



Receitario

Xeoparque Cabo Ortegal

Financiado por la Unión Europea - NextGeneration EU



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



XUNTA
DE GALICIA



Deputación
DA CORUÑA

Do KBO ao prato é moito máis ca un receitairo.

É unha invitación a descubrir o Xeoparque Cabo Ortegal a través dos seus sabores, das persoas que traballan a terra e o mar, e das paisaxes que fan posible cada produto.

Esta publicación propón unha **viaxe gastronómica polos sete concellos do Xeoparque**, na que cada receita constrúe unha experiencia gastronómica completa, diversa e coherente.

Cada prato nace do produto local, do saber facer tradicional e do respecto polo territorio, conectando gastronomía, cultura e turismo sostible.

Xuntas, as receitas amosan a riqueza do sector primario e a súa importancia como parte esencial da identidade e da experiencia do destino.

De man de produtoras e produtores, artesáns, cociñeiras e cociñeiros... Do KBO ao prato lévanos desde a orixe do produto ata a mesa, amosando que cada prato é tamén unha historia de esforzo, paisaxe e comunidade.

Bo proveito... e boa viaxe.

2

Índice

01. Torta de Ortigueira

02. Percebes

03. Berberechos á Cariñesa

04. Chanfaina

05. Cadeluchas

06. Cremoso de Queixo de Moeche

07. Tenreira da Capelada

3

Torta de Ortigueira



4

Torta de Ortigueira

A torta de Ortigueira é un doce profundamente ligado á vida da vila, **unha receita que forma parte da súa identidade gastronómica e emocional.** Nace nos fogares e nos obradoiros locais, onde o saber facer dá lugar a unha elaboración recoñecible, que se mantén viva co paso do tempo.

Máis ca un produto de tempada, a torta de Ortigueira **está presente ao longo de todo o ano,** especialmente nos momentos de encontro: festas, celebracións familiares e xuntanzas nas que a mesa se converte no centro da vida social. É neses contextos onde

adquire todo o seu significado, asociada aos momentos que perduran na memoria.

A súa esencia reside nunha elaboración coidada e baseada en **ingredientes de proximidade** como a cabaza, e nun proceso que respecta o equilibrio entre textura e sabor. O resultado: **unha torta ben doce e recoñecible, que forma parte da memoria colectiva da vila.**

Unha tradición viva, que evoluciona sen romper coa súa orixe.

A torta de Ortigueira non é só un doce: é encontro, celebración e unha forma de entender a vida na sobremesa do territorio do Xeoparque Cabo Ortegal.

5



Non perdas o video!

Torta de Ortigueira

Receita

Ingredientes:

Base:

- 1 lámina de masa follada
- Canela en po

Para o biscoito:

- 4 ovos
- 120 g de azucre
- 120 g de fariña de trigo

Para o almibre:

- 250 ml de auga
- 150 g de azucre
- 1 pau de canela
- Casca de limón

Para o cabelo de anxo:

- 1 cabaza mediana (aprox. 1,5 - 2 kg)
- 300 g de azucre
- 1 pau de canela
- Auga

Para a capa de améndoas:

- 200 g de améndoas moídas
- 100 g de améndoas laminadas
- 150 g de azucre

Decoración:

- Tiras de masa follada
- Froita confeitada (cereixas, figo...)
- 1 ovo (para pintar)



cabaza

Elaboración:

1. Base

Colocamos a masa follada nun molde e espaxémosa lixeiramente con canela en po.

2. Biscoito

Preparamos un biscoito básico:

- Batemos os ovos co azucre ata obter unha mestura espumosa.
- Engadimos a fariña pouco a pouco, integrando ben.
- Enforamos a 180° durante 25-30 minutos, ata que estea cocido.

Unha vez frío, esmiúzase completamente.

6

Torta de Ortigueira

Receita

3. Almibre

- Nun cazo, mesturamos a auga, o azucre, a canela e a casca de limón.
- Deixamos ferver uns minutos ata obter un almibre lixeiro.
- Empapamos o biscoito esmiuzado neste almibre.
- Colocamos esta mestura sobre a base da masa follada.

4. Cabelo de anxo

- Partimos a cabaza dun golpe contra o chan ata conseguir anacos soltos. Enforámola a 180° durante 45-60 minutos, ata que estea branda.
- Deixamos arrefriar e retiramos a polpa, eliminando as sementes.
- Poñémola a remollo en auga durante 24h.
- Escorremos ben e cocémola nunha pota con azucre e unha rama de canela durante 4-5 horas a lume lento, ata conseguir a textura característica.

Colocamos esta capa sobre o biscoito.

5. Capa de améndoas

- Mesturamos a améndoas moídas, a améndoas laminadas e o azucre.
- Trituramos lixeiramente ata obter unha pasta irregular.

Distribuimos esta mestura como a última capa da torta.

6. Decoración e cocción final

- Decorados con tiras de masa follada e froita confeitada.
- Pintamos toda a superficie con ovo batido.
- Enforamos a 190° durante aproximadamente 1 hora, ata que estea dourada.



7

Lugares turísticos vinculados



A torta de Ortigueira está profundamente ligada á vida da vila, aos seus espazos de encontro e aos momentos nos que a xente se reúne arredor da mesa. Estes son algúns dos lugares que axudan a comprender o seu significado.

1. Ría de Ortigueira

A ría é o corazón paisaxístico e emocional da vila. Pasear pola súa contorna, especialmente ao solpor, permite conectar coa calma e co ritmo pausado que tamén define a forma de vivir e compartir en Ortigueira.

2. Paseo marítimo de Ortigueira

Espazo de encontro cotián para veciños e visitantes. Un lugar onde a vida transcorre sen prása, ideal para entender esa cultura de reunión e convivencia á que está ligada á torta.

3. Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira

Un dos grandes símbolos da vila. Durante estes días, Ortigueira convértese nun punto de encontro internacional, onde a música, a cultura e a gastronomía — incluíndo os doces tradicionais— forman parte dunha experiencia colectiva única.

4. Centro histórico de Ortigueira

As rúas e prazas do casco urbano son escenario de vida social, comercio local e tradición. Aquí é onde se atopan moitos dos obradoiros e pastelerías onde a torta segue viva.



8



9

Percebes



10

Percebes

O percebe do Xeoparque Cabo Ortegal **nace nunha das contornas máis extremaseespectaculares do litoral galego.**

Medra fortemente agarrado ás rochas batidas polo mar dos cantís, onde a forza do Atlántico e do Cantábrico crea as condicións ideais para un produto único, intenso e profundamente ligado ao territorio.

A súa tempada principal concéntrase nos meses de **outono e inverno**, cando o mar está máis bravo e o percebe acada a súa mellor calidade. É nese momento cando desenvolve todo **o seu sabor profundo e iodado, reflexo directo da**

paisaxe na que se forma.

A sostibilidade do percebe de Cabo Ortegal baséase nunha xestión responsable do recurso, con **plans de extracción controlados, cotas diarias e períodos de descanso** que garanten a rexeneración natural das colonias e o equilibrio do ecosistema mariño.

Detrás deste manxar con sabor ao mar máis puro, hai un oficio duro e ancestral: o das percebeiras e percebeiros,

que se enfrontan ao mar en **condicións extremas, traballando ao pé dos cantís** e en constante diálogo coas mareas e a ondada. O seu coñecemento do mar, transmitido de xeración en xeración, é esencial para que este produto chegue á mesa conservando toda a súa autenticidade e valor.

Non é só un marisco: **é paisaxe, esforzo e respecto polo mar.**

11



Non perdas o vídeo!

Percebes



percebeiro

Receta

Ingredientes:
(4 persoas)

- 1kg de percebes
- Auga de mar ou, no seu defecto, auga e sal grosso

Presentación:

Servir os percebes quentes, directamente da pota á mesa, acompañados dun pano para protexer as mans. Non precisan ningún aderezo: o seu sabor é puro mar.

Elaboración:

Paso 1:

Poñer a ferver nunha pota ampla a auga (preferiblemente de mar). Se se emprega auga doce, engadir sal grosso ata acadar un punto semellante ao da auga do mar.

Paso 2:

Cando a auga rompa a ferver, engadir os percebes.

Paso 3:

Cando a auga volva ferver, contar aproximadamente 1 minuto e retirar inmediatamente do lume.

Paso 4:

Escorrer os percebes e cubrilos cun pano limpo durante un par de minutos para que rematen de abrir e conserven toda a súa humidade.

12

Lugares turísticos vinculados

O percebe do Xeoparque Cabo Ortegal está intimamente ligado á paisaxe mariña que define a vila e a súa contorna. Coñecer os lugares onde nace este produto é tamén comprender a súa esencia e o valor do oficio que o fai posible.

1. Porto e Lonxa de Cedeira

Espazo clave na vida mariñeira da vila e punto de primeira venda do percebe capturado nos cantís da zona. O porto permite achegarse á actividade diaria do sector pesqueiro e entender a importancia da pesca artesanal na economía local.

2. Cantís da Costa Ártabra - Serra da Capelada

Os cantís que se estenden ao norte de Cedeira, no ámbito da Serra da Capelada, forman parte da Costa Ártabra e constitúen unha das contornas máis abruptas e salvaxes do litoral galego. Miradoiros como o de Faro de Punta Candieira, os Carrís ou os cantís próximos a Santo André de Teixido son hábitats naturais do percebe, caracterizados pola forte ondada, a exposición ao mar aberto e unha xeoloxía singular.

3. Miradoiros costeiros da Serra da Capelada

Os miradoiros naturais da contorna ofrecen vistas privilexiadas sobre o océano e os cantís. Destacan espazos como o Miradoiro da Garita da Herbeira ou o Miradoiro Chao do Monte, un dos puntos máis altos do litoral europeo.



13

Berberechos á cariñesa



14

Berberechos á cariñesa

O berberecho do Xeoparque Cabo Ortegal medra nos fondos areosos e nas zonas intermareais da costa, nunha **contorna privilexiada marcada pola calidade das augas e pola influencia directa do mar aberto**. Este equilibrio entre mar, correntes e substrato natural da lugar a un berberecho de gran frescura, textura firme e sabor limpo, profundamente vencellado ao territorio.

A súa tempada principal concéntrase nos meses de **primavera e verán**, cando o berberecho acada o seu mellor tamaño e calidade, aínda que pode atoparse tamén noutras épocas do ano en función das condicións do medio e dos plans de xestión.

A sostibilidade do berberecho do Xeoparque baséase nunha **extracción artesanal e regulada, con períodos de veda, tallas mínimas e cotas** que garanten a conservación do recurso e a continuidade do ecosistema mariño. Esta xestión responsable permite compatibilizar a actividade marisqueira coa protección do medio natural.

O berberecho faise posible grazas ao **oficio do marisqueo**, desenvolto maioritariamente a pé ou a flote, seguindo os ritmos das mareas.

O coñecemento do banco marisqueiro, das correntes e dos ciclos naturais, transmitido de xeración en xeración, é clave para obter un produto de calidade sen comprometer o futuro do recurso.

O berberecho é a **expresión dun mar calmo e produtivo, do traballo paciente e do respecto polo medio que define a identidade mariñeira da vila**.

15



Non perdas o vídeo!

Berberechos á cariñesa

Receita



Berberechos

Ingredientes:

(4 persoas)

- 1 kg de berberechos frescos
- 3 ou 4 patacas medianas
- 1 cebola grande
- 1 pemento (preferentemente vermello)
- Auga de cocción dos berberechos
- AOVE

Presentación:

Servir quente, deixando que o mollo empape lixeiramente as patacas, mantendo o contraste entre o crocante e o sabor intenso a mar dos berberechos.

Elaboración:

Paso 1:

Limpamos ben os berberechos e cocémolos nunhapotaconaugaataqueseabran. Retirámolos, separámolos da cuncha e reservamos. Gardamos tamén a auga da cocción.

Paso 2:

Pelamos as patacas e cortámolas como para fritir. Cocémolas na mesma auga dos berberechos para que collan todo o seu sabor. Unha vez cocidas, escorrémolas e deixámolas arrefriar (ou arrefriámolas rapidamente en auga con xeo).

Paso 3:

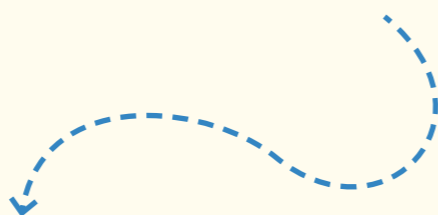
Cando estean frías, fritímolos en abundante aceite quente ata que estean douradas e crocantes. Reservamos.

Paso 4:

Nunha tixola ampla, facemos un sofrito con cebola e pemento vermello picados en aceite de oliva. Cando estean brandos, engadimos parte da auga da cocción dos berberechos e deixamos reducir ata concentrar o sabor. Incorporamos os berberechos xa limpos e deixamos que se integren no conxunto durante uns minutos.

Paso 5:

Colocamos as patacas fritas como base e, por riba, engadimos o guiso de cebola, pemento e berberechos.



16

Lugares turísticos vinculados

O berberecho do Xeoparque Cabo Ortegal está directamente ligado ás zonas intermareais e aos fondos areosos da costa, así como á relación histórica do territorio co mar. Coñecer os espazos onde se desenvolve esta actividade permite comprender mellor a identidade mariñeira e o valor do produto.

1. Porto de Cariño

Espazo central da vida mariñeira da vila e punto de referencia para a actividade pesqueira e marisqueira. O porto é lugar de chegada do berberecho e un espazo clave para entender a importancia do mar na economía e na cultura local.

2. Praia da Concha

É un espazo directamente vencellado ás dinámicas do mar e ás zonas intermareais. Dende aquí pódese observar a relación entre a costa, as mareas e a contorna na que se desenvolve o marisqueo, base da produción do berberecho.

3. Punta do Limo

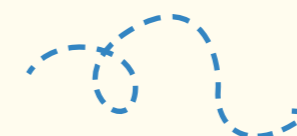
A costa próxima a Punta do Limo presenta zonas de fondos areosos e mixtos que favorecen a presenza de moluscos e bivalvos. Este tramo do litoral forma parte do espazo natural do Xeoparque Cabo Ortegal e axuda a interpretar as condicións ambientais que fan posible o berberecho.

4. Paseo marítimo e miradoiros

O paseo marítimo de Cariño percorre a liña de costa e permite unha visión directa do mar e das súas dinámicas. É un espazo ideal para comprender a relación cotiá entre a poboación e o litoral, así como a importancia das mareas na actividade marisqueira.



17



Chanfaina

18

Chanfaina

A chanfaina é un prato profundamente ligado á **tradición rural do interior** do Xeparque Cabo Ortegal. A súa orixe está nas casas labregas e nas xornadas de matanza, onde o **aproveitamento integral do animal** e a cociña de pota lenta daban lugar a receitas sinxelas, nutritivas e cheas de identidade.

A súa tempada tradicional sitúase nos **meses máis fríos do ano**, especialmente no inverno, cando a chanfaina formaba parte da alimentación diaria das familias e das celebracións comunitarias vinculadas ao ciclo agrícola e gandeiro.

A **sostibilidade** deste prato reside no seu propio concepto: **unha cociña de aproveitamento**,

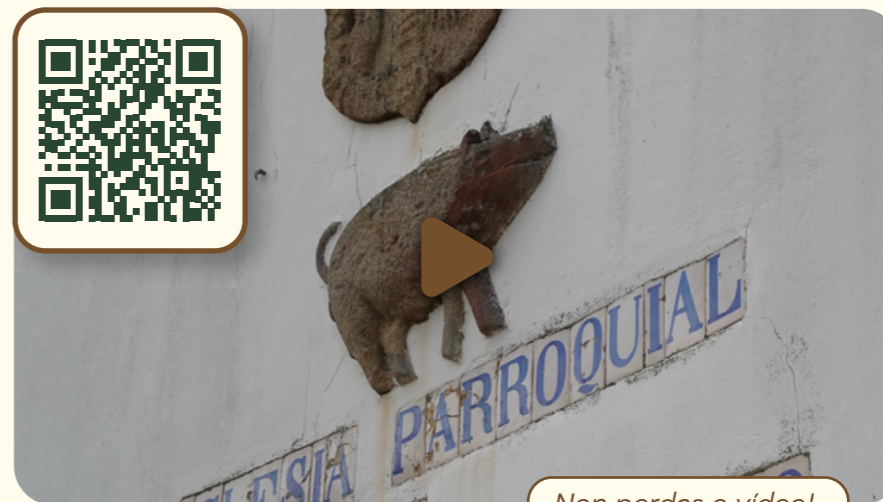
baseada en produtos de proximidade, evitando desperdicios e apostando por sistemas de produción locais e a pequena escala.

A contorna natural de Cerdido e San Sadurniño, marcada por vales, prados e zonas de monte, proporciona o contexto perfecto para a cría de gando e para unha **gastronomía ligada á terra**. É un territorio no que o ritmo do campo e das estacións segue a marcar a vida cotiá.

A chanfaina faise posible grazas ao **oficio gandeiro** e ao saber culinario tradicional, transmitido de xeración en xeración, **especialmente a través das mulleres, gardiás dunha cociña popular que forma parte do patrimonio cultural inmaterial do territorio**.

A chanfaina é **memoria, comunidade e vínculo coa terra**.

19



Non perdas o vídeo!

Chanfaina

Receita

Ingredientes:
(4 persoas)

- 500 g de xamón de porco desosado
- 1 chourizo
- 200 g de touciño
- 1 cebola
- 3 dentes de allo
- 1 culleradiña de ourego
- 1 culleradiña de pemento doce
- Pemento picante (ao gusto)
- Follas de menta
- 1 folia de loureiro
- Fariña de millo (a necesaria para ligar)
- Sangue de porco (cantidade aproximada, ao gusto)
- Sal ao gusto
- Para o embutido: estómago de porco limpo
- Para acompañar: patacas



Elaboración:



Paso 1:

Preparación da carne. Picamos o xamón, o chourizo e o touciño en anacos pequenos. Nun recipiente amplo mesturamos toda a carne coa cebola e o allo, as especias (ourego, pemento doce e picante), a menta e o loureiro.

Paso 2:

Preparación da masa. Engadimos a fariña de millo e incorporamos pouco a pouco o sangue de porco, mesturando ben ata conseguir unha masa homoxénea, fácil de traballar e de amasar.

Paso 3:

Embutido. Collemos o estómago de porco ben limpo e reenchémolo coa mestura. Unha vez cheo, cósesse con agulla e fío para pechalo completamente e asegurar que non perda o contido durante a cocción.

Paso 4:

Cocción. Introducimos a chanfaina nunha bolsa de tea para evitar que se abra. Cocémola nunha pota con abundante auga durante 2 horas e media.

Paso 5:

Servizo. Unha vez cocida, cortamos en talladas.

Presentación:

Sévese en porcións, acompañada de patacas cocidas.

20

Lugares turísticos vinculados

A chanfaina é un prato que nace do interior rural do Xeoparque Cabo Ortegal, ligado á vida no campo, á economía de subsistencia e á tradición da matanza. A súa esencia enténdese mellor percorrendo a paisaxe, os camiños e os espazos que explican a relación histórica entre territorio, comunidade e gastronomía.

1. Parroquia de Santa María de Cerdido

Núcleo histórico do concello e corazón da vida rural. As súas aldeas e contorna agrícola explican unha gastronomía ligada á autosuficiencia, á cría do porco e ás receitas transmitidas de xeración en xeración, como a chanfaina.



2. Igrexa de Santa María de Cerdido

Elemento central do patrimonio histórico do concello e punto de referencia da vida social estritamente ligada ás tradicións gastronómicas e festivas.



3. O Castelo de Naraío, San Sadurniño

Esta fortaleza medieval, situada nunha contorna natural espectacular xunto ao río Castro, é un dos castelos máis emblemáticos da zona. Ademais do seu valor histórico, é un espazo moi vinculado á cultura local, con eventos e actividades que o manteñen vivo.



4. Pazo da Marquesa, San Sadurniño

Un dos espazos máis emblemáticos do concello, rodeado de xardíns e terras fértiles que reflicten o forte vínculo de San Sadurniño coa agricultura e coa produción local. Hoxe é tamén un punto de encontro cultural e social, onde tradición, territorio e comunidade seguen moi presentes.

21

Cadeluchas

22

Cadeluchas

A cadelucha é **un dos mariscos máis delicados** do litoral do Xeoparque Cabo Ortegal, un produto pequeno en tamaño pero cun sabor fino e intenso que reflicte directamente a riqueza das súas augas.

Habita nas zonas areosas das **praias abertas**, onde as mareas e o movemento constante da area, fai que a cadelucha medre e se desenvolva coas súas características máis apreciadas: unha textura tenra e un sabor limpo, con claras notas a mar.

A súa tempada principal concéntrase **nos meses máis cálidos**.

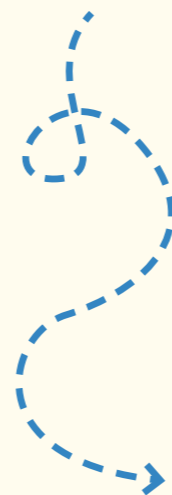
A súa extracción está ligada ao **marisqueo a pé**, un oficio tradicional que require coñecemento do medio, das mareas e do comportamento da especie. As mariscadoras e mariscadores **traballan directamente sobre a area**, garantindo unha recollida respectuosa.

A **sostibilidade** da cadelucha baséase nun **control rigoroso** das

capturas, con períodos de veda e limitacións que permiten a recuperación natural da especie e aseguran a continuidade desta actividade.

A cadelucha é **o reflexo dun territorio en movemento, dunha relación directa co mar e dun oficio que forma parte da identidade do Xeoparque Cabo Ortegal**.

23



Non perdas o vídeo!

Cadelucha

Receita



Cadeluchas

Ingredientes:

(4 persoas)

- 1 kg de cadeluchas
- 3 dentes de allo
- 100 ml de viño branco
- 1 culleradiña de maicena
- 100 ml de auga
- Un chisco de colorante alimentario
- AOVE



Elaboración:

Paso 1:

Limpamos ben as cadeluchas para eliminar restos de area. Reservamos.

Paso2:

Nunha tixola ampla, engadimos un bo chorro de aceite de oliva e incorporamos os allos picados en anacos non moi finos. Cociñamos a lume medio ata que comecen dourar lixeiramente.

Paso 3:

Engadimos as cadeluchas á tixola e tapamos. Deixamos que se vaian abrindo co propio calor.

Paso 4:

Nun recipiente á parte, preparamos a preve: mesturamos o viño branco, a auga, a maicena e o colorante, removendo ben ata que non queden grumos.

Paso 5:

Cando as cadeluchas estean abertas, vertemos a preve na tixola. Removemos suavemente e deixamos cociñar uns minutos ata que a salsa ligue e espese lixeiramente.

Presentación:

Servir inmediatamente, ben quente, coa salsa cubrindo as cadeluchas.

Lugares turísticos vinculados



A cadelucha forma parte da vida das praias abertas do Xeoparque Cabo Ortegal, espazos onde o mar e a area marcan o ritmo. En Valdoviño, este produto enténdese a través dunha paisaxe ampla, viva e en constante cambio.

1. Praia de Vilarrube

O escenario principal. Unha praia extensa e aberta, onde o marisqueo a pé forma parte da vida cotiá. Aquí é onde a cadelucha se agocha baixo a area e onde se entende a relación directa entre territorio, oficio e produto.

2. Lagoa da Frouxeira

Espazo natural protexido de gran valor ecolóxico. A proximidade entre mar e lagoa crea un ecosistema único, que explica a riqueza mariña da zona e a presenza de especies como a cadelucha.

3. Praia de Pantín

Un dos areas máis coñecidos do norte de Galicia, aberto ao Atlántico e referente internacional do surf. Aquí celébrase o Pantín Classic Galicia Pro, un dos eventos máis destacados do calendario mundial, que converte cada ano a zona nun punto de encontro para deportistas e visitantes de todo o mundo.

4. Miradoiro da Punta Frouxeira ou Miradoiro de Paraño

Un punto privilexiado para observar toda a liña de costa. Dende aquí compréndese a dimensión da paisaxe mariña que define Valdoviño e o contexto no que nace a cadelucha.



Cremoso de Queixo de Moeche



26

Cremoso de Queixo de Moeche

O queixo de Moeche **nace no interior do Xeoparque Cabo Ortegal**, nun territorio de prados verdes e clima húmido onde a gandería forma parte da paisaxe e da vida cotiá.

Elaborado de maneira artesanal dende mediados do século XX, o queixo de Moeche é o resultado dun saber facer que combina tradición e coidado no proceso. A calidade do leite de pasto, procedente de ganderías locais, é clave para acadar unha textura cremosa e un sabor limpo, natural, que reflicte a riqueza do territorio.

A súa produción mantense ao longo de todo o ano, adaptándose aos ritmos do campo e garantindo un produto constante.

A sostibilidade deste queixo baséase nun **modelo de produción a pequena escala, onde o vínculo entre produtor e territorio é directo, favorecendo a economía local e reducindo o impacto ambiental.**

Detrás deste produto hai un oficio esencial: o das **gandeiras e gandeiros** que coidan o leite dende a súa orixe, e o das persoas que transforman esa materia prima nun queixo que forma parte da identidade do territorio.

O queixo de Moeche é **unha forma de entender a relación coa terra** dentro do Xeoparque Cabo Ortegal.

27



Cremoso de Queixo de Moeche

Receita



Queixo de Moeche

Ingredientes:

(4 persoas)

- 250g de queixo de Moeche
- 200 ml de nata líquida
- 200 ml de leite
- 200 ml de leite condensado
- 6 follas de xelatina
- Caramelo líquido
- Galleta triturada

Presentación:

O resultado da presentación lembra a un queixo derretido no prato, combinando a cremosidade co toque doce do caramelo e o crocante da galleta.

Elaboración:

Paso 1:

Poñemos as follas de xelatina a hidratar en auga fría durante uns minutos ata que amolezan.

Paso 2:

Nunha pota, engadimos o queixo de Moeche, a nata líquida, o leite, o leite condensado e as follas de xelatina. Quentamos a lume medio, removendo constantemente, ata que o queixo estea completamente derretido e a mestura sexa homoxénea.

Paso 3:

Vertemos a mestura nun recipiente e deixámola repousar na neveira durante toda a noite para que colla corpo.

Paso 4:

Unha vez frío, batemos a mestura como se fose unha nata, ata obter unha textura cremosa e aireada.

Paso 5:

Colocamos un aro de empratar no centro do prato e enchémolo co cremoso. Engadimos por riba un pouco de caramelo líquido lixeiramente rebaixado con auga e rematamos con galleta esmiuzada. Retiramos o aro.



28

Lugares turísticos vinculados

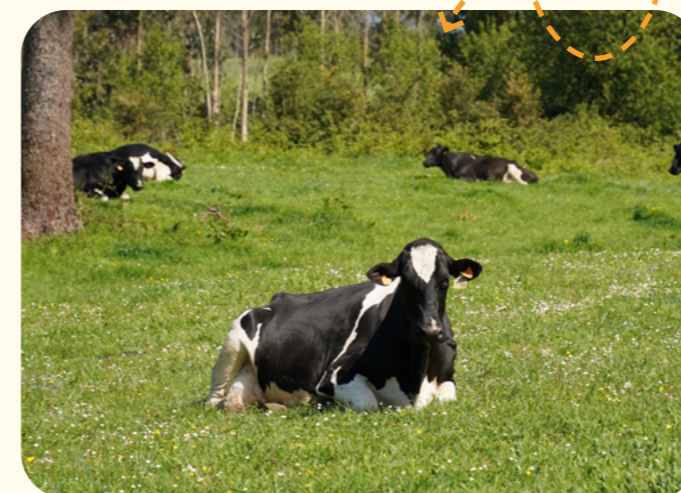
O queixo de Moeche está ligado a un territorio de interior, onde a paisaxe agraria, os prados e o ritmo do campo definen unha forma de vida. Estes lugares permiten comprender a orixe deste produto e a súa conexión coa terra.

1. Castelo de Moeche

Esta fortaleza medieval non só representa a historia da zona, senón tamén a relación coa terra e coa comunidade, especialmente a través do seu vínculo coa revolta irmandiña. Cada ano convértese ademais no escenario do Festival Irmandiño de Moeche, unha das celebracións máis destacadas da comarca, que revive o espírito colectivo e festivo arredor da súa historia.

2. Área recreativa do Souto da Retorta de Moeche

Un espazo natural que reflicte a riqueza paisaxística do interior do xeoparque, con zonas de bosque e prados que conectan directamente coa actividade gandeira e coa produción de leite.



3. Contorna rural de Moeche

Prados, pequenas explotacións gandeiras e camiños locais conforman unha paisaxe viva, onde o coidado do gando e da terra segue a marcar o día a día. É nesta contorna onde nace o leite que dá orixe ao queixo.

4. Feira do 11 e do 23 de Moeche

Un dos momentos máis representativos da vida local. Esta feira mensual é un punto de encontro para produtores e veciñanza, onde o produto de proximidade forma parte esencial da experiencia.



29

Tenreira da Capelada

30

Tenreira da Capelada

A tenreira da Capelada é un produto profundamente ligado ás serras e aos cantís do norte do Xeoparque Cabo Ortegal.

Criada en réxime extensivo, en liberdade, esta carne procede de animais que medran nunha contorna natural esixente, alimentándose de pastos atlánticos ricos e variados. Estas condicións tradúcense nunha carne de gran calidade, cunha textura tenra, infiltración equilibrada e un sabor intenso que reflicte directamente o territorio no que se produce.



A produción da tenreira da Capelada mantense ao longo do ano, apostando por un modelo sostible baseado no respecto polo medio.

A súa sostibilidade reside precisamente nese equilibrio: pequenas explotacións, manexo extensivo e aproveitamento dos recursos naturais sen alterar o ecosistema.

Ademais, esta actividade contribúe ao mantemento da paisaxe e á prevención do abandono do territorio.

Detrás do produto: as gandeiras e gandeiros que coñecen o monte, o clima e o comportamento do gando, e que continúan unha tradición de séculos.

A tenreira da Capelada é territorio en estado puro. É unha forma de vida que define a identidade do Xeoparque Cabo Ortegal.

31



Non perdas o vídeo!

Tenreira da Capelada

Receita



Tenreira

Ingredientes:

(4 persoas)

- 1kg de llana de tenreira
- 6 dentes de allo
- 1kg de cebola chata do país
- 2 cenorias
- 150 ml de viño branco
- Auga
- AOVE
- Sal ao gusto
- Patacas

Presentación:

Servimos a carne en talladas, acompañada das patacas e as cenorias, e regamos co mollo de cebola por riba.

Elaboración:

Paso 1:

Sacamos a carne da neveira con antelación para que acade temperatura ambiente e evitar que se seque durante a cocción.

Paso 2:

Nunha pota ampla, engadimos aceite de oliva e douramos lixeiramente os allos picados. Retirámolos e, no mesmo aceite, selamos a carne a lume alto ata que estea ben dourada por todos os lados. Retiramos e reservamos.

Paso 3:

Na mesma pota, incorporamos a cebola chata cortada en xuliana e as cenorias en rodela. Cociñamos a lume medio ata que poche.

Paso 4:

Cando a verdura estea branda, engadimos os allos e a carne. Incorporamos o viño branco e un pouco de auga ata cubrir a metade da peza.

Paso 5:

Deixamos que o viño evapore lixeiramente e tapamos a pota. Cociñamos a lume baixo durante 1 hora por cada quilo de carne, ata que estea tenra e ben feita.

Paso 6:

Pelamos e cortamos as patacas e fritímolos en abundante aceite. Retiramos parte do mollo da carne e, nun cazo aparte, deixamos que as patacas rematen de facerse nese xugo para que collan todo o sabor.



32

Lugares turísticos vinculados

A tenreira da Capelada nace nun dos espazos máis singulares do Xeoparque Cabo Ortegal, onde o encontro entre montañas e mar crea unha paisaxe extrema, aberta e de gran valor natural. Estes lugares axudan a comprender a orixe deste produto e o seu vínculo coa terra.



1. Serra da Capelada

O corazón do produto. Un espazo de montaña atlántica onde o gando se cría en liberdade entre pastos naturais, ventos fortes e vistas abertas ao mar. É aquí onde se entende a esencia da tenreira da Capelada.



2. Cantís de Vixía Herbeira

Un dos cantís máis altos da Europa continental. Dende este punto enténdese a magnitude do territorio no que se cría o gando, onde a natureza condiciona directamente a vida e a produción.

3. Santo André de Teixido

Lugar de forte carga simbólica e paisaxística, rodeado de montaña e mar. A súa contorna forma parte dese territorio da Capelada onde conviven tradición, natureza e vida rural.

4. Miradoiro de Garita de Herbeira

Outro punto clave para entender a paisaxe da serra. Dende aquí apréciase a continuidade dos cantís e dos pastos altos, onde o gando convive cun dos escenarios naturais máis espectaculares do norte de Galicia.



33



Financiado por la Unión Europea - NextGeneration EU



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



XUNTA
DE GALICIA



Deputación
DA CORUÑA