

# Guía, Gastronomica

de la provincia de  
*salamanca*





Los sectores agroalimentario y turístico de la provincia de Salamanca son dos de sus grandes motores en términos económicos, sociales y medioambientales, además de jugar un papel principal en el mantenimiento y la sostenibilidad del territorio.

Su calidad, su diversidad y el firme convencimiento en su potencial han llevado a la creación de **'Salamanca en Bandeja'**. Un sello de calidad, iniciativa de la **Diputación de Salamanca**, que aglutina los productos agroalimentarios, los establecimientos de hostelería y el comercio minorista de la provincia, con el ánimo de englobar, proteger y promocionar a sus socios bajo un paraguas institucional para trabajar así en la mejora de su posicionamiento e imagen exteriores, como un referente en los productos de calidad y un destino gastronómico de primer orden.

El turista actual no se limita a la degustación de ciertos platos tradicionales, sino que busca vivir experiencias y conocer qué se esconde detrás de cada receta, con qué productos se cocina, quién los elabora, dónde probarlos ya sea de una manera fiel o innovadora, las tradiciones que se esconden en cada uno de ellos y, en definitiva, el desarrollo de una cultura gastronómica completa.

Por todo ello, desde la Diputación de Salamanca te invitamos a descubrir y disfrutar los secretos mejor guardados de la gastronomía salmantina a través de esta guía, Salamanca en Bandeja.

**Javier Iglesias García**

*Presidente de la Diputación de Salamanca*



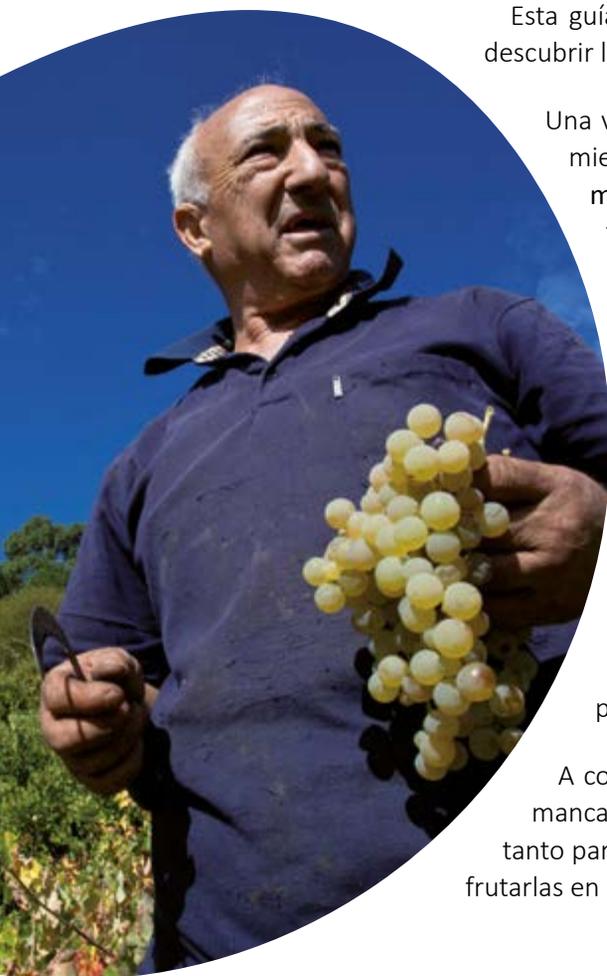
## Cómo degustar esta guía

Esta guía pretende facilitar el acceso a la información básica necesaria para descubrir la gastronomía de la provincia de Salamanca.

Una vez establecidos los principios esenciales de la cocina salmantina, comienza con dos capítulos dedicados a dar a conocer sus **materias primas más emblemáticas**, así como el uso que se hace de ellas, sus características principales a la hora de degustarlas y el componente cultural que las hace diferentes.

Pero, como la gastronomía no solo se limita al hecho de disfrutar de una comida sino que es, en muchos casos, la motivación y el hilo conductor del viaje, la guía también incorpora un apartado de turismo gastronómico en el que encontrar multitud de actividades que complementen la experiencia. “Gastromuseos”, “Gastrovisitas” -entre las que se pueden encontrar “Enoturismo”, “Quesoturismo”, “Oleoturismo” o “Gastroturismo Conventual”- y un completo “Gastrocalendario” con todas las actividades con trasfondos gastronómicos de la provincia. Todos estos “gastroplanes” incluyen sugerencias con rutas y recomendaciones paisajísticas, culturales y patrimoniales para realizar en la zona.

A continuación, se ofrece una selección de las recetas que sitúan a Salamanca como un destino turístico único, particular y de primer orden. Sirve tanto para elaborarlas en casa como para hacerse una idea fiel a la hora de degustarlas en cualquiera de los restaurantes de la provincia.





# índice

1. Introducción. La cocina salmantina: pasado, presente y futuro	7
2. Alimentos de Calidad Certificada	9
3. Otros alimentos de calidad	26
4. Turismo gastronómico: “Gastromuseos”, “Gastrovisitas” y “Gastrocalendario”	37
5. Recetario tradicional de la provincia de Salamanca	51





# *La cocina salmantina: pasado, presente y futuro*

La provincia de Salamanca cuenta con un amplio recetario que tiene como origen su privilegiada ubicación. Muchos la consideran, dado su estratégico emplazamiento en la Vía de La Plata, el puente entre la cocina castellana y la extremeña. A todo ello también hay que añadir la influencia que le otorga la amplísima frontera que comparte con Portugal. Así pues, podemos afirmar que la cocina salmantina bebe de muchas fuentes y que termina adoptando lo mejor de cada una de esas culturas y tradiciones para dar lugar a una cocina propia, “identitaria” y muy apegada al territorio.



Su particular orografía propicia la existencia de grandes diferencias en un territorio extenso en el que podemos encontrar sitios tan particulares como sus imponentes llanuras, las Sierras de Béjar y de Francia que desde 2006 forman parte de la Reserva de la Biosfera, la dehesa o las zonas que circundan el Parque Natural de Las Arribes del Duero, también declarado en 2015 Reserva de la Biosfera. Esta característica da lugar a una gran diversidad paisajística y climatológica y convierte a Salamanca en una de las provincias más interesantes y versátiles a la hora de disfrutar de su cocina.

Sus inmensos campos, totalmente llanos, donde se cultivan leguminosas, cereales y patatas; sus escarpados terrenos poblados de olivos y almendros; su dehesa y su extensa cabaña ganadera; la reconocida industria chacinera; su producción hortícola; su increíble potencial para los amantes de la caza y de las setas; y sus dos pujantes zonas vitivinícolas forman los vértices de una gastronomía tremendamente particular, sólida y muy asentada.

Esas estupendas materias primas hacen que la provincia cuente con una amplia despensa, certificada en muchos casos por Denominaciones de Origen, Indicaciones Geográficas Protegidas, Marcas de Garantía o sellos de agricultura ecológica. A partir de ellas se elaboran embutidos, quesos, aceites de oliva virgen extra, vinos o dulces de una calidad incuestionable que sobresalen en las cartas de restaurantes, tiendas de alimentación especializadas y en las ferias y eventos gastronómicos que se celebran durante todo el año.

Sus platos rezuman historia. Es el caso del reconocido picadillo de Tejares (barrio a orillas del Tormes en

el que nació uno de los personajes más populares de la literatura española: el Lazarillo) o la chanfaina, una elaboración que tiene su origen en las manos de los pastores de las dehesas salmantinas como método para aprovechar las partes menos nobles de los corderos, ya que el resto se entregaba a los dueños.

Pero Salamanca no vive solo del pasado, y actualmente cuenta con un elenco de cocineros que hacen suya la expresión de que “sin tradición no hay cocina” a la vez que tratan de innovar y modernizarla. Y lo consiguen, gozando de buenas críticas en el panorama gastronómico nacional. De esa forma, la capital cuenta con una estrella Michelin y, tanto en la ciudad como repartidos por el resto de la provincia, aparecen varios restaurantes con un Sol en la Guía Repsol.

Las fechas especiales también dejan su impronta y se convierten en las cómplices perfectas para disfrutar de la gastronomía. Quizá el plato más reconocido sea el hornazo, una elaboración que se toma en Salamanca en la festividad del Lunes de Aguas aunque, hoy por hoy, es muy fácil adquirirlo durante todo el año en muchas panaderías de la provincia. Muy particular de ciertas festividades es el limón serrano, una peculiar y energética ensalada a base de cítricos, diversos tipos de carne, huevo y vino que, habitualmente, se puede disfrutar en muchos restaurantes de la sierra.

Así pues, se puede considerar a Salamanca como un lugar apasionante para disfrutar de la gastronomía más tradicional, basada en un sinfín de productos propios de su terreno y de altísima calidad. Pero no hay que perder de vista que también cuenta con una variante moderna que la convierte en un destino perfecto para los paladares que buscan ir un paso más allá.



# Alimentos de calidad certificada



## Hornazo de Salamanca

### Historia, características y territorio

El hornazo es, posiblemente, la receta más conocida de la gastronomía salmantina. Los profanos en la materia podrían considerarlo un tipo de empanada pero su historia, la materia prima que se emplea para su elaboración y su laborioso método de producción, otorgan a este producto una singularidad que lo hace único.

La historia del hornazo está íntimamente ligada a la celebración del Lunes de Aguas: una fiesta de origen pagano cuyas raíces se remontan al siglo XVI y que no solo sigue celebrándose actualmente, sino que es una de las fiestas más importantes en la provincia.

Allá por noviembre de 1543, Felipe II entró en Salamanca para casarse con María Manuela de Portugal. Durante el período que permaneció en la ciudad, se quedó asombrado al ver cómo una noble ciudad, cuna y templo del saber y con la universidad más importante del reino, albergaba también una cara mucho más lúdica, que rozaba por momentos la lujuria y el desenfreno sin límites.

Dada la rectitud del joven príncipe, no tardó en promulgar un edicto en el que ordenó que, durante los días de Cuaresma y Pasión, la ya conocida prohibición de comer carne en el sentido más estricto se ampliara para evitar que los habitantes de Salamanca pudieran caer en la tentación del pecado carnal. Para ello, ordenó que las prostitutas fueran expulsadas de la ciudad y conducidas a la otra orilla del río Tormes durante esos días.



El encargado de guiarlas, tanto en el exilio temporal como en el regreso -el lunes siguiente al Lunes de Pascua- era el Padre Lucas. Un pícaro sacerdote que rápidamente pasó a ser conocido por los estudiantes como el Padre Putas. Después de los días de recogimiento la población podía dar, de nuevo, rienda suelta a sus instintos y el momento se celebraba por todo lo alto, siendo los propios salmantinos los que ayudaban a que las mujeres cruzaran el río en barca.

Dentro de esa gran fiesta surge la receta del hornazo, compuesto por diversas carnes y huevo duro, alimentos que también podían volver a tomarse después de la prohibición cuaresmal. El Lunes de Aguas los salmantinos degustaban esta exquisita receta que hoy en día se elabora a partir de chorizo, jamón, lomo y, solo en algunas ocasiones, huevo duro.

El Lunes de Aguas permanece inalterable en el calendario de festividades locales, tanto en la capital como en muchos pueblos de la provincia, aunque sin las connotaciones iniciales. Durante la tarde de esa jornada salmantinos, turistas y curiosos se trasladan en grupos a campos, praderas y orillas del río para disfrutar del hornazo y el vino de la tierra.



### **Marca de Garantía Hornazo de Salamanca: cómo reconocerlo y dónde adquirirlo**

Con la finalidad de mantener ciertos criterios de elaboración inamovibles y velar por su integridad y su historia, en el año 2004 se crea la Marca de Garantía Hornazo de Salamanca. Los obradores autorizados reciben inspecciones periódicas independientes que garantizan que se cumplen los estándares de calidad. Tanto la masa como el relleno tienen estipulados unos porcentajes para que su calidad, textura y sabor finales estén garantizados. Estos hornazos son fácilmente identificables porque presentan una etiqueta numerada que garantiza y certifica su origen e incluye la fecha de consumo preferente.

---

 **Más información, puntos de venta y venta online: [hornazodesalamanca.org](http://hornazodesalamanca.org)**

---

En la actualidad, el hornazo puede adquirirse en multitud de pueblos de la provincia y, dada su larga tradición, ha ido incorporando un sinfín de variantes, tanto en los ingredientes del relleno como en la propia masa que lo encierra. Incluso se puede encontrar, en localidades como Alba de Tormes, una variante dulce.

Sin embargo, son menos los establecimientos que comercializan Hornazo de Salamanca con Marca de Garantía. Pueden consultar los puntos de venta, tanto tradicionales como online, a través de su página web.

## *Cerdo ibérico de Salamanca*

### **Historia, características y territorio**

A finales del siglo XIX, con la llegada del ferrocarril, Guijuelo comenzó su recorrido hasta convertirse en lo que es actualmente: la cuna del ibérico. Por aquella época, las matanzas del cerdo se realizaban en la calle y suponían un momento festivo basado en la más pura tradición que unía a la familia y a los amigos.

El tren contribuyó a la implantación de una serie de mejoras progresivas en Guijuelo que dieron sus frutos, permitiendo el asentamiento y la proliferación del que, por aquella época, empezaba a ser un incipiente comercio. Hoy, Guijuelo acoge a más de doscientas empresas cárnicas que lo convierten en un núcleo económico de vital importancia para la provincia.

Pero Guijuelo no se ha posicionado al más alto nivel en los estándares de calidad y reconocimiento por casualidad.

Posee unas condiciones y una belleza natural y patrimonial que lo hacen único. A unos 50 kilómetros al sureste de la ciudad de Salamanca, siguiendo la autovía A-66, las particularidades en cuanto a temperatura, corrientes de aire y humedad que le ofrece su situación protegida por la Sierra de Francia, Béjar y Gredos, conjugadas con el buen hacer de los artesanos, lo convierten en un lugar ideal para la producción de embutidos y jamones ibéricos de primera calidad.

No obstante, Guijuelo es solo la punta del iceberg de la industria chacinera salmantina, ya que más de setenta términos de las comarcas limítrofes también forman parte de la zona de elaboración. Algunos tan conocidos como La





Alberca, Béjar, Candelario o San Martín del Castañar, que a su vez forman parte de los Conjuntos Históricos de la provincia de Salamanca.

El cerdo ibérico es uno de los mejores embajadores que tiene España a nivel mundial. Es una raza única, de una calidad incuestionable y que posiciona a Salamanca como una provincia indispensable en materia de internacionalización y exportación.

Las dehesas se convierten en el hábitat ideal para la multitud de piaras en libertad que las pueblan. El cerdo ibérico es un animal apasionante. Su genética es un pilar básico en el resultado final. Los genes, junto a los continuos paseos que realizan los animales en busca de comida y agua, hacen que aparezca esa grasa infiltrada tan característica de la especie y causante de su sabor, aroma, jugosidad y también de la cara más saludable del jamón, dado su altísimo contenido en ácido oleico, beneficioso para prevenir enfermedades cardiovasculares. Además, los médicos no dudan en recomendarlo incluso en dietas hipocalóricas por las apenas trescientas calorías que aporta por cada cien gramos.

La alimentación del cerdo ibérico se basa en las bellotas, ricas en hidratos de carbono y azúcares que favorecen su engorde. Las más dulces son las primeras en desaparecer ante el voraz apetito de los animales en la denominada montanera. Se trata de la época de engorde final, entre octubre y febrero, en la que los cerdos pueden disfrutarlas mientras campan a sus anchas. Es una delicia ver cómo las pelan a una velocidad de vértigo. Pero no solo se alimentan de bellotas, sino que también comen, por ejemplo, insectos y caracoles y se refrescan con hierba de vez en cuando.

Una vez finalizada la montanera, los cerdos dejan las dehesas y son sacrificados en mataderos certificados con todas las garantías. Posteriormente, pasan a una zona de despiece en la que se seleccionan las mejores partes y las que cumplen todos los estándares para elaborar los diferentes productos.

A los jamones y paletas se les coloca su brida identificativa, de uno u otro color dependiendo del tipo de producto y que no los abandonará en ningún momento, llegando intacta al punto de venta para garantizar su origen y calidad.

Después, se cubren totalmente de sal marina y, dependiendo de su peso, pasan así la cantidad de tiempo necesaria para conferirles el grado de salazón ideal y para conseguir que expulsen parte de su humedad y se compacten. Siempre buscando la versión más saludable posible del producto, los jamones cada vez pasan menos tiempo en este proceso de salado, desapareciendo en muchos casos la regla de un día por cada kilogramo de peso.

Tras ese punto, se lavan minuciosamente para retirar toda la sal adherida y pasan a los secaderos, donde la labor de los artesanos jamoneros es primordial. Ellos, con su experiencia y basándose siempre en la tradición, juegan con las cambiantes corrientes de aire y las condiciones de temperatura y humedad.

Una vez concluida esa etapa, los productos pasan a las bodegas de curación donde, untados en manteca, reposarán y terminarán de afinarse adquiriendo las características que los hacen indispensables en cualquier mesa.

La estampa de miles de jamones colgados, expulsando poco a poco su grasa, es una imagen imborrable para el turista que visita Salamanca y solo equiparable al aroma que allí se respira.



### Productos Denominación de Origen Guijuelo: cómo reconocerlos y dónde adquirirlos

La **Denominación de Origen Guijuelo** nace en 1986 con la premisa de crear un reglamento que ampare la elaboración de jamones y paletas bajo unos altos estándares de calidad. El Consejo Regulador de la Denominación de Origen es el mayor interesado en que la tradición siga vigente y que tanto la cría y alimentación del animal como su curación estén certificados en todo momento, garantizando una total trazabilidad de un producto que sale al mercado con todas las garantías. En este sentido, siempre deberemos buscar el precinto inviolable, la vitola correspondiente y el logotipo de la Denominación de Origen Guijuelo. Basándose en la clasificación de los animales, certifica jamones y paletas: bellota 100% ibérico, bellota 75% ibérico y de cebo de campo ibérico.

---

**i** Se puede consultar toda la información sobre las empresas que forman parte de la Denominación de Origen Guijuelo y sus puntos de venta a través de su página web: [jamondoguijuelo.com](http://jamondoguijuelo.com)

---



### Productos Marca de Garantía Ibéricos de Salamanca: cómo reconocerlos y dónde adquirirlos

La **Asociación de Empresarios de Ibéricos** se crea en 2001, dando lugar al nacimiento de la Marca de Garantía Ibéricos de Salamanca, que tiene como objetivo dar a conocer la calidad de jamones, paletas, lomos y embutidos, así como los grandes controles a los que someten a los productos bajo su amparo. Así, salen al mercado jamones y paletas de bellota 100% ibérico, de

cebo de campo 100% ibérico y de cebo 100% ibérico. Del mismo modo, certifican lomos de bellota 100% ibérico, de cebo de campo 100% ibérico y de cebo 100% ibérico además de una pieza única, como la presa ibérica, que se cura con diversas especias dando lugar al lomito ibérico. Los embutidos también se regulan y, dependiendo del calibre, se elaboran chorizo ibérico cular extra, longaniza ibérica extra y morcón ibérico extra, mientras que el salchichón solo se ofrece como ibérico cular extra y longaniza ibérica extra.

Podremos identificar fácilmente estos productos porque el logotipo de la Marca de Garantía Ibéricos de Salamanca siempre aparecerá en la etiqueta.

---

**i** Se puede consultar toda la información sobre las empresas que certifican sus productos bajo la Marca de Garantía Ibéricos de Salamanca y sus puntos de venta a través de su página web: [ibericosdesalamanca.org](http://ibericosdesalamanca.org)

---



### **Ibérico fresco**

No todo en el mundo del ibérico se limita a jamones y embutidos. Los cortes en fresco representan actualmente uno de los grandes atractivos de la gastronomía salmantina. Es tremendamente sencillo sentarse en los restaurantes de toda la provincia y encontrar multitud de elaboraciones a partir de la costilla, la carrillera, el lomo o el solomillo ibérico. Pero también de otras tantas con piezas que siempre existieron pero que no salían a la venta porque se añadían a los embutidos y que, actualmente, son muy codiciadas por el público gourmet, como la presa, la pluma, el secreto o el abanico ibérico.

Todos estos cortes no son terreno exclusivo para los restaurantes, ya que muchas carnicerías los comercializan habitualmente -sobre todo en época de matanzas- aunque pueden conseguirse durante todo el año.

Dado su potencial saludable gracias a alto contenido en ácido oleico, las carnes frescas del cerdo ibérico de bellota se convierten en una opción tremendamente sabrosa que dejará el mejor de los recuerdos de una provincia que es sinónimo del cerdo ibérico de máxima calidad.



## *Legumbres de Salamanca*

### **Historia, características y territorio**

Las legumbres llevan miles de años formando parte de la dieta del hombre. Ya en el antiguo Egipto se cultivaban lentejas y en la Grecia de los tiempos de Homero los garbanzos eran uno de los alimentos más comunes.

En la actualidad son consideradas una de las bases de una alimentación equilibrada y los especialistas recomiendan ingerir varias raciones a la semana. El alto valor biológico de sus proteínas y su contenido en hierro, fibra, calcio, fósforo, magnesio y vitaminas han conseguido que pasen a formar parte de los denominados “superalimentos”.

Los españoles consumen más del doble de legumbres que la media europea y la provincia de Salamanca es uno de los grandes productores. Por esa razón y con el ánimo de promocionar y certificar la producción de las legumbres de la zona se construyó en el año 2012 el “Centro de la Legumbre” en el municipio salmantino de Pajares de la Laguna. Entre otras acciones, se encarga de proveer a los agricultores de semillas certificadas. Solo con un conocimiento total del proceso de siembra puede conseguirse la excelencia en el producto final. Un comité de cata es el encargado de supervisar el grano en cada cosecha para comprobar su integridad, calibre, color, dureza y “mantecosidad”.

Además de sus inconmensurables beneficios para la salud, gastronómicamente hablando son uno de los grupos de alimentos más versátiles que existe. Guisos, ensaladas, cremas o elaboración de harinas, sus posibilidades son infinitas.

Atrás queda su relación con ollas, pucheros y cazuelas repletas de grasa. Los tiempos han cambiado y los cocineros trabajan con este caviar vegetal de forma que mantenga su propia identidad, respetando la tradición y la historia que lo avala. Despuntan simplemente guisadas con verduras o setas pero también pueden escoltar a la perfección carnes, pescados y mariscos.



### **Indicación Geográfica Protegida Lenteja de la Armuña: cómo reconocerlas y dónde adquirirlas**

La zona de producción engloba diversos municipios de la comarca de La Armuña, situados al noreste de la provincia de Salamanca. La riqueza de sus fértiles suelos y su particular climatología, con escasez de lluvias, inviernos largos y fríos y veranos cortos y calurosos, hacen de esta zona el lugar ideal para el cultivo de la lenteja. Todo ello, sumado a las técnicas empleadas por los experimentados agricultores, hacen que los expertos la cataloguen como la mejor lenteja del mundo.



De color verde claro, con un diámetro entre los cinco y los siete milímetros, son delicadas, finísimas, sabrosas, cremosas y con una piel casi imperceptible.

Su ciclo comienza con la concienzuda preparación de los terrenos. Se siembran en otoño y suelen recolectarse entre junio y julio, aunque siempre se cosechan cuando el Consejo Regulador determina que el grano está maduro. Una vez secas se procede a separarlas de la vaina.

Solo cuando se completan dichos procesos, y antes de ser comercializadas bajo la Indicación Geográfica Protegida Lenteja de la Armuña -aprobada en 1993-, siguen una serie de pasos para llegar al mercado con todas las garantías necesarias. A los controles de calidad se le suman la fase de limpieza y cribado para eliminar cualquier residuo o cuerpo extraño que pudieran contener y las lentejas defectuosas. Posteriormente, se procede a calibrarlas antes de envasarlas, ya que las lentejas de diferentes tamaños se cocerían en tiempos distintos. Por último, se envasan y se etiquetan.

Nunca se venden a granel por lo que, a la hora de comprarlas, siempre se debe buscar en el paquete el logotipo correspondiente y la etiqueta numerada por el Consejo Regulador, que garantizará el origen y la trazabilidad del producto.

---

 **Más información y puntos de venta: [legumbresdecalidad.com/Lenteja-de-la-Armuna.php](http://legumbresdecalidad.com/Lenteja-de-la-Armuna.php)**

---



### Marca de Garantía Garbanzo de Pedrosillo: cómo reconocerlos y dónde adquirirlos

La fama del garbanzo de Pedrosillo llega hasta el punto de que en otras partes de España se conoce como garbanzo pedrosillano a otras variedades de pequeño tamaño. Su origen es el municipio de Pedrosillo el Ralo, situado en la comarca de La

Armuña, aunque también se produce en sus localidades limítrofes.

Estas pequeñas esferas casi perfectas de color amarillo-anaranjado y con un pico corto pero muy pronunciado se presentan lisas y sin rugosidad alguna. En el paladar se muestran finos, mantecosos, con una piel apenas perceptible y tremendamente elegantes y sabrosos.

Para mantener ese nivel y garantizar un producto de primera calidad de forma regular, en 2011 se aprueba la Marca de Garantía Garbanzo de Pedrosillo. Sus controles empiezan con la supervisión de las semillas empleadas y los campos seleccionados para su siembra; continúan con el seguimiento y las inspecciones durante el cultivo; y se completan cuando el producto sale al mercado certificado y etiquetado con los distintivos correspondientes.

Una vez provistos de semillas en el Centro de la Legumbre y alzada la tierra tras el cultivo de otro cereal, los agricultores proceden a sembrar entre marzo y abril. La planta permanecerá en la tierra entre tres y cuatro meses, dependiendo de las condiciones del clima. La humedad y el calor excesivo son sus peores enemigos, por lo que los cuidados que se le administran son de vital importancia. El proceso termina con la limpieza, revisión y envasado de un producto al que muchos catalogan, por méritos propios, como el garbanzo perfecto.

Al igual que la lenteja de La Armuña, no se vende a granel. Siempre aparece envasado, con el logotipo característico y con la etiqueta numerada del Consejo Regulador que garantiza el origen, la calidad y el compromiso de una tierra que se vuelca con la producción.

La gastronomía española no sería la misma sin el cocido, el potaje de vigilia o los garbanzos con chocos. Y Salamanca tiene la suerte y las condiciones ideales para cultivar los garbanzos que hacen grandes esas y otras tantas recetas.

En la actualidad, es difícil no encontrar un plato de garbanzos en las cartas de los restaurantes de la provincia. Tanto en sus versiones más clásicas como en apuestas un poco más modernas, esta legumbre se posiciona como uno de los grandes tesoros gastronómicos del territorio salmantino.



---

 Más información y puntos de venta: [garbanzopedrosillano.es](http://garbanzopedrosillano.es)

---

## Quesos de Salamanca

### Historia, características y territorio

Salamanca es sinónimo de tierra de quesos. Si bien cuenta en su haber con una de las marcas de garantía más importantes del país en cuanto a queso de oveja de leche cruda se refiere, a lo largo de su extensa geografía encontramos otras zonas en las que disfrutar de grandes quesos. Es el caso de Monletras, en la zona de Ledesma, que cuenta con la primera quesería ecológica certificada de la provincia.

Pero es, sobre todo, en las zonas serranas y sus alrededores, donde aparecen auténticas maravillas elaboradas a partir de leches de cabra que, dadas las particulares condiciones del terreno en el que viven y se alimentan, se muestran densas, grasas y muy aromáticas, dando lugar a quesos elegantes, finos, impolutos, firmes y mantecosos.

Al noreste de la provincia y siguiendo el cauce del río Duero se sitúa el Parque Natural de Arribes del Duero. Dehesas de encina y roble, campos de cultivo y zonas escarpadas con algunos de los miradores más imponentes del país guardan el gran secreto de los Quesos Arribes de Salamanca.

Las extraordinarias condiciones de los suelos de estos terrenos dan lugar a unos pastos superlativos de los que se alimentan las ovejas autóctonas de la zona, que producen una leche de excepcional calidad para la elaboración de unos quesos que consiguen las más altas puntuaciones en certámenes mundiales.

A finales del siglo XIX empezaron a proliferar pequeños rebaños que, en un principio, daban lugar a producciones de naturaleza totalmente familiar. Poco a poco fueron creciendo en número y cantidad de animales y terminaron apareciendo las primeras empresas.

Hoy en día hay pueblos como Hinojosa de Duero, Bogajo o Vilvestre cuya economía se basa principalmente en el ovino y que disponen de importantes queserías. Aunque en todas ellas se van incorporando





cada vez más avances técnicos, el proceso de fabricación sigue siendo totalmente artesanal a partir de leche cruda de oveja y cuajo natural. En su composición no aparecen aditivos ni fermentos y son las manos y la experiencia de los maestros queseros que siguen la tradición, generación tras generación, las encargadas de mantener una industria que, buscando la transparencia y la regularización del sector, en el año 2002 apostó por la creación de una figura de calidad.

En cada una de las piezas, fruto del buen hacer, del paso del tiempo y del reposo, descubriremos la personalidad y el temperamento de una tierra y unas gentes que llevan el cultivo y el pastoreo en su propio ADN.

A la hora de catar, en la fase visual pueden encontrarse cortezas más o menos oscuras, pero es al abrirlos cuando podremos apreciar unos quesos con gran abundancia de ojos distribuidos por todo su interior. El aroma agradable con toques a leche de oveja y mantequilla que encontramos en las piezas menos curadas irá poco a poco dando lugar a matices más cercanos a los frutos secos. En boca nos ofrecen una maravillosa acidez y un pequeño punto picante a medida que avanza su grado de curación. Pero todos brindan un paso muy suave, casi sedoso, con una larga y agradable persistencia que los sitúa como uno de los grandes embajadores culinarios de Salamanca.



### **Marca de Garantía Queso Arribes de Salamanca: cómo reconocerlo y dónde adquirirlo**

Actualmente, son cinco las empresas que comercializan sus quesos con el sello Marca de Garantía Queso Arribes de Salamanca. Una serie de auditorías externas se encargan de certificar todos los procesos, desde las propias explotaciones ganaderas, pasando por la elaboración y curación que tienen lugar en las queserías y terminando por la comercialización, en la que se incluye el sello y la etiqueta numerada que garantizan un producto de una calidad sublime.

Fuera de la provincia tienen una legión de seguidores entre el público más gourmet, pero dentro del territorio salmantino son cientos los restaurantes que los incluyen en sus cartas. Los cocineros lucen con satisfacción el emblema de una tierra orgullosa de los productos que la hacen despuntar.

Es muy común encontrar Quesos Arribes de Salamanca servidos a modo de aperitivo e incluso como postre. Además, los cocineros no dudan en incorporar un alimento tan versátil en ensaladas, salsas o tartas dulces y saladas.

---

**i** Más información, puntos de venta y venta online: [quesoarribesdesalamanca.com](http://quesoarribesdesalamanca.com)

---



## *Carnes de Salamanca*

### **Historia, características y territorio**

La variedad de territorios existente en la provincia, junto a la calidad de sus pastos, hace de Salamanca un entorno magnífico para la cría de diferentes razas de animales que enriquecen una ya de por sí generosa despensa.

Excelentes materias primas como base de su sólido argumentario que se cocinan con la sencillez y austeridad que definen la cocina y el afable carácter castellano de sus gentes.

El cochinillo, el cabrito y el cordero lechal forman un triunvirato mágico entre los amantes de la carne. Asados en horno de leña, “cuchifritos” a la brasa o guisados al estilo serrano, consiguen que todo tipo de público se derrita cuando llegan a la mesa.

Platos con sabor, sin florituras ni alharacas innecesarias, cocinados a la manera tradicional, harán disfrutar sin fin a todo tipo de públicos. Carnes sabrosas, nacaradas y tremendamente jugosas en contraposición con sus propias pieles doradas, crujientes e impolutas, dan lugar a platos redondos que se hacen eternos en la memoria sávida del comensal.

Pero esta sencillez no está exenta de cuidado, criterio, mimo y maestría. Conseguir el punto ideal en las carnes no es tarea fácil y es el *savoir faire* de los maestros asadores, transmitido de generación en generación, el culpable de unos platos que rozan la excelencia. Toda la provincia cuenta con asadores de primer nivel, pero quizá sea en la comarca de Peñaranda y las Sierras donde destaquen sobremanera.

Las amplias dehesas salmantinas conforman un ecosistema único, en el que se desarrollan multitud de plantas y animales, como el cerdo ibérico de bellota o el toro bravo. Pero también destacan como hábitat perfecto para la cría y el engorde en extensivo de la ternera, que se posiciona actualmente como otra de las grandes insignias de la gastronomía salmantina.

Se trata de un producto de una tremenda versatilidad, ya que ofrece multitud de cortes que, además de presentar unas características organolépticas totalmente diferentes, requieren los más diversos tipos de cocción. Estofada, asada en parrilla de leña o en el horno, a la plancha o frita, resulta un alimento ideal para todo tipo de dietas.

La ternera se sitúa como uno de los pilares de la gastronomía salmantina, siendo muy sencillo encontrarla en la práctica totalidad de los restaurantes de la provincia ya sea Morucha, Ternera Charra o Ternera de la Valmuza.

La chuleta a la brasa o el steak tartar de solomillo nunca pueden faltar en la comanda del turista que busca el disfrute a través del conocimiento del producto local. En los meses más frescos, los estofados se convierten en compañeros de viaje ideales para todo tipo de públicos.



### **Indicación Geográfica Protegida Carne de Salamanca: cómo reconocerla y dónde adquirirla**

La provincia tiene a la Ternera Morucha como uno de sus buques insignia. Los animales de esta raza pura y autóctona cuentan, desde 1996, con el distintivo de Indicación Geográfica Protegida y su Consejo Regulador se encarga de certificar todos y cada uno de los animales que se comercializan bajo este marchio de calidad.

La morucha es una raza rústica y resistente a las inclemencias del tiempo, de carácter áspero, color habitualmente negro y cárdeno, caracterizada por su gran armonía corporal, con una espalda amplia y musculada. En el momento de su nacimiento se marcan con un número que no abandonarán nunca y que las acompañará hasta el propio punto de venta, de forma que el consumidor puede requerir la etiqueta en la que aparecerá su origen, fecha de nacimiento y sacrificio, tipo y pieza de carne, ofreciendo así una total trazabilidad. El proceso de alimentación y cebado, una vez destetadas de la madre, también estará regulado en todo momento para ofrecer un producto con todas las garantías.

Dependiendo de su edad, dentro de Morucha podremos encontrar diferentes tipos de carnes: ternera, añojo y novillo, teniendo cada una de ellas una serie de particularidades para adaptarse a todo tipo de público amante de las carnes con identidad propia.

---

**i** Más información, puntos de venta y restaurantes donde encontrarla: [carnedemoruchadesalamanca.org](http://carnedemoruchadesalamanca.org)  
[morucha.com](http://morucha.com)

---



### **Marca de garantía Ternera Charra: cómo reconocerla y dónde adquirirla**

La Marca de Garantía Ternera Charra comienza a comercializar sus carnes en enero del 2001, previa creación de la Asociación de Vacuno de Calidad de Salamanca. Todo el proceso de cría, cebo, sacrificio, despiece y comercialización de las carnes que llegan al consumidor cumplen con todas las premisas exigidas por su amplia normativa que, a su vez, garantiza la total uniformidad del producto. En la sala de despiece se coloca una identificación individual e inviolable que, junto al libro de registro correspondiente, permite obtener una retrospectiva completa del proceso que ha seguido cada animal desde la dehesa hasta la carnicería. Ese distintivo será básico a la hora de tener la seguridad de que estamos consumiendo auténtica Ternera Charra.

Las crías permanecen con las madres, alimentándose de su leche y los recursos propios de la zona, durante al menos cinco meses. La edad máxima de sacrificio para la ternera es de doce meses. Los animales de entre doce y veinticuatro meses salen al mercado bajo la denominación de “añojo”.

---

**i** Más información y puntos de venta: [terneracharra.org](http://terneracharra.org)

---



## Vinos de Salamanca

### Historia, características y territorio

Salamanca siempre ha sido una provincia con un gran peso en el sector vitivinícola. Sus orígenes se remontan hasta muchos siglos atrás y su producción llegó a alcanzar grandes cotas. Actualmente, se apuesta por vinos en los que prima la calidad en detrimento de la cantidad y, por ello, cada día se sitúan más arriba en las guías especializadas y, lo más importante, en los gustos del consumidor.

En la provincia encontramos dos grandes zonas productoras, que han terminado dando lugar a dos marcamientos de calidad: la **Denominación de Origen Arribes** y la **Denominación de Origen Protegida Sierra de Salamanca**. Vinos diferentes, elaborados a partir de variedades autóctonas y con una personalidad única.



### Vinos Denominación de Origen Arribes: cómo reconocerlos y dónde adquirirlos

Su accidentada orografía, debido al encajamiento producido por el Duero y sus afluentes, marcan en gran medida las condiciones de una **Denominación de Origen** compartida con algunos pueblos de la provincia de Zamora y de la que algunos no dudan en decir que, dadas algunas similitudes con las características de cultivo que se presentan al otro lado del Duero, quizá en algún momento estuvieron relacionados con la elaboración de vinos de Oporto.

El microclima mediterráneo existente en la zona que evita, entre otras cosas, las heladas tardías; las viñas, muchas veces situadas en bancales y paredones; la diversidad de suelos -arenosos, pedregosos, graníticos y pizarrosos-; y el cultivo tanto de las variedades autóctonas *Juan García* y *bruñal* como de otras que se han adaptado como un guante dan lugar a una zona con unos vinos de una categoría superior.

En 1870, con la aparición de la filoxera, todo cambió y mucha población tuvo que emigrar a Sudamérica.

A principios del siglo XX, los injertos pusieron remedio a la situación y poco a poco empezó a reactivarse un negocio hasta entonces muy prolífico.

Ya en 1998, les fue otorgado el calificativo Vino de Tierra de Arribes de Duero, pero fue en 2007 cuando se obtiene la Denominación de Origen Arribes tal y como se conoce en la actualidad. Este reconocimiento y la existencia de bodegas visitables para los aficionados al vino hablan de una población y una zona cada día más volcadas con el cultivo de la vid y que siguen apostando por ella como principal forma de vida.

Es el Consejo Regulador el encargado de supervisar el cumplimiento de las normas en todos y cada uno de los procesos. Desde la selección de los terrenos óptimos, que a día de hoy se limitan, en el caso de Salamanca, a veinte pueblos arribeños, hasta el cultivo, la elaboración de los vinos, su etiquetado y su posterior comercialización con la etiqueta numerada que nos permitirá comprobar su origen.

Se elaboran vinos tintos, rosados y blancos. En el caso de los tintos, las variedades principales que siempre deben aparecer al menos en un 60% en los vinos son *Juan García*- variedad autóctona y responsable de la tipicidad de los vinos de la zona, *rufete* y *tempranillo*, aunque también se permiten *bruñal*, *garnacha* o *mencia*. En los blancos es la *malvasía* la que debe aparecer al menos en un 60%, admitiéndose a su vez *verdejo* y *albillo*.

Tras una sacrificada fase de cultivo, una vendimia siempre respetuosa con el fruto y el trabajo silencioso del tiempo y de los encargados de las bodegas, salen a la venta unos vinos que transpiran identidad y territorio.

En el caso de los blancos, a la vista se presentan brillantes, con colores pajizos y matices verdosos, apareciendo tonos dorados en los fermentados en barrica. Su intensidad aromática es media-alta, predominando las frutas exóticas, las notas cítricas y los toques florales. En boca resultan equilibrados, persistentes y muy delicados.

Pero los tintos son la joya de la corona. Limpios, brillantes y con tonos rojos púrpura, incitan a buscar en nariz las frutas rojas y negras, las mermeladas, las especias, el cuero y los toques balsámicos y ahumados. En boca demuestran su gran cuerpo y estructura. Son vinos amplios, de mucho recorrido y que están colocando a Arribes en el lugar privilegiado que merece. Hoy es sencillo encontrar vinos **Denominación de Origen Arribes** en barras y restaurantes de toda la provincia.

Arribes del Duero bien merece una visita para conocer la belleza natural de la zona,



su amplia despensa, su cocina sobria y sabrosa que mantiene fielmente la tradición, sus bodegas y la profundidad y la autenticidad de sus vinos y gentes.

**i** Más información y puntos de venta: [doarribes.es](http://doarribes.es)



### Vinos Denominación de Origen Protegida Sierra de Salamanca: cómo reconocerlos y dónde adquirirlos

La viticultura en esta zona se remonta hasta la época de los romanos. Ya en el siglo XV aparecen testimonios de su importancia y es a mediados del siglo XX cuando aparecen las primeras cooperativas en la zona, aunque posteriormente sufre una época complicada por la despoblación y el abandono parcial de los viñedos. Algo contra lo que se comienza a luchar y, después de mucho trabajo, en 2010, se reconoce como Denominación de Origen Protegida.

Sus viñedos, situados en la Reserva de la Biosfera Sierra de Béjar-Francia, son fruto del esfuerzo y la batalla de los viticultores de la zona para ganar terrenos de cultivo en una orografía tremendamente compleja. Los bancales se precipitan sobre el río Alagón, ofreciendo una panorámica de extrema belleza durante la primavera y en tiempo de una vendimia tremendamente compleja.

Los ácidos suelos presentan una gran diversidad. Por un lado arenosos, procedentes de roca granítica, y por otro arcillosos, de origen pizarroso.

Además, las cepas están situadas en altitudes que van desde los 400 hasta los 1000 metros. Eso conlleva que la maduración sea totalmente dispar en cada zona. Además, dado que en las mismas parcelas

suele haber varios tipos de uva, en muchos casos hay que vendimiar -siempre de forma totalmente manual- varias veces cada viñedo.

Al clima y a los suelos se le suma que gran cantidad de los viñedos se componen de cepas muy viejas. Ese factor es determinante a la hora de elaborar vinos de altísima calidad.

La variedad predominante en la zona es la *rufete*: racimos pequeños y muy prietos de una uva con un hollejo muy fino que dará lugar a vinos sutiles, frescos, elegantes y complejos. Vinos muy disfrutables en su juventud pero que también permiten crianzas en las que mostrarán todo su recorrido.



También se cultivan dos clones, fruto de la adaptación durante mucho tiempo. Por un lado el conocido como *calabrés*, que responde a las características de la *garnacha* tinta, y por otro el *aragonés*, clon de *tempranillo*.

Pero no solo se limitan a la elaboración de vinos tintos. Aunque en menor medida, también se producen estupendos blancos y rosados en los que la frescura, la suavidad y la presencia de aromas y sabores frutales son algunas sus grandes bazas.

Actualmente, son seis las bodegas que apuestan por la calidad en detrimento de la cantidad y por ofrecer unos vinos con la personalidad apabullante que otorga la uva rufete, que son fiel reflejo de la sierra y sus singularidades.

Una ellas es la cocina serrana. Una de las más profundas y sabrosas de la provincia, dada la amplitud de su despensa. No se puede abandonar la sierra después de una jornada de enoturismo recorriendo los viñedos y las bodegas en alguna de las visitas guiadas que ofrecen sin recargar fuerzas en cualquiera de los restaurantes de la zona. Setas, caza, cabrito, asados, limón serrano o patatas meneás serán unos perfectos compañeros de fatigas para cualquiera de los vinos que se elaboran con tanto mimo en una tierra agradecida que se desvive por el turista y que se ha volcado con la certificación de la actual **Ruta del Vino Sierra de Francia** y con posicionar unos vinos que cada día tienen más peso específico, tanto en la hostelería como en las tiendas especializadas.



---

 Más información y puntos de venta: [dosieradesalamanca.es](http://dosieradesalamanca.es)

---



## Otros alimentos de calidad

Aunque no estén amparados por ningún marchio y no se puedan reconocer a través de las etiquetas de la Indicación Geográfica Protegida, Denominación de Origen o Marca de Garantía correspondientes, la provincia de Salamanca cuenta con multitud de productos con una calidad extraordinaria. Los frutos de la despensa y del buen hacer de los artesanos salmantinos llegan a infinidad de puntos de venta, mercados y tiendas especializadas donde poder adquirirlos y, por supuesto, a todos los bares y restaurantes, que cuentan con ellos como primera opción y firme apuesta por el producto de cercanía y de calidad.

### *Aceite de Oliva Virgen Extra de Salamanca*

Los olivos centenarios forman parte de la cultura y el paisaje de la provincia salmantina desde tiempos inmemoriales. Los parques naturales de Arribes del Duero y Batuecas-Sierra de Francia siempre han sido zonas donde se ha producido el bien llamado “oro líquido”.

El microclima tan benévolo que existe en ambos lugares permite que el olivo se cultive en unas condiciones ideales, dando lugar a unos extraordinarios zumos de aceituna que gozan de buenísimas críticas en el panorama gastronómico nacional.

Ambas zonas producen aceites de oliva virgen extra de mucha calidad, como indica su alto contenido en polifenoles: antioxidantes naturales existentes en la pulpa de la aceituna y en la hoja del olivo que son tremendamente beneficiosos para la salud, además de culpables del picor y amargor que notamos a la hora de catarlos y causantes de la gran estabilidad organoléptica de estas joyas de la despensa salmantina.

Las aceitunas se recogen en la fase conocida como “envero”. Se trata del momento en el que cambian su color verde por tonos oscuros y cuando se puede obtener todo su potencial sensorial y saludable.

Almazaras como la de Ahigal de los Aceiteros y Herguijuela de la Sierra proponen actividades de “oleoturismo” con catas dirigidas en las que se muestran frutados con aromas a hierba, manzana, plátano maduro, kiwi, tomate o alcachofa.

Dado que son considerados como la grasa más saludable para el consumo, resultan estupendos para tomar en crudo, en las tostadas del desayuno, como aliño para ensaladas o aderezo para carnes, pescados y vegetales.



El Parque Natural de Arribes del Duero, con una extraordinaria diversidad faunística y paisajística, esconde algunos de los más grandes y profundos cañones de la Península Ibérica. Allí podremos encontrar mares de olivos que, organizados en bancales, se precipitan al río Duero.

La existencia de almazaras en activo en Aldeadávila de la Ribera y Villarino de los Aires y la construcción de la primera almazara ecológica de Castilla y León en Ahigal de los Aceiteros son una buena muestra de un territorio comprometido con la cultura del aceite de oliva virgen extra.

La aceituna predominante es la manzanilla cacereña, muy extendida en el centro peninsular y que encuentra en esta zona las condiciones ideales para su producción. Convive, entre otras, con la aceituna zorzal, variedad autóctona que también se emplea en la elaboración de aceites certificados por el Consejo Regulador de Agricultura Ecológica de Castilla y León, autorizado por la Comunidad Europea. En su cultivo no se emplea ningún tipo de agente químico, dando lugar a un producto excelso.

Salamanca es una de las provincias de Castilla y León con más tradición olivarera. El Parque Natural Batuecas-Sierra de Francia, situado al sureste de la provincia en su límite con Extremadura, mantiene variedades autóctonas, como la ocal, que conviven con la manzanilla cacereña, más extendida en los últimos tiempos. Aceitunas que se molturan en las almazaras de Herguijuela de la Sierra, Sotoserrano y Garcibuey dando lugar, al igual que en el caso de Arribes del Duero, a aceites de oliva virgen extra con certificado ecológico y unas cualidades organolépticas que les permiten competir y llevarse premios en las grandes citas del sector a nivel mundial.

Dentro de este espacio protegido plagado de olivos, castaños, cerezos y multitud de frutales, pequeñas empresas dirigidas por gente muy joven luchan contra el abandono de la tierra y de las variedades locales en una apuesta total por defender un territorio que supone uno de los mayores atractivos paisajísticos, florísticos y faunísticos de la provincia.



## *Frutos de otoño*

Si bien la primavera es un gran momento para conocer la provincia, el otoño no se queda atrás. Los campos se tornan de colores rojizos, amarillos y ocre y los pastos aparecen de nuevo en sus extensas dehesas, a las que vuelven los cerdos para empezar su fase de montanera.

La caza se convierte en uno de los grandes reclamos del territorio de Salamanca. La temporada empieza con las sabrosas tórtolas y palomas, las sutiles codornices y los faisanes y perdices que mostrarán su mejor cara entregándose a un sutil escabeche. La becada, reina del monte por antonomasia, también

aparece por sus campos. Es tierra de liebres y conejos de campo, grandes amigos de las legumbres y los arroces. En cuanto a caza mayor, el gamo, el corzo y, sobre todo, el jabalí, hacen las delicias de los aficionados a sus potentes sabores.

Con las primeras lluvias, las setas reaparecen en los campos, dehesas y, sobre todo, en las sierras de Francia, Béjar, Quilamas y en “El Rebollar”, en cuyos bosques encuentran el suelo, la humedad y la compañía necesaria para desarrollarse en todo su esplendor. Los apreciados boletus en sus diferentes versiones, la personalidad de los níscalos, la elegancia de los huevos de rey, las sabrosas setas de cardo, los prolíficas senderillas o los humildes champiñones silvestres suponen una gran baza para las zonas de recogida, que aumentan año tras año el auge del turismo gastronómico y, especialmente, el micológico.

El otoño también trae consigo las castañas. Las sierras vuelven a vestirse de gala para la recogida de este fruto seco que en estas zonas cuidan y trabajan con gran maestría para obtener un producto de máxima calidad por su color, brillo, aroma, sabor y textura. Llegan al mercado en diversos estados: al natural para ser posteriormente cocidas o asadas, pilongas, en harina o en almíbar. Y constituyen un alimento tremendamente saludable, dado su bajísimo contenido en grasas, y muy polivalente, porque alegra tanto platos salados –caza especialmente- como dulces -tartas, marron glacé-. Además, el producto tiene una especial carga festiva con la celebración de las “calbotás” el Día de Todos los Santos, en las que las familias y los amigos se reúnen para asarlas en el campo.

Caza, setas y castañas, junto a los grandes vinos de la zona y la labor de los cocineros de raza que manejan los fogones salmantinos, propician que el otoño llegue al plato en todo su esplendor. Una época de contrastes que ofrece su abrigo al turista necesitado de cobijo, amparo, paz y el placer de los sabores tradicionales más contundentes.

## *Almendra de Salamanca*

El llevadero clima y los suelos sueltos y arenosos de algunos rincones de Salamanca no solo permiten el cultivo del almendro, sino que lo sitúa en un lugar importante en la economía de la provincia. Es el primer frutal en florecer cuando apenas la primavera empieza a vislumbrarse, dando lugar a un espectáculo de belleza sin igual cuando los grandes campos de almendros empiezan su floración.

Este momento se celebra con especial júbilo en La Fregeneda, localidad situada en la confluencia de los ríos Duero y Águeda, haciendo frontera con Portugal y en pleno Parque Natural Arribes del Duero, cuyo particular relieve, que lo resguarda del viento, y su situación geográfica, permiten el disfrute de un clima prácticamente mediterráneo. Es por ello que en las escarpadas vertientes de los ríos se cultivan naranjos, olivos, vides y almendros.



La denominada Fiesta del Almendro empezó a celebrarse a principios de los años setenta. Actualmente, es un evento totalmente consolidado que congrega cada año a miles de personas que disfrutan del colorido y el aroma del almendro en flor en esta demostración de la fuerza de una naturaleza que empieza a dejar atrás el invierno. No tiene una fecha fija, ya que la floración depende de las condiciones climáticas, pero normalmente tiene lugar a primeros de marzo.

A partir de su codiciado fruto se elaboran multitud de dulces que han pasado a formar parte del repertorio tradicional salmantino.

A las almendras fritas y saladas, que suelen servirse como aperitivo, se le suman las garrapiñadas. Una fina capa de caramelo dorado y crujiente recubre cada almendra, vistiéndola de gala para agasajar a los invitados en cualquier celebración.

A partir de almendra, huevo y azúcar se elabora el desconocido queso de almendras. Un particular postre de aspecto similar al producto que le da nombre pero en cuya receta no se emplea en ningún momento la leche.

El sabor de la almendra despliega su máxima expresión con los denominados “repelaos”: una jugosa preparación en la que la almendra, molida de forma gruesa, se conjuga con el huevo y el azúcar para formar pequeñas porciones, carentes por completo de harina, que se hornean ligeramente dando lugar a un bocado excelso.

Jugando con las almendras amargas y utilizándolas en una pequeña proporción mezcladas con las dulces se elaboran los conocidos amarguillos. Otro dulce de sabor muy equilibrado, arraigado especialmente en Alba de Tormes y La Alberca -Conjuntos Históricos de la provincia de Salamanca- y que causa furor entre los amantes de la repostería más atrevida.

## *Farinato*

Ya lo dice el refrán: “Del cerdo, hasta los andares”. Y es que este animal también da lugar a otra serie de productos que no por tener un origen más humilde dejan de ser tremendamente sabrosos. Uno de ellos es el farinato.

Este embutido, cuyo nombre proviene del latín *farina*, que significa harina, tiene su cuna en Ciudad Rodrigo, localidad que en 1944 fue declarada Conjunto Histórico-Artístico y que ha sido incluida recientemente en el selecto grupo de Los pueblos más bonitos de España. Está situada al suroeste de la provincia salmantina, a unos 80 kilómetros de la capital por la autovía A-62 y muy cercana a la frontera con Portugal. La importancia de este embutido llega hasta el punto de que sus habitantes, además de ser conocidos como mirobrigenses, de una forma más jovial también son apodados “farinatos”.

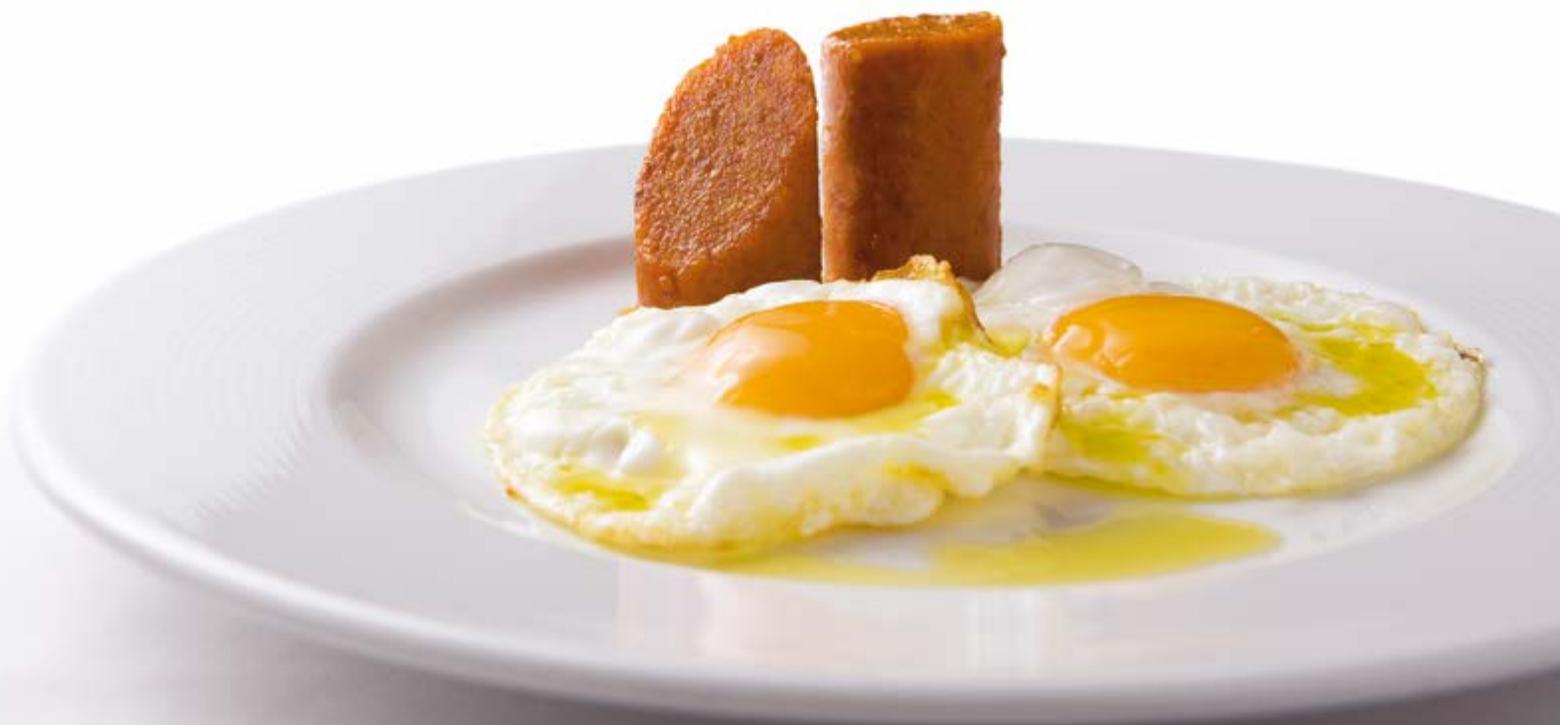


El farinato se elabora a partir de grasa de cerdo, pan cortado en lonchas muy finas, harina, cebolla, ajo, pimentón, anises y aguardiente. Todos estos ingredientes se cocinan, se embuchan y se curan para dar lugar a un producto con unos aromas y una textura tan particulares que lo hacen único.

Este embutido sigue realizándose en algunas casas siguiendo las tradiciones familiares y, como suele pasar en estos casos, siguiendo también diferentes fórmulas en pesos e ingredientes empleados.

Como curiosidad, podemos encontrar incluso alguno dulce, que incorpora la miel de la zona en la masa. De la misma forma, aunque de manera muy residual, también se elabora el denominado “farinato de aceite”: un producto ancestral que se preparaba en los meses en los que no había matanza y que sustituía la grasa del cerdo por aceite de oliva.

La mejor y más extendida forma de disfrutarlo es acompañándolo con huevos fritos, aunque también suele prepararse en revuelto. Los cocineros de la zona, firmes defensores de su importancia como elemento diferenciador de su cultura gastronómica, lo están incorporando a su minuta y elaboran platos que van un poco más allá empleándolo, por ejemplo, para realizar salsas, rellenos o patés. El carácter especiado que le otorgan los anises lo convierte en un ingrediente con el que matizar multitud de platos en una zona que goza de una extraordinaria despensa y de un extenso patrimonio en el que destacan los *Yacimientos Arqueológicos de Siega Verde*, declarados Patrimonio de la Humanidad en 2010.



## Frutales

Al extendido cultivo de la vid, que también llega a la mesa de los hogares salmantinos aunque sea en menor medida, se le suman otra serie de frutos que proliferan gracias a las benignas condiciones climatológicas de algunas de las zonas de la provincia.

En las Arribes del Duero, con su particular ubicación, que condiciona la existencia de un benévolo microclima mediterráneo en pleno interior peninsular en el que no abundan las heladas y la temperatura es agradable durante casi todo el año, podemos encontrar de forma totalmente excepcional el cultivo de la naranja, la mandarina y el limón.

Cítricos de gran calidad que desde hace años no solo forman parte de platos tan emblemáticos como el limón y la naranja serranos -este último preparado en la localidad de Sotoserrano-, bizcochos, tartas, flanes o zumos, sino que hace que un viaje por la zona en plena floración sea una experiencia inolvidable, al igual que su olor a azahar.

Un poco más tarde llegan las fresas, muy apreciadas en los municipios serranos y especialmente conocidas en Linares. Pequeñas, brillantes, jugosas y plenas de sabor, consiguen que el comensal vuelva a confiar en una fruta que, en la mayoría de los lugares del país, ha pasado a ser una mala réplica de lo que fue, ahora que la cantidad y el aspecto son más importantes que la calidad.

Los madroños, otro de los grandes frutos del otoño, también se manifiestan con fuerza en la provincia, al contar en Miranda del Castañar -localidad declarada Conjunto Histórico en 1973- con uno de los bosques más grandes y antiguos de Europa. Ideales para postres y elaboración de licores, encuentran en la sierra las condiciones ideales para su cultivo.



Son muchas más las frutas que se pueden encontrar: melocotones, manzanas, peras o higos. Frutas que conservan el sabor de un producto natural.

Si hay una fruta con la que identificar a Salamanca, esa es la cereza. Multitud de pueblos, entre los que se encuentran Madroñal, Villanueva del Conde, Sotoserrano, Garcibuey o Cepeda, mantienen pequeñas explotaciones, básicamente familiares.

De color rojo intenso, carmín o casi negro dependiendo de su variedad. Lisas, brillantes, impolutas, de pulpa firme, jugosas, con un intenso sabor y con un perfecto equilibrio entre dulzor y acidez. Su floración ofrece uno de los espectáculos naturales más fastuosos de la primavera, más si cabe al encontrarse dentro del propio Parque Natural Batuecas-Sierra de Francia.

Su temporada es corta pero prolífica. A finales de mayo comienzan a madurar las variedades más tempranas, como la *burlat*, y en junio lo hacen las variedades más tardías como la *ambrunés*, también conocida como picota. Son fácilmente reconocibles porque siempre aparecen en el mercado con la correspondiente etiqueta de la Marca de Garantía.

Sus valores nutricionales y su riqueza en antioxidantes y minerales como el hierro y el calcio, vitaminas y carotenos sitúan a la cereza como una de las frutas más saludables del mercado.

Las posibilidades de consumo son innumerables: para elaborar multitud de postres, mermeladas, licores, ensaladas, sopas frías o para disfrutarlas tal y como salen al mercado, que es la mejor forma de apreciar el sabor de estas “gominolas” totalmente naturales.

## *Turrón de La Alberca*

La exaltación de la almendra llega con el turrón. Dulce muy enraizado con la cultura de La Alberca -primer municipio de España reconocido como Conjunto Histórico-Artístico en 1940- y que empezó a elaborarse con la llegada de los árabes que repoblaron la zona. Pero no fue hasta mediados del siglo XX cuando el negocio llegó a su momento más álgido. Las turroneiras elaboraban enormes bloques de diez kilos que posteriormente se vendían al peso en las provincias limítrofes e incluso en el país vecino.

El proceso de elaboración se basa en las excepcionales materias primas. A la extraordinaria miel de brezo, encina, eucalipto o cantueso que se produce en los municipios de toda la provincia -especialmente en los serranos- y que convierten a Salamanca en la primera provincia a nivel regional en este sentido, se le suman las almendras cien por cien salmantinas, la clara de huevo y el azúcar. No lleva ningún tipo de aditivo, conservante ni glucosa, como es el caso de los turrones industriales.



La receta y la técnica de preparación no han cambiado ni un ápice. Incluso se sigue haciendo en los mismos calderos. La miel y el azúcar se calientan y posteriormente se añade la clara de huevo. Esta mezcla se trabaja hasta formar la pasta del turrón, a la que finalmente se le incorporan las almendras.

Las turroneiras forman parte de la idiosincrasia de La Alberca y sus puestos se convierten en una parada indispensable cuando se visita la localidad. A las porciones de turrón de almendras que se cortan al momento con un hacha, según la demanda del cliente, se le suman otros con diferentes frutos secos como avellanas, nueces o cacahuetes.

Pero la tradición no está reñida con la innovación y podemos encontrar algunos tan particulares como el de jamón ibérico, en el que sus lascas crujientes forman parte de un turrón de chocolate al que da un punto salado muy característico. También los frutos silvestres de la zona se han incorporado al mundo dulce, dando lugar a turrones con diversas frutas e incluso con *boletus edulis*.

## Repostería fina

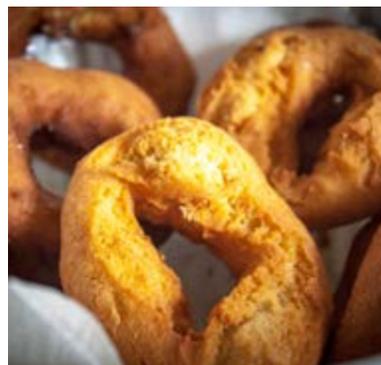
En una tierra de interior y productora de grandes aceites no podía faltar la repostería frita. La austeridad castellana se refleja en decenas de recetas en las que, con ingredientes simples como la harina, los huevos, el azúcar y el aceite, se obtienen maravillosos resultados totalmente diferentes entre sí.

Buena prueba de ello son las rosquillas fritas, también conocidas como rosquillas de sartén. Preparadas a base de harina, huevo, aguardiente, azúcar, aceite de oliva, levadura, anises y ralladura de cítricos se trabajan manualmente hasta obtener unas roscas que posteriormente se fríen, dando lugar a un bocado sensacional.

Friendo con el molde adecuado una pasta líquida formada a partir de huevos, azúcar, harina, agua y una pizca de sal se elaboran de forma totalmente manual las “flores de sartén” o “florejetas”, un dulce de extraordinaria belleza que se realiza en diferentes versiones en casi toda la provincia.

Curioso es el caso de las *bogallas*, una especie de pequeños bocados de harina, huevo y aceite que se fríen y, posteriormente, se cuecen en leche dulce.

El listado de recetas se completa con las reconocidas *torrijas de pan candeal*, las *frijuelas*, los *sacatrapos* o los *buñuelos de viento*.



## Dulces conventuales

Son varios los monasterios y conventos que hoy por hoy siguen dedicando sus esfuerzos a la elaboración de dulces artesanos. Las Madres Benedictinas en Alba de Tormes, las Agustinas en San Felices de los Gallegos, las Carmelitas Descalzas en Peñaranda de Bracamonte, las Franciscanas en El Cabaco, las Clarisas en Ciudad Rodrigo y Cantalapiedra o las Dominicas en la capital se convierten en una opción magnífica para adquirir multitud de manjares que guardan en su interior el misticismo y los siglos de tradición que los avalan.

Además de los ya nombrados, resulta indispensable probar las “perronillas”, una especie de pastas elaboradas con harina, almendra, manteca y yemas de huevo que reconfortan cuerpo y alma en los días fríos; los “mantecaos”, pequeños bocados que son santo y señor de la gastronomía provincial tanto en su variante con manteca como con aceite de oliva virgen extra; las “glorias de navidad”, con una base de mazapán rellena de yema y posteriormente glaseadas; los “nevaditos”, jugosos bizcochos con esencia de limón y azúcar glas; y los “jesuitas” y “hojalmendras”, pequeños y etéreos hojaldres cubiertos de almendras y azúcar.

El listado sería interminable: yemas benedictinas, *mojicones*, *almendraos* o empanadillas de cabello de ángel.



## Rosquillas de Ledesma

Duras, compactas, doradas, con un diámetro de poco más de dos centímetros y con una forma espiral se presentan estas pequeñas rosquillas que dan fama a la Villa de Ledesma, declarada Conjunto Histórico en 1975.

El origen de su elaboración todavía conserva cierto misticismo, pero al menos se remonta hasta hace doscientos años, cuando los tiempos eran convulsos y de escasez. Se elaboraban en familia y su receta ha permanecido inalterable hasta la actualidad, al igual que su método de elaboración, ya que el trabajo artesano y totalmente manual es básico para que el resultado final sea óptimo.

Se componen de harina, azúcar, huevos, manteca y leche que se trabajan hasta formar una masa con textura parecida a la plastilina. Es entonces cuando las ágiles manos de los artesanos forman estas pequeñas rosquillas una a una. Por eso cada una es distinta. Posteriormente, son horneadas e introducidas



manualmente en diversos tipos de envase que garantizan su fácil y larga conservación durante, al menos, dos meses.

Totalmente naturales, sin aditivos, son ideales para desayunos, meriendas o para esos momentos en los que el hambre acecha.

## *Obleas*

De origen conventual y con más de trescientos años de historia a sus espaldas, las obleas se presentan como otro de los dulces más tradicionales de la provincia salmantina. La receta saltó los muros de los conventos y, dado que los ingredientes que se empleaban en su elaboración eran bastante accesibles, rápidamente caló entre los habitantes de los pueblos, que encontraban en ellas un alimento ideal para el consumo casi diario.

En la fórmula de su elaboración, que no ha variado un ápice hasta la actualidad, se emplean huevos, harina y azúcar. Una vez mezclados, la pasta resultante se cocina en placas de hierro decoradas a mano con diversos motivos tradicionales a modo de bajorrelieve que consiguen aportar a cada ejemplar una alta carga iconográfica.



Se elaboran en muchos lugares, pero es en Cipérez donde la industria de la oblea cobra especial importancia y donde, manteniendo el método de elaboración tradicional, han ido introduciendo avances técnicos que permiten producir grandes cantidades sin que el producto pierda personalidad.

Crujientes, sabrosas, totalmente naturales y saludables, no perecederas y apetecibles a cualquier hora. Para acompañar un helado, para mojar en la leche, para comerlas con miel, mermelada o queso.

## Otros dulces pecados sin penitencia

Sería imperdonable abandonar la provincia sin probar las sabrosas “tortas de chicharrones” de las localidades matanceras, las “pezuñas” y los garrapiñados en Béjar, los “chochos dulces” en la capital, el *piñonate*, las tartas de castañas en la serranía, las etéreas rosquillas bañadas, los *empiñonados*, los huesillos o el sacrosanto *bollo maimón*.



*Turismo gastronómico*



# gastromuseos

## MUSEO DE LA INDUSTRIA CHACINERA DE GUIJUELO

Inaugurado en 2006, ofrece una visión que navega entre la tradición y la modernidad. Visita guiada por un experto en la que descubrir, entre otras cosas, la importancia cultural de la figura del cerdo ibérico de bellota y las dehesas, la matanza tradicional, las antiguas máquinas y las herramientas que se han venido utilizando a lo largo del tiempo. Todo ello de una forma muy interactiva.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- El Mercado, cuyo origen se remonta a 1880 y que se celebra todos los sábados en la Plaza Mayor y sus alrededores.
- La Plaza de Toros de Guijuelo, construida 1909.
- Las Jornadas de la Matanza Típica, declaradas *Fiesta de Interés Turístico Regional*, que se celebran en enero y febrero.

### Más información:

[guijuelonet.com/la-matanza](http://guijuelonet.com/la-matanza)



### GUIJUELO

T: 923 59 19 01 (Recomendable concertar cita)

[museo.guijuelo.es](http://museo.guijuelo.es)

Calle Nueva, 1, Guijuelo.

**Precio:** Entrada general: 2€. Entrada reducida: 1€. Gratuita: Niños hasta 8 años.

**Tipo de visita:** guiada

## MUSEO DEL ACEITE “EL LAGAR DEL MUDO”

Antiguo lagar del siglo XVIII abandonado en 1952 y que, a partir del 2002, renace como museo. Ese mismo año se le concede la *Medalla Europa Nostra a la conservación del Patrimonio*. Una interesante visita en la que conocer de primera mano la tradición olivarera de la zona arribiega, sus cultivos, la elaboración y los sistemas que se empleaban para la elaboración artesanal del aceite de oliva virgen extra.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- El Convento de la Pasión de las Madres Agustinas, donde se pueden adquirir dulces tradicionales.
- El patrimonio escondido en esta localidad, declarada Conjunto Histórico-Artístico: Castillo del siglo XII, Torre del Homenaje, Muralla,
- Aula Histórica de San Felices, Ermita del Rosario, Ermita del Divino Cordero, Ermita de los Remedios e Iglesia de Nuestra Señora Entre Dos Álamos.
- Rutas por la *Reserva de la Biosfera del Parque Natural Arribes del Duero*.



### SAN FELICES DE LOS GALLEGOS

T: 656 44 63 64 (Imprescindible cita previa)

[lagardelmudo.blogspot.com](http://lagardelmudo.blogspot.com)

Calle Pozos, s/n.

**Precio:** entrada general 2€/gratuita para menores de 5 años

**Tipo de visita:** guiada o libre

# gastromuseos



## MUSEO APÍCOLA FERNÁNDEZ

Museo de carácter didáctico para zambullirse en la historia de la miel, familiarizarse con la figura de la abeja, conocer de primera mano el interesante mundo de la apicultura e incluso ver su elaboración en directo. Además, tiene actividades y apartados pensados especialmente para que nos niños se diviertan mientras conocen y degustan este alimento milenario.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- La recreación de La Batalla de Arapiles, en la que vecinos y visitantes, vestidos con trajes de época, recuerdan, cada mes de julio, uno de los episodios más importantes de la Guerra de la Independencia, en la que Napoleón sufrió una de sus primeras grandes derrotas.
- El Aula de Interpretación “Batalla de los Arapiles”, que cuenta con multitud de información sobre el acontecimiento: reproducciones de armas de la época, maquetas, audiovisuales, souvenirs...
- Rutas por el Campo Charro.

*Más información:*

[sitiohistoricolosarapiles.com/aula.php](http://sitiohistoricolosarapiles.com/aula.php)



### ARAPILES

**T: 923 28 88 90** (*Recomendable concertar cita*)

[apicolafernandez.com](http://apicolafernandez.com)

Carretera Nacional 630, Km 347.

**Precio:** gratuito

**Tipo de visita:** libre

## MUSEO DEL VINO Y LOS DESTILADOS

Museo localizado en una antiquísima destilería de aguardiente. Mediante una visita guiada, recorriendo la antigua maquinaria y la proyección de audiovisuales, se conocerá de forma amena su método de elaboración. La experiencia se completa con una visita a la Bodega de Amable, que data del siglo XVI y que, además de ayudar a sumergirse en la cultura del vino en Las Arribes, es una joya arquitectónica en sí misma.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Ruta por la *Reserva de la Biosfera del Parque Natural Arribes del Duero*.
- Los impresionantes miradores de *La Faya*, *La Rachita* o del *Duero*.
- El *Teso de San Cristóbal* –antiguo Castro Celtíbero–, en el que encontrar, entre otros atractivos, la Ermita del mismo nombre, el *Balcón de Pilatos*, las *Tumbas Rupestres* o la *Piedra del Pendón*.



### VILLARINO DE LOS AIRES

**T: 690 70 97 75** (*Recomendable concertar cita*)

[villarinodelosaires.es](http://villarinodelosaires.es)

Calle España, 54

**Precio:** gratuito

**Tipo de visita:** guiada

# gastromuseos

## AULA INTERPRETATIVA DEL VINO, DE TIERRA DEL VINO Y LA ARMUÑA

Moderno centro construido sobre la Antigua Casa del Canónigo (siglo XVIII) en el que recorrer, mediante paneles informativos y audiovisuales, la historia del vino y su producción en una zona que culturalmente siempre ha estado ligada al vino y que, en su día, tuvo una de las producciones más importantes de la provincia.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- A menos de 10 kilómetros, en Pajares de la Laguna, se encuentra el Centro de la Legumbre. Un lugar donde conocer, de primera mano, buena parte de la cultura de una zona única en España que vive por y para las legumbres. Imprescindible concertar cita.

*Más información:*

[legumbresdecalidad.com/El-Centro-de-la-Legumbre.php](http://legumbresdecalidad.com/El-Centro-de-la-Legumbre.php)



### PARADA DE RUBIALES

**T: 923 36 00 01** (*Imprescindible concertar cita*)

Calle Larga, s/n

**Precio:** Entrada 2 €. 1,5 € para grupos de más de 10 personas.

**Tipo de visita:** libre

## MUSEO CASA CHACINERA DE CANDELARIO

Museo teatralizado en el que los personajes actúan e interactúan con el visitante, ambientado en la época de la matanza en una fábrica que data de 1900. Trasladarse a aquellos tiempos de matanza es un ejercicio de vital importancia para conocer la cultura de un territorio que se mantiene especialmente apegado a su historia y tradiciones. La visita dura en torno a los 50 minutos e incluye degustación de embutidos y dulces típicos de la zona.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Completar la ruta por el resto de un espectacular municipio considerado como Conjunto Histórico-Artístico y recientemente nombrado como uno de *Los pueblos más bonitos de España*. La *Ermita del Humilladero*, La *Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción*, las *Batipuertas*, las *Regaderas* o las *Fuentes*.
- Rutas de senderismo, esquí, paseos a caballo o btt por la *Reserva de la Biosfera de las Sierras de Béjar y Francia*.



### CANDELARIO

**T: 695 56 34 91 / 923 41 34 20** (*consultar horarios de las teatralizaciones*)

[candelario.es](http://candelario.es)

Calle Perales, 3

**Precio:** 4,50€. 3,50€ para menores de 14 años. Gratuito para menores de 4 años. 3€ para grupos de más de 10 personas.

**Tipo de visita:** guiada / teatralizada

# gastromuseos

## ALMAZARA DE HINOJOSA DE DUERO

Arribes del Duero siempre ha sido un territorio vinculado al aceite de oliva virgen extra y esta antigua almazara, reconstruida para convertirse en museo, alberga antiguos instrumentos e incluso las piedras originales con los que se recrea su elaboración. A través de una visita guiada, podremos zambullirnos en este cultivo milenario que hoy forma parte indispensable de la cultura arribeña y de la dieta mediterránea.

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- La *Ermita del Cristo de la Misericordia*, situada en el Cerro de San Pedro y a caballo entre el románico y el gótico.
- El *Museo Interpretativo del Duero*, que alberga multitud de utensilios prehistóricos, estelas romanas o monedas de diversas épocas.
- A escasos 7 km se puede disfrutar, especialmente en época de lluvias, del *Cachón de Camaces*, una impresionante cascada en el río que le da nombre y que está situada cerca de su desembocadura en el Río Huebra.
- Diversas rutas de senderismo y BTT por la *Reserva de la Biosfera del Parque Natural Arribes del Duero*.



### HINOJOSA DE DUERO

T: 923 51 50 03 (*Imprescindible concertar cita*)

[hinojosadeduero.es](http://hinojosadeduero.es)

Calle San Roque, s/n

**Precio:** gratuito

**Tipo de visita:** guiada

# gastrovisitas

## enoturismo

Tanto la D.O. Arribes como la D.O.P. Sierra de Salamanca cuentan con multitud de bodegas en las que conocer cómo se elaboran sus vinos, así como catarlos en primera persona y adquirirlos directamente. Es imprescindible concertar cita previa en todas ellas.

## D.O. ARRIBES

### BODEGA ARRIBES DEL DUERO

#### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Actividades deportivas acuáticas, como piragüismo o paseos en barco en el cercano enclave de *"La Playa del Rostro"*.
- La Presa de Aldeadávila, con una altura de casi 140 metros, es una de las obras de ingeniería más importantes e impresionantes de Europa, hasta el punto de ser elegida para rodar las escenas finales de la película *Doctor Zhivago* o *La Cabina*, de Antonio Mercero.
- Los miradores de Rupurupay, de Rupitín, del Fraile o El Picón de Felipe.



### CORPORARIO, ALDEADÁVILA DE LA RIBERA

T: 923 16 91 95

[bodegasarribesdelduero.com](http://bodegasarribesdelduero.com)

Carretera Masueco, s/n

**Tipo de visita:** guiada



## BODEGA VIÑA ROMANA

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Rutas por la *Reserva de la Biosfera del Parque Natural Arribes del Duero*.
- Los impresionantes miradores de *La Faya*, *La Rachita* o del *Duero*.
- El *Teso de San Cristóbal* –antiguo Castro Cel-tíbero- en el que encontrar, entre otros atractivos, la Ermita del mismo nombre, el *Balcón de Pilatos*, las *Tumbas Rupestres* o la *Piedra del Pendón*.

### VILLARINO DE LOS AIRES

T: 629 75 63 28

[vinaromana.com](http://vinaromana.com)

Calle Pereña, 11

Tipo de visita: guiada

## BODEGA RIBERA DE PELAZAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- El impresionante *Pozo de los Humos*, en el Río Uces, con una caída de más de 50 metros. Se trata de una de las cascadas naturales más grandes del mundo.
- Rutas de senderismo, paseos en bici, avistamiento de aves como la cigüeña negra, el águila, el milano o el abejaruco.
- La Ermita de *Nuestra Señora del Castillo* y sus magníficas vistas.

### PEREÑA DE LA RIBERA

T: 902 10 80 31

[bodegasriberadepelazas.com](http://bodegasriberadepelazas.com)

Camino de la Ermita, s/n

Tipo de visita: guiada

## BODEGA QUINTA LAS VELAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- “Oleoturismo” en Aceiteros del Águeda.
- Ruta por el Parque Natural Arribes del Duero declarado *Reserva de la Biosfera* en 2015.
- Visita al Ayuntamiento -antigua panera del siglo XVIII- y la iglesia, que alberga un espectacular retablo barroco de ese mismo periodo.

### AHIGAL DE LOS ACEITEROS

T: 619 95 57 35

[quintalasvelas.com](http://quintalasvelas.com)

Calle Humilladero, 44

Tipo de visita: guiada

## TERRAZGO BODEGAS DE CRIANZA

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Puerto de *Vega Terrón*. Lugar desde el que se puede navegar por el Duero hasta su desembocadura en el Atlántico.
- Extraordinarias vistas desde algunos miradores de la zona, como el de *Mafeito*.
- La *Fiesta del Almendro* congrega a miles de personas, que disfrutan de la fuerza de la naturaleza y del colorido y el aroma de los almendros en flor, a primeros de marzo.

### LA FREGENEDA

T: 0049 151 2233 5901

Calle Cruz de San Pedro, s/n

Tipo de visita: guiada



## BODEGA LAS GAVIAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- El impresionante *Pozo de los Humos* en el Río Uces, con una caída de más de 50 metros. Se trata de una de las cascadas naturales más grandes del mundo.
- Rutas de senderismo, paseos en bici, avistamiento de aves como la cigüeña negra, el águila, el milano o el abejaruco.
- La Ermita de *Nuestra Señora del Castillo* y sus magníficas vistas.

## PEREÑA DE LA RIBERA

T: 902 10 80 31

Avenida de la Constitución, 2

Tipo de visita: guiada

## D.O.P. SIERRA DE SALAMANCA

## BODEGAS CUARTA GENERACIÓN

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- La Iglesia de *Nuestra Señora de la Asunción* y la *Ermita del Humilladero*.
- Rutas de senderismo y cicloturismo por multitud de parajes con una extensa vegetación y potencial ornitológico, enmarcadas dentro de la *Reserva de la Biosfera de las Sierras de Béjar y Francia*.
- Actividades acuáticas, como piragüismo, con el descenso del Río Alagón.
- La Matanza Típica de Sotoserrano, el primer sábado de febrero. *Más información:* [sotoserrano.com/actividades4.htm](http://sotoserrano.com/actividades4.htm)

## SOTOSERRANO

T: 615 342948 [bodegascuartageneracion.com](http://bodegascuartageneracion.com)

Calle Castillo, 7

Tipo de visita: guiada

## BODEGAS COOPERATIVA SAN ESTEBAN

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Rutas de senderismo y btt por caminos tranquilos con una frondosa vegetación, enmarcadas en la *Reserva de la Biosfera de las Sierras de Béjar y Francia*.
- Recorrido por su Plaza Mayor, la Judería, la Ermita del Humilladero y los alrededores de los puentes medievales.
- Recorrer la *Ruta de los Lagares Rupestres*.

## SAN ESTEBAN DE LA SIERRA

T: 923 43 50 28

Email: [bodegaalboroque@gmail.com](mailto:bodegaalboroque@gmail.com)

Calle Chorrito, 1

Tipo de visita: guiada

## BODEGAS Y VIÑEDOS ROCHAL

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Senderismo, paseos en bici, a caballo o en quad por la *Ruta de los Paisajes Serranos*.
- Pasear por sus calles, disfrutando de la típica arquitectura serrana, el puente romano sobre el Río Alagón, construido en el siglo I antes de Cristo, y la Iglesia Parroquial, levantada a principios del siglo XVII.
- A unos 30 km, cerca de El Cabaco, se encuentran *Las Cavenes*. Esta antigua mina de oro romana cuenta con un *Centro de Interpretación* para familiarizarse con el método de extracción empleado a principios de nuestra era.

## SANTIBÁÑEZ DE LA SIERRA

T: 635 97 66 70 [bodegasrochal.com](http://bodegasrochal.com)

Calle Salas Pombo, s/n

Tipo de visita: guiada

# gastrovisitas



## VIÑAS DEL CÁMBRICO

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Recorrido por el pueblo para disfrutar de la tradicional arquitectura serrana, de la Iglesia Parroquial y La Ermita del Humilladero, ambas construidas en el siglo XVII, o las fuentes y pilares distribuidos por el casco urbano.
  - El *Camino de los Prodigios*, un sendero circular entre Villanueva del Conde y Miranda del Castañar que transcurre entre bosques de castaños, robles, alcornoques y madroños y que se complementa con multitud de obras escultóricas.
- La Piscina Natural *Río de San Benito*, situada a 2 km del pueblo.

### VILLANUEVA DEL CONDE

T: 923 28 10 06 [cambrico.com](http://cambrico.com)

Paraje El Guijarral, s/n **Tipo de visita:** guiada

## COMPAÑÍA DE VINOS LA ZORRA

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Disfrutar de un recorrido tranquilo y relajado por las estrechas calles de esta villa, típicamente medieval, que fue declarada como Conjunto Histórico-Artístico en 1998.
- La Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de las Nieves y la Plaza Mayor, con forma ovalada, en la que se celebraban festejos taurinos.
- El *Museo Etnográfico de Mogarraz* ofrece una retrospectiva de la artesanía típica de la localidad: oro, cuero, bordados y trajes tradicionales.

### MOGARRAZ

T: 923 41 80 42 [vinoslazorra.es](http://vinoslazorra.es)

Calle San Pedro, s/n

**Tipo de visita:** guiada

## BODEGA DON CELESTINO

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Rutas de senderismo y btt por caminos tranquilos con una frondosa vegetación, enmarcadas en la *Reserva de la Biosfera de las Sierras de Béjar y Francia*.
  - Recorrido por su Plaza Mayor, la Judería, la Ermita del Humilladero y los alrededores de los puentes medievales.
- Recorrer la *Ruta de los Lagares Rupestres*.

### SAN ESTEBAN DE LA SIERRA

T: 625 75 12 01

Email: [bodegadoncelestino@gmail.com](mailto:bodegadoncelestino@gmail.com)

Calle Salas Pombo, 24

**Tipo de visita:** guiada



# gastrovisitas

## gastroturismo conventual

Los conventos de clausura esconden entre sus paredes el misticismo y la tradición de muchos siglos. Por ello, se convierten en una magnífica opción para adquirir multitud de pequeñas joyas elaboradas con fórmulas magistrales, custodiadas con el paso el tiempo, que pondrán un dulce colofón a la visita a Salamanca. Perrunillas, mantecados, repelaos, pastas, amarguillos, almendrados, jesuitas y nevaditos son solo algunos de estos pecados de obligada penitencia.

### MONASTERIO DEL SAGRADO CORAZÓN- MADRES CLARISAS

#### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- La Iglesia de *Santa María del Castillo*, en plena Plaza Mayor del municipio, y la *Ermita de la Misericordia*.
- El *Torreón del Deán*, construido en el siglo XIII y que sirvió de residencia a varios deanes de la Catedral de Salamanca.
- Senderismo y rutas en bicicleta por los caminos que recorren el increíble paisaje de la meseta más cerealista.



#### CANTALAPIEDRA

T: 923 53 00 39

[clarisascantalapiedra.org](http://clarisascantalapiedra.org)

Paseo de la Estación, 24

### CONVENTO MUSEO MADRES CARMELITAS DESCALZAS

#### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Recorrido por su casco antiguo, declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1973. Sus tres plazas porticadas, la *Iglesia de San Miguel*, el antiguo *Palacio de los Bracamonte* o *El Templete*.
- El Teatro Calderón y el Centro Internacional de Tecnologías Aplicadas al Medio rural.
- Su rica gastronomía tradicional, con algunos de los mejores asados de la provincia.

#### PEÑARANDA DE BRACAMONTE

T: 923 54 02 88

[carmelitas.bracamonte.org/index.htm](http://carmelitas.bracamonte.org/index.htm)

Calle Nuestra Señora, s/n

### MONASTERIO DE BENEDICTINAS DE ALBA DE TORMES

#### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Recorrer la Ruta Urbana de esta villa, declarada Conjunto Histórico-Artístico. Castillo Ducal de la Casa de Alba, Iglesia de San Juan, Iglesia de Santiago, Monasterio de San Leonardo, Basílica de Santa Teresa, Museo Carmelitano, Muralla, Judería o Plaza Mayor.

#### ALBA DE TORMES

T: 923 30 01 10

[monteben.com](http://monteben.com)

Calle Benitas, 8

## CONVENTO DE NUESTRA SEÑORA DE PORTA COELI/EL ZARZOSO. MADRES FRANCISCANAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Subida al la espectacular *Peña de Francia* para disfrutar de las vistas y del *Santuario de Nuestra Señora de la Peña de Francia*.
- *Las Cavenes*. Antigua mina de oro romana que cuenta con un Centro de Interpretación en el que poder familiarizarse con el método de extracción empleado a principios de nuestra era.
- Senderismo, rutas en bicicleta y ornitología en pleno *Parque Natural de Las Batuecas-Sierra de Francia*.

### EL CABACO

T: 923 16 49 04 [elzarzoso-portacoeli.blogspot.com.es](http://elzarzoso-portacoeli.blogspot.com.es)

Carretera Salamanca-La Alberca/C-512, Km 62

## MONASTERIO DE SANTA CLARA. HERMANAS POBRES DE SANTA CLARA

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Los *Yacimientos Arqueológicos de Siega Verde*, declarados *Patrimonio de la Humanidad* en 2010.
- Recorrido por Ciudad Rodrigo, localidad declarada Conjunto Histórico-Artístico en 1944 y considerado como uno de *Los pueblos más bonitos de España*. Catedral, *Palacio de Los Águila*, *Castillo de Enrique II de Trastámara*, *Murallas* o *Casa de los Vázquez*.
- Disfrutar del farinato, uno de los productos más emblemáticos de la provincia y que tiene su cuna en Ciudad Rodrigo.

### CIUDAD RODRIGO

T: 923 26 96 23 [clarasmirobriga.wordpress.com](http://clarasmirobriga.wordpress.com)

Calle Santa Clara, 2

## CONVENTO DE LA PASIÓN. MADRES AGUSTINAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- El patrimonio escondido en esta localidad, declarada Conjunto Histórico-Artístico: *Castillo del S.XII*, *Torre del Homenaje*, la *Muralla*, *Aula Histórica de San Felices*, *Ermita del Rosario*, *Ermita del Divino Cordero*, *Ermita de los Remedios* y la Iglesia de *Nuestra Señora Entre Dos Álamos*.
- Visita al Museo del Aceite "*El lagar del Mudo*".
- Rutas por el *Parque Natural Arribes del Duero* declarado *Reserva de la Biosfera* en 2015.

### SAN FELICES DE LOS GALLEGOS

T: 923 52 15 16 [mmagustinasanfelices.wordpress.com](http://mmagustinasanfelices.wordpress.com)

Calle Nemesio Toribio, 1

## MONASTERIO DE NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACIÓN/ LAS DUEÑAS. MADRES DOMINICAS

### NO PERDERSE EN LA ZONA:

- Visita a *Salamanca capital. Ciudad Patrimonio de la Humanidad* y con una *Semana Santa declarada de Interés Turístico Internacional*.



### SALAMANCA

T: 923 21 54 42

Plaza Concilio de Trento, s/n

# gastrocalendario: ferias, fiestas de interés turístico, actividades y jornadas gastronómicas



## enero



### **MATANZA TÍPICA EN GUIJUELO**

*Fiesta de Interés Turístico Regional*

#### **GUIJUELO**

##### **MÁS INFORMACIÓN:**

[guijuelonet.com/la-matanza](http://guijuelonet.com/la-matanza)

##### **Fiesta de la Matanza Tradicional**

*Más información:*

[salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html\\_1936545855.html](http://salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html_1936545855.html)

## febrero



### **MATANZA TÍPICA EN GUIJUELO**

*Fiesta de Interés Turístico Regional*

#### **GUIJUELO**

##### **MÁS INFORMACIÓN:**

[guijuelonet.com/la-matanza](http://guijuelonet.com/la-matanza)

##### **Fiesta de la Matanza Tradicional**

*Más información:*

[salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html\\_1936545855.html](http://salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html_1936545855.html)

## marzo



### **SAN ANTÓN - DÍA DEL CHORIZO**

#### **CANDELARIO**

##### **MÁS INFORMACIÓN:**

[i-bejar.com/candelario/chorizo.asp](http://i-bejar.com/candelario/chorizo.asp)

### **FIESTA DEL ALMENDRO**

#### **LA FREGENEDA**

##### **MÁS INFORMACIÓN:**

[lafregeneda-ayto.es](http://lafregeneda-ayto.es)

### **Fiesta de la Matanza Tradicional**

Más información:

[salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html\\_1936545855.html](http://salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html_1936545855.html)

## *abril*



### **SEMANA SANTA DE SALAMANCA**

*Fiesta de Interés Turístico Internacional*

**SALAMANCA**

**MÁS INFORMACIÓN:**

[semanasantasa.com](http://semanasantasa.com)

### **DÍA DEL TRAGO**

**LA ALBERCA**

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN:**

923 41 52 91

### **LUNES DE AGUAS**

Se celebra tanto en la capital como en varias localidades de la provincia.



### **CONGRESO IBÉRICO DE APICULTURA**

**SALAMANCA**

**MÁS INFORMACIÓN:**

[congresoapicultura.usal.es](http://congresoapicultura.usal.es)

## *mayo*



### **FERIA INTERNACIONAL DEL QUESO**

**HINOJOSA DE DUERO**

**MÁS INFORMACIÓN: 923 51 50 03**

[hinojosadeduero.es](http://hinojosadeduero.es)



### **FERIA DE MUESTRAS Y PRODUCTOS DE LA TIERRA**

**BARRUECOPARDO**

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN:**

923 50 70 28

### **FERIA LOS COLORES Y SABORES DE NUESTRA TIERRA**

**MACOTERA**

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN:**

923 55 50 03

### **FERIA AGROLIAMENTARIA, MULTISECTORIAL, COMARCAL Y TRANSFRONTERIZA DE LUMBRALES**

**LUMBRALES**

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN:**

923 51 20 02

# gastrocalendario



## FERIA AGROALIMENTARIA Y DE ARTESANÍA DE LEDESMA

LEDESMA

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 57 00 15

## FERIA DEL OLIVAR

VILVESTRE

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 52 46 23

## junio



## FERIA DE LA INDUSTRIA CÁRNICA

GUIJUELO

MÁS INFORMACIÓN: 923 52 46 23  
fic.guijuelo.es

## FERIA AGROALIMENTARIA ALBA DE TORMES

ALBA DE TORMES

MÁS INFORMACIÓN: 923 52 46 23  
fic.guijuelo.es

## FERIA AGROALIMENTARIA SIERRA QUILAMA/ FIESTA DE LA FRESA DE LINARES

LINARES DE RIOFRÍO

MÁS INFORMACIÓN:

## julio



## FERIA DE LA CEREZA

MADROÑAL

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 51 20 02

## FERIA AGROALIMENTARIA Y DE LAS TRADICIONES ARTESANAS

VILLAR DE PERALONSO

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 51 80 09

## FERIA AGROALIMENTARIA DEL CASARITO VIEJO

CASARITO – NAVA DE FRANCIA

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 16 43 42

## octubre



## FERIA DE LA VENDIMIA

SAN MARTÍN DEL CASTAÑAR

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 43 77 01



## FERIA DE LA ALMENDRA

---

SAUCELLE

---

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 51 30 61

---

## FERIA AGROALIMENTARIA LOS SABORES DE NUESTRA TIERRA

---

FUENTE DE SAN ESTEBAN

---

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 44 00 45

---

## JORNADAS GASTRONOMÍA Y TERRITORIO

---

TODA LA PROVINCIA DE SALAMANCA

---

MÁS INFORMACIÓN:  
[gastronomiayterritorio.com](http://gastronomiayterritorio.com)

---

## noviembre



## FERIA DE LA MIEL

---

ALDEATEJADA

---

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 34 10 01

---

## JORNADAS MICOLÓGICAS DEL OESTE SALAMANTINO

---

OESTE SALMANTINO

---

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 52 81 00

---

## diciembre



## FERIA ECORAYA

---

SALAMANCA

---

MÁS INFORMACIÓN:  
[feriaecoraya.com](http://feriaecoraya.com)

---

## FERIA DE LOS DULCES DE LAS MONJAS

---

MORILLE

---

TELÉFONO DE INFORMACIÓN:  
923 34 40 16

---



## FIESTA DE LA MATANZA TRADICIONAL

---

MÁS INFORMACIÓN:  
[salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html\\_1936545855.html](http://salamancaemocion.es/paginas/actividad/index.html_1936545855.html)

---

# *Recetario tradicional de la provincia de Salamanca*



*platos salados*



*dulces y postres*





# Patatas meneás

*Su nombre viene dado por el proceso final que se realiza en su cocción. Una vez cocidas y mezcladas con el sofrito, las patatas se menea hasta que se forma un puré cremoso. También se conocen como patatas de herradero porque se preparan tradicionalmente en las fincas cuando se hierran animales. Se trata de una actividad que tiene lugar en los meses fríos y, por ello, una vez terminado el trabajo, unas patatas “meneás” son la mejor forma de calentar el cuerpo y dar inicio a la fiesta posterior. Un plato que forma parte de la carta en multitud de restaurantes pero que también puede disfrutarse en muchos bares a modo de tapa.*



## INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 kg de patatas
- 250 gr de panceta curada
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- ½ cucharada de postre de pimentón picante
- 1 pizca de comino
- Aceite de oliva virgen extra y sal

---

Pelar las patatas, cortarlas en trozos grandes, cubrirlas con agua un dedo por encima de su altura y cocerlas a fuego suave durante unos 25-30 minutos, dependiendo de su dureza.

Freír la panceta cortada en trozos pequeños con un poco de aceite de oliva virgen extra hasta que esté dorada y crujiente. Retirla del fuego y reservarla.

Retirar parte de la grasa que ha soltado la panceta, si fuese muy abundante, y freír en la restante los ajos, picados finamente. Separar del fuego y añadir el pimentón dulce, el picante y el comino.

Añadir este sofrito a las patatas previamente hervidas, colocarlas al fuego y empezar a removerlas -menearlas- con ayuda de una cuchara de palo o un mortero hasta que se forme una especie de puré. No se recomienda el uso de batidora porque se busca que queden pequeños trocitos de patata.

Servir caliente con los torreznos encima.

---



# Chanfaina



## INGREDIENTES

para 4 personas

- 250 gr de callos de cordero
- 4 patitas de cordero
- 1 cebolla
- ½ pimiento verde
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de comino en grano
- 2 dientes de ajo
- perejil
- 1 guindilla
- 400 gr de arroz
- 150 gr de sangre cocida
- 2 huevos cocidos
- sal y pimienta

*Antiguamente, cuando los señores mandaban que sus pastores sacrificaran un cordero, estos les entregaban las partes más succulentas y cotizadas, quedándose ellos con las menos nobles. Con las patitas, las tripas, la sangre, especias y arroz, se preparaba uno de los platos más emblemáticos de la cocina salmantina. Es lo que hoy conocemos como chanfaina y podemos encontrarla en muchas barras de tapas de la provincia, sobre todo los fines de semana.*

Comenzar cociendo los callos y las patitas de cordero en abundante agua con un diente de ajo y una hoja de laurel hasta que estén tiernos. Retirarlos, cortarlos en trozos pequeños y reservar el caldo.

Por otro lado, en la cazuela donde vayamos a elaborar la chanfaina -preferiblemente de barro-, arrancar un sofrito con el aceite de oliva virgen extra, un diente de ajo, la cebolla y el pimiento verde hasta que la verdura esté bien pochada.

Una vez listo el sofrito, añadir la guindilla, el pimentón y los cominos previamente tostados y majados en un mortero con un poco de perejil, sal y pimienta.

Incorporar el arroz y dejar que se sofría ligeramente durante un par de minutos. Añadir las patitas, los callos y la sangre cortada en trocitos y rápidamente cubrir con el caldo de cocción reservado.

Remover el arroz de vez en cuando para que no se pegue y verter el caldo que sea necesario para que el resultado, una vez cocido, sea un arroz caldoso.

Servir caliente, decorando con un poco de perejil y rodajas de huevo cocido.



# Hornazo



## INGREDIENTES

para 6 personas

- 1 kg de harina de fuerza
- 25 gr de levadura fresca de panadero
- 200 ml de agua templada
- 80 ml de vino blanco
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 gr de manteca de cerdo
- 20 gr de sal
- 1 huevo batido para pintar la masa
- 1 cucharadita de pimentón (opcional)
- 500 gr de lomo de cerdo adobado en filetes
- 200 gr de chorizo en rodajas
- 100 gr de jamón en loncha

*Una receta que, tradicionalmente, se toma en muchos lugares de la provincia en la celebración del Lunes de Aguas pero que, poco a poco, ha ido ganando adeptos que lo consumen todo el año. Hay tantas recetas de hornazos como familias en Salamanca -incluso dulces-, pero todas incluyen ingredientes frescos y curados procedentes del cerdo, una masa con base de manteca y, opcionalmente, el huevo cocido, ya que este último reduce su conservación. Originalmente se usaba, ya que en Cuaresma el huevo era considerado carne y, una vez terminada, había que emplear el excedente de huevos que habían producido las gallinas durante esos días.*

---

En primer lugar, disolver la levadura de panadero en el agua templada y mezclar con el resto de ingredientes de la masa: la harina, la sal, el vino blanco, la manteca de cerdo y, opcionalmente, una pizca de pimentón. Amasar durante unos minutos hasta que la masa, aún quedando blanda, no se pegue a las manos. Dejar reposar tapada con un paño hasta que fermente y doble su volumen.

Una vez fermentada, dividirla en dos partes iguales y estirarlas hasta conseguir un grosor de 1,5 cm, aproximadamente.

Rellenar con el chorizo, el lomo, el jamón y, de manera opcional, el huevo cocido. Tapar con la otra capa y, con los recortes, decorar formando una especie de rejilla.

Pintarlo con huevo batido, dejar reposar unos minutos hasta que el horno alcance unos 180°C y cocerlo durante unos 30-40 minutos hasta que tenga un aspecto dorado y apetecible.

---



## Limón serrano



### INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 solomillo ibérico
- 2 dientes de ajo
- 150 gr de chorizo ibérico
- 100 gr de jamón ibérico
- 2 naranjas
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- sal y un chorrito de vino (opcional)

*Llamativa ensalada con multitud de variantes -casi en cada pueblo-, muy típica en las zonas serranas. También se conoce simplemente como "limón" o "limones". Una curiosa elaboración que llama la atención a propios y extraños por sus contrastes agridulces y salados. Cítricos, carnes frescas y curadas, huevo frito o cocido y vino se unen en una preparación que solía tomarse como desayuno en Jueves Santo pero que hoy puede degustarse todo el año en los bares y restaurantes de la zona, normalmente a la salida de misa. En época de carnaval y Cuaresma, en algunos lugares, se sustituía la carne por pescado en escabeche.*

---

Empezar a cortar el solomillo finamente y dorarlo en la sartén con el aceite, procurando que no se haga demasiado. Retirarlo a un plato y, en el mismo aceite, freír el ajo picado.

Mientras tanto, pelar las naranjas, el limón y cortar todo en rodajas finas.

Una vez dorado el ajo, pasar ligeramente el chorizo por la sartén durante unos segundos y retirarlo. Allí mismo, añadir un chorrito de vino tinto y dejar que levante el hervor y se forme una especie de salsa.

Por último, freír los huevos en aceite bien caliente -aunque pueden servirse también cocidos-.

A la hora de emplatar, se colocan como base las rodajas finas de los cítricos. Justo encima se distribuye el solomillo, el chorizo y el jamón ibérico. En la capa superior se colocarán los huevos recién fritos y, por último, se añadirá el jugo que contiene la sartén.

A la hora de degustarlo es conveniente romper los huevos para que la yema se mezcle con el jugo de los cítricos, el aceite y el vino.

---



## “Calderillo” bejarano



### INGREDIENTES

- 500 gr de carne de ternera de Salamanca (aguja o morcillo)
- 1 kg de patatas de salmantinas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento morrón asado
- 200 gr de guisantes
- 250 ml de vino blanco
- caldo de carne -o agua-
- 125 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 guindilla
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 rama de perejil
- pimienta negra

*Plato culmen de la gastronomía de Béjar -declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1974- que se elabora tradicionalmente con fuego de leña. Tal es su fama que ya se han celebrado más de cuarenta ediciones del “Día del Calderillo Bejarano”, una fiesta que se conmemora el primer o segundo domingo de agosto y que congrega de miles de personas en el conocido paraje de “El Castañar”. Materia prima de calidad, caldero de hierro, paciencia, tiempo y mimo son las premisas básicas para los que optan a ser premiados en el concurso organizado por el Ayuntamiento y, por supuesto, a obtener su reconocimiento en la degustación popular posterior.*

---

En primer lugar, dorar la carne cortada en trozos pequeños y reservar.

En el aceite restante, añadir todas las hortalizas picadas junto con las especias y dejar cocinar mientras majamos el ajo y el perejil.

Cuando estén bien cocinadas, añadir el pimentón y la carne y dejar que se cocine durante unos minutos. Incorporar el majado de ajo y perejil y el vino blanco. Subir el fuego para que se evapore el alcohol.

Una vez evaporado, añadir el caldo de carne y dejar cocer unos 30 minutos. En ese momento, incorporar las patatas tronchadas y dejar cocer hasta que estén tiernas. Cuando falten unos 10 minutos, añadir los guisantes.

---



# Picadillo de Tejares



## INGREDIENTES

500 gr de carne picada de ternera  
2 huevos cocidos  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimentón dulce  
nuez moscada  
1 rodaja de pan  
50 ml de vino blanco  
150 ml de caldo de carne  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
20 gr de piñones  
1 rama de perejil y pimienta

*Tradicional receta que toma el nombre de la aldea de Tejares, hoy en día barrio de la capital salmantina y que ha pasado a la posteridad por ser el lugar donde nació el protagonista de la obra literaria “El Lazarillo de Tormes”. No es fácil de encontrar actualmente, pero en algunos bares de este barrio y de la capital se sigue ofreciendo los domingos a modo de tapa.*

---

Comenzar friendo los dientes de ajo enteros y el pan en la cazuela con aceite de oliva virgen extra. Una vez dorados se reservan.

En la misma cazuela, cocinar la cebolla y el pimiento verde bien picados, durante unos 10 minutos. A continuación, añadir la carne salpimentada, la nuez moscada y el pimentón, removiendo para que no se queme. Inmediatamente, incorporar el vino blanco y dejar que evapore el alcohol a fuego vivo.

Por último, verter el caldo y el majado a base de las yemas de huevo, los piñones tostados, el perejil, los ajos y la rebanada de pan frita.

Mezclar bien y cocinar ligeramente para que la carne no se seque.

Servir decorando con la clara del huevo picada y unos piñones enteros.

---



## Jeta asada

*La jeta, también conocida como careta, corresponde a la parte del cerdo cercana a su hocico. Es uno de los pinchos más demandados en las barras de los bares salmantinos. Crujiente y dorada por fuera y tierna por dentro, se convierte en un producto único con el que acompañar el vermut o los vinos de Arribes y la Sierra.*



### INGREDIENTES

1 jeta o careta de cerdo adobada

---

Precalentar el horno a 140°C e introducir la jeta en la rejilla del horno, colocando en la parte de abajo la bandeja con un poco de agua para que se vaya depositando allí la grasa que soltará.

Asar durante una hora y media, aproximadamente, para que quede muy tierna por dentro.

Para finalizar y obtener un resultado crujiente, subir a tope la temperatura y hornear hasta que la piel quede con un aspecto dorado, pero sin quemarse.

Sacar, dejar reposar unos minutos y cortar en trozos de bocado.

---



## Tostón asado

*Son famosos los asados a base de tostón -cochinillo-, cabrito y cordero en muchos lugares de la provincia, pero quizá sea en la zona de Peñaranda de Bracamonte donde su elaboración roce la excelencia. Piezas muy pequeñas, en torno a los cuatro kilos, se cocinan lentamente en hornos de leña, ofreciendo un resultado sublime. Carnes nacaradas, jugosas, sabrosas y recubiertas de una piel crujiente que prácticamente parece una galleta.*

---

Sazonar el tostón abundantemente por la parte interior.

Untar la piel con manteca de cerdo derretida y pincharla para evitar que en el proceso de asado se formen burbujas y bolsas de aire. De esta forma quedará mucho más crujiente.

Colocarlo abierto por la mitad en una fuente de barro con la piel hacia abajo.

Precalentar el horno a 160°C y hornearlo, aproximadamente, durante 1 hora.

Sacar el cochinillo, colocarlo con la piel para hacia arriba y añadir medio vaso de agua en la fuente.

Seguir cocinando durante otra hora más, con cuidado de que no se quemen las orejas y las pezuñas. Si esto empezara a ocurrir, recubrirlas con papel de aluminio.

Subir la temperatura a 200°C mientras se unta de nuevo la piel de cochinillo con manteca derretida y hornear hasta que la piel se dore uniformemente y quede muy crujiente.

Servir troceado, acompañado de una sencilla ensalada con lechuga de la huerta salmantina y, si se quiere, con un poco del jugo del asado, que nunca deberá tocar la piel para no ablandarla.

---



### INGREDIENTES

1 tostón de 4 kilos  
manteca de cerdo  
sal



## “Rebozao” de Fregeneda



### INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 100 gr de borrajas
- 200 gr de bacalao desalado
- 2 dientes de ajo
- una rama de perejil
- 1 hoja de laurel
- un puñado de almendras
- 2 huevos
- harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra de las Arribes

*Sabroso plato, muy típico de esta localidad arribeña, que incorpora a la receta básica de las patatas rebozadas -o a la importancia- el bacalao desalado tan tradicional en la vecina Portugal con la que hace frontera y la borraja, una verdura de especial sutileza que se cultiva en los huertos del pueblo. El resultado es un plato con sabores finos, elegantes y muy equilibrado que refleja la capacidad de adaptación que tienen las localidades fronterizas y que la cultura gastronómica sirve para hermanar a los pueblos.*

---

Comenzar limpiando las borrajas y pelando las patatas para posteriormente cortarlas en rodajas de medio centímetro de grosor.

Freír los dientes de ajo enteros en una cazuela con aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados. Retirarlos y preparar un majado junto con el perejil y las almendras.

En el mismo aceite, una vez que ha tomado el sabor a ajo, freír las rodajas de patata previamente pasadas por harina y huevo.

Retirar a medida que se vayan dorando y terminar empanando y friendo también las hojas de borraja.

Cubrir con agua la cazuela, incorporar de nuevo las patatas, las borrajas, el laurel y el majado y dejar hervir a fuego suave, para que no se rompa el rebozado, durante 10 minutos.

Añadir las tajadas de bacalao y seguir cocinando hasta que las patatas estén tiernas y el pescado se separe en lascas.

---



## “Cuchifrito”

*Un plato que es fiel reflejo de la austeridad de la cocina salmantina. Suele elaborarse con tostón -cochinillo- pero también con el sabroso y menos graso cabrito e incluso con corderos. En cualquier caso, siempre con un producto de primera calidad y de pequeño tamaño, que se adoba ligeramente con ajo, vino blanco y laurel para, posteriormente, cocinarse lentamente hasta que el interior se muestre tremendamente tierno, mientras que la piel exterior queda “suflada” y crujiente como si de un asado se tratase. Dependiendo de la zona, también se le conoce como cochifrito e incluye, además de unas gotas de vinagre, diversos aromáticos como el tomillo, el romero o el orégano en el adobo. También existen algunas variantes, sobre todo en Arribes del Duero, donde se le añade un poco de agua a media cocción para conseguir un resultado a medio camino entre el frito y el cocido que resulta muy interesante.*



### INGREDIENTES

1 kg de tostón o de cabrito cortado  
en trozos regulares  
1 diente de ajo  
1 chorrito de vino blanco  
1 hoja de laurel  
pimienta molida  
sal  
aceite de oliva virgen extra

Comenzar adobando los trozos de carne con el ajo, el vino, un chorrito de aceite, las especias y la sal. Puede incluirse también un pequeño aporte de vinagre.

Dejar macerar la carne durante al menos tres horas para que tome los sabores del adobo.

Freírlo a fuego suave en aceite de oliva virgen extra para que se vaya cocinando poco a poco y el interior no quede crudo. Al final, cuando la carne esté tierna, subir la potencia para que el exterior quede crujiente.

Servir acompañado de patatas fritas y una buena ensalada.



# Huevos con farinato

*Este producto típico de Salamanca tiene su cuna en Ciudad Rodrigo. Sus particularidades lo convierten una elaboración única que, sin duda, ha contribuido a darle más fama, si cabe, a una localidad que está considerada como uno de los Pueblos más bonitos de España. Como embutido humilde, las recetas tradicionales siguen esa misma línea y lo acompañan principalmente de huevos en diferentes variantes -fritos, revueltos-, patatas y, por supuesto, pan.*



## INGREDIENTES

150 gr de farinato  
4 huevos camperos

---

Cortar el farinato en rodajas de dos centímetros de grosor, aplastarlas ligeramente y freírlas con muy poco aceite, ya que el embutido soltará su propia grasa.

Calentar el aceite y freír los huevos con o sin puntilla, dependiendo del gusto.

Servir caliente, rompiendo los huevos para que la yema forme una especie de salsa que recubra los trozos del farinato.

Opcionalmente, se puede acompañar con patatas fritas, aunque la receta tradicional no las incluye.

También es muy típico, e igualmente sabroso, hacer un revuelto a base de huevo batido y farinato picado en su interior.

---



# Guiso de jabalí con patatas



## INGREDIENTES

- 1 kg de jabalí
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 6 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- ½ pimiento
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- 20 bolas de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 chorrito de vinagre
- vino tinto
- 1 kg de patatas salmantinas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

*Los amantes de la gastronomía de cuchara encuentran en Salamanca una provincia ideal para disfrutar de diversos estofados. Siendo una tierra con excelentes legumbres, estas nunca faltarán tanto en sus elaboraciones más clásicas, con diferentes embutidos del cerdo, como acompañando la caza. Pero en Salamanca también se produce una patata estupenda que se convierte en el complemento ideal, por ejemplo, de la caza mayor. Las patatas con jabalí son un clásico otoñal en muchos pueblos salmantinos. La potencia del jabalí se rebaja con la adición de este tubérculo, obteniendo un resultado aterciopelado, fino, equilibrado, sabroso y muy elegante. Un guiso que ha de ser disfrutado con un buen vino de la Sierra o de Arribes.*

---

Macerar previamente, durante al menos 24 horas, los trozos de jabalí con el vino y el vinagre y acompañados de las hortalizas picadas y los aromáticos.

Sacar el jabalí de la marinada, secarlo, dorarlo en aceite de oliva virgen extra y reservarlo.

En ese mismo aceite, cocinar las verduras del marinado con una cucharadita de pimentón dulce y el resto de aromáticos durante unos 10 minutos.

Incorporar de nuevo el jabalí y agregar también el vino de la marinada. Cocinar a fuego vivo hasta que el vino evapore el alcohol.

Cubrir de agua y cocinar hasta que la carne del jabalí se vaya ablandando.

Por último, añadir las patatas cortadas en cachelos y dejar hervir hasta que la carne esté tierna y el guiso bien ligado.

---



# Perdiz escabechada



## INGREDIENTES

para 4 personas

4 perdices  
2 cebollas  
6 dientes de ajo  
2 zanahorias  
100 ml de aceite de oliva virgen  
extra  
25 ml de vinagre  
50 ml de vino de Jerez  
1 ramita de tomillo  
pimienta  
laurel  
sal

*La caza menor ofrece grandes recetas para disfrutar de la gastronomía salmantina. Las legumbres con perdiz o codorniz se convierten en indispensables cuando el frío aprieta. Pero también se cocinan escabechadas: técnica que se empleaba para conservar las carnes y los pescados y que hoy se ha transformado en un sabroso recurso para los cocineros, que han encontrado en el escabeche un aliado perfecto para platos tanto fríos como calientes.*

---

Salpimentar las perdices, dorarlas con la mitad del aceite de oliva virgen extra y reservarlas.

Añadir el resto del aceite y, a fuego bajo, confitar los dientes de ajo para que vayan aromatizando el conjunto.

Incorporar la cebolla y la zanahoria picadas -no muy finas- y cocinar durante 5 minutos.

Retirar del fuego y esperar ligeramente para que se atempere antes de añadir el vinagre, el vino y las especias.

Colocar en el fuego y cocinar para que se evapore el alcohol y el vinagre pierda parte de su fuerza.

Introducir las perdices, cubrir con un poco de agua -o caldo- y cocinar hasta que estén tiernas.

---



# Ensalada de “maruja”

*Este pequeño brote silvestre aparece poco antes de llegar la primavera en los regatos y riberas salmantinos, de aguas limpias y con pocos centímetros de profundidad. Debe ser recogida antes de que crezca demasiado, para que al ser consumida resulte suave y delicada al paladar. Se conoce con muchos nombres: “maruja”, “coruja”, “pamplina”, “regajo” o “regachal” son solo algunos de ellos y varían dependiendo del pueblo salmantino en el que nos encontremos. Tiene entidad propia como para ser servida como ensalada, pero en temporada también aparece guarneciendo a carnes y pescados.*



## INGREDIENTES

- 100 gr de “maruja”
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre
- ½ naranja
- sal

---

Lavar la “maruja” concienzudamente y limpiarla de otras hierbas que pudiese contener al ser recogida.

Pelar la naranja, retirar totalmente las partes blancas y sacar los gajos limpios.

En un mortero, majar el ajo con un poco de sal. Añadir el aceite de oliva virgen extra y el vinagre y trabajar la mezcla hasta formar una vinagreta bien emulsionada.

Aliñar justo en el momento en el que se va a consumir para que la vinagreta no ablande los brotes frescos.

Decorar con los gajos de naranja o con otras frutas como la granada.

---



## “Repelaos”

*Sabrosísima receta salmantina a base de almendras, azúcar y huevos, muy enraizada en la cultura de los pueblos arribeños, ya que en sus laderas se cultivan grandes campos de almendros. Tradicionalmente llevan un trozo de oblea como base, aunque eso no es estrictamente necesario y determinante en la elaboración. La almendra empleada se muele de forma gruesa para que, en el resultado final, se aprecien pequeños trocitos. La harina de almendras no ofrece los mismos resultados.*



### INGREDIENTES

500 gr de almendra molida de forma gruesa  
350 gr de azúcar  
3 huevos enteros  
1 yema de huevo  
2 obleas (opcionales)

---

Mezclar la almendra molida con el azúcar.

A continuación, ir añadiendo los huevos de uno en uno mientras se amasa. No poner el siguiente hasta que el anterior esté perfectamente integrado.

Por último, volcar la yema y seguir el mismo proceso.

Dejar reposar unos minutos mientras se calienta el horno a unos 180°C.

Tomar pequeñas porciones con las manos, darles forma irregular para que esas pequeñas aristas terminen tostándose ligeramente y queden más bonitos.

Si se desea, colocar cada porción encima de un trozo de oblea.

Hornear durante unos 10-12 minutos, vigilando para que no se quemen. Tienen que quedar ligeramente dorados por la parte superior pero muy poco hechos y jugosos en su interior.

---



# Rosquillas de sartén



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 yema
- 12 cucharadas de aceite de oliva
- 12 cucharadas de azúcar
- 9 cucharadas de aguardiente blanco
- ½ sobre de levadura química
- ½ cucharadita de postre de bicarbonato
- harina de trigo
- 1 cucharada de anises en grano

*También se conocen como rosquillas de aguardiente o rosquillas de anises y son uno de los grandes representantes de la repostería frita. Una de esas recetas que se siguen manteniendo inalterables en el tiempo, aunque prácticamente en cada pueblo y casi en cada familia existan diferencias en su composición. Con o sin aguardiente, con aceite de oliva o con aceite de girasol, con o sin miel o con ralladura de algún cítrico, especialmente en la zona de Las Arribes, donde se cultivan naranjos y limoneros. Todas ellas dan lugar a un succulento resultado que bien merece ser probado.*

Batir los huevos y el azúcar y añadir, posteriormente, el aceite de oliva y el aguardiente, antes de seguir triturado.

Mezclar la harina de trigo con la levadura y los anises.

Añadir la mezcla poco a poco -solo la que admita- hasta que se forme una masa húmeda pero que nos permita formar las rosquillas con cierta facilidad.

Dejar reposar al menos una hora.

Poner abundante aceite de oliva a calentar e ir friendo las rosquillas a medida que se vayan moldeando, siempre con las manos untadas de aceite para impedir que la masa se pegue.

Al echarlas sobre el aceite caerán al fondo, pero poco a poco irán subiendo a superficie. Cuando estén doradas y sufladas, darle la vuelta y cocinarlas del otro lado.

Se recomienda hacerlo en tandas pequeñas para que la temperatura del aceite no baje de golpe, lo que provocaría que se empaparan demasiado.

A medida que se vayan friendo, sacarlas a un papel absorbente para que escurran el exceso de grasa.



## Flores

*Un molde metálico y una pasta líquida a base de ingredientes muy básicos dan lugar a un dulce de extraordinaria belleza que se elaboraba tradicionalmente en carnaval, aunque en la actualidad su consumo se extiende a festividades y celebraciones durante todo el año. Las flores, también conocidas como floretas, son otro de los representantes de una repostería frita que en Salamanca, debido a la producción de grandes aceites, alcanza la excelencia. Dependiendo de la zona encontraremos las flores con o sin anises, con agua o con leche para aligerar la masa y con o sin azúcar, tanto en la propia masa como en el rebozado posterior. Además, podremos disfrutar de diferentes formatos según el dibujo del molde de hierro empleado.*



### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza pequeña de harina
- 1 taza pequeña de agua (o leche)
- 1 pizca de sal
- anises o licor de anís (opcional)
- azúcar para rebozar

Batir los huevos con el azúcar y, posteriormente, añadir la taza de agua o de leche y aceite de oliva para freír.

Añadir la harina, la pizca de sal y, opcionalmente, los anises.

Remover hasta que desaparezcan todos los grumos y cubrir para dejarlo reposar al menos media hora.

Mientras tanto, calentar el aceite en una cazuela. Una vez introducido el molde, este deberá quedar totalmente cubierto y nunca tendrá que tocar el fondo.

Calentar el molde en el aceite, destapar la mezcla, remover para aligerarla e introducir el molde solamente hasta la mitad, para facilitar que se separe en el proceso de fritura.

Colocar el molde en el aceite caliente, esperar 10 segundos para empezar a endurecerse y girarlo para que la flor se desprenda.

Seguir friendo hasta conseguir un resultado dorado y crujiente.

Colocar las flores en papel absorbente para retirar el exceso de grasa y, posteriormente, rebozarlas o no en azúcar, dependiendo del gusto.



## “Mantecaos” de aguardiente

*Esta variante de los tradicionales “mantecaos” se elabora en Hinojosa de Duero y tiene la particularidad, a pesar de que el propio nombre de la receta indica que se fabrican con manteca, de llevar solamente aceite de oliva virgen. Este cambio en la grasa utilizada determina que el resultado final sea un mantecado mucho más frágil y delicado que el original. Además, se sustituye el tradicional vino blanco por el aguardiente, lo que otorga un carácter mucho más robusto a este dulce, básico en los desayunos y meriendas de la localidad arribeña.*



### INGREDIENTES

500 gr de harina  
250 ml de aceite de oliva virgen  
extra  
125 ml de aguardiente blanco  
70 gr de azúcar  
azúcar para rebozar

---

Colocar la harina formando una especie de corona y añadir en el agujero central el aceite, el azúcar y el aguardiente.

Mezclar todos los ingredientes con las manos hasta que estén perfectamente integrados.

Dejar reposar la masa durante 10 minutos y, posteriormente, estirla hasta que quede con un grosor de aproximadamente 2 centímetros.

Utilizando un molde o un vaso pequeño, recortar círculos de unos 3 cm de diámetro.

Calentar el horno a 190°C y hornearlos alrededor de 25 minutos, hasta que tomen cierto color pero sin dorarse.

Una vez sacados del horno, dejar reposar 1 minuto y rebozar en azúcar.

---



## “Perronillas”



### INGREDIENTES

400 gr de harina  
100 gr de almendra molida  
250 gr de manteca de cerdo  
250 gr de azúcar  
3 yemas de huevo  
1 clara de huevo  
ralladura de naranja  
1 cucharadita de anises  
almendras enteras para decorar  
canela en polvo (opcional)

*Las “perronillas” -o perrunillas- son un dulce típico de origen conventual que pasó a tomarse en los convites de las bodas y en los desayunos de las fiestas de los pueblos junto a un vasito de aguardiente. Actualmente su consumo es anual, siendo muy común encontrarlas en las panaderías de todos los pueblos. Sus ingredientes básicos son la harina, la almendra, la manteca y el azúcar, y los aromáticos varían dependiendo de la zona. Lo más comunes son los anises y la ralladura de naranja, aunque también se emplea la canela. En algunos lugares agregan aguardiente de elaboración propia para hacer su masa y también se conocen variantes en las que parte de la manteca se sustituye por aceite de oliva, dando lugar a las denominadas lorenzas: otro tipo de “perronillas” más etéreas y quebradizas.*

---

Atemperar previamente la manteca, juntarla con las yemas de huevo y el azúcar y mezclar hasta conseguir una mezcla homogénea.

Incorporar los aromáticos al gusto: la ralladura de naranja, los anises y la canela.

Añadir la almendra molida y la harina poco a poco mientras se mezcla con las manos.

Una vez preparada la masa, tomar pequeñas porciones, formar bolas y aplastarlas con las manos antes de colocarlas en la bandeja del horno.

Colocar una almendra entera encima de cada “perronilla” y pintarla con clara de huevo ligeramente batida.

Hornear a 200°C unos 15 minutos, hasta que estén doradas.

---



# Bollo maimón

*Este es, posiblemente, uno de los dulces más tradicionales de la provincia. Se prepara tanto en el Campo Charro como en la Sierra o la comarca de La Armuña. Sus primeras referencias aparecen ya en el Siglo de Oro y actualmente no hay festividad en Salamanca en la que no aparezca. También se le conoce como rosca de bodas, ya que nunca faltaba en dichas celebraciones y los propios novios realizaban una especie de danza del cortejo a su alrededor, llamada “baile de la rosca”. Sus mayores particularidades son que se elabora con almidón en lugar de harina, que no se emplea levadura sino que sube por el efecto de las claras a punto de nieve y que no se le añade ni aceite ni mantequilla. El resultado es un producto muy esponjoso que suele consumirse mojado en leche o en chocolate.*



## INGREDIENTES

6 huevos  
300gr de almidón de maíz o  
maicena  
300 gr de azúcar glas  
1 pizca de sal  
1 cucharada de aguardiente  
ralladura de limón

---

Separar las yemas y mezclarlas bien con el azúcar glas, la ralladura de limón y el aguardiente.

Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal e integrarlas con la ayuda de una espátula en la mezcla anterior, con movimientos envolventes desde abajo hacia arriba.

Por último, incorporar poco a poco y en diferentes tandas el almidón mezclado con la levadura de esa misma forma.

Untar un molde con agujero central con mantequilla o aceite para que no se pegue y rellenar con la mezcla anterior.

Hornear a 170°C durante unos 25 minutos aproximadamente o hasta que al pincharlo con una aguja esta salga limpia.

Para finalizar, decorar con azúcar glas.

---



# Torrijas

*Las torrijas son, seguramente, uno de los postres más extendidos de la geografía española, pero en cada zona ofrecen diferentes características. En algunos lugares se bañan en almíbar o en vino, en otros se emplean panes tradicionales de sus zonas, además de vainilla o anís. Las típicas torrijas salmantinas se elaboran con pan candeal empapado en leche endulzada con miel y azúcar y aromatizada con cáscara de naranjas de Las Arribes y canela. Un postre muy tradicional en Cuaresma, pero que hoy es totalmente atemporal y se disfruta tanto en verano como en invierno, formando parte de muchas cartas en algunos de los mejores restaurantes de la provincia.*



## INGREDIENTES

- 1 barra de pan asentado
- 1 litro de leche entera
- 1 palo de canela
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de miel
- 1 trozo de piel de naranja
- 3 huevos
- azúcar
- canela en polvo
- aceite de oliva

---

Cortar el pan en rodajas de 1,5 centímetros, aproximadamente.

Hervir la leche con la miel, el azúcar, la cáscara de naranja y el palo de canela.

Mojar las torrijas en la leche y dejarlas así al menos media hora, para que se empapen bien.

Ecurrirlas ligeramente, pasarlas por huevo batido y freír en aceite de oliva a fuego medio-alto.

Pasarlas a papel absorbente para retirar el exceso de grasa y, si se desea, rebozarlas en una mezcla de azúcar y canela en polvo.

---



# Sacatrapos

*Dulce muy tradicional, especialmente en la sierra de Francia, que solía prepararse cuando los hijos abandonaban el hogar después de casarse. La masa con la que se elabora tiene algunas similitudes con los pestiños, pero el resultado es mucho delicado y no se recubre con miel. Antiguamente solía emplearse una caña de bambú para enroscar la masa pero actualmente se ha sustituido por moldes metálicos.*



## INGREDIENTES

200 ml de agua  
750 gr de harina  
150 ml de aguardiente  
1 cáscara de naranja  
1 cucharada de anís en grano  
200 ml de aceite de oliva  
1 huevo  
50 gr de azúcar  
1 sobre de levadura  
azúcar  
canela para decorar  
aceite de oliva para freír

---

Infusionar el agua con la cáscara de naranja, la de limón y los anises. Colar y dejar enfriar.

Mezclar con el aguardiente, el huevo y el azúcar y, posteriormente, ir añadiendo la harina mezclada con la levadura, poco a poco.

Amasar hasta obtener una mezcla homogénea que se estire con facilidad sin que se pegue a las manos. Dejar reposar al menos 1 hora.

Estirar la masa hasta dejarla con un grosor de 2-3 milímetros. Cortar tiras y enroscarlas formando una espiral en un molde para hacer canutillos.

Freír en aceite de oliva hasta que se hagan por todos los lados, tengan un aspecto dorado y se empiecen a desprender fácilmente del molde.

Sacar a papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Pasar opcionalmente por una mezcla de azúcar y canela en polvo.

---

