

gastronomía salmantina



salamanca
emocion.es



Salamanca es una provincia para perder los sentidos, también el del gusto. Cuenta con una excelente y variada despensa de materias primas, en la que destacan reconocidos productos de calidad.

Jamón y embutidos ibéricos, carnes de vacuno, legumbres, hornazo, quesos y vinos son algunos de los más representativos que, en manos de maestros cocineros, dan como resultado suculentos platos.

Venga, mire, cate y saboree el variado y delicioso menú que Salamanca le tiene preparado.

Su majestad el cerdo ibérico

El cerdo ibérico es una raza única y apasionante, de una calidad incuestionable, que sitúa a la provincia de Salamanca como referente internacional.

Su genealogía, junto a los continuos paseos que realizan en busca de alimentos, hacen que aparezca esa grasa infiltrada tan característica, causante de su sabor, aroma, jugosidad y también de la cara más saludable, dado su altísimo contenido en ácido oleico.

Vive en libertad en las dehesas salmantinas, entornos idílicos donde entre octubre y febrero disfruta de las mejores montaneras, épocas de engorde final cuando se alimenta solo de bellotas.





Guijuelo y sus comarcas limítrofes

Hablar de ibéricos es hablar de Guijuelo, un emplazamiento único que dispone de un clima y unas condiciones ideales para la curación de jamones, paletas y embutidos. Los inviernos largos, fríos y secos, unidos a sus caprichosos vientos y condiciones de humedad, permiten que se requiera menos sal para su curación. De ese modo expresarán de una forma mucho más natural sus sabores, aromas y singularidad.

Si bien Guijuelo es el centro neurálgico de la industria chacinera salmantina, la zona de elaboración se extiende a otros municipios, algunos tan conocidos como La Alberca, Béjar, Candelario o San Martín del Castañar.

Jamones, paletas y embutidos

Tras el proceso de salado y limpieza exhaustiva, los jamones y las paletas pasan a los secaderos, donde la labor de los artesanos 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, para curarlos y afinarlos; de esta forma, cada pieza terminará adquiriendo unas características propias, que la harán realmente inimitable e irresistible.



La estampa de miles de jamones colgados, junto con el aroma que allí se respira, producido por los mohos totalmente naturales, supone una imagen imborrable para el turista que visita la provincia de Salamanca.

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Guijuelo ampara, certifica y garantiza la calidad y la total trazabilidad, tanto de jamones como de paletas.

Por su parte, la Marca de Garantía Ibéricos de Salamanca hace lo propio con jamones, paletas, lomos y embutidos.

Carnes ibéricas frescas

Pero el cerdo ibérico no solo da lugar a jamones y embutidos. Los cortes en fresco representan uno de los grandes atractivos de la gastronomía local. En los restaurantes de la provincia las elaboraciones con costilla, carrillera, lomo o solomillo son muy habituales. Y por supuesto, las tan codiciadas por el público más gourmet como la presa, la pluma, el secreto o el abanico, que a la brasa o a la plancha se convierten en una auténtica delicia.



Hornazo de Salamanca

El hornazo está ligado íntimamente a la tradición y a una peculiar fiesta conocida como el “Lunes de Aguas”, en la que tanto los lugareños como los visitantes se reúnen para pasar una jornada en el campo y degustarlo.

Este singular producto se define como una masa elaborada a partir de harina de trigo y manteca, que se rellena con productos del cerdo ibérico: chorizo, lomo y jamón. Una vez horneado y con su distintiva malla romboidal, adquiere un color dorado que lo hace tremendamente atractivo. La calidad de este producto típico está certificada por la Marca de Garantía Hornazo de Salamanca.

Farinato

Este embutido tiene su cuna en Ciudad Rodrigo, aunque puede encontrarse fácilmente en toda la provincia.

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, dando lugar a un producto con unos aromas y una textura muy particulares, que lo hacen único.

Tradicionalmente se sirve acompañado de huevos fritos o en revuelto, aunque también forma parte de las creaciones más innovadoras.

Carnes de Vacuno

Las amplias dehesas salmantinas conforman un ecosistema único con su peculiar flora y fauna, entre esta última 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, otra de las grandes insignias de la gastronomía de la provincia.

Se trata de un producto de una tremenda versatilidad, ya que ofrece gran cantidad 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, incluso cruda y aliñada resulta un alimento ideal para todo tipo de dietas.

El **Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida Carne de Salamanca** es el encargado de certificar y ofrecer todas las garantías con la denominada **Morucha**, raza autóctona de carnes rojas, de color intenso y muy aromáticas.

www.carnedemoruchadesalamanca.org

Por su parte, la **Marca de Garantía Ternera Charra**, también garantiza y salvaguarda al consumidor la más alta calidad en todos los animales que comercializa.

www.terneracharra.org



Otras Carnes

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





Cochinillo, cabrito y cordero lechal

Este triunvirato mágico triunfa entre los amantes de la carne. Asados en horno de leña, cochifritos, a la brasa o guisados al estilo serrano, consiguen que todo tipo de públicos se derritan cuando llegan a la mesa.

Platos con sabor, sin florituras ni alharacas innecesarias, cocinados a la manera tradicional, que ofrecen un disfrute sin fin. 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

Carnes de caza

La caza se convierte en otro de los grandes reclamos del territorio salmantino. 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 buen escabeche. La becada, reina del monte por antonomasia, también aparece por sus campos. La provincia de Salamanca es tierra de liebres y conejos, 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 los sabores potentes.



Productos de la tierra

La particular orografía de la provincia de Salamanca propicia la existencia de grandes diferencias, en un territorio extenso, en el que podemos encontrar enclaves tan particulares como las imponentes llanuras de La Armuña, las Sierras de Béjar y de Francia, las dehesas del Campo Charro o las zonas que circundan Las Arribes del Duero. 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 gastronomía.



Lenteja de La Armuña

La zona de producción engloba diversos municipios de La Armuña, situados al noroeste de la provincia. La riqueza de sus fértiles suelos y su peculiar climatología la convierten en el lugar ideal para cultivar la que los expertos califican como mejor lenteja del mundo.

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

El Consejo Regulador de la Identificación Geográfica Protegida se encarga de certificar su calidad y ofrecer todas las garantías.

Garbanzo de Pedrosillo

Su origen es el municipio de Pedrosillo el Ralo, aunque también se produce en 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 un hollejo apenas perceptible y tremendamente elegantes y sabrosos.

La Marca de Garantía Garbanzo de Pedrosillo garantiza un producto de primera calidad.

Consejo Regulador Lenteja de la Armuña: www.legumbresdecalidad.com/Lenteja-de-la-Armuna.php

Marca de Garantía Garbanzo Pedrosillano: www.garbanzopedrosillano.es



Quesos

Salamanca es tierra de quesos. Podemos encontrar piezas estupendas en prácticamente toda la provincia. En las sierras y sus alrededores aparecen auténticas maravillas elaboradas a partir de leches de cabra. Quesos elegantes, finos, impolutos, firmes y mantecosos.

Al noroeste de la provincia y siguiendo el cauce del Duero se sitúa el parque natural de Arribes del Duero. Dehesas, campos de cultivo y sorprendentes cañones guardan el gran secreto de los Quesos Arribes de Salamanca, que cuentan con una Marca de Garantía que los certifica.

Las ovejas que allí pastan producen una leche de excepcional calidad para la fabricación de estos quesos, elaborados de forma tradicional a partir de leche cruda y cuajo natural, que consiguen las más altas puntuaciones en certámenes mundiales.

Al corte se caracterizan por sus abundantes ojos distribuidos heterogéneamente. El aroma agradable con toques a leche 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. Todos brindan un paso suave, casi sedoso, con una larga y agradable persistencia, que los sitúa como uno de los grandes embajadores culinarios de la provincia.



Aceite de Oliva virgen extra

Salamanca es una de las provincias de Castilla y León con más tradición olivarera. Tanto en el mismo parque natural Arribes del Duero, como en el de Las Batuecas-Sierra de Francia la vista se recrea con mares de olivos cultivados en bancales.

La variedad predominante es la manzanilla cacereña, aunque convive con otras autóctonas como la ocal o la zorzal. Todas ellas encuentran allí las condiciones ideales, ofreciendo aceites de enorme calidad, en muchos casos bajo el sello de producción ecológica.

Frutales

Al extendido cultivo de la vid, se suman otros cuyos frutos proliferan gracias a las benignas condiciones climatológicas de algunas de las zonas de la provincia. En las Arribes del Duero, donde no abundan las heladas y la temperatura es agradable durante casi todo el año, se pueden encontrar naranjas, mandarinas y limones.

La Sierra de Francia también cuenta en su despensa con un gran abanico de frutas: melocotones, manzanas, peras o higos, a las que se le unen las fresas de Linares de Riofrío o los preciados madroños, frutos de otoño que tienen gran presencia en Miranda del Castañar.

Pero si hay una fruta con la que se identifique a Salamanca es la cereza. Pueblos como Madroñal, Villanueva del Conde, Sotoserrano, Garcibuey o Cepeda, mantienen pequeñas explotaciones básicamente familiares. Su floración ofrece uno de los espectáculos naturales más fastuosos de la primavera, en el parque natural de Las Batuecas-Sierra de Francia.



Frutos de otoño

Con las primeras lluvias las setas reaparecen en los campos, dehesas y bosques, en cuyos suelos encuentran la humedad y la compañía necesarias para desarrollarse en todo su esplendor. Los apreciados boletus, 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 son sólidos argumentos para un turismo micológico en auge.

En otoño las sierras se visten de gala para la recogida de las castañas, fruto que en estos lugares cuidan y trabajan con gran maestría para obtener un producto de máxima calidad por su color, brillo, aroma, sabor y textura.

Almendras y mieles

Cuando apenas la primavera comienza a vislumbrarse, los grandes campos de almendros empiezan su floración, anticipando la llegada del buen tiempo y la producción de uno los frutos secos más preciados, con especial importancia en pueblos arribesños. Son un ingrediente básico en la gastronomía salmantina, tanto dulce como salada. Fritas, garrapiñadas, molidas para elaborar repelaos, queso de almendras o amarguillos o, como base primordial, en la elaboración del turrón de La Alberca.

Al igual que la miel, producto en el que Salamanca también es un referente, tanto en calidad como en producción. Disfrutarla desde todos los puntos de vista, mediante el turismo apícola, ofrece un viaje sensorial con evocación a las floraciones vírgenes de brezales, tomillares y encinares que tapizan toda la provincia.



Vinos y Enoturismo

En la provincia de Salamanca se apuesta por vinos en los que prima la calidad, situándose en la actualidad en lo más alto de las guías especializadas y, lo más importante, en los gustos del consumidor.



D.O. Arribes

La accidentada orografía, su microclima mediterráneo y su diversidad de suelos son los principales signos diferenciadores de esta Denominación de Origen, que tiene en la Juan García y la bruñal sus variedades autóctonas.

Sus vinos blancos son 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.

También se producen estupendos rosados, aunque la verdadera joya de la corona son los tintos. Limpios, brillantes y con tonos rojos púrpuras, incitan a buscar en nariz las frutas rojas y negras, las mermeladas, las especias, el cuero y los toques balsámicos y ahumados.

Además de conocer sus bodegas y disfrutar de su buena mesa, la Ruta del Vino Arribes aúna a la perfección los atractivos turísticos naturales, culturales y patrimoniales de los pueblos y los territorios que la integran.

Denominación de Origen Arribes: www.doarribes.es

Ruta del Vino Arribes: www.rutadelvinoarribes.com



D.O.P. Sierra de Salamanca

En la Sierra de Francia el viñedo se cultiva en bancales, seleccionando los mejores suelos y orientaciones y buscando la integración con el paisaje, con el objetivo de elaborar vinos distintos, únicos y ligados a la tierra. Los viticultores han ido ganado terreno a la montaña para plantar las vides en terrazas, conformando un horizonte de una espectacular belleza.

La variedad predominante es la rufete. Racimos pequeños y prietos de una uva con un hollejo muy fino, que da lugar a vinos sutiles, frescos, elegantes y complejos. Vinos muy disfrutables en su juventud, pero que también permiten crianzas en las que mostrar todo su recorrido y poderío.

También se cultivan dos clones, fruto de la adaptación a lo largo del 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.

Aunque en menor medida, se producen blancos y rosados en los que la frescura, la suavidad y la presencia de aromas y sabores frutales son algunas de sus grandes bazas.

Una forma de disfrutar de sus excelencias, al mismo tiempo que de la naturaleza, la cultura y la tradición que rezuman los pueblos en estos parajes, es seguir la Ruta del Vino Sierra de Francia: visita a bodegas, actividades de ocio, senderismo y una amplia oferta de restaurantes y establecimientos donde deleitar a los sentidos.

D.O.P. Sierra de Salamanca: www.dosierradesalamanca.es

Ruta del Vino Sierra de Francia: www.rutadelvinosierradefrancia.com

Recetario tradicional

Su estratégico emplazamiento en plena Vía de La Plata y la importante franja fronteriza que comparte con Portugal hacen que la gastronomía salmantina haya bebido de muchas fuentes, para terminar adoptando lo mejor de cada una de esas culturas y dando lugar a una cocina propia, identitaria y muy apegada al territorio.



Recetas saladas

Patatas meneás

Su nombre viene dado por el proceso final que se realiza en su elaboración. Una vez cocidas y mezcladas con el refrito de ajo, pimentón y panceta, las patatas se menean 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.



Calderillo bejarano

Plato culmen de la gastronomía de Béjar, que se elabora tradicionalmente con fuego de leña a base de carnes de ternera salmantina, patatas, diversos vegetales, caldero de hierro, paciencia, tiempo y mimo. Tal es su popularidad que anualmente –y van más de 40 ediciones- se celebra el “Día del Calderillo Bejarano”, una fiesta que congrega de miles de personas en el conocido paraje de “El Castañar”.



Chanfaina

Antiguamente, cuando los señores mandaban que sus pastores sacrificaran un cordero, estos les entregaban las partes más suculentas y codiciadas, 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, que sigue hoy vigente.



Limón serrano

Ensalada de productos variados, entre los que se incluyen jamón, chorizo, carnes asadas, huevos fritos y cocidos y limón natural, muy típica en la Sierra de Francia donde aparecen variantes casi en cada pueblo.



1. *Patatas meneás*

3. *Chanfaina*

2. *Calderillo bejarano*

4. *Limón serrano*

Picadillo de Tejares

Tradicional receta elaborada a partir de carne picada de ternera, cebolla, pimienta, huevo cocido y piñones, 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”.



Cochifrito

Suele elaborarse con tostón -cochinillo-, pero también con cabrito o cordero. En cualquier caso, siempre a partir de un ejemplar de pequeño tamaño, que se adoba, para posteriormente cocinarse lentamente hasta que el interior se muestre tierno y el exterior, crujiente.



Huevos con farinato

La singularidad y la simplicidad de este embutido cortado en rodajas y pasado por la sartén, acompañado de unos huevos fritos con su puntilla crujiente, convierten a este plato en una verdadera delicia.

Recetas dulces

Turrón de La Alberca

La exaltación de la almendra y la miel llegan con el turrón, dulce muy enraizado con la cultura de La Alberca. El proceso de elaboración se basa en las excepcionales materias primas, sin aditivos, y las expertas manos de las turroneiras.

Rosquillas de Ledesma

Estas pequeñas rosquillas, que dan fama a la villa de Ledesma, se preparan con harina, azúcar, huevos, manteca y leche hasta formar una masa con textura maleable. Es entonces cuando las ágiles manos de los artesanos le dan forma una a una, para posteriormente ser horneadas.



1. Picadillo de Tejares

3. Rosquillas de Ledesma

2. Huevos con farinato

Bollo maimón

También conocido como rosca de bodas ya que nunca faltaba en dichas celebraciones y los propios novios realizaban el llamado “baile de la rosca”. Se elabora con almidón en lugar de harina y no se emplea levadura sino que sube por el efecto de las claras a punto de nieve. El resultado es un producto muy esponjoso, que suele consumirse mojado en leche o en chocolate.

Otras elaboraciones

Las perrunillas y los mantecaos son dos de los dulces más típicos y reconocidos; ambos emplean la manteca como base e hilo conductor de la cultura del cerdo ibérico tan presente en la provincia.

Un molde metálico y una pasta líquida a base de harina, huevos y azúcar, que posteriormente se fríe, dan lugar a las flores de sartén, un dulce tan bello como succulento. Igualmente sabrosas y dignas representantes de la repostería frita son las rosquillas de anís, los sacatrapos y las torrijas, por citar algunas.



Dulces conventuales

Son varios los monasterios y conventos salmantinos que 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 Zarzoso (El Cabaco), las Clarisas en Ciudad Rodrigo y Cantalapedra o las Dominicas en la capital se convierten en una opción magnífica para adquirir y degustar manjares que guardan en su interior el misticismo y siglos de tradición.

Resulta indispensable probar los repelaos; los amarguillos; las “glorias de navidad” -una base de mazapán rellena de yema y posteriormente glaseadas-; los “nevaditos”; los “jesuitas” y las “hojalmendras” -pequeños y etéreos hojaldres cubiertos de almendras y azúcar-.

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



GastroCalendario

Sea el mes que sea, en Salamanca el viajero siempre puede encontrar un plan o una cita gastronómica de la que disfrutar. Aquí se resumen algunas:

ENERO

- Matanza típica en Guijuelo.
- Fiesta de la Matanza Tradicional en diversos pueblos de la provincia.
- San Antón/Día del Chorizo en Candelario.

FEBRERO

- Matanza típica en Guijuelo.
- Fiesta de la Matanza Tradicional en diversos pueblos de la provincia.

MARZO

- Fiesta del Almendro en La Fregeneda.

ABRIL

- Lunes de Aguas en muchas localidades de la provincia.
- Día del Trago en La Alberca.

MAYO

- Feria Internacional del Queso en Hinojosa de Duero.
- Feria de Muestras y Productos de la Tierra en Barruecopardo.
- Feria Los Colores y Sabores de Nuestra Tierra en Macotera.
- Feria Agroalimentaria, Multisectorial, Comarcal y Transfronteriza en Lumbrales.
- Feria Agroalimentaria y de Artesanía en Ledesma.

JUNIO

- Feria de la Industria Cárnica en Guijuelo.
- Feria Agroalimentaria en Alba de Tormes.
- Feria Agroalimentaria Sierra Quilama y Fiesta de la Fresa en Linares de Riofrío.

JULIO

- Feria de la Cereza en Madroñal.
- Feria Agroalimentaria y de Artesanía de Herguifuela de la Sierra.
- Feria de Oficios Artesanos Tradicionales y Productos Locales Agroalimentarios en Monleras.

AGOSTO

- Día del Calderillo en Béjar.
- Mercado Campesino en Miranda de Azán.
- Feria La Despensa en Galinduste.
- Feria Agroalimentaria, Hispano-Lusa y de las Tradiciones Artesanas en Peralejos de Abajo.
- Feria de la Patata en Huerta.

SEPTIEMBRE

- Salamaq, Feria del sector agropecuario y Exposición Internacional de Ganado Puro.
- Feria Agroalimentaria y de Artesanía de Ciudad Rodrigo.
- Feria Hortícola y de los Productos de la Huerta en Cabrerizos.
- Feria de Productos Hortícolas y de Artesanía en Lumbrales.
- Feria Agroalimentaria y de las Tradiciones Artesanas en Villar de Peralonso.
- Feria Agroalimentaria en El Casarito (Nava de Francia)

OCTUBRE

- Feria de la Vendimia en San Martín del Castañar.
- Feria de la Almendra en Saucelle.
- Feria del Olivar en Vilvestre.
- Feria Agroalimentaria Los Sabores de Nuestra Tierra en La Fuente de San Esteban.
- Jornadas Gastronomía y Territorio en toda la provincia.

NOVIEMBRE

- Feria de la Miel en Aldeatejada.
- Jornadas Micológicas en el Oeste Salmantino.

DICIEMBRE

- Feria Ecoraya en Salamanca.
- Feria de los Dulces de las Monjas en Morille.
- Fiesta de la Matanza Tradicional en diversos pueblos de la provincia.

www.salamancaenbandeja.es



SALAMANCA
EN BANDEJA

EL CLUB DE PROMOCIÓN DE LOS PRODUCTOS
AGROALIMENTARIOS, LA HOSTELERÍA
Y EL COMERCIO MINORISTA SALMANTINOS



