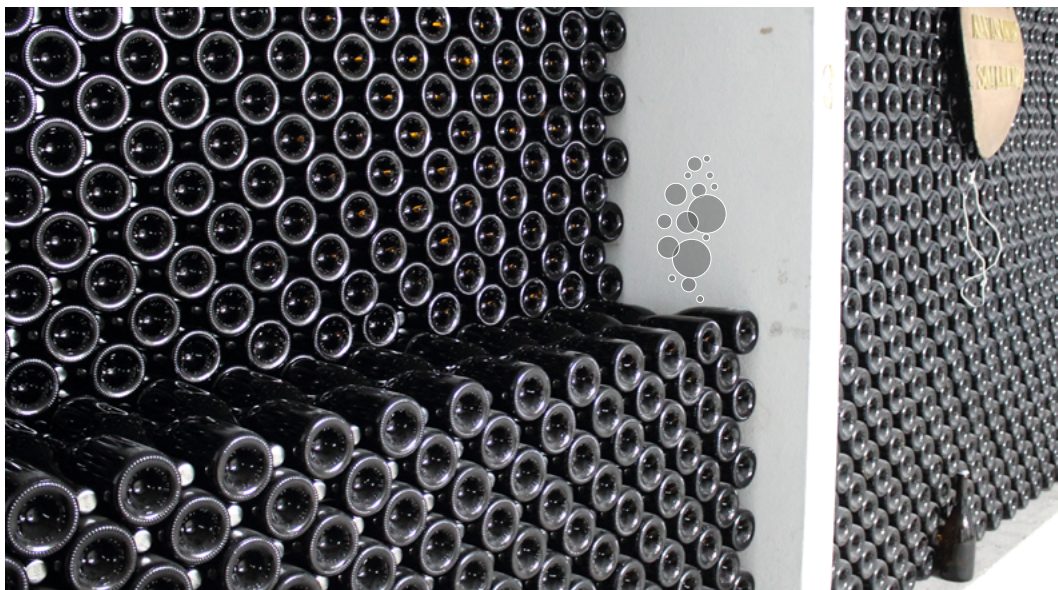
 Rua da Restauração, 318 4050-501 Porto Portugal

 +351 226077300

 +351 226077320

 info@vinhverde.pt

 <http://portal.vinhoverde.pt/>



ESPUMANTE

ESPUMOSOS

■ A elaboración de viños espumosos ou espumantes comezou na DO Vinho Verde en 2000. Dende aquela, un gran número de adegas se teñen sumado a esta experiencia con excelentes resultados. Crianzas de, cando menos, 9 meses tras a segunda fermentación en botella, elaborados con Alvarinho, os brancos de Melgaço, Loureiro, en Ponte da Barca e tintos de Vinhão en ambos os dous municipios, malia que en Melgaço tamén atoparémonos cun singular *coupage* de Vinhão cun 15 por cento de Alvarinho nos seus brutos tintos, e Vinhão e Alvarelhão tanto en tintos como en rosados. Os espumantes son frescos, elegantes, afinados co paso do tempo do mesmo xeito que as súas burbullas, en crianzas que poden pasar de 36 meses nos grandes reservas ou “velha” reserva.

■ La elaboración de espumosos de Vinho Verde, o espumantes, comenzó en 2000 y en estos 18 años un gran número de bodegas se han sumado a esta experiencia con excelentes resultados. Crianzas de al menos 9 meses tras la segunda fermentación en botella, elaborados con Alvarinho los blancos en Melgaço, Loureiro en Ponte da Barca y tintos de Vinhão en las bodegas de ambos municipios, aunque en Melgaço también encontraremos un singular *coupage* de Vinhão con un 15 por ciento de Alvarinho en sus brutos tintos y Vinhão y Alvarelhão, tanto en tintos como en rosados. Son vinos frescos elegantes que se van afinando al igual que sus burbujas a medida que es mayor la crianza en botella, que puede llegar a superar los 36 meses en grandes reservas o “velha” reserva.

■ A elaboração de espumantes de Vinho Verde começou en 2000 e nestes 18 anos un grande número de adegas juntou-se a esta experiencia con excelentes resultados. Envelhecimento de pelo menos 9 meses após a segunda fermentação na garrafa, elaborados os brancos com Alvarinho em Melgaço, Loureiro em Ponte da Barca e tintos de Vinhão nas adegas de ambos os municípios, ainda que em Melgaço também encontremos um singular *coupage* de Vinhão com 15 por cento de Alvarinho nos seus brutos tintos e Vinhão e Alvarelhão, tanto nos tintos como nos rosés. São vinhos frescos e elegantes que se vão refinando à medida que envelhecem na garrafa, o que pode chegar a ultrapassar os 36 meses nas grandes reservas ou na “velha” reserva.



AGUARDIENTES AGUARDIENTES

🇵🇹 Dous son os tipos de destilado que se elaboran nos alambiques das adegas de Vinhos Verdes que atoparemos na Reserva da Biosfera: o augardente de bagazo ou “bagaceira”, obtida por destilación dos bagazos dos viños e a augardente vínica, procedente da destilación de viño. A primeira, podémola encontrar transparente, impregnada dos recendos e sabores dos aceites esenciais que aporta o bagazo, ou envellecida en barricas de carballo, o que lle confire unha cor ámbar que vai tornando a mais tostado a medida que dura a súa crianza, a mais dos aromas da madeira. Na augardente vínica, sempre hai crianza en madeira e a súa calidade vai mellorar canto máis aumente o seu envellecemento, que pode acadar os vinte anos.

🇪🇸 Dos son los tipos de destilado que se elaboran en los alambiques de las bodegas de Vinhos Verdes que encontraremos en la Reserva de la Biosfera: el aguardiente de bagazo, obtenida por destilación de los hollejos y pepitas, el orujo, que queda del prensado de las uvas y el aguardiente vínica, procedente de la destilación de vino. La primera se puede encontrar tal como se obtiene después de su elaboración, transparente, impregnada de los aromas y sabores de los aceites esenciais que aporta el orujo, o envejecida en barricas de roble, lo que le confiere un color ambarino que se oscurece a medida que dura su crianza, y aromas de madera. En el aguardiente vínico, siempre hay crianza en madera y su calidad mejorará al elevar su envejecimiento que puede llegar a superar los veinte años.

🇧🇷 São dois os tipos de destilação que são elaborados nos alambiques das adegas de Vinhos Verdes que encontramos na Reserva da Biosfera: a augardente de bagaço, obtida por destilação das peles e sementes, ou bagaço, que fica da prensagem das uvas e a augardente vínica, procedente da destilação do vinho. A primeira pode ser encontrada tal como é obtida depois da sua elaboração, transparente, impregnada dos aromas e sabores dos óleos essenciais que o bagaço proporciona, ou envelhecida nas pipas de carvalho, o que lle confere uma cor âmbar, que escurece à medida que o envelhecimento dura, e aromas de madeira. Na augardente vínica existe sempre envelhecimento na madeira e a sua qualidade melhorará ao elevar o seu envelhecimento que pode chegar a ultrapassar os vinte anos.



GERÊS E MOIMENTA



Quando os engenheiros romanos trazaron a nova vía entre Braga e Astorga, a XVIII ou Via Nova, denominada “Geira” en Portugal, está claro que acurtar as distancias entre ambas as dúas cidades da Gallaecia non era a súa única razón. Buscaron un itinerario no que abondaran as fontes termais. As Caldas do Gerês constitúe un verdadeiro paraíso termal, no termo municipal de Terras do Bouro.

Aquí abrollan augas bicarbonatado-sódicas e fluoradas, a unha temperatura de 42 graos en Fonte da bica e 42,5 en Fonte Forte. Non son os únicos mananciais, pero si os máis importantes.

Situadas na vila de Terras de Bouro, en pleno corazón do Parque Nacional da Peneda Gerês, as Termas da Moimenta posúen unhas instalacións modernas a fin de proporcionar os mellores resultados nos tratamentos. As augas son sulfurosas, bicarbonatadas sódicas, fluoradas e silicatadas.

Quando los ingenieros romanos trazaron la nueva vía entre Braga y Astorga, la XVIII o Via Nova, denominada Geira en Portugal, está claro que no solo tenían en mente acortar las distancias entre las dos ciudades de la Gallaecia. Buscaron un itinerario en el que hubiese abundancia de fuentes termais. As Caldas do Gêres constituye un verdadero paraíso termal, situado en el término municipal de Terras do Bouro.

Aquí afloran augas bicarbonatadas sódicas y fluoradas, a una temperatura de 42 grados en Fonte da Bica y 42,5° en Fonte Forte. No son los únicos mananciais, pero sí los más importantes.

Situadas en la villa de Terras de Bouro, en pleno corazón del Parque Nacional da Peneda Gerês, las Termas da Moimenta poseen modernas instalacións con el fin de proporcionar los mejores resultados en los tratamientos. Son augas sulfurosas, bicarbonatadas sódicas, fluoradas y silicatadas.

Quando os engenheiros romanos traçaram a nova via entre Braga e Astorga, a XVIII ou Via Nova, denominada Geira em Portugal, é evidente que não só tinham em mente encurtar as distâncias entre as duas cidades da Gallaecia como procuravam um itinerário em que houvesse abundância de fontes termais. As Caldas do Gerês constituem um verdadeiro paraíso termal, situado no limite municipal das Terras do Bouro.

Aqui afloram águas bicarbonatadas sódicas e fluoradas, a uma temperatura de 42 graus na Fonte da Bica e 42,5° na Fonte Forte. Não são os únicos mananciais, mas sim os mais importantes.

Situadas na Vila de Terras de Bouro, em pleno coração do Parque Nacional da Peneda Gerês, as Termas da Moimenta possuem modernos equipamentos, a fim de proporcionar os melhores resultados nos tratamentos. As águas são sulfúreas, bicarbonatadas, sódicas, fluoretadas, cloretadas e silicatadas.

Termas do Gerês



Dr. Manuel Gomes de Almeida, Gerês
4845-069 Terras de Bouro



+351 253 391 113
<http://www.aguasdogerês.pt>



termas@aguasdogerês.pt



GPS: 41°43' 43.68" N
8°09' 43.31" W

Termas de Moimenta



Avenida Dom Manuel I 18,
Pesqueiras, Moimenta
4840-100 Terras de Bouro



+351 253 353 217



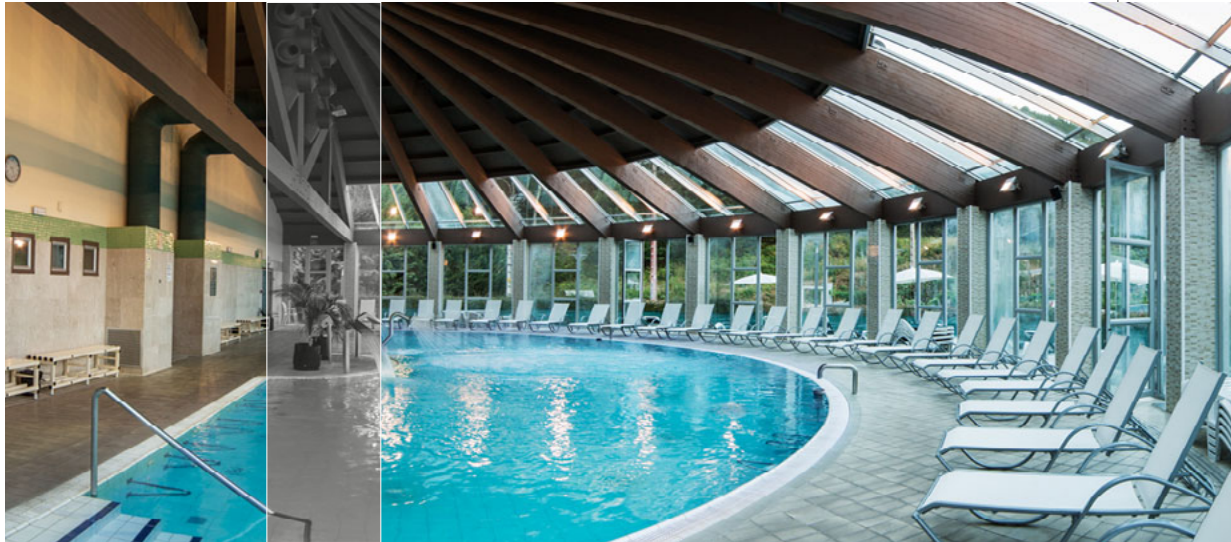
geral@termasdomoimenta.com
www.termasdomoimenta.com




www.facebook.com/pg/termasdomoimenta



<https://goo.gl/maps/OGfXrOfThcm>




VILA TERMAL DE LOBIOS

 Riocaldo é o nome dunha parroquia de Lobios e dun río de augas xélicas. ¿A que debe daquela o seu nome? A que baixo o seu fondo e na súa beira agroma outro río cun xeneroso caudal de 28,8 toneladas por hora que é cálido como se pode comprobar na piscina termal a carón do río ou nas augas que fornecen o balneario de Caldaria. As súas fontes, sempre por enriba dos 50 graos, acadan nunha delas os 77,1 graos, converténdose así na máis quente de toda a península Ibérica.


A composición química é moi semellante ás Caldas do Gerês: bicarbonatado-sódicas, cloruradas e fluoradas.

O hotel balneario, inaugurado en 2002, restituíu o valor de estas paisaxes e as súas augas como non acontecera dende a época na que os romanos estableceron alí o seu Aquis Originis.

 Río Caldo es el nombre de una parroquia de Lobios y de un río de aguas gélidas. ¿A que debe entonces su nombre? A que bajo su fondo y a la orilla emerge otro río con un generoso caudal de 28,8 toneladas por hora que es cálido, como se puede comprobar en la piscina termal de su orilla, o en las aguas que abastecen el balneario de Caldaria. Sus fuentes, siempre por encima de los 50 grados, alcanzan, en una de ellas 77,1°, convirtiéndose así en la más caliente de toda la península Ibérica.

La composición química es muy semejante a las caldas de Gerês: bicarbonatadas sódicas, cloruradas y fluoradas.

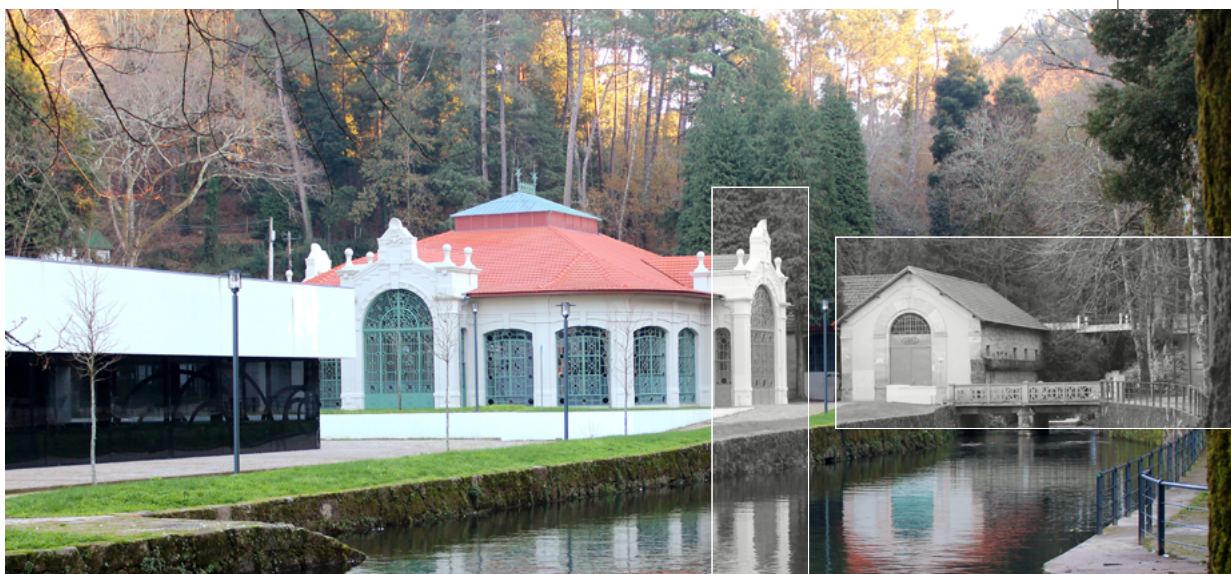
El Hotel Balneario, inaugurado en 2002, restituyó el valor que estos parajes y sus aguas como no aconteciera desde la época en que los romanos establecieron allí su Aquis Originis.

 Rio Caldo é o nome de uma freguesia de Lobios e de um rio de águas gélidas. A que deve então o seu nome? Sob o seu fundo e na margem emerge outro rio com um generoso caudal de 28,8 toneladas por hora que é cálido [quente], como se pode comprobar na piscina termal da sua margem, ou nas águas que abastecem a estância termal de Caldaria. As suas fontes, sempre acima dos 50 graus, uma delas atinge 77,1°, convertendo-se assim na mais quente de toda a península Ibérica.

A composição química é muito semellante às Caldas do Gerês: bicarbonatadas sódicas, cloruradas e fluoradas.

O Hotel Termal, inaugurado em 2002, restituiu o valor destas paisagens e suas águas como não acontecia desde a época em que os romanos estabeleceram aí a sua Aquis Originis.

Lobios Caldaria
Hotel Balneario
Riocaldo s/n.
32895 Lobios - Ourense.
+34 988 44 84 40
+34 988 44 81 91
lobios@caldaria.es
www.caldaria.es/lobios
41° 51' 45.8" N
8° 06' 18.6" W



TERMAS DO PESO

En medio dun frondoso parque, atravesado por un pequeno río, atópanse as Termas do Peso. En 1885 comezaron a envasar e vender a auga embotellada e uns anos despois foi inaugurado o balneario. Propiedade da compañía Vidago, Melgaço & Pedras Salgadas, na actualidade está xestionado pola Cámara Municipal de Melgaço.

As augas de Melgaço distínguense pola súa composición e temperatura do resto das augas da Reserva da Biosfera. Son de mineralización forte, bicarbonatado-cálcicas, ferruxinosas e silicatadas abrollan cunha importante presenza de gas carbónico. Dúas fontes fornecen o establecemento e a planta de embotellado: Principal e Fonte Nova, cunha lixeira variación de temperatura (16,1° e 15,7°)

As fontes, o balneario, o pavillón de bebida e a planta de envasado conforman un fermoso exemplo de arquitectura termal.

En medio de un frondoso parque, atravesado por un pequeno río se encuentran las Termas do Peso. Desde 1885 se envasa y vende el agua embotellada y unos años después, fue inaugurado el balneario. Propiedad de la compañía Vidago, Melgaço & Pedras Salgadas, en la actualidad es gestionado por la Cámara Municipal de Melgaço.

Las aguas de Melgaço se distinguen por su composición y temperatura del resto de las aguas la reserva de la biosfera. Son de mineralización fuerte. Bicarbonatado cálcicas, ferruginosas y silicatadas emergen con una importante presencia de gas carbónico. Dos fuentes surten el establecimiento y la planta de embotellado: Principal y Fonte Nova, con una ligera variación de temperatura (16,1° y 15,7°).

Las fuentes, el balneario, el pabellón de bebida y la planta de envasado, conforman un bello ejemplo de arquitectura termal

No meio de um frondoso parque, atravessado por um pequeno arroio, encontram-se as Termas do Peso. Desde 1885 que se engarrafa e vende água engarrada e alguns anos depois, foi inaugurada a estância termal. Propriedade da companhia Vidago, Melgaço & Pedras Salgadas, atualmente é gerida pela Câmara Municipal de Melgaço.

As águas de Melgaço distinguem-se pela sua composição e temperatura do resto das águas da reserva da biosfera. São de mineralização forte. Bicarbonatadas cálcicas, ferruginosas, silicatadas emergem com uma importante presença de gás carbónico. Duas fontes fornecem o estabelecimento e a fábrica de engarrafamento: Principal e Fonte Nova, com uma ligeira variação de temperatura (16,1° e 15,7°).

As fontes, a estância balnear, o pavilhão de bebida e a fábrica de engarrafamento compõem um belo exemplo de arquitetura termal.

Termas do Peso, Melgaço

Parque do Peso - Paderne
4960-207 Melgaço.

+351 251404404

geral@termasde
melgaco.pt

www.termasde
melgaco.pt

42°6'20.93" N
8°16'55.57" W



- ⊕ Bande
- ⊕ Calvos de Randín
- ⊕ Entrimo
- ⊕ Lobeira
- ⊕ Lobios
- ⊕ Muíños
- ⊕ Arcos de Valdevez
- ⊕ Melgaço
- ⊕ Montalegre
- ⊕ Ponte da Barca
- ⊕ Terras de Bouro



Cabrito.

GASTRONOMÍA

🇵🇹 Achegarse á gastronomía da Reserva da Biosfera Transfronteiriça é adentrarse na súa vida ó longo dos séculos. Nas receitas de moitos dos seus pratos queda rexistrada a necesidade ancestral do aproveitamento dos seus recursos nunha economía de autosuficiencia e a dureza da vida cotián neste medio natural.

A carne está omnipresente en todo o territorio. Carne de tenreiras e vacas adaptadas ao clima e ao terreo, que forman parte da súa paisaxe, como a Cachena, sempre cocinadas con receitas de sinxela elaboración que acrecentan os sabores: á grella, cocida, guisada.

CABRITO

Cabritos e años, criados en réxime de pastoreo, asados no forno cunha

🇪🇸 Acercarse a la gastronomía de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza es adentrarse en su vida a lo largo de los siglos. El duro trabajo del hombre en este medio natural y el aprovechamiento al máximo de los recursos en una economía de autosuficiencia han quedado registrados en las recetas de muchos de sus platos.

La carne está omnipresente en todo el territorio. Carne de terneras y vacas que se han adaptado al clima y al terreno y que forman parte de su paisaje como la Cachena, siempre cocinadas con recetas de sencilla elaboración que acentúan los sabores: a la parrilla, cocida, guisada.

CABRITO

Cabritos y corderos criados en régimen de pastoreo, asados al horno

🇧🇷 Conhecer a gastronomia da Reserva da Biosfera Transfronteiriça é entrar na sua vida ao longo dos séculos. O trabalho duro do homem neste meio natural e o aproveitamento ao máximo dos recursos numa economia de autossuficiência ficaram registados nas receitas de muitos dos seus pratos.

A carne está omnipresente em todo o território. Carne de vaca e vitela que se adaptaram ao clima e ao terreno e que fazem parte da sua paisagem como a Cachena. São cozinhadas sempre com receitas simples que acentuam o seu sabor: na grelha, cozida, guisada.

CABRITO

Cabritos e borregos criados em regime de pastoreio, assados no forno com guarnição de batatas e



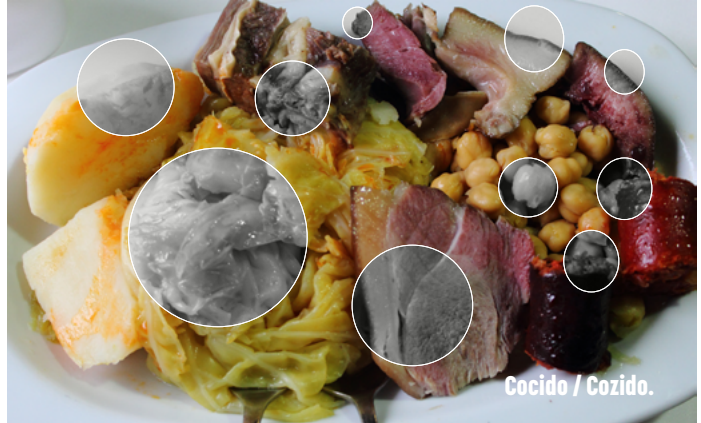
sinxela gornición de patacas e outros produtos da horta, sazonados con herbas aromáticas.

O COCIDO

Ben cumprido de ingredientes que aportan enerxía, como a tenreira, as carnes salgadas do porco e os embutidos, e todo un elenco vexetal no que non faltan patacas e verduras. Hai pequenos matices de diferenza entre os cocidos da Baixa Limia e o Xurés e os cocidos da Peneda-Gerês, o Minhoto, o “Cozido á Barrosã”, fundamentalmente polo uso dos fumeiros tradicionais, diferentes segundo sexan de cada área. Pero cada un deses cocidos mantén a súa condición de prato estrela da cociña popular tradicional.

OS CALLOS LIMIAOS

Na segunda quincena de agosto, celébrase en Lobios a “Festa dos Callos Limiaos” un potaxe elaborado con garavanzos, pata de tenreira, a parte do estómago do mesmo animal que recibe o nome de callos, e o chourizo, como prin-



Cocido / Cozido.

con guarnición de patatas y otros productos de la huerta, sazonados moderadamente con hierbas aromáticas.

EL COCIDO

Bien pertrechado de ingredientes que aportan energía, como las carnes de ternera y de cerdo, los embutidos, las patatas y el resto de la guarnición vegetal. Hay pequeños matices de diferencia entre el cocido de la Baixa Limia-Xurés y el cocido del área de la Peneda-Gerês, el Minhoto, el “Cozido á Barrosã”, fundamentalmente por el uso de los

otros produtos da horta, temperados moderadamente con ervas aromáticas.

O COZIDO

Bem apetrechado de ingredientes que fornecen energia, como as carnes de porco e vitela, os enchidos, as batatas e a restante guarnición vegetal. Há pequenos matices de diferenza entre o cozido da Baixa Limia-Xurés e o cozido da área da Peneda-Gerês, o Minhoto, o “Cozido à Barrosã”, fundamentalmente polo uso dos fumeiros tradicionais de cada região. Mas mantendo sempre



Callos Limiaos.



cipais ingredientes. A súa degustación non queda restrinxida a esa festa gastronómica, xa que hai restaurantes que os ofrecen todos os domingos do ano.

A CAZA

A caza foi antes que a cría do gando e aínda está presente na esencia gastronómica desta terra. Na tempada de caza é posible degustar pratos con xabaril, veado, corzo, cervo... a ambos os dous lados da fronteira. En Lobios é tradicional o arroz caldoso de corzo e o xabaril con fabas, dous dos pratos do menú cinexético do Restaurante Lusitano. Na área portuguesa da reserva é frecuente a preparación dun amplo repertorio de receitas de xabaril, veado, perdiz e coello de monte.

A LAMPREIA

Sen dúbida, a capital da lamprea neste territorio é Melgaço. Comeza a súa remontada polo Miño cos fríos do inverno, a partires do mes de xaneiro, nun ciclo que se prolonga ate ben avanzado o mes de abril. A lamprea, cocinada con viño tinto e o seu sangue, acompañada de arroz e unhas torradas de pan frito é a elaboración por excelencia cando é fresca. Afumada e seca, rechea ou en escabeche pódese tomar en calquera época do ano.

OS QUEIXOS

De leite de vaca, como os que se elaboran en Entrimo, ou de cabra, como os que atopáremonos en Melgaço, o repertorio de queixos é amplo: tenro, curado, con estrugas, con pemento e herbas aromáticas do Xurés, ou o tradicional Tetilla, no caso dos queixos entrimeses. Prados de Melgaço conta no seu catálogo con queixos frescos e curados de cabra, así

fumeiros tradicionais de cada área. Pero sempre manteniendo su condición de plato estrella de la cocina popular tradicional.

LOS CALLOS LIMIAOS

En la segunda quincena de agosto se celebra en Lobios la "Festa dos Callos Limiaos", un potaje elaborado con garbanzos, pata de ternera, parte del estómago de la ternera, que son los callos propiamente dichos, y chorizo como principales ingredientes. Además del día de su exaltación gastronómica, se pueden degustar todos los domingos del año.

LA LAMPREA

Sin duda la capital de la lamprea en este territorio es Melgaço. Comienza la remontada del Miño con los fríos del invierno, a partir del mes de enero en un ciclo que se prolonga hasta bien avanzado el mes de abril. La lamprea cocinada con vino tinto y su propia sangre, acompañada de arroz y unas tostadas de pan frito es la elaboración por excelencia cuando es fresca. Ahumada y seca, se puede tomar rellena, o en escabeche, en cualquier época del año.

a sua condición de prato principal da cozinha popular tradicional.

OS CALLOS LIMIAOS

Na segunda quincena de agosto realiza-se em Lobios a "Festa dos Callos Limiaos" [semelhante às tripas à moda do Porto], uma sopa de grão com mão de vaca, parte do estômago da vaca, que são os callos (tripas) propiamente ditos, e chouriço como principais ingredientes. Além do dia da sua exaltação gastronómica, podem ser degustados todos os domingos do ano.

A LAMPREIA

Sem dúbida que a capital da lamprea neste território é Melgaço. Começa a subida do Minho com os frios do inverno, a partir do mês de janeiro num ciclo que se prolonga até ao mês de abril bem avançado. A lampreia, cozinhada com vinho tinto e o seu próprio sangue, e acompanhada de arroz e de torradas de pão frito. Esta é a elaboração por excelência quando é fresca. Fumada e seca, pode ser consumida recheada, ou em escabeche, em qualquer época do ano.



Lamprea.



como singulares elaboracións como o queixo curado con Alvarinho e pemento, ou o Camembert de Cabra, tamén con Alvarinho.



Queixos /
Quesos /
Queijos.



Charutos.

NA SOBREMESA

De entre os innúmeros doces e sobremesas que se poden tomar a ambos os dous lados da fronteira, hai dous que sobresaen. Os "Charutos de Ovos Moles", cigarros de oblea cun recheo de xema, que a Confeitaría Central de Arcos de Valdevez elabora no seu obradoiro dende 1830, e as laranxas de Ermelo, unha pequena aldea a carón do Lima no mesmo termo municipal. Son laranxas de codia fina, con pebidas, dunha intensa fragancia e moi doces cando están plenamente maduras, mediado o inverno.

LA CAZA

La caza fue anterior a la cría de ganado y todavía pervive en su esencia gastronómica. Durante la temporada de caza es posible degustar platos con jabalí, venado, corzo, ciervo... a ambos lados de la frontera: En Lobios es tradicional degustar el arroz caldoso de corzo o el jabalí con fabas, dos de los platos del menú cinegético del Restaurante Lusitano. En el área portuguesa de la reserva, la caza es frecuente en restaurantes que preparan jabalí, perdiz, venado y conejo de monte con un amplio repertorio de recetas.

LOS QUESOS

De leche de vaca, como los que se elaboran en Entrimo, o de cabra, como los que encontraremos en Melgaço, el repertorio de quesos es amplio por la variedad de elaboraciones: Tierno, curado, con ortigas, con pimentón y hierbas aromáticas del Xurés, o el tradicional Tetilla, en el caso de los quesos entrimeños. Prados de Melgaço cuenta en su catálogo con quesos frescos y curados de cabra y singulares elaboraciones como el queso curado con Alvarinho y pimentón, o el Camembert de cabra, también con Alvarinho.

EN LA SOBREMESA

Si hay dos productos que destacan en el amplio repertorio de dulces y sobremesas que se pueden degustar a ambos lados de la frontera son los "Charutos de Ovos Moles", cigarros de fina oblea rellenos de yema, que la confitería Central de Arcos de Valdevez elabora en su obrador desde 1830, y las naranjas de Ermelo, una pequeña localidad a orillas del Lima en el mismo municipio. Son naranjas de piel fina, con pepitas, de un intenso aroma y dulces cuando se encuentran plenamente maduras, mediado el invierno.

A CAÇA

A caça foi anterior à criação de gado e todavía continua bem presente na sua essência gastronómica. Durante a época da caça é possível degustar pratos com javali, veado, cabrito, cervo... em ambos os lados da fronteira. Em Lobios é tradicional degustar o arroz caldoso de corzo ou o javali com favas, dois dos pratos do menu cinegético do Restaurante Lusitano. Na região portuguesa da reserva, a caça é frequente nos restaurantes que preparam javali, perdiz, venado e coelho bravo com um amplo repertório de receitas.

OS QUEIJOS

De leite de vaca, como os que são elaborados em Entrimo, ou de cabra, como os que encontraremos em Melgaço, o repertório de queijos é amplo pela variedade de elaborações: macio, curado, com urtigas, com pimentão e ervas aromáticas do Xurés, ou o tradicional Tetilla, no caso dos queijos de Entrimo. Prados de Melgaço conta no seu catálogo com queijos frescos e curados de cabra e singulares elaborações como o queijo curado com Alvarinho e pimentão, ou o Camembert de cabra, também com Alvarinho.

DE SOBREMESA

Se há dois produtos que se destacam no amplo repertório dos doces e sobremesas que podem ser degustadas de ambos os lados da fronteira são os "Charutos de Ovos-moles", cigarros de fina oblea recheados de gema de ovo, que a confeitaria Central de Arcos de Valdevez fabrica desde 1830, e as laranjas de Ermelo, uma pequena localidade nas margens do Lima no mesmo município. São laranjas de pele fina, com sementes, de um intenso aroma e doces quando se encontram plenamente maduras, a meio do inverno.



Resulta difícil achegarse ó Gerês-Xurés como mero espectador. A magnificencia da natureza e a súa forza contaxian o ánimo e invitan a practicar calquera das numerosas actividades que se poden realizar tanto na área galega como na portuguesa. Ó carón dun río, entre os impresionantes bolos de granito ou por frondosos bosques. A oferta vai moito máis aló do sendeirismo a secas. Hai rutas por lugares máxicos, a pé, a cabalo, en btt, a bordo dunha canoa... Deportes de aventura, práctica de observación de fauna e flora, rutas fotográficas...

Empresas especializadas aportan o equipamento preciso e guías que coñecen en profundidade os segredos que garda este territorio. En calquera época do ano, existen opcións para converter a estadia nesta reserva da biosfera nunha experiencia máxica.

Resulta difícil llegar al Gerês-Xurés como turista meramente espectador. La magnificencia de la naturaleza y su fuerza contagian el ánimo e invitan a practicar cualquiera de las numerosas actividades que se pueden realizar tanto en el área gallega como en la portuguesa. Al lado de un río, entre los impresionantes roquedos de granito o por frondosos bosques. La oferta va mucho más allá del senderismo a secas. Hay rutas por lugares mágicos, a pie, a caballo, en btt, a bordo de una canoa... Deportes de aventura, práctica de observación de la fauna y la flora, rutas fotográficas...

Empresas especializadas aportan el equipamiento y guías que conocen en profundidad los secretos que guarda este territorio. En cualquier época del año existen opciones para convertir la estancia en esta reserva de la biosfera en una experiencia mágica.

É difícil chegar ao Gerês-Xurés como turista meramente espectador. A magnificência da natureza e a súa forza contagiam o ánimo e convidam a practicar algunhas das numerosas actividades que poden ser realizadas tanto na área galega como na portuguesa. Ao lado de um rio, entre os impresionantes rochedos de granito ou por frondosas florestas, a oferta vai muito para além das caminhadas. Há percursos por lugares mágicos, a pé, a cavalo, em btt, a bordo de uma canoa... Desportos de aventura, prática de observação da fauna e flora, rotas fotográficas...

Empresas especializadas fornecem o equipamento e guías que conhecem em profundidade os segredos que este território guarda. Em qualquer época do ano existem opções para converter a estadia nesta reserva da biosfera numa experiência mágica.



DESCANSO

🇵🇹 Tan variada como a súa paisaxe así é a oferta da Reserva Transfronteiriça para pasar unha noite ou unhas vacacións. Hoteis, apartamentos, pousadas, hoteis rurais, casas de turismo rural, turismo de habitación, albergues, refuxios, cámpings, bungalows, áreas de autocaravanas... Ademais das diferentes tipoloxías, a escolla pode ser por localización: no núcleo urbano dalgunha das vilas e cidades da reserva, nunha aldea de montaña, a carón dun río... Algúns son históricos hoteis, pequenos hostais, quintas reconvertidas para dar servizos turísticos, casas de labranza, antigas casas señoriais...

Tanto na área galega como na portuguesa existe a posibilidade de acceder a un amplo repertorio de aloxamentos no que atopar aquel que cumpra os desexos do viaxeiro.

🇪🇸 Tan variada como su paisaje, así es la oferta de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza para pasar una noche o unas vacaciones. Hoteles, apartamentos, posadas, hoteles rurales, casas de turismo rural, turismo de habitación, albergues, refugios, campings, bungalows, áreas de autocaravanas... Además de las diferentes tipologías, la elección puede ser pensando en la localización: en el núcleo urbano de alguna de las villas y ciudades de la reserva, en una aldea de montaña, al lado de un río... Algunos son históricos hoteles. Otros, pequeños hostales con encanto, quintas señoriales reconvertidas para dar servicios turísticos, casas de labranza, antiguas casas señoriales...

Tanto en el área gallega como en la portuguesa existe la posibilidad de acceder a un amplio repertorio de alojamientos en el que encontrar aquél que cumpla los deseos del viajero.

🇵🇹 Tão variada como a sua paisagem, assim é a oferta da Reserva da Biosfera Transfronteiriça para passar uma noite ou umas férias. Hotéis, apartamentos, pousadas, hotéis rurais, casas de turismo rural, turismo de habitação, albergues, refúgios, parques de campismo, bungalows, áreas de autocaravanas... Além das diferentes tipologias, a escolha pode ser referente à localização: no núcleo urbano de alguma das vilas e cidades da reserva, numa aldeia de montanha, ao lado de um rio... Alguns são hotéis históricos. Outros, pequenos hostels ou pensões com encanto, quintas senhoriais reconvertidas para oferecer serviços turísticos, casas de lavoura, antigas casas senhoriais...

Tanto na região galega como na portuguesa existe a possibilidade de aceder a um amplo repertório de alojamentos de forma a encontrar aquele que cumpra todos os desejos do viajante.

Central de Reservas
Adere Peneda-Gerês



www.turismorural.pt
www.parquesdecampismo.pt
www.geres.com

Baixa Limia-Xurés



<http://turismoarense.com>
www.turismo.gal/inicio

Turismo do Porto e Norte
de Portugal



<http://www.portoenorte.pt/pt/>



Mercado do Xurés
1º domingo de cada mes



Praza de Abastos, Campo da Feira 2
Bande



+34 988 44 30 01



www.facebook.com/pg/mercadoxures
[@mercadoxures](https://www.facebook.com/mercadoxures)



<https://heris/2r1FMwl>

Solar do Alvarinho



Tv. da Lage AR, 4960-556
Melgaco.



+351 251 410 195



<http://www.cm-melgaco.pt/visitar/o-que-fazer/enoturismo/solar-do-alvarinho/#mainContentOfPageID>



<https://goo.gl/maps/XfK6GxoNpH2>

Ecomuseo de Barroso



Terreiro Acougue,
5470-250 Montalegre



+351 276 510 203



<http://www.ecomuseu.org>
<https://www.facebook.com/pg/ecomuseu>

ArteBarca



Centro de Exposição e Venda de Produtos Regionais
Largo da Cooperativa
4980-626 Ponte da Barca

Seixos Brancos



Lugar dos Seixos Brancos
4840 Covide



+351 253 092 900 /
+351 925 988 317



centrosocialcovide@gmail.com



www.facebook.com/seixosbrancos.covide



ARTESANÍA

🇵🇹 A artesanía sobreviviu á industrialización grazas á necesidade das pequenas comunidades rurais de fornecerse de ferramentas e bens. O imperativo da autosuficiencia que imperou na economía dos pequenos núcleos, moitas veces illados, deste territorio, obrigaba a un amplo coñecemento dos oficios básicos cos que traballar madeira, ferro, cestería, o tear... Nesta división do traballo artesá, algúns carecían de valor económico, posto que non saían ó mercado, como os bordados e a preparación dos enxovais para as noivas e que hoxe resultan un dos elementos máis sobranceiros da artesanía téxtil. Manteis, toallas, os "lenços de namorados", son algúns exemplos significativos. O liño, que foi a base do traballo téxtil en todo o noroeste peninsular, continúa aínda nas aldeas e pobos do Gerês.

🇪🇸 La artesanía sobrevivió a la industrialización gracias a la necesidad de las pequeñas comunidades rurales de proveerse de herramientas y bienes. El imperativo de la autosuficiencia que rigió la economía de los pequeños núcleos, muchas veces aislados, de este territorio obligaba a un amplio conocimiento de los oficios básicos con los que trabajar la madera, la forja, la cestería, el telar... En esa división del trabajo artesano, había algunos que carecían de valor económico, pues nunca salían al mercado, como el bordado y la preparación de los ajuares para las novias y que hoy revisten uno de los elementos más sobresalientes de la artesanía. Mantelerías, toallas, los "lenços de namorados", son algunos ejemplos significativos. El lino, que fue la base del textil en todo el noroeste peninsular todavía pervive en las aldeas y pueblos del Gerês.

🇵🇹 O artesanato sobreviveu á industrializaçao graças à necesidade das pequenas comunidades rurais de se fornecerem de ferramentas e bens. O imperativo da autossuficiencia que regeu a economia dos pequenos núcleos deste território, muitas vezes isolados, obrigava a um amplo conhecimento dos ofícios básicos para trabalhar a madeira, a forja, a cesteria, o tear... Nessa divisão do trabalho artesão, havia alguns que careciam de valor económico, pois nunca eram postos no mercado, como o bordado e a preparação do enxoval das noivas e que hoje constituem um dos elementos mais importantes do artesanato. Atoalhados, toalhas, os "lenços de namorados", são alguns exemplos significativos. O linho, que foi a base do têxtil em todo o noroeste peninsular, ainda sobrevive nas aldeias e povoações do Gerês.



A CESTARIA

Vime, junco e madeira em tiras ou lâminas constituem os elementos com os quais se desenvolveu esta atividade ao longo dos séculos. A matéria-prima e a técnica eram determinadas pelo uso a que se destinava o trabalho final. Recipientes e utensílios de transporte, como cestas, capachos, etc., eram feitos com madeira cortada em tiras finas que depois eram trançadas. Com o junco e o vime também se preparavam capas para que os pastores e em geral os trabalhadores do campo pudessem enfrentar as inclemências do frio e chuva, como as corozas. Hoje em dia sobrevivem mais com fins ornamentais que funcionais.

A CESTARÍA

Vime, xunco e madeira en tiras constitúen os elementos cos que se desenvolveu esta actividade ó longo dos séculos. A materia prima e a técnica viñan determinadas polo uso. Recipientes e útiles de transporte como cestas, canastras, etcétera, eran traballadas con madeira cortada en finas tiras que logo eran trenzadas. Co xunco e o vimbio preparábanse tamén coberturas para que pastores e traballadores do campo puidesen afrontar a chuva e o frío, como as corozas. Hoxe en día atoparémolas máis con fins ornamentais que funcionais.

LA CESTERÍA

Mimbre, junco y madera en tiras o láminas constituyen los elementos con los que se desarrolló esta actividad a lo largo de los siglos. La materia prima y la técnica venía determinada por el uso al que se iba a dedicar el trabajo final. Recipientes y útiles de transporte, como cestas, capachos, etcétera, eran trabajados con madera cortada en finas tiras que luego eran trenzadas. Con el junco y el mimbre también se preparaban coberturas para que los pastores y en general los trabajadores del campo pudiesen afrontar las inclemencias del frío y la lluvia, como las corozas. Hoy día perviven más con fines ornamentales que funcionales.

A FORJA

O traballo em ferro perdeu o seu carácter utilitário, tão presente no passado na elaboração de ferramentas, facas e alfaia. Mas persiste na forja artística, com trabalhos destinados a ornamentar fechaduras e portas, cabeceiras de cama, balaustradas, escadas entre outros objetos de diverso tamanho e funcionalidade.

A FORXA

O traballo en ferro perdeu xa o seu carácter utilitario, tan presente no pasado na elaboración de ferramentas, coitelos e apeiros de labranza. Non obstante, persiste a forxa artística, con obxectos destinados a ornamentar cancelas, peches, portas, cabeceiros de cama, varandas, escaleiras, entre outros elementos de diverso tamaño e funcionalidade.

LA FORJA

El trabajo en hierro, ha perdido su carácter utilitario, tan presente en el pasado en la elaboración de herramientas, cuchillos y aperos de labranza. Pero persiste en la forja artística, con trabajos destinados a ornamentar cierres y puertas, cabeceros de cama, barandillas, escaleras entre otros objetos de diverso tamaño y funcionalidad.



Posto de artesanato do Gerês



Av. 20 de Junho 45, 4845-067, Vila do Gerês



+351914337723
+351917492427



<https://goo.gl/maps/m9nCjAAergL2>

Artesanato de Cibões



EM 531, Terras de Bouro



41°44'36.0"N
8°17'16.5"W



GERÊS-XURÉS
RESERVA DA BIOSFERA
TRANSFRONTEIRIÇA



O proxecto **GERÊS-XURÉS DINÁMICO** está cofinanciado ao 75% polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020

O proxecto **GERÊS_XURÉS_DINÁMICO** é cofinanciado em 75% pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), Através do programa Interreg V-A Espanha Portugal (POCTEP) 2014-2020