



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ruta de GASTRO GUÍA - Historias de Guías Gastronómicos y recetas regionales

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ello.

EL PROYECTO

Proyecto Erasmus+: GASTRO-GUÍA - nuevo perfil profesional para la sostenibilidad rural a través de la educación y promoción de la agroalimentación y la gastronomía

Más información sobre el proyecto:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

AGRADECIMIENTOS

Los autores están extremadamente agradecidos a todos los guías gastronómicos de los países socios que contribuyeron a esta guía compartiendo información y experiencia sobre áreas locales, comida y consejos.

Socios:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Spain
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain
3. Empresa cooperativa social, Syn tis Allis, Grecia
4. Karaiskou Eleni & Sia O.E., Grecia
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
6. VIVA FEMINA, Polonia
7. INSTITUTO DE FORMACIÓN PARA OPERADORES DE EMPRESAS, Italia
8. Unión Regional de Cámaras de Comercio de Emilia-Romaña, Italia
9. ESCUELA AVANZADA DE GESTIÓN GRAICIUNAS, Lituania



**Funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ello.

TABLA DE CONTENIDO

04 *Introducción*

05 *La guía* *Recetas e historias*

06 Bulgaria

23 Grecia

42 Italia

59 Lituania

76 Polonia

93 España



INTRODUCCIÓN

"La base del turismo es la percepción de la alteridad, de algo diferente a lo habitual".

- Lucy M. Long, Turismo culinario

El principal objetivo del proyecto GASTRO-GUÍA es desarrollar un nuevo perfil profesional para los autocares en el ámbito de la gastronomía y el turismo cultural en el ámbito rural.

El proyecto se centra en el desarrollo del nuevo perfil profesional de GASTRO-GUÍA. El guía gastronómico ayuda a los lugareños a expresar sus conocimientos a quienes vienen para recibir mejor a los visitantes. Se gana la colaboración didáctica y la hospitalidad de sus propios vecinos enseñándoles las habilidades para recibir visitas. El Gastro guía anima a los vecinos de sus aldeanos a ser emprendedores produciendo alimentos artesanales, rehabilitando casas antiguas y proponiendo alojamiento para huéspedes, ayudándoles a ser creativos, realizando artesanías como cerámica, etc. Y también creando pequeñas plantaciones de productos alimentarios autóctonos, granjas, animales. Él o ella puede alentar a la población local a conservar plantas y alimentos y alentar a quienes dirigen restaurantes a utilizar alimentos y plantas locales en su cocina local de calidad.

Por un lado, el Gastro-Guía forma a sus vecinos locales y, por otro lado, enseña a los visitantes sobre la cultura del pueblo, la gastronomía, los productos alimenticios locales, etc. El Gastro-Guía hace de su pequeño pueblo un espacio didáctico para aprender y experimentación para trabajadores de restauración, empresas productoras de alimentos y personas de todas las edades interesadas en la gastronomía.

El proyecto se centra en un mayor fortalecimiento de las competencias en el turismo, especialmente en el turismo gastronómico, en regiones rurales de bajo desarrollo a través del desarrollo del perfil profesional de la persona que trabaja como entrenador/formador para los habitantes (principalmente jóvenes, desempleados, mujeres, discapacitados), para cubrir su falta de habilidades respecto a las comunidades locales; gastronomía, patrimonio cultural y natural.

LA GUÍA

En las “Rutas Gastro-Guía” encontrarás 50 historias de GASTRO-GUÍAS de 6 países socios: Bulgaria, Grecia, Italia, Lituania, Polonia y España, y sus sugerencias/consejos para convertirte en GASTRO-GUÍA, información interesante sobre las regiones y recetas locales.

Las historias de Gastro Guías, presentadas en esta Guía le ayudarán a comprender mejor la nueva profesión y a decidir su nuevo camino vocacional. Para otros que aman viajar, será una fuente de información sobre la belleza del mundo, los diferentes rincones y paisajes increíbles. Esperamos que puedas encontrar mucha inspiración y motivación en nuestras Guías Gastronómicas.

En nuestro canal de Youtube: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos> podrás encontrar vídeos de los Gastro Guías y conocerlos mejor.

BULGARIA 01





Bulgaria, Región
Nororiental



GALINA NIKÓLOVA

Profesor de historia Bulgaria, Región Nororiental

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Como historiadora, tengo un profundo conocimiento de la historia, la cultura y el estilo de vida de diversas civilizaciones y pueblos desde la antigüedad hasta los tiempos modernos. Mi experiencia profesional en diversas instituciones y con niños, jóvenes y adultos incluye la organización de festivales folclóricos y otros eventos, el desarrollo de itinerarios turísticos para el norte y el sur de Dobrudja, guía turística en rutas de la región, enseñanza de etnografía, investigaciones y publicaciones sobre las vacaciones de Navidad y Semana Santa, costumbres del pueblo búlgaro y tradiciones en la preparación de comidas navideñas.

Acepto el reto de ser gastro guía porque no tengo miedo de experimentar, de desafiarme a aprender y buscar cosas nuevas y compartirlas con los demás.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Para amar el patrimonio cultural e histórico de un país hay que conocerlo. Una experiencia compartida es una fuente de conocimiento muy confiable.



Bulgaria, región nororiental,
v. krushari



50 minutos

POLLO GUISADO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes

4 porciones	Pollo	1	hoja de laurel
6-7	Cebollas		Pimienta negra (entera)
3-4 dientes	Ajo		Sabroso
100 gr	Ciruelas secas		Sal
400 gr	Tomates enlatados		Perejil fresco
1 cucharada	Pimenton		Aceite de girasol
1 cucharada	Harina		

Preparación

01

Picar la cebolla y el ajo en trozos grandes. Remojar las ciruelas pasas en agua caliente.

02

Saltear las porciones de pollo con la cebolla y el ajo. Condimentar con sal, pimentón, pimienta negra y laurel. Agregar los tomates, la ajedrea y un poco de agua. Cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén cocidos. Agregar las ciruelas pasas y agregar la harina diluida en un poco de agua fría. Cocinar un poco más hasta que espese un poco. Antes de servir, espolvorear el perejil picado.

03

¡Disfrute de su comida!

Es mejor servir el plato caliente.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



DARINA ARGIROVA

**Hotelera; Operadora turística; Profesora de turismo.
Bulgaria, costa norte del Mar Negro**

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Mi formación es en el campo de las Relaciones Económicas Internacionales y el Derecho con Maestría en Geografía y Turismo y titulación profesional de Profesor de Geografía.

Tengo experiencia profesional como agente de viajes y guía turístico. Llevo más de 10 años dirigiendo mi propio hotel y agencia de viajes autorizada.

Invierto mucho tiempo, ideas y pasión en el trabajo de asociaciones locales para el desarrollo sostenible del turismo en la región de la costa norte de Bulgaria del Mar Negro, para la preservación y promoción de la riqueza natural y arqueológica única, el estilo de vida y la cultura y tradiciones culinarias de la población local. Nuestros éxitos se han visto recompensados con premios en el ámbito del turismo a nivel nacional y regional: "Contribución global al desarrollo del turismo en la región marítima" /2020/, "Asociación, factor del turismo búlgaro en 2014", "Mujer de negocios en turismo 2017", "Persona del año en turismo" /2020/, artículos en diversas publicaciones, etc.

Como guía gastronómica, apoyaré el desarrollo del potencial turístico de la región y el emprendimiento de la comunidad local.

*Volver a nuestras raíces, descubrir y
conservar los sabores de la infancia
con auténticos productos locales y
recetas culinarias.*

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Estar más abierto a la innovación y combinar lo "nuevo" con las tradiciones culinarias.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



40 minutos

Pescado y productos
pesqueros



LEFFER (PESCADO AZUL) ASADO CON GUARNICIÓN DE PATATAS

Ingredientes

2 piezas	Pescado fresco del Mar Negro	3 dientes	Ajo machacado
200 gr	Aceite de oliva	6 ramitas	Romero
20 gr	Limón rallado	1/2 limón	Jugo
30 gr	apio	1	Limón
	Sal	8	tomates cherry
	pimienta blanca	10ml	mantequilla
	Pimienta negra	2 pellizcos	eneldo picado
1 cucharada	Mix de verduras secas /zanahoria, cebolla, puerro	200 gr	patatas

Preparación

01

El pescado se limpia y se filetea. Sazone cada filete por ambos lados con aceite de oliva, ralladura de limón, una pizca de sal, pimienta blanca y negra, un poco de ajo machacado, apio finamente picado, 4-5 ramitas pequeñas de romero, jugo de limón.

02

Hornee en horno/horno de convección durante 6 minutos con 65% de humedad.

03

Las patatas peladas se cortan en cubos, se hierven y se frien en una freidora. Sazone con eneldo, ajo machacado y una mezcla de especias secas.

04

Adorne cada plato con 2 tomates cherry cortados en mitades, un cuarto de limón y una ramita de romero.

05

¡Disfrute de su comida!
Es mejor servir el plato caliente.



Bulgaria, región norte



IVANINA TRAIKOVA

Guía turístico Bulgaria, región norte

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Soy graduada de la Facultad de Turismo con título en Guía Turístico y Maestría en Turismo. Soy miembro de la Asociación de Guías Turísticos de Bulgaria.

Mis intereses y aspiraciones se centran en preservar y desarrollar la cultura búlgara y promover nuestro país como destino turístico.

Acepto el reto de ser guía gastronómica porque me interesa todo tipo de turismo y deseo adquirir conocimientos, experiencia y mejorar en este campo.

Creo que todo tipo de turismo tiene sus admiradores. Junto con la historia, la naturaleza y la cultura búlgaras, la cocina búlgara, especialmente la tradicional, merece ocupar un lugar importante en la experiencia de cada turista.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Fomentar, apoyar y promover el emprendimiento en agro y gastroturismo en sus regiones.



Bulgaria, región norte



30 minutos



Lácteos



Carne

CARNE Y VERDURAS AL HORNO EN UNA SARTÉN DE HIERRO FUNDIDO

Ingredientes

500 gr	Carne de cerdo	300ml	vino blanco
200 gr	Pimiento verde fresco	100ml	Crema para cocinar
200 gr	Hongos	100ml	Aceite de girasol
200 gr	Cebollas	¼	Limón
200 gr	Zanahorias bebe	100 gr	Queso amarillo
200 gr	Brócoli		Una ramita de perejil
200 gr	Coliflor		mezcla de especias

Preparación

01

Cortar la carne en trozos pequeños para cocinar. Cortar las verduras en medias lunas, excluyendo las zanahorias baby.

02

En una sartén con aceite caliente sofreír la carne. Agregue la cebolla, el pimiento verde, los champiñones y un poco de la mezcla de especias secas. Después de un breve salteado, agregue las zanahorias baby, los floretes de brócoli y de coliflor y el vino blanco. Tapar el plato y cocinar a fuego lento hasta que el vino se haya evaporado. Finalmente añade la nata.

03

Transfiera los productos cocidos de la sartén a una sartén de hierro fundido caliente. Decorar con 3-4 tiras de queso, un cuarto de limón y una ramita de perejil.

04

¡Disfrute de su comida!

Es mejor servirlo caliente.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



KRASIMIR MÍTEV

**Marinero, empresario en el ámbito del turismo
rural Bulgaria, costa norte del Mar Negro**

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Trabajé en mi especialidad "Construcción Naval" hasta 2006, y luego me dediqué al turismo. En mi región trato de preservar la autenticidad de los edificios y el modo de vida búlgaro de mis antepasados de principios del siglo XX.

Dirigiendo el centro comunitario en el pueblo, logramos revivir esta institución medio olvidada y convertirla en un centro para preservar y transmitir a las próximas generaciones las tradiciones, la cultura local, la memoria ancestral, las costumbres, el folklore, la pesca como forma tradicional. sustento.

Mis intereses son la cultura, la naturaleza y las artes culinarias.

Mantengamos vivas nuestras raíces.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Preservar y transmitir a las próximas generaciones el conocimiento de la cultura y el estilo de vida de la comunidad local.



Bulgaria, costa norte del
Mar Negro



20 minutos



Lácteos



La comida picante

ESPECIALIDAD GAGAUZ “QUESO PICANTE”

Ingredientes

200 gr	Pimientos picantes (verdes)
300 gr	Queso casero (queso blanco búlgaro)
3 cucharadas	Aceite de girasol
2-3 pellizcos	Sabroso
2-3 pellizcos	Pimentón

Preparación

01

Retire los tallos de los pimientos picantes y córtelos en aros. Desmenuza el queso.

02

En una sartén con aceite caliente sofreír los pimientos picantes hasta que estén ligeramente dorados. Agrega el queso desmenuzado. Remueve hasta que el agua del queso se evapore y la mezcla espese. Retirar del fuego y espolvorear con la ajedrea y el pimentón.

03

El plato se sirve caliente para untar con pan casero o tostadas.

04

¡Disfrute de su comida!
Pero cuidado, es bastante picante.



LIDIYA KOSTOVA

Maestro artesano Bulgaria, región noroeste

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Como artesano certificado, a menudo me dedico a la fabricación de souvenirs, pinturas, joyas, jabones, etc. hechos a mano con diversas técnicas como decoupage, quilling, pintura, decoración.

Me mudé al pueblo de Sumer hace unos años y me enamoré totalmente del estilo de vida rural y de la comunidad local. Actualmente trabajo aquí como presidente del centro comunitario local.

Estamos intentando convertir nuestro pueblo en un destino turístico con diversas iniciativas y festivales. Mi interés por la cocina se remonta a mi primera infancia. Me encanta y siempre me ha gustado cocinar, experimentar, pero también conservar las recetas antiguas y pasárselas a mi hija.

Comencé a investigar qué productos y platos preparaba la población local en el pasado. Llegué a la conclusión de que combinar mis conocimientos y habilidades con el interés de la población local por la comida y la cocina contribuiría a preservar y promover los antiguos conocimientos de las tradiciones culinarias.

¡Y así sucedió! Nuestro festival culinario "Delicias Sumerias" que empezamos a organizar en el pueblo hace unos años se ha convertido ahora en un evento anual.

Daré todo de mí, ideas y trabajo duro para crear una excelente ruta gastronómica para los visitantes del noroeste de Bulgaria y convertir el pueblo en un popular destino turístico.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Cada región tiene su historia, naturaleza, cultura y tradiciones culinarias únicas. Esta riqueza invaluable debe preservarse y transmitirse a las generaciones futuras.



Bulgaria, región noroeste



30 minutos



Vegano

“TOPENITSA” CON PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes

500 gr	Pimientos rojos asados
500 gr	Tomates asados
2	Cebollas
	Sal

Preparación

01

Los pimientos rojos asados se limpian de piel, tallos y semillas. Pelar los tomates asados. Pelar las cebollas. Cada producto se pica finamente y se tritura en un mortero de madera o mármol.

02

En una olla del tamaño adecuado, mezcla todos los ingredientes y añade sal.

03

Servido con pan caliente para mojar.

04

¡Disfrute de su comida!



Bulgaria, Dobrudzha



MILENA MINCHEVA

Empresario del noreste de Bulgaria, región de Dobrudzha

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Soy descendiente de una antigua familia Dobrudzha cuyo principal medio de vida era la agricultura y cuyas propiedades fueron confiscadas en el siglo pasado.

Después de que nuestra familia recuperó la propiedad de las tierras y edificios ancestrales, comenzamos a cultivar trigo harinero, centeno, espelta, maíz, girasoles, frijoles, cártamo, etc.

Adquirimos un molino de piedra para producir cantidades boutique de harina a partir de productos internos certificados y orgánicos. Las llamamos nuestras harinas vivas sin conservantes ni potenciadores. Nuestro aceite es ámbar, prensado en frío a partir de girasol orgánico alto oleico.

Nuestra filosofía es dejar un rastro limpio en la tierra para las generaciones venideras.

Organizamos talleres educativos, campamentos y picnics para jóvenes y mayores, con énfasis en la experiencia de la preparación de alimentos.

¡Buscamos, preservamos y creamos una comunidad de conocedores de lo búlgaro en Dobrudzha!

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Ser exploradores y guardianes de las tradiciones y transmitirlos a la próxima generación.



Bulgaria, Dobrudzha



50 minutos



Gluten

PAN PLANO TRADICIONAL DE DOBRUDZHA

Ingredientes

- 370 gr Harina de trigo blanca ecológica
- 100 gr manteca/mantequilla
- 175ml Agua hirviendo
- 1 cucharadita Sal
- 1 cucharadita Vinagre

El pan plano se puede hacer con relleno (opcional). Algunas opciones para el relleno son: queso blanco búlgaro, queso amarillo y huevos.

Preparación

01

Amasar los ingredientes hasta formar una bola suave de masa que crecerá durante 20 minutos. Dividir en cuatro bolas más pequeñas que se extienden hasta un espesor de 0,5 mm. Con un cuchillo darles forma de rectángulos, cuadrados u otras formas, pero que se puedan hornear y voltear fácilmente.

02

El relleno (queso blanco búlgaro, huevos, queso amarillo) se coloca en un cuadrado en la masa moldeada y se dobla formando un triángulo.

03

Hornee la masa extendida en una bandeja para hornear durante 3-4 minutos por cada lado.
Los panes planos rellenos se hornean hasta 6 minutos por cada lado.

04

El pan plano se sirve caliente, ligeramente untado por un lado con aceite de girasol con ajo y romero.
¡Disfrute de su comida!



Bulgaria, Dobrudja Central



NIKOLAI PANAYOTOV

Agente de viajes Bulgaria, Región Central de Dobrudzha

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Además de mi licenciatura en economía, tengo un doctorado en Turismo.

Actualmente soy gerente y propietario de una agencia de viajes y director ejecutivo de la Asociación Búlgara de Turismo Rural y Ecológico. Mis intereses están en el desarrollo turístico de la región; explorar la historia, los recursos naturales y arqueológicos; cultura; folklore y tradiciones culinarias de la comunidad local.

Soy el fundador y organizador del festival culinario "Fiesta de las vasijas de barro". Participo en la implementación de proyectos nacionales y transfronterizos relacionados con el turismo y la cooperación internacional, en la conceptualización y construcción de eco-senderos, parques paisajísticos, etc. en la región.

La comida es un lenguaje universal y la mejor manera de conocer y sumergirse en la cultura de una nación.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Ayudar a los turistas, a través del agroturismo y el gastroturismo, a experimentar las tradiciones, los sabores, las influencias históricas locales, la riqueza de la tierra y las especificidades de la cultura culinaria de la región.



50 minutos



Pescado

SOPA DE PESCADO DEL DANUBIO

Ingredientes

200-300 gr	Varios tipos de pescado fresco del Danubio /bagre, platija, dorada
100ml	Aceite vegetal
3	Cebollas
1	Zanahoria
1	Pimiento verde fresco
1 paquete	apio
	Sal
1	Pimiento rojo fresco
	1 cucharadita Pimienta negra
	Jugo de limón o vinagre
	Agua

Preparación

01

El pescado limpio se hierve en agua aliñada con un poco de sal y aceite hasta que comienza a separarse de las espinas. Retirar con una espumadera y dejar reposar el caldo y colar. Agrega la pimienta negra molida.

02

Sofreír la zanahoria y la cebolla picadas con un poco de aceite.

03

Añade las verduras fritas y el pescado al caldo de pescado y, una vez hirviendo, añade los pimientos verdes y rojos frescos picados y cocina hasta que se ablanden. Después de retirar el caldo del fuego, añadir el apio picado.

04

La sopa de pescado se sirve caliente, condimentada con jugo de limón o vinagre.
¡Disfrute de su comida!



Bulgaria, Dobrudja Central



PETROSLAV PANAYOTOV

Gerente de agencia de viajes Bulgaria, costa norte del Mar Negro

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Mi Licenciatura es en Finanzas con especialización en Negocios Turísticos Internacionales.

Mi interés por el turismo se remonta a mis años de infancia y está relacionado con el trabajo de mis padres en este campo.

Actualmente soy gerente en nuestra empresa de agencia de viajes familiar.

Tengo interés en desarrollar nuevos productos e itinerarios turísticos y deseo adquirir y desarrollar experiencia como guía turístico.

Creo que el gastroturismo y el agroturismo tienen potencial de desarrollo y, por tanto, pueden contribuir al sector turístico en su conjunto.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Combinar lo tradicional con lo innovador, para convertir el gastro y agroturismo en una experiencia atractiva.



1 hora



Gluten



Lácteos

“PARLENKA” CASERA (PAN TRADICIONAL)

Ingredientes

500 gr	Harina	Una pizca de bicarbonato de sodio
14 gr	Levadura seca	Agua tibia
400 gr	Yogur	
1	Huevo	
1 cucharada	Sal	
1 cucharadita	Azúcar	
3 cucharadas	Aceite vegetal	

Preparación

01

Mezclar la levadura de pan, el azúcar, el agua tibia, una pizca de sal, 1 cucharada de harina y dejar reposar. Agrega el bicarbonato de sodio al yogur y bate para incorporar. Rompe el huevo en la harina tamizada, añade el yogur, el aceite, la sal y la levadura. Amasar hasta que se forme una masa no demasiado dura. Déjalo reposar durante 30 min.

02

La masa se divide en bolitas que se extienden o se les da forma a mano.

03

Hornee en una sartén o sartén de teflón seca.

04

Sirva caliente, untado con mantequilla o aceite con sabor a ajo.

¡Disfrute de su comida!

GRECIA

MAGNESIA

02





[Grecia, Aquilion]



ATANASIO DEMESLIS

[Productor de aceite de oliva] [Grecia, Magnesia, Achillion]

Aceite de Oliva Virgen Extra Orgánico Alto en Polifenoles de Grecia - Myrolion

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Soy un cultivador de olivos y productor de aceite de oliva de Achillion.

"Myrolion" es una empresa de mi familia, que se centra en el cultivo del olivo con prácticas regenerativas, con el objetivo de desarrollar la biodiversidad del olivo y de la región en general. Somos expertos en elaborar aceite de oliva rico en polifenoles, compuestos con probadas ventajas para la salud. Como Gastro-Guía, quiero poner mis habilidades y conocimientos a trabajar para ayudar a nuestra comunidad a prosperar resaltando las características distintivas que hacen que nuestra región sea única.

Junto a mis padres comenzamos a cuidar la tierra de mi abuelo y pronto recibimos los primeros frutos de este proceso. ¡Era tan diferente de la vida de la ciudad a la que estábamos acostumbrados y bastante refrescante!

MI LUGAR DE ENSUEÑO, AQUILION

En el extremo mismo del golfo de Pagasitikos, enclavado entre las majestuosas montañas Pelión y Othri, se encuentra el pequeño y encantador pueblo de Achillion. Caminar entre olivos centenarios, ver las comunidades antiguas e incluso las pequeñas iglesias del centro de nuestro pueblo y de nuestro puerto contribuyen al rico legado cultural, natural y culinario de la zona. Claro, puedes comer en una de las pocas tabernas excelentes de nuestro pueblo, donde todas sirven especialidades únicas de nuestra cocina tradicional. Sin duda, nuestra zona es un auténtico tesoro de agroalimentos; La pesca, la caza, el cultivo de olivos y la cría de animales están aquí para su deleite.



MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Los futuros Gastro-Guías deberían contribuir con sus conocimientos y experiencia a la creación de sinergias dentro de su comunidad, para resaltar las cualidades únicas de su zona.



[Grecia, Aquilion]



25 minutos



Vegano

PAN DE OLIVA “ELIOPSOMO”

Ingredientes

¼ de taza	Aceite de oliva virgen extra
2 tazas	Agua
500 gramos	Harina para todo uso
200 gramos	Aceitunas cortadas en rodajas
8 gramos	Levadura
1-2 piezas	Cebollas secas cortadas en rodajas
	Una pizca de sal, orégano y tomillo

Preparación

01

Saltear las cebollas en una sartén con aceite de oliva. Calentar el agua a temperatura media, mezclarla con la levadura, verterla en una jarra y mezclar bien.

02

Coloca la harina en un bol y añade la levadura disuelta y el aceite de oliva. Luego, mézclalos hasta que se forme una mezcla espesa. Por último, añade la cebolla, las aceitunas, la sal, el orégano y el tomillo.

03

Engrasa una bandeja de horno con aceite de oliva, coloca la masa y deja reposar 30'. Rociar la superficie con aceite de oliva y hornear durante 30'-35'

04

¡¡¡Cómelo mientras aún esté caliente!!!



Grecia, Volos



ZISIS PAPATRIANTAFILLOU

[Trabajador en piscifactoría]
[Grecia, Magnesia, Volos]

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Mi nombre es Zisis y trabajo para una de las piscifactorías más grandes de Grecia. Soy licenciada en ciencias agrícolas con especialización en pescadería. Elegí convertirme en Gastro-Guía para poder contribuir a mejorar la calidad de los productos locales en Volos. El tsipouro, una bebida nativa popular en Volos, suele servirse con platos de pescado. Esto lo convierte en un complemento perfecto para el pescado que criamos para la mesa.

¿POR QUÉ VOLOS?

Debido a su posición estratégica, nuestra ciudad sin duda puede servir como un destino turístico intrigante. Para los amantes de la comida y la historia interesados en la idea "tsipouradiko", y para aquellos que aprecian la majestuosidad de nuestra ubicación, entre Pelión, la Montaña de los Centauros y el Golfo Pagasitikos, este es el destino perfecto.

Uno de los problemas que veo, como alguien que conoce la comunidad pesquera, es que nuestros pescadores locales a menudo trabajan solos. ¡Esto necesita cambiar!

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Vivir en Volos y estar familiarizado con la comunidad pesquera me hizo darme cuenta de que uno de los problemas que enfrentamos es el hecho de que nuestros pescadores locales a menudo trabajan solos. Como resultado, surge una "mala" competencia que no es necesaria. La capacidad de organizar a los lugareños y capacitarlos para trabajar juntos como un equipo parece ser el enfoque principal de los Gastro-Guías.



1 hora 10 minutos

CALABACÍN RELLENO CON CARNE PICADA Y SALSA DE HUEVO Y LIMÓN

Ingredientes

1 taza	Aceite de oliva virgen extra	Para la salsa de huevo y limón
8 piezas	calabacines para relleno	
2 piezas	Cebollas secas finamente picadas	
½ puñado	Perejil / taladro	3 huevos.
500 gramos	Carne molida	El jugo de 3 limones
1 taza	Arroz	1 cucharada de maicena
	Sal y pimienta	
	1 zanahoria rallada y 2 zanahorias picadas	

Preparación

01 Corta la parte superior de todos los calabacines y retira el interior. En un bol poner la carne picada, el arroz, $\frac{3}{4}$ del aceite de oliva, la cebolla, el eneldo, el perejil, la zanahoria rallada, la mitad de la pulpa de los calabacines y media taza de agua. Amasar bien, agregar sal y pimienta.

02 Rellena los calabacines con la mezcla y colócalos en una olla amplia, uno al lado del otro. Agrega agua hasta cubrirlos, agrega el aceite de oliva restante y cocina a fuego lento durante unos 20'. Retira la olla del fuego y mantén el caldo caliente.

03 Separar las yemas y las claras, batir las claras. Agrega las yemas de huevo, la maicena, el limón, la sal, la pimienta y mezcla bien. Agrega el caldo caliente, poco a poco hasta que la mezcla alcance la misma temperatura. Agréguelo lentamente a la cacerola. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1' y nuestros calabacines rellenos estarán listos.

04 ¡Sirve con eneldo finamente picado y disfruta!



Grecia, Volos



MATINA KARKALIA

[Propietario de "Barakounda"] [Grecia, Magnesia, Volos]

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Cualquier entusiasta de la gastronomía interesado en la tradición del "tsipouradiko" debería hacer un viaje inmediato al tsipouradiko, el restaurante "Barakounda", por su delicioso marisco y pescado fresco. La propietaria del restaurante y activa guía gastronómica, Matina, es experta en cocina regional. Ella revela los orígenes del "tsipouradiko"; esta tradición está estrechamente ligada a las normas aromáticas y sabrosas de los lugareños.

LA IDEA DE TSIPOURADIKO

En el pasado, cuando Volos todavía era una ciudad industrial, era una práctica común que los trabajadores se relajaran con un "tsipouro" y algún meze local en la cafetería de su barrio. De esa manera, después de un largo día de trabajo, la gente podría relajarse y luego volver a casa a almorzar. De ahí surgió la idea del "tsipouradiko". Porque Volos es uno de los pocos lugares de Grecia donde se puede experimentar todo el sabor del mar con el embriagador aroma del "tsipouro", que se ha convertido en una marca registrada de la ciudad.



Como Gastro-Guías, nunca nos conformamos con descansar en nuestros méritos; más bien, somos implacables en nuestra búsqueda de innovación culinaria, particularmente en el ámbito del tsipouro tradicional y los aperitivos que lo acompañan.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Creo que es crucial mantener este legado culinario de nuestra ciudad vibrante y vivo en mi rol como Gastro-Guía. Lo ideal sería personas con fuertes habilidades de comunicación, familiaridad con la historia del área y comprensión de cómo se estructuran y administran las empresas alimentarias. ¡Lo más importante es amar nuestro lugar y trabajar juntos como equipo!



[Grecia, Volos]



40 minutos



Sin gluten

PULPO A LA BRASA

Ingredientes

1 entero	Pulpo
3 piezas	Cebollas
3 cucharadas	Vinagre / vino tinto
1 cuchara	Granos de pimienta
50 gramos	Aceite de oliva virgen extra

Preparación

- 01** Enjuague los tentáculos del pulpo para eliminar la suciedad. Agregue trozos grandes de cebolla a una olla y coloque el manto de pulpo sobre las cebollas.
- 02** Vierta vinagre y granos de pimienta en la olla y cubra con film transparente. Para ablandar el pulpo, hierva en una olla a fuego medio durante 20 a 25 minutos. Retire la olla del fuego, retire con cuidado la envoltura de plástico y examine el pulpo para ver si está tierno. Saca el pulpo de la olla y déjalo enfriar.
- 03** Retire el pico y el manto. Expulsa las entrañas restantes y separa sus tentáculos. Engrase los tentáculos y el manto y cocínelos hasta que estén dorados durante 3 a 4 minutos por cada lado.
- 04** Sirva con zanahorias y repollo frescos picados. ¡Disfrutar!



Grecia, Agria



TEO OIKONOMIDIS

[Barman]

[Grecia, Magnesia, Agria]

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Theo es un nuevo Gastro-Guía, de Agria. Tiene una exposición constante a las artes culinarias como resultado de su crianza en una familia de chefs. Actualmente, Theo está muy interesado en la industria de las bebidas alcohólicas, donde está aprendiendo todo lo que puede sobre la historia y los sabores del vino, el tsipouro y el licor de Tesalia. Debido a su contacto regular tanto con turistas como con empresarios locales, se adapta bien al papel de Gastro-Guía porque conoce las perspectivas de ambos grupos sobre las atracciones de la región y su potencial de crecimiento.

Magnesia bien merece una visita si busca deliciosos mariscos directamente del Egeo y del Golfo Pagasítico, así como carne de Tesalia y las famosas hierbas y especias de Pelión.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

La zona tiene un gran potencial, del que puedo dar fe desde mi experiencia como Gastro-Guía. Creo que este potencial puede realizarse a través de esfuerzos colaborativos que involucren iniciativas, programas, publicidad y marketing que hagan uso de la infraestructura natural y las materias primas. Si pudiera darles algún consejo a los futuros Gastro-Guías y emprendedores, sería que siempre busquen formas nuevas e innovadoras de mejorar su servicio, utilicen ingredientes frescos siempre que sea posible y capaciten a su personal para que tenga más conocimientos y sea más útil a los turistas.



[Grecia, Agria]



40 minutos

SPETZOFAI

(RECETA TRADICIONAL DE PELIÓN CON CHORIZO CASERO Y PIMIENTOS)

Ingredientes

1 kilo	Salchichas de pelión
½ kilo	Pimientos verdes
4 piezas	Tomates maduros
2 tazas	Aceite de oliva virgen extra
1-2 piezas	Pimientos picantes
1 pieza	Diente de ajo picado
1 pizca	Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

- 01** Lavar los pimientos, quitarles los tallos y las esporas y secarlos. Prepara tu sartén con la mitad de la porción dada de aceite de oliva.
- 02** Freír los pimientos verdes, agregar los tomates picados, el ajo, los chiles, salpimentar. Freír las salchichas cortadas en trozos con el aceite de oliva restante en otra sartén y añadir a los pimientos.
- 03** Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
- 04** **Spetzofai, ¡está listo!**



Grecia, Drakeia



ANNA POURSANIDOU

[Agricultor orgánico] [Grecia, Magnesia, Drakeia]

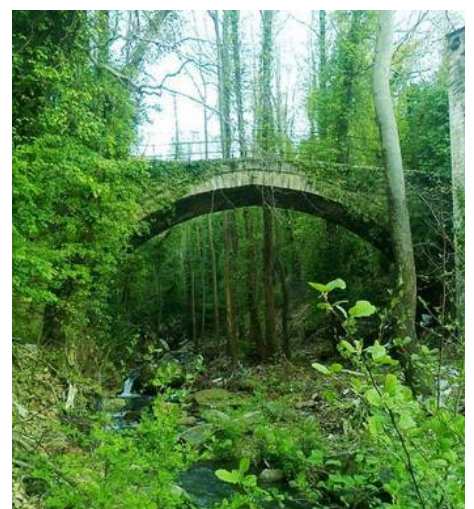
MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Como agricultor orgánico y gastroguía que se encuentra en su tercera generación de agricultores, conozco bien la abundancia de productos agroalimentarios de mi zona. En nuestros huertos cultivamos deliciosas manzanas orgánicas que las vendemos crudas en el mercado o las utilizamos para preparar bebidas, pasteles y delicias regionales. Además, creamos tsipouro, la bebida alcohólica regional con profundas raíces culturales y muy conocida en toda Grecia.

¡UNA VISITA A DRAKEIA TE SORPRENDERÁ GRATAMENTE!

Drakeia es una comunidad pintoresca rica en historia y cultura, así como con impresionantes paisajes naturales. Hay muchos ejemplos de la prosperidad de la zona, como los numerosos festivales y celebraciones que se celebran durante todo el año con delicias locales como manzanas, cerezas, castañas, setas silvestres y más.

Experimente una oportunidad única en la vida de sumergirse en este tradicional pueblo griego en la Montaña de los Centauros, mientras recorre sus encantadores senderos y calles adoquinadas, el arroyo con un impresionante y antiguo puente de arco con un molino de piedra. Cerca de allí, presente sus respetos en el monumento a los caídos, visite nuestro museo de folclore y disfrute de una comida tradicional griega en una de las tabernas locales. Drakeia es un destino que deleitará tus sentidos.



MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Las bellezas y tradiciones de la zona han dejado asombrados a todos los que han visitado nuestra comunidad. Se sumergen en nuestra cultura mientras comen nuestra comida y escuchan nuestras historias. ¡Me parece que si colaboramos, podemos brindar un escape encantador y una experiencia excepcional cada día!



[Grecia, Drakeia]



1 hora

GALLO CON SALSA DE TOMATE Y PASTA TRADICIONAL GRIEGA (CHILOPITES)

Ingredientes

1 entero	Gallo	1 palo	Rama de canela
1 pieza	Cebolla salteada	2-3	Bayas de pimienta de Jamaica
1 pieza	Tomate rallado	2-3	Hojas de laurel
1 cucharada	Pasta de tomate	500 gr	Chilopitas o espaguetis griegos
½ taza	Vino tinto	100 gr	Kefalotyri (queso amarillo duro)
1 taza	Aceite de oliva virgen extra		
1 cucharadita	Sal/pimienta		
1 pizca	Azúcar		

Preparación

01 Cortar el gallo en trozos grandes, salpimentar y sofreír un rato por ambos lados. Agrega la cebolla y sofríe por 5 minutos más. Vierte el vino y déjalo hervir.

02 Añade el tomate rallado, la pasta de tomate, el azúcar, la canela, las hojas de laurel, las bayas de pimienta de Jamaica y la sal. Vierte 2-3 vasos de agua tibia y deja hervir el gallo a fuego lento durante 1 hora y 30'.

03 Hervir la pasta en agua con sal y luego escurrir. Sirve la pasta con el gallo cocido encima. Espolvoree queso kefalotyri encima.

04 ¡Es realmente una delicia del siguiente nivel!



Grecia, Micro



ANTONIS MARKOZANIS

[Propietario del hotel Mikro Bech] [Grecia, Magnesia, Mikro]

<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Como propietario del establecimiento "Mikro Beach Hotel" del sur de Pelión, puedo hablar de lo ideal que es la región para unas tranquilas vacaciones familiares. La región nos brinda una experiencia culinaria deliciosa complementada con el impresionante paisaje del Mar Egeo. Miel, vino, aceitunas y aceite de oliva locales, una variedad de hierbas y especias cultivadas aquí, productos lácteos tradicionales y mariscos y pescados capturados ese día son solo algunos de los numerosos productos de alta calidad que aman a los turistas. Como resultado, me convertí en Gastro-Guía con el fin de ofrecer nuestra riqueza gastronómica como una experiencia integral a los huéspedes que opten por visitarnos y conocernos.

Aunque nuestra zona es más popular durante el verano, Gastro-Guides puede promocionarla como un gran lugar para visitar en cualquier época del año.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Sería maravilloso si hubiera otras Gastro-Guías en los pueblos de los alrededores. De esa manera, cuando la gente venga a nuestra zona, podrá aprender sobre nuestra historia, gastronomía y folklore al mismo tiempo. ¡Me parece que si trabajamos juntos, podemos brindar una escapada agradable y una experiencia maravillosa todos los días!





[Grecia, Micro]



15 minutos

ARROZ CON LECHE GRIEGO (RYZOGALO)

Ingredientes

1 taza	Arroz
3 tazas	Agua
1 litro	Leche fresca
½ taza	Azúcar moreno o blanco
½ cucharadita	Extracto de vainilla
1 palo	Canela
	Cáscara de naranja o limón o agua de rosas

Preparación

- 01** En una cazuela ponemos a hervir el agua y el arroz a fuego lento. Agrega la leche, el azúcar y la vainilla. Revuelva constantemente hasta que espese un poco.
- 02** Si desea agregar un poco más de sabor a su arroz con leche griego, agregue cáscara de limón o ralladura de naranja.
- 03** Llene tazones individuales con el ryzogalo y guárdelos en el frigorífico. Espolvorea canela y sirve.
- 04** ¡Realmente delicioso, a pesar de su aparente sencillez!



Grecia, ordenanza



CHRISTOS KOTSANIS

[Gerente General, Ágora 1955] [Grecia, Magnesia, Ordenanza]

<https://www.facebook.com/agora1955>

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Vivo y trabajo en Portaria Pelion, una hermosa zona montañosa del centro de Grecia. El negocio en el que trabajo se llama Agora 1955, es una tienda delicatessen especializada en productos locales y gastronomía de la región. La mayor ventaja de Pelion es su ubicación. Es una de las primeras zonas declaradas oficialmente destino turístico en Grecia debido a su entorno natural. La combinación de montaña y mar es una morfología geográfica única en la que se desarrollan productos y se reconoce su singularidad. Este es el mejor ambiente para que un Gastro-Guía trabaje y viva.

Al salir de Pelión, cada visitante debe llevarse algunas hierbas, vino, aceitunas, mermeladas o dulces de cuchara.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

La cooperación entre empresas locales en los sectores primario (como la agricultura, la minería y la silvicultura) y secundario (incluidas la manufactura, el procesamiento y la construcción) puede ofrecer beneficios significativos para las zonas rurales, particularmente en el fomento de la innovación y la retención de los jóvenes. El papel de Gastro Guides es facilitar esta exitosa cooperación.





[Grecia, Ordenanza]



20 minutos

DONUTS FRITOS GRIEGOS (LOUKOUMADES)

Ingredientes

500 gramos	Harina
8 gr	Levadura seca
¾ cucharadita	Sal
2 tazas	Agua tibia
	Aceite de oliva virgen extra
	Miel de flores
	Canela
	Semillas de sésamo y nueces

Preparación

- 01** En un bol grande, añade la harina y la levadura. Agrega el agua lentamente y mezcla hasta que se forme una masa espesa. Luego agrega la sal. Tapa el bol y déjalo reposar en un lugar cálido durante 1-2 horas, hasta que duplique su tamaño.
- 02** En una olla honda calentar el aceite de oliva. Sumerge tu mano izquierda en la masa y aprieta con cuidado el puño para que la masa salga del hueco, al lado de tu pulgar para que forme una bolita. Moja una cucharada en agua y coloca en ella la bola de masa, para que se desprenda fácilmente al dejarla caer sobre el aceite caliente para freírla. Repite el mismo procedimiento con el resto de la masa.
- 03** Frielos hasta que estén dorados y colócalos sobre papel absorbente. Colocar en un plato, espolvorear con miel y canela por encima, nueces y semillas de sésamo.
- 04** Más simple de lo que piensas, esta delicia gusta tanto a grandes como a pequeños.



Grecia, ordenanza



STEFANOS KARAISKOS

[Propietario de granja de agroturismo] [Grecia, Magnesia, Portaria]

<https://www.peliongastronomy.gr>

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Soy propietario de una granja de agroturismo en Pelió, en el centro de Grecia. Creo que las granjas son el núcleo del concepto de GastroGuías. Pelió tiene una larga historia desde la Antigua Grecia que a menudo se asocia con la gastronomía. Pelió fue el lugar de la famosa boda de Peleo y Tetis, donde París otorgó la manzana de oro a Helena de Troya. También fue desde nuestra región que Jasón se embarcó en su expedición argonáutica. Finalmente, nuestra región es considerada la residencia del mítico Centauro Quirón, quien fue el mayor botánico y maestro de los héroes de la Antigua Grecia, como Hércules y Teseo. En mi experiencia, combinar agroturismo y gastronomía con patrimonio puede ofrecer múltiples beneficios a una región.

En Pelió hay más de 1.000 especies de hierbas que se utilizan para cocinar o en infusiones, que todo visitante de la región debería probar y llevarse consigo. Uno de los platos más típicos de Pelió son las verduras con huevos, en las que se utilizan verduras y hierbas silvestres, según la temporada.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Antes de conocer en detalle el programa GastroGuide, ya estaba motivando a la gente de mi región a involucrarse en el agroturismo y la gastronomía. Básicamente, actuaba empíricamente como GastroGuía.

Actualmente, existe un notable programa de formación disponible que contiene toda la información y habilidades necesarias. Por ello, insto a los interesados en participar a registrarse y seguir los módulos de formación en la plataforma. Las personas con experiencia en gastronomía y agroturismo, como GastroGuides, pueden ayudar a los jóvenes emprendedores a desarrollar sus ideas y ayudar a que un destino crezca de manera sostenible, respetando al mismo tiempo el medio ambiente y la comunidad local.





[Grecia, Ordenanza]



5 minutos

VERDURAS COCIDAS CON HUEVOS POCHADOS EN ACEITE DE OLIVA CON SALSA DE TOMATE)

Ingredientes

4 enteros
500 gramos
2 secos y 4 frescos
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 hojas
1-2 piezas
1 pizca
1-2 tazas
1 entero

Huevos
Hojas verdes silvestres
Cebollas
Eneldo/perejil picado
 $\frac{1}{2}$ hinojo picado
Hierbabuena
Tomates picados
Sal y pimienta negra recién molida al gusto
aceite de oliva virgen extra
guindilla

Preparación

01

Lavar las verduras y picarlas.

02

Poner aceite de oliva en una sartén y sofreír las cebollas, añadir las verduras, los tomates, la sal, la pimienta y una taza de agua y dejar cocer a fuego lento.

03

Justo antes de que estén listos, aplasta los huevos sobre las verduras y tapa la olla hasta que las claras y las yemas estén cocidas.

04

El tiempo de cocción es de solo cuatro minutos, ¡pero los recuerdos que genera duran toda la vida!



GIORGOS CANDILAS

[Chef] [Grecia, Magnesia, Portaria]
<https://www.hotel-kritsa.gr>

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Trabajo en Portaria Pelion como chef en el Kritsa Gastronomy Hotel. He sido chef durante más de 15 años y continuamente me asombro por el patrimonio culinario de la región. Los productos únicos y las diversas tradiciones culinarias que se encuentran en cada pueblo de nuestra montaña nunca dejan de cautivarme. La conexión de Pelion con varias hierbas y especias le da un sabor distintivo a cada plato que creo.

Las abundantes aguas corrientes contribuyen a un suelo rico en nutrientes, fomentando el crecimiento de numerosas verduras y frutas. Mi filosofía culinaria gira en torno a la elaboración de platos arraigados en la cocina griega y de Pelión, abrazando la esencia de la cocina casera. Más allá de las técnicas modernas, priorizamos los productos de origen local y los ingredientes orgánicos cultivados en nuestra granja.

Un producto regional destacado se llama "Chichiravla", cosechado únicamente en Pelión e incorporado a nuestra cocina, elaborando un meze excepcional que verdaderamente representa nuestra zona.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

La gastronomía sirve como una herramienta vital para revitalizar las zonas rurales amenazadas, brindando oportunidades para que los jóvenes cultiven proyectos comerciales creativos e innovadores. Al fomentar iniciativas gastronómicas, permitimos que los jóvenes permanezcan en sus comunidades, contribuyendo a una mayor calidad de vida. El papel de las guías gastronómicas es ayudar a todas las partes interesadas a descubrir caminos que les permitan expresar la creatividad y mejorar cada lugar en las dimensiones económica, ambiental y social, sentando así las bases para un futuro más sostenible.





15 minutos

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE FRESCO Y QUESO FETA (STRAPATSADA)

Ingredientes

3	Huevos
3	Tomate rallado
50gr	Queso feta en trozos
1 pizca	Sal, azúcar, pimienta negra recién molida
½ taza	Aceite de oliva virgen extra
1-2	Pimientos

Preparación

01

Agrega aceite de oliva en una cacerola grande y espera hasta que esté caliente. Agregue los tomates rallados, la sal, el azúcar, la pimienta y cocine a fuego lento durante 4'-5'.

02

Agrega los huevos y revuelve constantemente, hasta que los huevos estén cocidos y no quede humedad en la sartén.

03

Agrega una rodaja de queso feta en trozos y perejil fresco encima y sirve. Si lo desea, agregue pimientos a la mezcla de tomate.

04

¡Esto es increíblemente fácil, pero el sabor es absolutamente alucinante!

ITALIA

EMILIA ROMAGNA





MILENA

Consorcio de Protección y Promoción de la IGP Piadina Romagnola Italia, Emilia Romagna

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Soy Milena y desde hace cuatro generaciones soy la señora de la Piadina Romagnola. Me llaman así porque llevo toda mi vida haciendo Piadina y Piadina es mi vida. Nací y viví en Cervia y desde hace generaciones todos mis familiares elaboran Piadina Romagnola. Entonces Piadina está en mi ADN, y es también el elemento identificativo.

ADN de Romaña, como un producto que hay que probar cuando vienes aquí. La Romaña es sinónimo de Piadina Romagnola, de amabilidad y hospitalidad.

Piadina es algo que ahora todo el mundo conoce más o menos, gracias también a lo que hemos hecho hasta ahora para promocionarlo.

Ya en 2013 se instituyó la especificación IGP que protegía este producto, como otros productos italianos que caracterizan nuestra región, pero también a toda Italia. La Piadina es la comida callejera típica de esta zona y tiene orígenes antiguos; incluso se menciona en la época etrusca. Siento que estoy trasladando lo que es la tradición, porque la hemos respetado plenamente, con los ingredientes, con una especificación IGP en la que nos hemos encontrado perfectamente.

Érase una vez en la calle pequeñas chozas de madera con contenedores, contenedores de hierro, donde se colocaba una piedra y una sartén y se cocinaba la piadina. Ahora tenemos pequeños quioscos que dan identidad y son sinónimo de Piadina Romagnola hecha a mano. La Piadina se ha mantenido ligada a la tradición y al mismo tiempo ha evolucionado, yendo en contra de las peticiones de los clientes, con nuevas recetas y nuevas combinaciones.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Trae la tradición de la que eres parte y que es parte de ti. Sé una guía para todas aquellas personas que quieran probar y conocer tus productos y los de tu tierra, ayúdalos a probarlos y haz de guía gastronómica de cuáles son las combinaciones, cómo se consumen mejor y se comen en todas sus facetas y posibilidades.



IGP PIADINA ROMAGNOLA CON DOP PIACENTINA COPPA, PESTO DE RÚCULA Y STRACCIATELLA



Comer con los dedos

Ingredientes

x4 IGP Piadine Romagnole

200 gramos	Copa DOP Piacentina	50 gramos	piñones
250 gramos	stracciatella fresca	50 gramos	queso pecorino
100 gramos	Cohete fresco		
60 gramos	DOP Parmigiano Reggiano		Sal y pimienta
1 diente	Ajo		
150 gramos	Aceite de oliva virgen extra		

01

El primer paso será preparar el pesto: limpiar las hojas de rúcula con abundante agua fría, secándolas con cuidado sobre una hoja de papel absorbente. Ten cuidado de no aplastarlas demasiado para evitar que se oscurezcan y pierdan su color verde brillante.

02

Colocarlos en el mortero junto con los piñones, una pizca de sal y pimienta, los quesos y una primera cucharada de aceite. Triturar con un mortero, añadiendo aceite cuando sea necesario, hasta obtener la consistencia típica del pesto.

03

Déjalo reposar en la nevera con un gorro o film transparente para que espese y concentre todos los sabores.

04

Mientras tanto, calienta las IGP Piadina Romagna por ambos lados durante cuatro minutos y, una vez cocidas, rellénalas con DOP Coppa Piacentina, stracciatella y, a tu gusto, el pesto que sacaste de la nevera unos segundos antes de servir.

05

¡Disfrute de su comida!

Preparación



ANDREA MANCUSO

**Consorcio para la Protección de la IGP Vinagre
Balsámico de Módena Italia, Emilia Romagna**

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRONÓMICO

Soy Andrés Mancuso Morini, soy de Emilia Romagna y trabajo para el Consorcio Balsámico de Módena IGP. El consorcio protege y promueve el producto de excelencia de nuestro territorio que hoy es conocido en todo el mundo. Es un producto vinculado al territorio de Módena y Reggio Emilia, dos provincias de nuestra hermosa región que tienen una historia que se remonta a miles de años atrás.

Una historia que se remonta a la época de los antiguos romanos y que a lo largo de los siglos se ha ido transmitiendo de generación en generación hasta nuestros días.

Soy un Gastroguía que tiene la suerte de contar, transmitir, pero también relacionarse con personas que aman nuestro territorio y aman los productos que nuestro territorio y toda Italia tienen para ofrecer y que aman la biodiversidad que existe en nuestra cocina, en nuestra gastronomía.

Como gastro-guía conozco a gente muy diversa, jóvenes, gourmets apasionados, aquellos que aún no saben nada pero tienen curiosidad y quieren descubrir algo más. Es importante saber contar, pero también trabajar con todos los actores, con todas las partes que están involucradas en esta hermosa historia en la que todos tienen un papel. Nosotros, en consorcio, trabajamos en equipo para promover lo mejor. El trabajo en equipo es fundamental. Creo que una de las cosas más lindas que puedes hacer cuando visitas un territorio, un país diferente, una región diferente, es vivir de primera mano los productos, vivir los productores, quien ve y conoce las realidades más desconocidas.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRONÓMICO

Esto es, en resumen, lo que debe hacer el Gastroguía: tener pasión por el producto, el territorio, que representa. El Gastroguía debe tener ese rol, como coordinador de las diferentes personas, entidades, realidades, debe poder hablar con las empresas y conocer las empresas, que hacen los productos, los producen, los fabrican.



RISOTTO DE PARMESANO CON VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA IGP

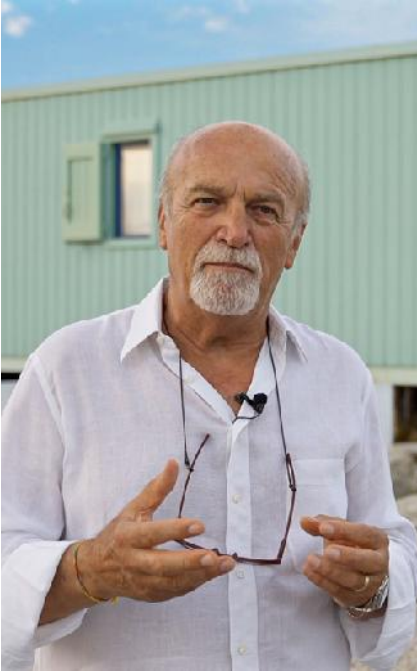
✓ Primer Curso

Ingredientes

320 gramos	Arroz Vialone Nano
	Vinagre Balsámico de Módena IGP Envejecido
1 litro	Caldo de carne o verduras
½	Pequeña cebolla
	Mantequilla al gusto
	Parmigiano Reggiano DOP rallado

Preparación

- 01** En un bol colocar un poco de Parmigiano Reggiano DOP rallado y unas gotas de Vinagre Balsámico de Módena IGP añejo. Mezcla bien y forma bolitas uniformes que colocarás sobre un rectángulo de papel de horno.
- 02** Dobra el papel sobre la bola, luego aplana y forma obleas finas para dejarlas en el medio del papel de horno. Cocine rápidamente en una sartén antiadherente por ambos lados. Retíralos del fuego.
- 03** En una cacerola sofreír la cebolla finamente picada, al cabo de un par de minutos tostar el arroz. Continuar cocinando el risotto, añadiendo el caldo poco a poco.
- 04** Una vez cocido, cuando el arroz esté al dente, añadir una nuez de mantequilla fría y DOP Parmigiano Reggiano, mezclar y dejar reposar tapado un minuto.
- 05** Servir el arroz con 2 gofres por ración y añadiendo un chorrito de Vinagre Balsámico de Módena IGP añejo en un lateral del plato.
- 06** **¡Disfrute de su comida!**
Disfruta del risotto mezclando todos los ingredientes al gusto.



VALENTINO VEGA

Especialista en enoturismo y marketing territorial Italia, Emilia Romagna

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Soy Valentino Bega, ex director del sector de promoción de Emilia-Romaña, y soy guía gastronómico autocertificado. He trabajado extensamente en la región, particularmente en marketing territorial relacionado con productos alimenticios de calidad y vinos de calidad. Participé en el nacimiento y desarrollo del proyecto de divulgación turística/enogastronómica 'Strade

dei vini e dei sapori' (Rutas del vino y los sabores). El patrimonio gastronómico de nuestra región es conocido y celebrado en todo el mundo. Lo que se esconde en estos territorios es la verdadera naturaleza, las raíces de nuestra cultura agroalimentaria. Vengo de la provincia de Ferrara, que tiene grandes productos de identidad, uno para todos, la "salama da sugo" que poca gente conoce. El turismo slow, detenerse a apreciar y conocer el territorio, la gente, la cultura, el arte, la gastronomía significa enriquecerse con un patrimonio que cada región tiene. Calidad significa cultura, cultura significa saber recordar, pero también profundizar continuamente en una riqueza territorial que no tiene fronteras. Siempre pienso que cada rincón de esta tierra es en sí mismo una mina de buen gusto, de cultura, de comida, absolutamente original. Un gastro guía también tiene esta tarea: la de no dejar que la gente olvide. Todos los habitantes de esta tierra son básicamente gastroguías, y podrían serlo si quisieran.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Para un Gastro Guía es el corazón el que habla. Los Gastro Guías deben ser amigos del territorio, de la gente, deben saber sumergirse en el territorio con cariño y corazón.

Un guía gastronómico debe basar su competencia y cultura en el conocimiento, el estudio, la comprensión, la investigación y la investigación, debe entrevistar, memorizar y transmitir. No hace falta inventar, sólo observar.



✓ Primer Curso

IGP CAPPELLACCI DE CALABAZA DE FERRARA

Ingredientes

para la pastelería

250 gramos Harina blanca de trigo blando tipo 00
3 Huevos
Sal

para el relleno

400 gramos pulpa de calabaza
120 gramos Parmigiano Reggiano DOP rallado
60 gramos Migas de pan
Nuez moscada, sal y pimienta

Preparación

01

Prepara la masa de la forma habitual, extiéndela no muy fina y córtala en muchos cuadrados que rellenarás con la mezcla que has preparado aparte.

02

Cocer la calabaza en el horno, quitarle la piel y, con ayuda de un tenedor, triturlarla hasta obtener una pasta bastante homogénea, añadir el queso DOP Parmigiano Reggiano y la nuez moscada y mezclar bien.

03

Con ayuda de una cucharadita, coloca unas nueces grandes en el centro del cuadrado de hojaldre previamente preparado y cierra los cuadrados como acostumbras a hacer cappelletti.

04

Cocínalas en abundante agua con sal durante unos 5 minutos, recogéndolas con una cuchara o espumadera en cuanto salgan a la superficie.

05

Sazone con salsa de carne o mantequilla derretida, salvia y espolvoree con DOP Parmigiano Reggiano rallado si lo desea.

06

¡Disfrute de su comida!



DANIELLE DE LEO

Agrónomo, profesor y narrador Italia, Emilia Romagna

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Mi nombre es Daniele De Leo y tengo 58 años, soy de Romagna. Me gradué en agricultura, fui ingeniero agrónomo durante muchos años. En cierto momento tuve esta vocación, esta emoción: quería ser divulgador, quería ser alguien que hablara con los niños, con los más pequeños, con los mayores, pero también con los curiosos, con los consumidores, con los que realmente aman nuestros productos.

En ese momento pasé de agrónomo a divulgador, divulgador agroalimentario, luego narrador de historias. Por ejemplo, se puede contar el vino, sus aromas, su contenido alcohólico, todo muy bonito e interesante, pero debe haber más detrás, un sueño, un pensamiento, una sugerencia. ¿Por qué ese vino se llama así? ¡Esto es lo que debe hacer la Guía Gastronómica! Entonces es obvio que hay características intrínsecas de los productos que es necesario conocer y contar, por ejemplo si el vino es de barrica, entonces ha pasado un año, un año y medio en una barrica de madera. Que el vinagre balsámico tenga 12 o 25 años es claramente diferente. Hay matices, hay diferencias, que tenemos que contar, pero también tenemos que convertirnos en 'emocionalistas', que es un papel con un nuevo significado.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

¿Qué hacer para ser Guía Gastronómico? Disolver reservas, apretar el acelerador, emocionar porque nuestros productos son especiales y hay que contarlos en su especialidad.



✓ Primer Curso

PASSATELLI CON ROMANA USO EN SALSA DE TOCINO PIACENTINA DOP

Ingredientes

350 gramos	Migas de pan
350 gramos	Parmigiano Reggiano DOP rallado
50 gramos	Harina blanca tipo «00»
8	Huevos
	Cáscara de limón al gusto
	Nuez moscada dos llaves
150 gramos	Tocino DOP Piacentina
50 gramos	calabacines
½	cebolla roja
	Aceite de oliva virgen extra
	Pimienta

Preparación

01

Mezclar muy bien todos los ingredientes (es decir, el pan rallado, el Parmigiano Reggiano DOP, los huevos, la harina blanca tipo «00», la nuez moscada y la piel de limón) hasta obtener una mezcla homogénea. Una vez que haya alcanzado la consistencia adecuada, déjalo reposar al menos 3 horas en el frigorífico.

02

Para la salsa, cortar la cebolla morada en juliana y sofreír en una sartén antiadherente, añadir la Bacon DOP Piacentina y apagar el fuego para que quede suave.

03

Aparte, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sofreímos los calabacines, previamente cortados en medias lunas, durante unos minutos y lo combinamos todo.

04

Con la herramienta adecuada (parecida a un machacador de patatas, pero con agujeros más grandes), haga los pasatelli y cocínelos en agua hirviendo con sal, teniendo mucho cuidado de escurrirlos en cuanto suban a la superficie.

05

Condimente con salsa de tocino DOP Piacentina y calabacines y sírvalos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra crudo.



PIETRO CAMPALDINI

**Promoción de productos agroalimentarios
Departamento de Emilia Romagna Región Italia**

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRONÓMICO

Soy Pietro Campaldini, vengo de Porretta Terme, un pequeño pueblo de los Apeninos en la provincia de Bolonia. Durante treinta años he trabajado en el sector del turismo, para empresas privadas, hoteles y restaurantes, pero también para empresas públicas, incluidos municipios y la región de Emilia-Romaña para la que trabajo ahora. Me hice Gastroguía por pasión ante todo porque en mi trabajo nos ocupamos

precisamente de la promoción de productos de calidad certificada, es decir, DOP e IGP y todos los productos ecológicos de los que abunda nuestra región. Sigo la consolidación de las 'Rutas del Vino y el Sabor' que son los itinerarios turísticos para los amantes de la gastronomía y el vino que vienen de todo el mundo a visitarnos. En nuestra comarca disponemos de 10 rutas entre las que elegir para descubrir todos nuestros productos y platos tradicionales.

Un Gastroguía debe tener conocimiento de los productos tanto desde el punto de vista histórico, como también de cómo han ido cambiando con el tiempo. Por ejemplo, un último pensamiento que puedo darles sobre Gastroguides es definitivamente saber también sobre maridajes de comida y vino, invito a todos aquellos que quieran convertirse en Gastroguides en Europa a entender cuál es el maridaje adecuado para sus platos. Me refiero al vino, a la comida, pero también a los cócteles que se pueden preparar con productos locales, pienso por ejemplo en los melocotones IGP y las "nectarinas" de Romaña.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRONÓMICOS

Un gastroguía debe tener pasión y amor por su trabajo y su tierra, y por redescubrir antiguas tradiciones, pero un buen gastroguía también debe saber innovar y así combinar tradición con innovación. ¿Por qué? Porque así podremos atrapar a todas las generaciones.



✓ Segundo curso

CARPACCIO DE TERNERA BLANCA IGP DEL APENINO CENTRAL CON VINAGRE BALSÁMICO TRADICIONAL DOP DE REGGIO EMILIA

Ingredientes

- 300 gramos IGP Ternera Blanca de los Apeninos Centrales
- 150 gramos Ensalada mixta
- Aceite de oliva virgen extra DOP Colline di Romagna
- 3 cucharadas DOP Vinagre Balsámico Tradicional de Reggio Emilia
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación

01

Cortar el filete en rodajas finas y batirlas con mucha delicadeza hasta obtener láminas muy finas.

02

Combine el vinagre balsámico tradicional DOP de Reggio Emilia y el aceite de oliva virgen extra DOP Colline di Romagna en un bol para formar una salsa.

03

Disponer en el plato la ensalada previamente lavada, cuidadosamente seca y picada irregularmente, condimentarla ligeramente con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta y colocar encima la carne.

04

Condimentar todo con la salsa Vinagre Balsámico Tradicional DOP de Reggio Emilia.

05

Dejar reposar unos minutos y servir con una guarnición de tomates cherry y hierbas aromáticas frescas.

06

¡Disfrute de su comida!



GIULIA GHIROTTI

Profesora y experta en gastronomía, hotelería y comunicación en redes sociales Italia, Emilia Romagna

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Soy Giulia Ghirotti y me ocupo de la formación profesional, la comunicación y la organización de eventos enogastronómicos. Todas mis actividades tienen como objetivo mejorar y promover la excelencia enogastronómica de mi región, Emilia-Romaña. Como docente me dirijo a estudiantes y jóvenes de institutos profesionales de hostelería, y nuestro objetivo es precisamente formar a los

nuevas generaciones de restauradores y hoteleros en Emilia-Romaña. Mis lecciones surgen de una nueva necesidad, la de responder a una nueva demanda turística, más atenta, más curiosa, más sensible al territorio. Hoy la tendencia es hacer esto cada vez más como protagonista; por tanto, con las manos en el pastel, tal vez siguiendo los consejos de una azdora, un guía local.

Mi profesión surge de mis antecedentes. Vengo del sector de la restauración, siempre he estado involucrado en la restauración y por tanto en la organización de eventos y recepciones. En 2019 asistí a un curso de formación avanzada y especialización en productos certificados DOP e IGP. Este curso me permitió ante todo ampliar mis horizontes, pero sobre todo tejer una red de conocimientos de grandes profesionales y expertos en la materia.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Hoy en día, la demanda turística ha cambiado y la gente intenta explorar el territorio de una manera más profunda. Y esto se puede hacer, por ejemplo, de forma sostenible, mediante el senderismo o el ciclismo. Pero en mi opinión, la manera de conocer una cultura de una manera más auténtica es hacerlo a través de la mesa y por tanto a través de la gastronomía y a través de la experiencia de poner las “manos en la masa”.



✓ Postre

PERA DE INVIERNO COCIDA CON VINO PASSITO DOCG ALBANA DI ROMAGNA Y GLASEADO DE CHOCOLATE

Ingredientes

200 gramos	Chocolate negro
130 gramos	Azúcar
15 gramos	Manteca
4	Peras Emilia-Romagna IGP
1	Canela en rama
¼litro	Vino passito Albana di Romagna DOCG

Preparación

01

Pelar las peras y lavarlas bien. Luego colócalas en un cazo con el azúcar, ½ litro de agua y la canela.

02

Cocer a fuego lento durante 30 minutos, añadir el vino passito Albana di Romagna DOCG sólo al final y terminar la cocción, procurando que las peras absorban todos los líquidos.

03

Derretir el chocolate con la mantequilla al baño María.

04

Cuando las peras estén cocidas y el chocolate derretido, mojarlas y colocarlas en una bandeja para que escurra el exceso de chocolate.

05

¡Disfrute de su comida!

Si se desea, se puede servir sobre natillas suaves o con nata montada.



Italia, Emilia Romagna



CARLA BRIGLIADORI

**Chef, profesora e historiadora gastronómica Italia,
Emilia Romagna**

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Soy Carla Brigliadori y soy responsable de la escuela de cocina Artusi desde hace 13 años. Mi pasión por la comida de este territorio proviene de Pellegrino Artusi, el padre de la cocina italiana moderna, al que le encantaba transportar sensaciones a su cocina, realizándolas con las manos, sobre todo en la masa, trabajando los productos de este maravilloso territorio.

Productos que no podemos ignorar al productor, pero que juntos en la mesa de un cocinero se vuelven mágicos y te transportarán a la historia y al viaje, al sabor de esta región verdaderamente mágica, importante y capaz de transmitirte tantas emociones. El padre de la cocina italiana, Pellegrino Artusi, siempre nos enseñó: siéntate a la mesa, comparte comida, comparte experiencias, y harás de esa mesa una mesa inmensamente grande, unida a los productos que has regalado a tus invitados. Compartir es compartir total emoción, producto y experiencia. Hay que trabajar con las manos, sentir un producto, olerlo, escucharlo. Los 5 sentidos son fundamentales para llegar a una mesa feliz, pero sobre todo para la recuperación porque el producto es tan versátil que se pueden utilizar todas sus partes, incluso las menos nobles, y así inventar nuevos platos.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Ser Gastroguía es una invitación a seguir en el corazón de los productos regionales, en un total intercambio de emociones y experiencias.



90 minutos



Nivel de
dificultad:
medio

CESTA DE PARMIGIANO REGGIANO DOP CON ARCO IRIS DE VERDURAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA BRISIGHELLA DOP

Ingredientes

x4 personas

200 gramos	DOP Parmigiano Reggiano
70 gramos	calabacines
70 gramos	Patata Bolonia DOP
70 gramos	Zanahorias
70 gramos	calabaza amarilla
60 gramos	Aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella
	sal y pimienta blanca al gusto

Preparación

01

Pelamos y limpiamos todas las verduras y, con ayuda de una mandolina, cortamos todas las verduras en bastones.

02

Luego escalde las verduras cortadas en agua hirviendo con sal hasta que estén cocidas.

03

En una sartén antiadherente, calentar ligeramente aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella y condimentar las verduras, condimentando con sal y pimienta.

04

Mientras tanto, calentar una sartén pequeña antiadherente y cubrir el fondo con Parmigiano Reggiano DOP rallado hasta obtener una crepe fina, dándole la vuelta de vez en cuando y colocándola sobre un vaso para darle forma de cesta.

05

Rellenar la cesta con las verduras salteadas en aceite de oliva virgen extra DOP Brisighella y servir con Jamón de Parma DOP, DOP Culatello di Zibello DOP o Spalla cotta di San Secondo.

06

¡Disfrute de su comida!



STEFANO SILVI

Empresa Nero Fermento y sumiller Italia, Emilia Romagna

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Soy Stefano Silvi, ingeniero, sumiller Ais EWST nivel tres y uno de los socios fundadores de la start-up Nero Fermento SRL en Rávena. Nero Fermento, se ocupa de la fermentación natural del ajo blanco y, en particular, del ajo de Voghiera DOP. Este es un proceso típico del Este. Nos inspiramos en esta cultura y decidimos llevar este proceso, ajeno a nuestra tradición culinaria,

utilizando una excelencia local, un producto humilde pero rico, que es precisamente el ajo de Voghiera DOP, el primer ajo DOP de toda Europa.

Esta ha sido la inspiración de nuestra empresa desde el principio y me alegra poder decir que tanto el consorcio del ajo de Voghiera, de ahí la tradición, como la Región, los llamados productos del territorio, acogieron con entusiasmo esta idea nuestra, este proyecto. nuestros, y desde el principio nos acompañaron en nuestro crecimiento. El consorcio vio en el ajo negro una oportunidad, una nueva clave para un producto centenario como es el ajo Voghiera, con una tradición que se remonta a la época de la familia Este e incluso antes. La Región vio la oportunidad de proponer algo diferente y dar una interpretación más contemporánea de este producto tradicional.

Es realmente sorprendente ver cómo personas que no son de esta zona o que quizás vienen de fuera quedan impresionadas por el cuidado, el cariño y la paciencia que hay detrás de nuestros productos más típicos.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Ser Gastroguía o promocionar el territorio simplemente significa ser sincero y mostrar a otras personas el amor que se tiene por la excelencia del territorio.



✓ Primer Curso

CAPPELLETTI CON CREMA DE BACALAO A LA MONTAÑA FONDUE DE PARMIGIANO REGGIANO DOP, CEBOLLA Y CREMA NEGRA DE VOGHIERA

Ingredientes

	Hojaldre tradicional
200 gramos	Bacalao desalado
2 litros	Leche
1 litro	Agua
	Sal y pimienta
	Voghiera Negro Crema
5 dl	Caldo de vegetales
8 dientes	Voghiera negro
	Aceite de oliva virgen extra

Preparación

01

Empezamos extendiendo la masa según el método tradicional y dejamos reposar.

02

A continuación prepara el caldo de verduras según la receta que prefieras (te sugerimos un caldo claro y delicado, con zanahoria, calabacín, puerro y apio) y remoja los gajos de Nero di Voghiera en el caldo caliente durante 3-5 minutos según el tamaño.

03

Una vez pasado el tiempo, retira los dientes, colócalos en el vaso de una batidora y licúalos, añadiendo poco a poco el caldo hasta conseguir la consistencia deseada, finalmente sazona con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y reserva todo.

04

Ahora cocemos el bacalao durante 20 minutos con agua y leche, lo trituramos con la batidora de mano, añadiendo poco a poco el aceite de oliva virgen extra hasta obtener una mezcla espumosa y lo dejamos reposar.

05

Estirar la masa para crear cuadrados para los cappelletti, luego rellenarlos con la mezcla de bacalao y cerrarlos.

06

Cuece los cappelletti en abundante agua con sal, escúrrelos y decóralos con la crema Nero di Voghiera y una ramita de perejil.

LITHUANIA

04





Lituania, Región de Širvintos



DANUTĖ KUPČUNIENĖ

Lituania, Región de Širvintos

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

En nuestra casa, la apicultura es un asunto familiar en el que participan mi hija Raminta y su familia. Comenzamos con un par de colmenas para nuestro uso personal y ahora tenemos alrededor de 50 colonias de abejas. El turista podrá sumergirse en un mundo de dulzura y bienestar con nosotros. Desde nuestros orígenes en la miel, ahora ofrecemos una colmena de delicias: polen, jalea real y mezclas exclusivas de miel con bayas liofilizadas. Este verano, nuestra serena casa de verano se convirtió en un paraíso para la apiterapia, donde el aroma del veneno de abeja y la miel se combinan con el suave zumbido de las abejas. Descubra la relajación para los problemas respiratorios y un retiro del estrés, la fatiga y el agotamiento. Únase a nosotros en un viaje donde la riqueza de la naturaleza se encuentra con el bienestar integral.

Únase al viaje apícola de nuestra familia, que ofrece diversos productos apícolas y una serena casa de verano convertida en santuario de apiterapia: una dulce sinfonía del bienestar de la naturaleza en una experiencia armoniosa.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Considere resaltar la combinación única de naturaleza y bienestar en su región. Un simple viaje apícola puede evolucionar desde la producción de miel hasta una amplia gama de productos apícolas y un exclusivo santuario de apiterapia, ofreciendo una dulce sinfonía para los visitantes. Los turistas pueden descubrir un paraíso que va más allá de los sabores, prometiendo relajación, rejuvenecimiento y la combinación perfecta de delicias culinarias y de bienestar. Sólo tienes que abrir tu mente: te espera una experiencia inolvidable, ¡así que no dejes pasar esta increíble oportunidad!



~ 1 hora

✓ para 8 personas

TARTA DE MIEL

Ingredientes

para la galleta

370 gramos de harina
2 huevos
50 gramos de mantequilla
50 gramos de azúcar
40 g de azúcar moreno
2 cucharaditas de miel
1 cucharadita de vinagre
0,5 cucharaditas de refresco

Para el relleno de crema

1,5 cucharaditas de gelatina
900 g de crema agria 30%
60 ml de agua fría
6 cucharaditas de azúcar en polvo
0,5 limón

Preparación

- 01** Batir los huevos en un bol (o olla) de metal, verter la miel, agregar la mantequilla, agregar el azúcar y colocar sobre la olla con agua. Calentar, revolviendo constantemente, hasta que el azúcar se disuelva y se convierta en una masa sólida, pero no hierva.
- 02** Agregue soda apagada con vinagre a la masa resultante y mezcle. Finalmente agrega la harina y amasa la masa. La masa no debe pegarse en absoluto a tus manos. Luego divídalo en 5 partes iguales y extiende cada parte muy finamente directamente sobre el papel de horno (enrolle las hojas muy finas, porque se hinchan durante la cocción). Tome una forma redonda del tamaño deseado y corte la masa colocando la forma encima de cada hoja de masa enrollada.
- 03** Hornee una bandeja durante 5 minutos en un horno calentado a 180 grados (celsius). Hornea también los bordes cortados de la masa (mientras horneas una hoja, enrolla otra, después de quitar la horneada, inmediatamente pon una nueva a hornear, y así sucesivamente hasta hornearlas todas). Enfriar las hojas horneadas en la parrilla.
- 04** Verter la gelatina con agua y dejar hinchar. Disolver la gelatina a fuego lento sin dejar de remover (no dejar que hierva). Dejar enfriar.
- 05** Ponga la crema agria en un tazón grande, agregue el azúcar en polvo y bata hasta que esté firme. Agrega el jugo de limón, mezcla, prueba para comprobar que no falta nada. Vierta la gelatina en la nata en un chorro pequeño mientras bate. Mételo en el refrigerio unos 5-10 minutos para que la nata endurezca un poco. Por último extender las láminas de galleta y decorar. Colocar en el refrigerio durante al menos un día. ¡¡¡DELICIOSO!!!



Lituania, Región de
Širvintos



DALIA HA TOMADO

Lituania, Región de Širvintos

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Soy Dalia Ėmužytė, propietaria de la granja ecológica de cabras Griciūnai cerca de Vilnius, con 27 años de pasión por el queso de cabra y la producción de carne. Nuestros visitantes saborean una selección única de quesos de cabra regionales, un patrimonio exclusivo que no se encuentra en ningún otro lugar. También ofrecemos la rara delicia de la carne de cabra, que promete una experiencia culinaria cuando se prepara con experiencia. A medida que presento personalmente los productos y platos de la granja a los huéspedes, existe la necesidad de colaborar con otros empresarios y abrir oportunidades para atraer más viajeros a la región.

LEGADO DE LA ABUELA

Tras mudarme desde Vilnius para nutrir mis raíces, traje conmigo el preciado legado de mi reconocida abuela, una célebre granjera cuyos quesos alguna vez fueron honrados nada menos que por la propia esposa del presidente, Smetonienė, antes de la guerra. Hoy en día, ese legado prospera a medida que mis quesos reciben certificados de patrimonio nacional, un testimonio de su calidad duradera.

Pero la riqueza no termina ahí: descubra una sinfonía de sabores mientras nuestras mermeladas caseras, salchichas de hígado y otros platos deliciosos transmiten la herencia culinaria heredada de mi abuela. Únase a nosotros para saborear el pasado mientras disfruta del presente, donde cada bocado cuenta una historia y tradición. Experimente el auténtico sabor de la dedicación y pasión de nuestra familia en Griciūnai, donde cada producto es una celebración de nuestro legado culinario perdurable.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

A medida que crece el atractivo del turismo gastronómico, la colaboración se vuelve clave. Creemos una red (gremio) donde compartamos ideas, recomendemos destinos de visita obligada y disfrutemos de los tesoros culinarios únicos de cada uno. Los miembros de nuestro gremio se especializan en ofertas distintas, asegurando una experiencia diversa e inolvidable. Explore de primera mano los encantos naturales, ecológicos y sostenibles. Esfuércese por lograr un equilibrio armonioso entre el encanto urbano y la serenidad de la naturaleza. Únase a nosotros en un viaje de sabores, recomendaciones compartidas y el descubrimiento de maravillas culinarias que trascienden fronteras y unen a los entusiastas de la comida de todo el mundo.



Lituania, Región de
Širvintos



RECETA DE QUESO DE CABRA FRITO CON SALSA DE PEPINO



~ 45 minutos



vegetariano



para 2 personas

Ingredientes

0,4 kg Queso dulce tradicional de leche de cabra
2 Tomates

Según tu gusto agrega:

- aceite de oliva u otro
- sal
- pimienta
- harina
- eneldo
- ajo

salsa de pepino

Según su gusto agregue:
mayonesa, ajo, pimienta,
eneldo, pepino encurtido.

Preparación

01

Cortar el queso de cabra y los tomates en rodajas.

02

Exprime el ajo en un bol, espolvorea con sal y pimienta y mezcla todo.

03

Frote cada loncha de queso con un puré de ajo y déjelo reposar durante 30 min.

04

Pasar las lonchas de queso por harina.

05

Echar un poco de aceite en una sartén caliente y sofreír un lado del queso. Después de darle la vuelta al queso, coloque un tomate en cada rebanada de queso y espolvoree con sal y eneldo.

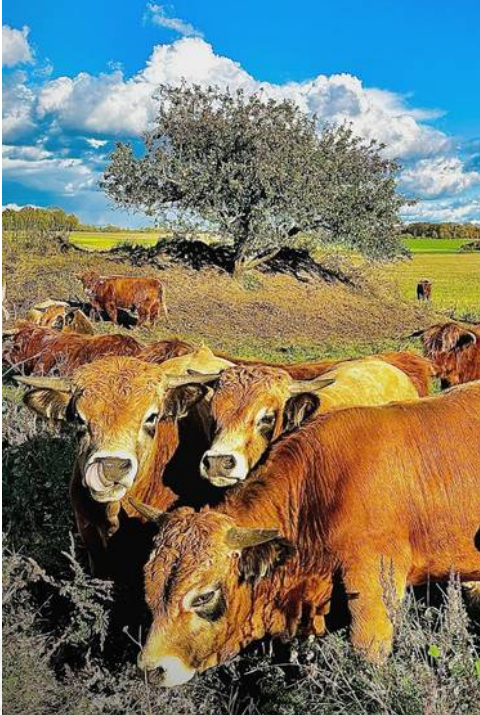
PREPARANDO LA SALSA DE PEPINO

06

Para preparar salsa de pepino para queso frito, exprima el ajo en mayonesa (si le gusta picante agregue más ajo).
Agrega pepino encurtido rallado (si te gusta más ácido agrega más pepino).
Sazone la salsa con pimienta y eneldo.
mezclar todo bien

07

El queso de cabra al horno con salsa de pepino se sirve caliente.
¡DISFRUTAR!



KRISTINA Y ARŪNAS MARTINĖLIAI

Lituania, Región de Širvintos

NUESTRA HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Fundada en 1996, Martinėliai es una pintoresca granja en el campo, dedicada a cultivar lo mejor de la naturaleza. Nuestro ganado de raza Highland deambula libremente por los campos. Ya sea que busque ganado vacuno o carne succulenta, Martinėliai tiene lo que necesita.

Nuestros cultivos orgánicos, incluidos el trigo sarraceno, la espelta, el trébol rojo, los guisantes y la avena, se cultivan con el máximo cuidado, lo que demuestra nuestro compromiso con la agricultura sostenible y saludable.

Deléitese con las ofertas de Martinėliai, desde succulenta carne de ganado de las Highlands hasta harina biodinámica. Nuestras instalaciones garantizan productos de la mejor calidad desde nuestro campo hasta su mesa. Conozca a la familia detrás de Martinėliai: Augustinas, Julius y nosotros, cultivando un legado de agricultura sostenible. Cuando eliges Martinėliai, eliges algo más que productos orgánicos: eliges un compromiso con la calidad, la sostenibilidad y una conexión genuina con la tierra.

Su visita a la granja ecológica Martinėliai no es solo un destino, es una oportunidad para conectarse, educarse y crear recuerdos duraderos.

NUESTROS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

- Esté abierto a aquellos que tengan curiosidad sobre los orígenes de los productos y ofrezca una experiencia culinaria inmersiva.
- Explore el patrimonio, sea testigo del proceso agrícola y descubra los secretos detrás de los sabores únicos.
- Pruebe la diferencia en productos que celebran el compromiso con la calidad y la sostenibilidad.
- Ser narradores de la conciencia ecológica, la preservación del patrimonio y la excelencia culinaria.



30 minutos

✓ para 2-3 personas

✓ vegetariano

RECETA DE TORTITAS DE HARINA DE ESPELTA CON POMACHKE

Ingredientes

para los panqueques

2 tazas de agua caliente (40-50 grados C)
1 taza de harina de espelta
1 huevo
Según tu gusto añade sal.

Para la salsa "pomachke"

1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de crema agria
1 cebolla
Según su gusto agregue grasa ahumada o salada, sal, pimienta y champiñones (boletus o champiñones, u otros)

Preparación

01 Agrega sal y harina al agua y mezcla todo bien. Luego agrega el huevo y vuelve a mezclar bien. La masa debe quedar líquida. Déjalo por 15 min. descansar.

02 Engrase una sartén bien calentada con grasa y hornee los panqueques.

PREPARANDO LA SALSA "POMACHKE"

03 Después de hornear las tortitas, preparamos la salsa. Picar finamente la grasa y la cebolla. Frielo. Agrega la mantequilla y los champiñones en rodajas. Freír todo, agregar crema agria, sazonar con sal y pimienta (si se desea). Deja que se cocine un poco.

04 Moja los panqueques en la salsa y ¡DISFRUTA!



KASIA JANKUN

Lituania, Región de Širvintos

MI HISTORIA DEGASTRO GUÍA

Soy Kasia Jankun y también soy propietaria de la granja del distrito de Širvintai. Se trata de una finca familiar que empezó desde cero hace casi 30 años. Estamos encantados de que a lo largo de estos años hayamos podido lograr y desarrollar tanto.

Todo empezó con las tradiciones de mi abuela y mi madre, ya que ambas tenían varias vacas, así que continuamos con su legado. Actualmente criamos 70 vacas y procesamos toda la producción láctea nosotros mismos como familia.

Creamos nuestras propias recetas y añadimos algo innovador, pero también recordamos las recetas de nuestros abuelos.

Nos esforzamos por mejorar en todo lo que hacemos, con una visión clara de atraer turistas de todo el mundo. Aquí los visitantes podrán degustar nuestros productos, descubrir nuevos sabores y enamorarse de ellos.

NUESTROS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Sinceramente aspiro a causar una impresión duradera en las personas que optan por un curso y una ruta de gastroguía. A través de esta experiencia, tienen el potencial de descubrir conocimientos fascinantes, ampliando su comprensión y aprecio por el mundo culinario.



~ 2:15h

✓ para 2-3 personas

✓ vegetariano

RECETA DE MANTEQUILLA CON HIERBAS Y ESPECIAS

Ingredientes

200 gramos de mantequilla

1 litro de agua con sal

Según tu gusto agrega ajo.

Según tu gusto agrega eneldo.

Pan

Preparación

01

Pon la mantequilla en agua con sal y déjala durante 2 horas.

02

Después de extraer la mantequilla del agua con sal, condimentarla con diversas hierbas y especias: ajo, eneldo, etc.

03

Mezclar todo.

04

Unte la mantequilla preparada sobre pan negro y sírvala en la mesa. ¡DISFRUTAR!



RASA Y ANDRIO PRUSAKOVAI

Lituania, Región de Kaišiadorys

NUESTRA HISTORIA COMO GASTRO GUÍAS

Somos la nueva granja ecológica Bačkonys, que existe desde hace sólo 4 años. Cultivamos hortalizas para nosotros y para los demás. A mediados de noviembre todavía tenemos verduras, hojas de col, lechuga y hojas de cebolla en nuestro invernadero sin calefacción.

Nuestra finca tiene cuatro invernaderos que cubren un total de 16 acres de terreno cerrado. En ellos cultivamos diversas hortalizas como tomates, pimientos morrones, pepinos y más: productos cotidianos en Lituania.

Además, criamos 25 vacas de raza Highland. Deambulan libremente por los campos y encuentran su propio alimento. En invierno complementamos su dieta con heno, pero no proporcionamos cereales ni aditivos adicionales porque nuestra finca está certificada como orgánica.

También criamos y vendemos los huevos de las gallinas. Son únicos también, ya que están al aire libre todo el año, ya que las puertas nunca se cierran hacia el exterior.

HISTORIA Y NATURALEZA DE LA ZONA

La granja ecológica Bačkonys está situada entre dos ciudades importantes, a medio camino entre Vilnius y Kaunas, no lejos de la autopista y a sólo 4 km de Žiežmariai. Žiežmariai es conocida desde la antigüedad como ciudad judía. La carretera principal de Kaunas a Vilnius solía pasar por Žiežmariai, donde prosperaban los bulliciosos mercados. Hoy en día en Žiežmariai ha sido completamente restaurada una de las sinagogas más antiguas de Lituania y posiblemente de Europa.

En el pasado, Bačkonys también era conocido por estar habitado principalmente por exiliados de la antigua religión rusa, ya que el zar Pedro el Grande (Pedro I) los reasentó desde Rusia y se dispersaron a varios lugares en el distrito de Kaišiadorys. Uno de esos lugares era Bačkonys. Cuando nuestra familia se mudó de la ciudad a una granja en este pueblo, le compramos una casa a una anciana que creía en la antigua religión rusa. Actualmente estamos restaurando esta granja.

NUESTROS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

¡Desbloquee el potencial de crecimiento empresarial adoptando nuevos servicios con confianza! Dé un paso audaz hacia el apasionante ámbito del turismo gastronómico y afronte sin miedo los desafíos que le esperan. ¿Listo para el viaje? ¡Eleve su oferta brindando a las personas el sabor de una experiencia culinaria saludable y equilibrada! Aproveche la oportunidad de destacarse en el vibrante mundo de la comida y la hostelería. Su historia de éxito comienza adoptando la innovación y satisfaciendo las demandas de los consumidores aventureros de hoy.



~ 20 min.



para 2 personas



vegetariano

RECETA DE TORTILLA CON BERENJENAS Y ALBAHACA

Ingredientes

6 huevos

1 berenjena

1 tomate

200 g de queso duro

2 cucharadas de aceite de oliva

Según tu gusto añade mantequilla Ghi para cocinar.

Según tu gusto agrega hojas de albahaca.

Según su gusto agregue especias: pimienta, sal, cúrcuma, orégano, eneldo, cebollas verdes.

Preparación

01

Corta la berenjena en rodajas o bastones y ponla en un bol.

02

Salpique con aceite de oliva, sazone con especias.

03

Calentar una sartén con mantequilla, sofreír las berenjenas preparadas.

04

Batir los huevos y verterlos en la sartén encima de las berenjenas. Cerrar la tapa, sofreír un poco.

05

Luego ponga una capa de queso duro rallado, ponga encima tomates en rodajas, espolvoree con especias y agregue hojas de albahaca.

06

Después de cerrar la tapa, sofreír unos minutos hasta que el queso se derrita. ¡DISFRUTAR!



EGLĖ OSTWALDS

Lituania, Región de Kaišiadorys

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Soy el fundador y propietario de la quesería "Ostvalds fabrika". Recientemente comencé este negocio y así comencé mi andadura en la elaboración de queso hace tres años. Estoy encantado de compartir que mi negocio ha sido exitoso. He recibido un reconocimiento que me impulsa hacia adelante. A pesar de que sólo llevo tres años en la industria quesera, ya he ganado dos medallas de oro en la exposición "Elija productos lituanos".

Produzco quesos. Uno de mis favoritos, además de los que han ganado medallas de oro, es el queso ahumado. Es interesante porque permite la improvisación. En total producimos alrededor de 11 sabores de queso, principalmente a partir de leche dulce fresca. Mi quesería se diferencia de las más grandes en que sólo utilizo leche y aditivos naturales, como especias y frutas.

*¡Levanta el telón de tu proceso de producción!
Invite a los turistas a presenciar la magia mientras
sus productos cobran vida. De la granja a la mesa,
muestre los meticulosos pasos necesarios para
crear sus artículos exclusivos. No se trata sólo de
lo que saben; se trata de la historia y la pasión que
hay en cada bocado delicioso.*

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

¿Estás listo para transformar tu negocio en un paraíso culinario y cautivar los corazones (y las papilas gustativas) de turistas de todo el mundo? ¡Diga adiós a lo ordinario y dé la bienvenida a una nueva era de deleite gastronómico mientras se embarca en el viaje para convertirse en un codiciado Gastro-Guía! Hasta ahora usted produce y comercializa productos excepcionales. Ahora es el momento de invitar a los turistas a una experiencia inmersiva a través del mundo de sus delicias gastronómicas. Lleve sus ofertas al siguiente nivel incorporando actividades educativas y de degustación. Involucre a los turistas en el arte de la gastronomía, compartiendo los secretos de su oficio y brindándoles experiencias prácticas. Observe cómo se profundiza su aprecio por sus productos, creando recuerdos duraderos y clientes leales.



~ 15 min.

- ✓ para 2 personas
- ✓ vegetariano

RECETA DE QUESO ASADO "LIMASOLIS" CON MELÓN Y SALSA BALSÁMICA

Ingredientes

- 150 g Queso "Limasolis"
- 200 gramos de melón
- 50 gramos de mantequilla
- 50 g de salsa balsámica
- 4-5 hojas de menta

Preparación

- 01** En un sartén agrega la mantequilla y cuando se derrita agrega el queso. Freírlo por ambos lados a fuego lento. Debe ablandarse y volverse marrón.
- 02** En un plato aparte corta el melón en cubos.
- 03** En un plato con el melón en rodajas poner el queso horneado y espolvorear con salsa balsámica.
- 04** Adorne con hojas de menta. ¡DISFRUTAR!



ODETA LUKOSIŅAITĒ

Lituania, región de Ukmergė

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

¡Bienvenido al corazón del descubrimiento culinario en el Centro Educativo del Museo de Historia Regional de Ukmergė en Užugiris! Como curador de nuestros programas educativos, me complace invitarlo a una aventura gastronómica que trasciende la mera cocina: es una inmersión en el rico tapiz de nuestro patrimonio cultural.

Fundado hace ocho años, nuestro centro es un paraíso para mentes creativas, donde lo alentamos a hacer realidad sus sueños culinarios. Nuestra cocina totalmente equipada cuenta con un horno especializado para elaborar delicias deliciosas como kugel, bollos y pan de jengibre. Ya sea usted un chef en ciernes o un entusiasta de la comida experimentado, nuestras puertas están abiertas tanto para niños como para adultos que buscan una experiencia inolvidable.

Únase a nosotros y lo guiaremos a través del arte de elaborar un shakotis perfecto, compartiendo los secretos y técnicas que lo convierten en una verdadera obra maestra culinaria. Deléitese con el sabor cálido y reconfortante de nuestro kugel recién horneado y permítanos deleitarnos con las fascinantes historias detrás de cada plato. En el Centro Educativo del Museo de Historia Regional de Ukmergė, no solo le enseñamos a cocinar: lo invitamos a saborear los sabores de la tradición y la innovación.

*Amo lo que hago y amo mi trabajo.
Entonces, comparto lo que sé con el
corazón abierto y ¡vale la pena!*

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GASTRO GUÍAS

Embarcarse en una misión para promover el gastroturismo implica algo más que mostrar habilidades culinarias: es un viaje de enriquecimiento cultural y orgullo nacional. En primer lugar, difundir el gastroturismo significa convertirse en embajador de su experiencia culinaria. Cuando los visitantes vienen a experimentar sus ofertas, es una oportunidad no solo para demostrar su destreza culinaria sino también para ensalzar las virtudes de su tierra natal. Profundizar en la rica historia de su región y entretejer hechos fascinantes agrega capas de contexto a la aventura gastronómica, convirtiéndola en una experiencia holística.



~ 2:45 h.

✓ para 3-4 personas
✓ vegetariano

RECETA DE PAN DE JENGIBRE DE SOFÍA

Sofía era la esposa del presidente Antanas Smetona.

Ingredientes

2 huevos

130 gramos de azúcar

100 gramos de mantequilla

100 gramos de miel

500 gramos de harina

Una pizca de sal, pimienta de Jamaica, pimienta amarga, clavo molido y vainilla.

Preparación

01

Pon en una olla azúcar, miel, mantequilla, sal y especias para pan de jengibre. Calentar a fuego lento, revolviendo constantemente, no dejar que hierva.

02

Después de retirar la olla del fuego, deja que la masa se enfríe.

03

Agrega los huevos a la masa enfriada y mezcla todo bien. El último paso es añadir la harina y amasar bien, dejar la masa un par de horas en un lugar fresco.

04

Después de eso, extiende la masa hasta que tenga un grosor de 0,5 cm, presiona las imágenes deseadas con moldes, puedes recortarlas o hacer plantillas de papel previamente.

05

Hornear en el horno, pero vigilando que no se quemen. Si horneas en el horno industrial, caliéntalo a 180 grados y hornea durante unos 7-8 minutos. ¡DISFRUTAR!



Lituania, región de Ukmergė



MINDAUG STRAGIS

Lituania, región de Ukmergė

MI HISTORIA COMO GASTRO GUÍA

Bienvenido a Leonpolis Manor, donde la tradición se une a la innovación bajo mi dirección como orgulloso propietario. Como empresa familiar, Leonpolis Manor no es sólo un lugar; es una próspera unidad agrícola profundamente arraigada en la preservación del patrimonio y el fomento de prácticas sostenibles. Ubicada en el corazón de la región de Ukmergė, nuestra mansión disfruta de una ubicación estratégica, equidistante de las principales ciudades como Vilnius, Kaunas y Panevėžys, convenientemente ubicada a lo largo de la autopista internacional a Riga y Daugpilis.

Nuestro compromiso con el espíritu comunitario se refleja en cada faceta de Leonpolis Manor. Con una historia que se remonta al siglo XVI, mantenemos tradiciones únicas que añaden una rica capa al tapiz de nuestro patrimonio. Profundice en las raíces de la agricultura señorial del siglo XIX, inspiradas en el legado de Benediktas Tiškevičius, el conde de Raudondvaris, quien revitalizó la mansión y la arrendó para el desarrollo agrícola.

En Leonpolis Manor, nuestro enfoque agrícola se centra en la especialización de cultivos de raíces. Únase a nosotros en un viaje que va más allá de la agricultura: es un compromiso con la sostenibilidad, la comunidad y el descubrimiento de joyas históricas ocultas. Ven, sé parte de nuestra historia y experimenta el encanto eterno de Leonpolis Manor.



Como gastroguía, compartir sus conocimientos no sólo atrae turistas sino que también promueve su región, sus oportunidades y su país, creando una experiencia memorable para los visitantes.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

En todos los campos, la colaboración es clave y cuando se trata de construir una comunidad, las posibilidades son infinitas. Abrace la experimentación, porque descubrirá sabores inesperados. Al unirnos bajo la bandera de este proyecto, no solo amplificamos nuestro impacto colectivo sino que también atraemos la atención y el apoyo de las autoridades. A medida que más personas se unen al movimiento, crece el atractivo de las experiencias gastronómicas, creando una atracción magnética de la que todos quieren ser parte. Colaboremos, innovemos y juntos creemos un legado gastronómico que cautive paladares y corazones.



~ pocas semanas



vegetariano

RECETA DE QUESO DE MANZANA

Ingredientes

5 kg de manzanas Antanovka

1 kilo de azúcar

Preparación

- 01** Pelar y cortar las manzanas en rodajas, verterles azúcar y esperar hasta que aparezca el almíbar. Picar otra parte de las manzanas.
- 02** Vierta el almíbar en otro bol, hierva y cocine hasta que quede la mitad, luego agregue las manzanas picadas.
- 03** Hervir durante 1,5-2 horas, es necesario revolver, porque existe la posibilidad de que se pegue al fondo.
- 04** Ponemos la masa caliente resultante en las bolsas de queso, las presionamos y la guardamos hasta que deje de correr el almíbar.
- 05** Secar el queso a una temperatura de 50°-60° durante 6 horas. Maduramos el queso ya seco durante varias semanas antes de consumirlo. ¡DISFRUTAR!

POLONIA 05





KATARZYNA JAKUBOWICZ CZACHUR

Guía gastronómica Bieszczady, Polonia

Contacto: <https://mietowyaniol.pl>

Mi historia de Gastro Guide

Érase una vez, como mujer moderna y energética, solía organizar reuniones en salas de conferencias corporativas. Hace unos años, mi marido y yo tomamos literalmente el lema: "¡Déjalo todo y conduce hacia las montañas de Bieszczady!".

El objetivo principal de administrar nuestra granja es que cuando vengas a nosotros como nuestro invitado, te vayas como nuestro amigo. Y sabes qué... ¡nos funciona genial! Gracias a este enfoque tenemos muchos amigos que están felices de volver con nosotros.

Nos escapamos del ajetreo y el bullicio de las ciudades del siglo XXI para crear un lugar donde recibimos con el corazón abierto a todos nuestros huéspedes que desean pasar su tiempo y encontrar la paz en las montañas de Bieszczady.

Mi consejo para futuras Guías Gastronómicas

Comparte recetas con quien quiera aprender a cocinar. Es muy agradable cómo los turistas aprenden a cocinar con nosotros y organizamos talleres de cocina para ellos. Hornear pan con masa madre.... Huele divinamente en la casa. Y los invitados se van con la sensación de que no sólo lo han pasado bien, sino que también han aprendido algo nuevo.



20 minutos



¡Un postre delicioso!

TARTA DE QUESO FRÍA CON PISTACHOS

Ingredientes

250 gr	Requesón
250gr	Mascarpone
370gr	Crema de pistacho
1 cucharadita	Extracto de vainilla
300ml	Nata dulce, 30% de grasa
3 cucharaditas	Gelatina
45ml	Agua

Preparación

01

Echar agua sobre la gelatina y dejar en remojo. Luego disuélvelo suavemente a fuego lento, pero con cuidado de no hervir porque perderá su fuerza.

02

Combine los quesos en el bol de un procesador de alimentos, agregue la pasta de vainilla y pistacho. Mezclar todo con cuidado

03

Agregue aproximadamente 10 cucharadas de la mezcla licuada a la gelatina disuelta y enfriada. Nuevamente mezcle bien y luego agregue esto al resto de la mezcla. Es importante equilibrar la temperatura de los dos ingredientes y evitar grumos.

04

Ahora vierte la mezcla cuidadosamente mezclada en el molde y deja enfriar unas horas o preferiblemente toda la noche para que nuestra tarta de queso cuaje bien.



Polonia, Montañas Bieszczady



PAWEŁ CZACHUR

Diseñador gráfico, pintor, músico. Bieszczady, Polonia

Contacto: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

Mi historia de Gastro Guide

Soy guía gastronómico, músico, diseñador gráfico y anfitrión de la pensión "Mint Angel" en Równia, cerca de Ustrzyki Dolne.

La música juega un papel fundamental en nuestra casa de huéspedes, donde organizamos veladas musicales en las que los huéspedes pueden disfrutar de conciertos en directo. A menudo tomo los instrumentos yo mismo para proporcionar entretenimiento y atmósfera adicionales.

Como diseñador gráfico, cuido la estética del interior de la casa de huéspedes, creando un espacio elegante y acogedor. Mis obras de arte adornan las paredes y los interiores, añadiendo un carácter único a cada habitación.

Mi abuelo era el maestro de la cocina, luego vino mi papá y ahora me gusta cocinar un poco. De generación en generación he tenido los genes para buscar sabores y aromas en la cocina.

Mi consejo futuras Guías Gastronómicas

No tengas miedo de experimentar en la cocina, de buscar tus gustos y tu alegría por cocinar.

Abrid vuestros corazones al espacio que tenéis en la cocina, laberinto de olores, sabores y experiencias visuales.

Transmite tus conocimientos a los demás y comparte tu pedazo de cocina con otros transmitiéndoles tu alegría de cocinar.



4h + 24h



Exquisito



Tradicional

ESTOFADO DE CIERVO

Ingredientes

1 kg	Carne de pierna de ciervo
8 dientes	ajo
6 granos	Fruta de pimienta de Jamaica y enebro
2 esp.	Vinagre balsámico
Para acompañar el plato:	Cebolla, zanahoria, raíz de apio. vino tinto seco

Preparación

01

Como primer paso, cortamos la carne de la pierna en dados considerables y la marinamos un mínimo de 24 horas, manteniéndola tapada en el frigorífico. Nuestra marinada se compone de ajo picado, romero, pimienta de Jamaica, enebro, pimienta negra y sal.

02

Preparar la cebolla, la zanahoria y el apio, cortados en cubos grandes, y sofreír la carne marinada en una sartén.

03

Una vez que nuestros trozos de pierna estén bien dorados, los colocamos junto con las verduras previamente picadas en una fuente refractaria y vertemos el vino para que quede todo cubierto con una capa de 1 centímetro de espesor.

04

Agregue 2 cucharadas de vinagre balsámico, cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 3-4 horas. El marcador de que podemos saborear el primer bocado es cuando la carne se ha ablandado y el marinado líquido se ha convertido en una salsa espesa y picante.



JULIA JAKUBOWICZ

Instructor de yoga Polonia Bieszczady

Contacto: <https://flywithbakasana.pl/>

Mi historia de Gastro Guide

Mi abuela y mi madre me enseñaron a cocinar, aprendí a cocinar saludablemente y seguí recetas que siempre mejoraba y les daba un giro aún mayor en sabor, porque cocinar sin carne también es muy rico. Impartir clases de yoga y combinarlas con cocina vegetariana es para mí una pasión y una fuente de profunda satisfacción. Llevo muchos años practicando yoga y experimentando con la cocina, y esta experiencia me llevó al puesto de Guía Gastronómica.

Puedes comenzar el día con un saludo al sol y la buena energía obtenida de una clase de yoga.

Mi consejo para las futuras Guías Gastronómicas

Como Gastro Guía, comparto conocimientos sobre alimentación saludable, muestro cómo preparar platos vegetarianos y te animo a experimentar con nuevos sabores. No se trata sólo de comida, se trata de crear una conexión con la naturaleza y comprender cómo la comida afecta nuestro bienestar. Lleve a sus invitados a un viaje hacia la salud y el equilibrio y estoy seguro de que lo apreciarán.



 25 minutos

✓ Vegano

✓ Bajo en calorías

✓ Simple

SOPA DE PESTO CON AJO DE OSO

también: ajo silvestre, *Allium ursinum*

Ingredientes

2	cebollas finamente picadas
1	zanahoria rayada
1/4	apio de raíz rallado
4	granos de pimienta de Jamaica
2	hojas de laurel
2-3	cucharaditas de pesto de ajo de oso

Preparación

01

En una olla sopera con aceite caliente, sofreír la cebolla hasta que se dore, luego agregar el apio rallado y las zanahorias. Freír todo durante unos 3-4 minutos.

02

Añadimos 2 litros de agua y echamos la pimienta de Jamaica y las hojas de laurel. Luego agregue sal y pimienta al gusto. Hervir todo junto durante unos 15 minutos.

03

Agrega el pesto de ajo y oso.
Llevar todo a ebullición y cocinar durante 5 minutos.

04

Se sirve mejor con albóndigas vertidas.



Polonia, Podkarpacie

ALEJANDRA

Propietaria de panadería, fábrica de alimentos y tienda Joyful Creation Boguchwała, Podkarpackie

Contacto: <https://www.facebook.com/radosnatworcosc>



MI HISTORIA

La panadería Radosna Twórczość en Boguchwała (calle Kopernika 6A) es un lugar inusual. La propietaria, muy energética, hornea panes maravillosos; Se levanta a las cuatro de la mañana para tener pan fresco, aún caliente, esperando a los primeros clientes. La maravilla de sus panes radica en las emociones positivas, la pasión y la "fiabilidad" añadidas. - 100% centeno, trigo sarraceno, espelta.

MIS CONSEJOS PARA OTROS GASTRO GUÍAS

Mi consejo para los demás es empezar con un buen producto y comercializarlo poco a poco o incluso regalarlo para que lo prueben. Participen en eventos locales y promocióne sus productos en ellos.

BOGUCHAŁA

En Boguchwała se encuentra la mayor atracción turística del municipio: el complejo de palacio y parque. El palacio barroco, construido entre 1725 y 1729 por el príncipe Teodor Lubomirski, está rodeado por un parque al sur y al este, y al norte está la histórica iglesia de San Estanislao Obispo. No muy lejos de la iglesia se encuentra el edificio de la vicaría de 1729, reconstruido a finales del siglo XIX. En los alrededores del palacio hay otros edificios históricos asociados a él: un granero de ladrillo de mediados del siglo XIX, que ahora alberga la Biblioteca Pública Municipal, una puerta de entrada, una estatua de piedra de San Juan Nepomuceno y un plaza con el monumento Grunwald. El conjunto está rodeado por el área de la antigua granja, que, tras la revitalización en 2014-2015, se convirtió en el Mercado Municipal, donde se encuentra el histórico Granero en una posición central.



PIEROGI CON TRIGO ALFORFÓN



1h 30min



vegano

Ingredientes

Masa

2 tazas	Harina de trigo
1 cucharadita	Sal de trigo
1/2 taza	Agua caliente
Un poco más de harina para enrollar	

Relleno

1 1/2 taza	Alforfón
2 1/2 tazas	Agua
1 cucharadita	cebolla
3	patatas
1 cucharada	aceite
	sal, pimienta, ajo...

RELLENO

01

Cocine el trigo sarraceno en agua caliente con sal. Cocine las patatas. Cocine a fuego lento la cebolla. Tritúrelos para hacer el relleno.

PREPARANDO LA MASA

02

Mezclar la harina y el agua caliente. Enrollar la masa hasta formar una capa muy fina poniendo un poco de harina para que no se pegue. Cortarlo en trozos redondos con el borde de un vaso.

03

Coloque bolas de relleno en el centro de un círculo de masa, envuélvalas con la masa y pegue los bordes. Dejar cubierto con un paño de cocina.

04

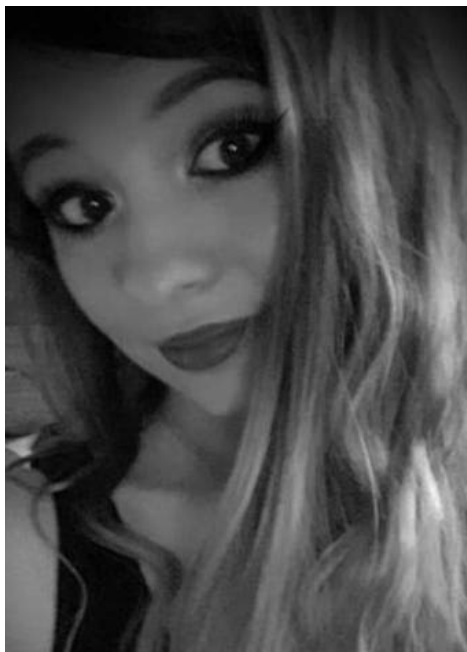
Coloque con cuidado los pierogis en agua hirviendo con sal. Revuelva suavemente para asegurarse de que no se peguen al fondo de la olla. Cocinar hasta que empiecen a flotar en el agua y un minuto más.

05

¡Disfrute de su comida!

Sabe mejor servido con mantequilla

Preparación



ELŻBIETA KOWALSKA

**Propietaria de agroturismo - Miętowy Zakątek
Konieczna, Beskid**

Contacto:

<https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

MI HISTORIA

Soy licenciada en Periodismo y Comunicación y Gestión Social. Adquirí mis conocimientos en agricultura durante mis estudios de posgrado en Gestión y Marketing en Agricultura. Además, he realizado numerosos cursos de formación en herboristería y fitoterapia, bienestar, cosmetología, dietética y musicoterapia. Me apasiona vivir en armonía con la naturaleza.

En 2021, compré una antigua cabaña Lemko construida en 1913. Este lugar tiene una rica historia, ya que en la década de 1990 se utilizaba como una pequeña posada de carretera con bar. Con la ayuda de mi familia renové el lugar y le di un carácter único. He llamado a mi granja de agroturismo Mint Corner, en honor a la hermosa y fragante menta que crece por toda la parcela....

LUGAR DONDE VIVO

Konieczna es un pueblo mágico donde las raíces lemko chocan con el proverbial Fin del Mundo: la frontera entre Polonia y Eslovaquia. En la zona hay muchas rutas de senderismo y ciclismo. Eslovaquia abunda en atracciones, como Bardejov, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, así como Bardejovské Kupele, un balneario donde se pueden degustar varios tipos de agua mineral. También hay mucho que ver en el lado polaco: la ciudad balneario de Wysowa Zdrój, antiguas iglesias ortodoxas y los restos de antiguos pueblos lemko. El hermoso paisaje crea condiciones maravillosas para el descanso y la recreación, y las innumerables extensiones de hierbas brindan una oportunidad para la educación en la naturaleza.

MI PASIÓN

Amo la naturaleza y todo lo que está cerca de ella. Quiero compartir este lugar con personas que quieran descanso para el alma y el cuerpo. Te invito a un viaje fascinante al mundo de las hierbas y plantas medicinales. Durante mis talleres, los participantes se enriquecen en conocimientos sobre cómo utilizar el poder de la naturaleza para mejorar su salud y bienestar. El aprendizaje se combina con la práctica durante inolvidables talleres de campo.

Invito a mis invitados a un viaje fascinante al mundo de las hierbas y plantas medicinales. Durante mis talleres, aprenderán a utilizar el poder de la naturaleza para mejorar la salud y el bienestar. El aprendizaje se combinará con la práctica durante un inolvidable taller de campo.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Dirigir un negocio de agroturismo puede ser una empresa gratificante, ya que combina la agricultura con los servicios para los huéspedes. Piensa en qué servicios quieres ofrecer. ¿Será alojamiento, actividades relacionadas con la finca, degustaciones de productos locales u otras atracciones? Adapte su oferta a las expectativas de los visitantes potenciales. Utilice las redes sociales, los periódicos locales y los sitios web para promocionar su agroturismo. Buenas fotografías, descripciones y reseñas de huéspedes satisfechos pueden atraer la atención de clientes potenciales. Si ofreces comida, intenta utilizar productos locales. Trabajar con agricultores y proveedores locales puede resultar mutuamente beneficioso. Preste atención a las prácticas sostenibles. La protección del medio ambiente es una parte importante del agroturismo. Cuídate de reciclar, reduce el consumo de agua y energía.



40 minutos



vegetariano

SOPA DE HONGOS LACTARIUS DELICIOSUS

Ingredientes

500 gramos	Hongos Lactarius deliciosus frescos
500ml	caldo de verduras
1	cebolla
4 esp	mantequilla
100ml	Crema dulce
2	patatas
	ramita de menta fresca
	sal pimienta

Preparación

01

Limpiar y cortar en dados las setas y las patatas. Pica la cebolla.

02

En una olla honda calienta la mantequilla y agrega la cebolla. Freír hasta que estén dorados.

03

Agrega la menta y las patatas. Sofreímos unos minutos y vertemos el caldo de verduras por encima.

04

Freír los champiñones en mantequilla y añadirlos a la sopa. Cocine unos minutos y agregue la nata.

05

Licúa la sopa con una licuadora. Sazone con sal y pimienta si es necesario.



MIROSLAW BODZIONA

Propietario de un huerto y agroturismo familiar Łącko, Sądceczyna, Polonia

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Comenzamos nuestro negocio agrícola tal como está hoy con el objetivo de proporcionar alimentos saludables y condiciones de crecimiento para nuestros hijos. La agricultura y la agricultura ecológica son parte de brindarnos una calidad única. Cultivamos frutas como peras, manzanas, ciruelas, también tenemos patos, gallinas, conejos. Nuestro agroturismo aprovecha las cualidades paisajísticas de la región y forma parte de las tradiciones frutícolas especiales del municipio de Łącko.

ŁĄCKO Y LA REGIÓN

En el municipio de Łącko numerosos senderos de montaña, señalizados y no señalizados, esperan a los turistas que desean relajarse y explorar el entorno natural. Caminar por ellos en un día soleado le permitirá disfrutar del magnífico panorama de los Beskids, los Pieniny y los Tatras, así como admirar el desarrollo de la cuenca de Łącko, la cuenca de Zabrze y el serpenteante río Dunajec.

Además de las ventajas físicas y geográficas, el patrón de tablero de ajedrez de los huertos de Łącko deja en la mente del turista impresiones inolvidables; en primavera son blancos por los árboles frutales en flor, en verano y principios de otoño son coloridos por la abundancia de manzanas, peras, cerezas y ciruelas. Puede acumular puntos para los niveles individuales de la Insignia de Turismo de Montaña. Si dispone de bicicleta de montaña, hay numerosos senderos para bicicletas que conducen a los picos de los alrededores. En verano, Brzyna, Obidza y Zarzecze son famosas por una abundancia de setas superior a la media.

También puedes probar suerte en la pesca. En el río Dunajec los pescadores pueden encontrar truchas, timalos y, con más paciencia, lucios y luciopercas. En invierno, la zona invita a esquiar.

Turismo activo significa relajación en movimiento. Te permite mantener tu cuerpo en buena condición física y al mismo tiempo podrás admirar la belleza de la naturaleza circundante. Así, el municipio de Łącko ofrece excursiones a pie, a caballo y en bicicleta por las pintorescas rutas de las cadenas montañosas de Beskid Sądecki, Wyspowy y Gorce, durante las cuales no sólo se pueden admirar los encantadores paisajes, sino también aprender sobre el arte y la cultura tradicionales.

MIS CONSEJOS PARA OTRAS GUÍAS GASTRO

Nuestro negocio llega a clientes conscientes que aprecian la calidad de nuestros productos, que cuidamos con mucho cuidado en su cultivo y preparación. Los visitantes pueden observar y participar en el trabajo de la finca, recoger ellos mismos la fruta y aprender cómo se procesa desde la cocina. Por el momento no nos promocionamos en Internet, pero estamos estableciendo buenas asociaciones en las regiones vecinas, donde estamos presentes en eventos, ferias y vendemos productos.



2h 30min

✓ para 4 personas

PATO AL HORNO RELLENO DE FRUTAS

Ingredientes

- | | |
|------------|---|
| 1 | Pato |
| 200 gramos | granos de cebada o trigo sarraceno |
| 3+3 | Peras, manzanas |
| 200 gramos | ciruela ahumada |
| | especias: sal, mejorana opcional: brandy de ciruela u otro alcohol fuerte |

Preparación

- 01** Hervir los cereales y cortar la fruta en cuartos. Rellenar con ellos el pato y untar con sal y mejorana.
- 02** Hornear el pato durante aprox. 1,5 h en el horno a 180 °C, rociando de vez en cuando con la grasa extraída.
- 03** Agrega ciruelas ahumadas al asado, lo que hará una salsa y puedes verter brandy de ciruela sobre el pato al final.
- 04** **¡Disfrute de su comida!**
Sirva caliente con la salsa para asar.



KRZYSZTOF ZIELIŃSKI

KAZET MEDIA, propietario de la Asociación Pro Carpathia, Director de Promoción Rzeszów, Podkarpacie

<https://www.procarpathia.pl/>

MI HISTORIA DE GASTRO GUÍA

Krzysztof Zieliński es un verdadero aficionado a la cocina y a la región, apasionado por el patrimonio cultural y culinario de la región de Podkarpacie. Su trabajo se centra en revelar la riqueza de tradiciones, sabores e historia de esta diversa región. Como experto y autor de libros sobre la cultura y la cocina de la región, Zieliński invita a los lectores a un viaje fascinante a través de las costumbres y platos locales. Su pasión por descubrir los aspectos únicos de la cultura de Podkarpacie lo convierte en un valioso embajador de la región, inspirando a otros a descubrir los encantos del patrimonio. Comparte sus conocimientos y experiencias con gran pasión.

ASOCIACIÓN “PRO CARPATIA”

Nuestro objetivo es promover los alimentos tradicionales, regionales y orgánicos producidos en el voivodato de Podkarpackie. Una de las actividades del proyecto "Puente de cooperación entre los Alpes y los Cárpatos" es también la creación del Podkarpackie Flavours Cluster, que reúne, entre otros, a productores de alimentos basándose en dos criterios importantes: calidad y tradición. La asociación "Pro Carpathia" ha contribuido a muchas iniciativas y proyectos exitosos en el marco de sus actividades de larga data. Hemos contribuido a la creación de dos clusters: Podkarpackie Flavours Cluster y Carpathian Tourism Cluster, de los cuales somos el animador, así como tres senderos temáticos: Podkarpackie Flavours Culinary Trail, Wallachian Culture Trail y Carpathian Wine Trail, de los cuales la Asociación es el Operador. Puede encontrar más información y novedades en las respectivas páginas del proyecto:

<http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

RUTA CULINARIA DE LOS SABORES DE PODKARPACKIE

La Ruta Culinaria de los Sabores de Podkarpackie incluye establecimientos gastronómicos, es decir, restaurantes, posadas, bares, tabernas y alojamientos que ofrecen platos tradicionales y regionales. El turismo culinario es una motivación muy fuerte para viajar. Debido al gran interés por la gastronomía y las regiones culinarias, nuestro Camino se dividió en tres rutas: Beskidsko-Pogórzańska, Norte y Bieszczady, que incluyen entidades ubicadas en regiones específicas. Para sumarse a la ruta basta con ser una entidad que tenga en su oferta al menos 3 platos de la cocina regional o tradicional y presentarse a una certificación.

ENOTURISMO

La Ruta del Vino de los Cárpatos es el complemento perfecto a la ruta culinaria, son los viñedos y productores de vino de la región de Podkarpacie, unidos por su amor por el enoturismo. Estos lugares son propiedad de entusiastas apasionados por lo que hacen. Suelen ser lugares muy familiares regentados por familias enteras. Además de la posibilidad de comprar vinos, existe la posibilidad de realizar catas e incluso alojamiento, que es ofrecido por los propietarios. La Ruta del Vino de los Cárpatos es una asociación de entidades con el objetivo de crear un producto turístico conjunto. Es a la vez un producto en términos de turismo cultural, turismo slow life y enoturismo.



30 minutos

✓ puede ir con cualquier cosa

✓ vegetariano

PROZIAKI CON MANTEQUILLA DE AJO

Ingredientes

400 gramos	harina de trigo o mezclada con harina de trigo sarraceno
200ml	kéfir, suero de leche o leche cuajada
1 cucharadita	bicarbonato
1 cucharadita	sal
MANTEQUILLA DE AJO	
50 gramos	manteca
2 dientes	ajo
	hierbas secas

Preparación

01

Presione el ajo. Agregue la mantequilla y las hierbas a temperatura ambiente. Agrega sal al gusto.

02

Mezclar todos los ingredientes para el proziaki. Estirar la masa resultante formando una tortita de aproximadamente 1,5 cm de grosor y cortar las tortitas, esto se puede hacer con un molde o con el borde de un bol.

03

Hornea las tortitas en una sartén seca o en una bandeja de horno de carbón durante 3-4 minutos por cada lado para que no se quemen.

04

¡Disfrute de su comida!

Servir preferentemente caliente con mantequilla de ajo y/o cualquier acompañamiento.



Polonia, Roztocze

Y Z RUDY RÓŻANIEC



z natury wyłowione

PESCADO SMOLIN

Granja pesquera Roztocze, Polonia

Contacto: smolinfish.pl

MI HISTORIA DE GUÍA GASTRO

Smolin Fish es una fábrica de pescado de gestión familiar situada en Roztocze. El año 2017 puede considerarse el comienzo de nuestra aventura, cuando abrimos una planta de procesamiento en Plazow, en un edificio detrás de una escuela primaria. Somos un pequeño equipo de apasionados de los productos pesqueros de primera calidad. Intentamos reflejar nuestra pasión en el sabor y la calidad de nuestros productos.

Queremos animar a los polacos a comer pescado con regularidad. ¿Qué entendemos por regularidad? Según consejo médico, pescado; fresco o procesado, debe consumirse al menos dos veces por semana. Gracias a que la oferta de nuestra tienda es muy amplia, nuestros clientes que realizan un pedido con nosotros pueden estar seguros de que su dieta a base de pescado no será monótona.

Contamos con nuestra propia piscifactoría de agua dulce. De aquí procede el pescado utilizado para los productos Smolin Fish. Nuestra piscifactoría está situada en Ruda Różaniecka, en Roztocze, en una zona ecológicamente muy limpia; Naturaleza 2000.

En nuestros estanques criamos, entre otros, carpas, lucios, truchas, amur o bagres. Todos estos peces están disponibles en nuestra tienda en línea (a menos que las condiciones climáticas nos impidan capturarlos, por ejemplo, estanques congelados o simplemente la falta de producción de una especie particular en una temporada particular). Los peces viven en estanques con fondos arenosos y se alimentan únicamente de alimentos naturales y cereales.

Procesamos el pescado utilizando métodos tradicionales en nuestra fábrica. Hacemos conservas en tarros como en casa; las metemos dentro a mano y las cocemos en el horno. No utilizamos conservantes ni potenciadores del sabor excepto sal. Nuestros productos son naturales, saludables y, sobre todo, sabrosos.



45 minutos



sin gluten

CARPA FRITA CON SETAS

Ingredientes

300 gramos	hongos
3	cebollas
250 gramos	carpa
3	hojas de laurel
3 cucharadas	harina
4 granos	pimienta negra
	Aceite para freír
	sal, pimienta molida

Preparación

01

Pelar y cortar las cebollas en plumas y los champiñones en trozos más pequeños. Calentar el aceite en una sartén, añadir la cebolla picada, las hojas de laurel, los granos de pimienta y la sal. Saltee durante unos minutos, luego agregue los champiñones. Freír durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

02

Lavar y secar la carpa con toallas de papel. El pescado es delicado, así que manipúlelo con cuidado. Condimentar con sal y pimienta. Cortar la carpa en trozos y luego rebozarla en harina. Freír en aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

03

Servir la carpa dispuesta sobre la cebolla con champiñones.





España, Aragón



JOSE ANTONIO ESTEBAN SANCHEZ

Gastro-Guía

España, Aragón, Blancas

<https://www.saffronspainteruel.com/>

MI HISTORIA COMO GASTRO-GUIA

De origen turolense, tomó la decisión de apostar por el cultivo del azafrán en la zona de Blancas, Teruel, donde solo quedaban recuerdos de épocas pasadas en las que el azafrán fue un pilar fundamental en el comercio de la zona y fuente de trabajo de sus habitantes.

Inspirado por sus añoranzas y los valiosos conocimientos de su padre, inició la recuperación de este cultivo y posteriormente su certificación en ecológico, el primero en España, así como el desarrollo de productos gourmet con esta valiosa especia como chocolate, AOVE, Té de Roca, queso entre otros. Tanto el azafrán como los productos con azafrán se venden a nivel nacional e internacional. Su envasadora y tienda están ubicados en Blancas, en donde se pueden adquirir todos los productos que además tienen calidad ecológica y aprovechar para conocer la gastronomía y lugares turísticos de la zona

“Hace unos años el azafrán era para nosotros un recuerdo de la niñez; una historia contada en el pueblo por mucha gente. De repente, nos vimos inmersos en un sueño ajeno, en una campaña de recuperación del azafrán. Y así redescubrimos este mundo. Ahora desde nuestros propios ojos y nuestras propias historias, del que nunca dejamos de aprender y que ha llegado a entusiasmarlos.”

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUIAS

El apego a su pueblo y su profundo conocimiento de su cultura, tradiciones y raíces le inspiran a seguir promoviendo los productos de nuestra tierra dentro de un marco de sostenibilidad, promoviendo visitas guiadas a los campos de azafrán, siendo parte de un día de recogida (en época de campaña) y conocer más de este delicado cultivo a través de material audiovisual. Ese mismo apego por su pueblo y el conocimiento de sus puntos fuertes es crucial para cualquiera que quisiera ser Gastro-Guía.

Ser Gastro Guía, le ha brindado herramientas formativas únicas y una nueva perspectiva para emprender nuevos proyectos, por lo que recomienda a las personas apasionadas por sus tradiciones, la belleza de sus pueblos y su gastronomía a ser parte de este gran proyecto.



España, Aragón



20 min



Receta fácil

TORTILLA FRANCESA CON AZAFRÁN

Ingredientes

50 ml	Leche
2	Huevos
5	Hierbas Azafrán

Preparación

01

Infusionamos el azafrán en la leche de la siguiente manera: calentamos la leche (sin que hierva) bajamos del fuego y añadimos las hebras de azafrán. Dejamos reposar por 15 minutos.

02

Batimos los huevos por 2 minutos, agregamos la infusión de azafrán y sal al gusto

03

Vertemos la mezcla en una sartén con aceite de oliva caliente, 1 minutos por cada lado.

04

¡Y disfrutamos de una deliciosa tortilla francesa, con un toque extra de sabor. Que aproveche!



SARA BALFAGÓN

Gastro-Guía

España, Aragón, Cantavieja

<https://hotelspabalfagon.com/es/>

MI HISTORIA GASTRO-GUIA

Mi nombre es Sara Balfagón Vidal y mi cargo dentro de la Empresa Hotel & Spa Balfagón es el de Directora. Además soy la hija de los propietarios y gerentes del mismo. Llevo trabajando en el Hotel desde los 16 años y durante mucho tiempo lo compagine con mis estudios en la universidad.

Desde hace más de 10 años, trabajo de forma permanente y junto a mis padres y mi hermana María dirigimos esta empresa. La empresa siempre ha sido de carácter familiar y el trato con el cliente es muy cercano y personalizado.

El Hotel & Spa Balfagón es un establecimiento de cuatro estrellas ubicado en Cantavieja, en la comarca del Maestrazgo Turolese. El hotel fue fundado en 1980 por lo que ya llevamos más de 40 en el sector del turismo y la restauración. Por este establecimiento han pasado 3 generaciones que han apostado por el turismo en la Comarca del Maestrazgo, donde se ubica este pueblo, una comarca con parajes de una belleza única y llenos de naturaleza.

El restaurante del Hotel siempre ha sido un referente en nuestra región y seguimos actualmente trabajando por ello. Una de las políticas de la empresa en cuanto a restauración es darle valor al territorio, promoviendo la utilización y apoyo a productos locales y de Km.0, a los comercios y productores locales. Hemos intentado participar en muestras y jornadas gastronómicas, las cuales permiten compartir experiencias con otros establecimientos.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUIAS

Como consejo a futuros Gastro-Guías resulta importante potenciar los productos locales, poniendo en valor el propio establecimiento y nuestra provincia y región. También valorar lo que te rodea, querer a tu tierra, conocer muy bien los productos de los que se disponen, saber vender tu territorio y estar convencido de lo que haces. No solo es llenar el establecimiento, hay que dar a conocer los productos de la zona. Para todas aquellas personas que estén pensando en ser Gastro-Guías les recomiendo que se formen para ello, pero sobre todo que conozcan sus productos y su territorio. Una persona que quiera adquirir este perfil tiene que estar convencido del potencial que tiene a su alrededor y saber valorarlo.



España, Aragón



2 h



receta regional

PELOTAS DE CARNAVAL

Ingredientes

2 kg	Pan rallado grueso
600 gramos	Longaniza en conserva
600 gramos	Jamón de Teruel
50 gramos	Ajo
100 ml	aceite de oliva
400 ml	manteca de cerdo
16	huevos
600 ml	caldo

Preparación

01

Para hacer las pelotas mezclaremos los 2 kilos de pan rallado grueso, con el jamón y la longaniza cortados muy pequeños (o pasados por picadora). Añadimos los ajos picados y removemos bien todo sin apretar el pan.

02

Por otro lado calentamos la manteca y el caldo que añadiremos también a la mezcla al igual que el aceite de oliva. Por último añadiremos los huevos y amasaremos todo bien. Dejaremos reposar un rato para que la miga se empape.

03

Una vez la masa esté lista, haremos bolitas (del tamaño de una pelota de golf). Las pelotas se sirven como una sopa, con un caldo bien caliente en el que habrán tenido que estar cociendo unos 10 minutos.

04

Para la presentación se pueden añadir unos buñuelos.
¡Que aproveche!



España, Aragón



CÉSAR LOMBARTE

Gastro-Guía

España, Aragón, Monroyo

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

MI HISTORIA GASTRO-GUIA

Soy César Lombarte de Monroyo, en el Matarraña, donde nací y donde con mi esposa Marisa regentamos el Hotel Restaurante Posada Guadalupe.

Quiero puntualizar que los hosteleros y restauradores de cuna, los que estamos al pie del cañón somos casi siempre dos, marido y mujer o mujer y marido.

Cocinamos platos de la casa de los de toda la vida y entre los entrantes, sopas, potajes, guisos y asados me decanto por elegir un plato que siempre está en la oferta.

Es producto de Monroyo y tan rico como sencillo.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUIAS

Mi consejo sería destacar la importancia de practicar la economía circular que es fundamental para el desarrollo de la región y del turismo, utilizando productos locales en los establecimientos de restauración que permiten apoyar a los productores locales y ofrecer experiencias y productos de calidad diferenciada, lo cual contribuye al desarrollo económico de la zona.



España, Aragón



2 h 40 min



gluten-free

MONTADITOS DE TRUFA DE VERANO Y VIRUTAS DE FOIE DE TIERRA MUDÉJAR

Ingredientes

según necesidad	Trufa aestivum
1 pizca	Aceite de oliva empeltre suave Virgen extra DO Bajo Aragón
1	Escalope de foie fresco de Sierra mudéjar
según necesidad	Sal de escamas
1 pizca	Azucar

Preparación

01

La trufa si es fresca se lava perfectamente, ese seca bien y se congela.
Desvena el foie, y congela lo que vayas a usar

02

Lamina las trufas con la corta fiambres y se ponen en un recipiente con aceite, puede guardarse en nevera tapado durante una semana.
Prepara un caramelo líquido pero espeso.

03

Sobre una rebanada de pan, se disponen las láminas de trufa previamente escurridas.
Calienta el montadito en un tostador, salamandra o sartén sin que llegue a tostarse.

04

Acaba el plato con virutas de foie, la sal y caramelo sobre el foie.
¡Que aproveche!



MARI LUZ SORIANO

Gastro-Guía

España, Aragón, Oliete

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_link

MI HISTORIA GASTRO-GUIA

Fue mi marido David Garces, a quien le hacía mucha ilusión de volver a nuestros orígenes ya que los dos somos nacidos en Barcelona pero descendiente de Oliete y Lechago. Así que no lo dudamos y organizamos nuestra vida familiar lo mejor posible.

Teníamos claro que Oliete está en valor y que tiene mucho que ofrecer así como desarrollar. Así que no lo dudamos y apostamos por reformar y dar un aire más actual y cercano al bar restaurante.

Apostamos por una gastronomía mediterránea con aires de la tierra, y aprovechando el máximo posible la materia prima que tenemos a nuestro alrededor.

Todo a sido posible al equipo que hemos formado: Esteban, Miriam T, Miriam G, Pilar, Leo, Beatriz. Como siempre digo nuestro equipo es nuestro mayor activo.

Gracias a ellos y nuestro esfuerzo en común hemos podido crecer y hacer cosas impensables.

Creemos fielmente que estamos en un territorio que tiene que ofrecer mucho a nivel paisajístico y cultural y que muy poco se sabe de el.

Así que con el permiso de la oficina de turismo de la comarca Sierra de Arcos organizamos un pequeño punto de información turística. Es importante que el turista que nos visita sepa cómo optimizar su tiempo, que visitar, donde comer, actividades guiadas, pero sin perder la vista de nuestros fogones y clientes que tan tanto nos gustan.

Por último destacar que gracias a los productores de la zona hemos podido cocinar e innovar platos deliciosos. Es muy importante en la zona que estamos participar activamente en la economía circular.

Juntos crecemos más y nos ayudamos a darnos difusión.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUIAS

La colaboración del Gastro-Guía con las autoridades locales, los productores locales puede influir de manera positiva en la economía circular. Además, organizar un punto de información turística puede ayudar al turista a organizar su estancia en nuestra tierra y descubrir no solamente las riquezas naturales, gastronómicas, pero también tradicionales y relacionadas con la historia del lugar.



España, Aragón



3 h



receta regional

LINGOTE DE TERNASCO DE ARAGÓN A BAJA TEMPERATURA CON PURÉ DE PATATA TRUFADA, CEBOLLAS CHALOTAS CONFITADAS Y CHIPS DE YUCA

Ingredientes

10 paletillas	de ternasco de Aragón
1,5 l	aceite de oliva
2 kg	patatas
20 gr	mantequilla
200 ml	nata líquida
15 gr	trufa
300 gr	cebollitas chalota
1 pieza	yuca

Preparación

01

Para llevar a cabo esta receta, primero salpimentaremos y marcaremos las paletillas. Seguidamente, las introduciremos en una olla grande repleta de aceite de oliva. Pasado el tiempo óptimo en ebullición, bajaremos el fuego al mínimo y las mantendremos confitándose durante tres o cuatro horas a fuego lento.

02

Una vez transcurrido dicho tiempo, desmigaremos las paletillas y las colocaremos en una bandeja con papel de horno por encima; precisando un peso en la zona superior para poder comprimir la carne. A continuación, refrigeraremos la bandeja en la nevera a lo largo de 12 horas aproximadamente. Posteriormente, con los huesos del ternasco elaboraremos un fondo oscuro con el que confeccionaremos el jugo.

03

Para elaborar el puré de patata trufada haremos lo siguiente: hervir la patata con piel durante 40-45 minutos, pelarla e introducirla en la batidora junto con mantequilla, nata y trufa. Una vez batida la mezcla, y sin ningún grumo, la salpimentaremos y el puré quedará con una textura cremosa. En cuanto a las cebollas chalotas, las pelaremos y las confitaremos a lo largo de 15-20 minutos a fuego lento en aceite de oliva. Para hacer los chips de yuca, cortaremos la pieza con mandolina y la freiremos a 110°C hasta que deje de burbujear; las secaremos para quitar el exceso de aceite.

04

Finalmente, una vez tenemos todos los elementos preparados, marcaremos en la plancha el lingote y se introducirá en el horno para mantenerlo en calor; en ese momento iniciaremos el emplato. ¡Que aproveche!



SERGI DE MEIA

Gastro-Guía

España, Cataluña, Barcelona

banquetbarcelona.com/es/ ; <https://comademeia.cat>

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

He recuperado la cocina de siempre puesta al día, adaptándola a la época y necesidades actuales. La defino como 'una cocina Catalana que se enriquece con productos de temporada, de territorio, moderna y cosmopolita gracias a las técnicas de cocción de otros países y fruto de experiencias profesionales, lecturas y viajes personales'.

Mi cocina es un retorno a los orígenes del recetario tradicional catalán y rescatar recetas prácticamente olvidadas convertirlas en actualidad. Mantengo la esencia del plato pero lo actualizo y lo modernizo gracias a las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías y al dominio de la materia prima.

Mi proyecto gastronómico es una filosofía de vida: mi cocina se basa en la coherencia y la honestidad entre lo que dice y lo que hace, 'todos los actos que llevamos a cabo afectan a nuestro entorno'. Entonces, traslado mi compromiso con el proceso de la cadena alimenticia más allá de las puertas de su cocina.

Soy el impulsor del slow food en Catalunya y preceptor del concepto 'Km 0', defensor y divulgador de productos locales y productores, con los cuales siempre he establecido una relación de confianza.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

El Gastro-Guía tiene que impulsar el uso de los productos de temporada y de km 0 en la cocina, tener sensibilidad con los productos de calidad y temporada, dando preferencia a la proximidad. Así crearemos un mundo más sostenible, más justo y mejor para todos.



España, Cataluña



3 h



receta regional

PERDICES A LA VINAGRETA CON ATILLOS DE COL

Ingredientes

6	perdices
1,8 kg	cebollas cortadas en juliana
2 capaces	ajo
300 ml	aceite virgen extra
75 ml	vinagre de garnacha
75 ml	Coñac
300 ml	escudella
450 gr	tocino virado en dados de 0.5x0.5 cm
2	coles de invierno tiernas
	atillo de romero, laurel y tomillo
	sal y pimienta

Preparación

01

Pulir, quemar y asar las perdices, las salpimentamos y las marcamos en una cazuela, puede ser de barro o acero inoxidable que queden doradas, las retiramos. Ponemos la cebolla y la confitamos hasta que esté totalmente reducida/dorada, no quemada, seguidamente, añadimos el tocino y lo dejamos sudar.

02

Una vez hecho este procedimiento, añadir las perdices boca abajo, con el pecho hacia abajo, el fardo de hierbas, los ajos, el vinagre y sal.

Lo dejamos cocer 25 minutos a fuego lento, que evapore el alcohol, y seguidamente, añadimos la escudilla y lo dejamos cocer 45 minutos en el horno a 180°, bien tapado. Pasado este tiempo, abrimos la cazuela y miramos si ya están tiernas, sino añadir un poco más de escudilla si hace falta. Dejar reposar hasta que estén frías.

03

Quitar las partes duras y hervir las coles en agua o escudilla, que esté bien de sal, una vez hervida, colar y reservar el agua de cocción para hacer una sopa o hervir otras verduras. Una vez bien escurrida la col, hacer atillos en forma de croqueta, las rebozamos puede ser con harina de garbanzo o trigo, que queden dorados, una vez fritos, los ponemos con papel secante.

04

Cortamos las perdices por la mitad de manera transversal y las disponemos en la cazuela otra vez, junto con los atillos de col y las cocemos 15 minutos más a fuego lento. Listas para comer.

¡Que aproveche!



España, Aragón



BELÉN SOLER GODOY

Gastro-Guía

España, Aragón, Alloza

<https://laojinegra.com/>

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

Soy Belén, gestiono, junto a mi pareja Xavi, una pequeña empresa en el medio rural Turolense, La Ojinegra, dedicada al Turismo Rural Sostenible y a la Restauración Ecológica

El alojamiento de La Ojinegra (la ojinegra es una raza de oveja autóctona de Teruel) es un alojamiento sostenible con certificación de Ceres Ecotur, un certificado con el sistema de calidad ecológico europeo ECEAT-ECOLABEL, bajo criterios de sostenibilidad que miden el nivel de compromiso medioambiental, socio-cultural y económico con el destino.

Promovemos el turismo sostenible del medio rural impactando positivamente en el sector del turismo de forma innovadora y respetuosa con el entorno, dinamizando la vida rural mediante la economía circular con actividades de difusión de patrimonio natural, gastronómico y cultural de nuestro territorio.

El restaurante de La Ojinegra, es un restaurante ecológico con la certificación Europea Ecolabel de Ceres-Ecotur. Ponemos en valor el turismo eco-gastronómico del medio rural, basado en variedades y razas autóctonas que favorecen la agro-diversidad y la soberanía alimentaria. Contribuimos a la eco-gastronomía conservando las tradiciones gastronómicas autóctonas de la zona, investigando y recuperando recetas antiguas de nuestra cultura gastronómica que reflejar la herencia y raíz del territorio.

Con mención "Restaurante Km0" de Slow Food Zaragoza formamos parte de la Alianza de Cocineros Slow Food Internacional, una red de cociner@s que defienden la biodiversidad alimentaria en todo el mundo.

También formo parte de MEG, Mujeres En Gastronomía, un movimiento colaborativo que impulsa la visibilidad de la mujer en la gastronomía, trabajando por respaldar el talento femenino y divulgar el conocimiento en un ámbito de igualdad.

La Ojinegra está adherida a la Marca de Calidad Territorial Europea CALIDAD RURAL ARAGÓN, de la Red Rural Nacional.

Tenemos el sello de RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA), porque somos socialmente responsables con un claro compromiso ético, social y medioambiental.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

Siendo GastroGuía en un pueblecito pequeño como Alloza, Teruel, nos permite contribuir a reducir la brecha entre turismo y medio rural mediante el GastroTurismo y el AgroTurismo, generando un impacto económico, social y medioambiental positivo. Nuestro consejo es que, por pequeña que sea la acción, se trabaje en equipo, se coopere con ganaderos, agricultores, administraciones, escuelas de hostelería... para mostrar la importancia del trabajo de quien produce, cría, o transforma el alimento, que lo vinculen con el patrimonio alimentario, de naturaleza y que al hacerlo transversalmente cuiden el entorno y el estilo de vida del lugar donde se produzca la acción.



España, Aragón



2 h 40 min



receta regional

PIERNA DE CORDERO OTOÑAL

Ingredientes

- 1 Pierna deshuesada de cordero raza Ojinegra de Sabor Maestro, Castellote
- 3 Huevos de La Brizna, Villel
- 1 Paté de Oliva Empeitre de PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Melocotón embolsado de Calanda de La Calandina Coop, Calanda AOVE, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 hierbas de Azafrán la Carrasca, Blancas sal marina
- 2 Calabaza del Conde y cebolla dulce de Fuentes Dátiles de Ideas Coop, de CJ
- 1 sobre de te Chai-choco de CJ

Preparación

- 01** Elaboración del relleno: Deshuesa la pierna o pide a tu carnicero/a de confianza que te la deshuese. El hueso lo puedes aprovechar para hacer un caldo. En esta ocasión el relleno está acorde con la época del año, pero podríamos utilizar otros ingredientes. Cuece los huevos y déjalos enfriar para laminarlos. Pela y lamina el melocotón. En un mortero, muele la sal con el azafrán.
- 02** Prepárate en una superficie plana la pierna de cordero abierta y sazona el interior con la mezcla de sal y azafrán. Cubre la superficie con el melocotón, el paté de oliva y los huevos. Enrolla la carne hasta que quede todo el relleno en su interior y con cordel de cocina la átala para evitar que se abra. Colocamos la pierna rellena en una bandeja de horno con una chorretada de AOVE por encima. Metemos al horno previamente caliente a 200° C durante 10 minutos para dorar y bajamos la temperatura del horno a 180° C y horneamos más o menos 40min. dependiendo del horno y del tamaño de la pieza. En la mitad del horneado damos la vuelta a la carne. Una vez hecha, retiramos el cordel y dejamos que la carne se asiente y enfríe.
- 03** Elaboración de la salsa: Aprovechando el horno, asamos la calabaza entera y con piel. Hacemos la infusión en un vaso de agua o calde vegetal y la incorporamos a la bandeja donde cocinamos la pierna para que se ablanden los restos que han quedado pegados. Sofreímos la cebolla y caramelizamos con los dátiles, incorporamos un poco de pulpa de calabaza y trituramos con la infusión y jugos de la carne. La salsa resultante, acompañará la carne.
- 04** Emplatado: Cortamos el cordero en medallones un poco gruesos y salseamos. ¡Que aproveche!



España, La Rioja



AITOR GARTEIZAURRECOA GARCÍA

Gastro-Guía

España, La Rioja, Igea

<https://mieldelpuebloigea.com/>

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

Mi nombre es Aitor Garteizurrecoa García, soy CEO de las empresas Miel del Pueblo SC y Bodegas de Igea SL, situadas en Igea (La Rioja). Soy Técnico Superior en Industrias Agroalimentarias.

Llevo dedicándome a la apicultura muchos años. Nuestras mieles son las únicas de La Rioja con tres sellos de calidad que avalan nuestro producto. Actualmente, nos hemos embarcado en otra nueva aventura, con mi socio y hermano Iñaki, en la que elaboramos nuestros hidromieles de autor (vinos de miel), fusionando así apicultura y enología, en una tierra de vinos como es La Rioja.

En nuestra pequeña bodega artesanal, emplazada en plena Reserva de la Biosfera declarada por la UNESCO, elaboramos distintas variedades de hidromiel, desde secas, hasta semi-dulces, jóvenes y crianzas en barrica, tranquilas y carbonatadas.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

Sobre mis consejos para dar a otros Gastro-Guías, lo primero de todo y lo más importante es acercar al público productos de calidad, de cercanía y de cuidado a la Tierra. Llevar a cabo prácticas sostenibles e intentar que, desde los pequeños municipios rurales, donde se elaboran este tipo de productos, podamos abrir y enseñar al resto del mundo nuestra gastronomía y nuestra región, defendiendo la calidad y el saber hacer.



España, La Rioja



50 min



receta regional

BACALAO A LA RIOJANA

PARA ACOMPAÑAR ESTE PLATO, NUESTRA MEJOR RECOMENDACIÓN ES NUESTRO HIDROMIEL DEL PUEBLO JOVEN DE FLORES, CON NOTAS SEMIDULCES, QUE MARIDA A LA PERFECCIÓN CON PESCADOS, MARISCOS Y VERDURAS.

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao al punto de sal (de unos 150 g cada uno)
- 50 g harina de trigo
- 3 cucharadas de AOVE de Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 100 ml vino blanco DOC Rioja
- sal
- 500 g tomate frito casero
- 300 g pimientos rojos asados cortados en tiras de Calahorra
- 1 cucharada de carne de pimiento choricero riojano
- 1 hoja de laurel

Preparación

- 01** Secamos con papel de cocina 4 lomos de bacalao al punto de sal y lo enharinamos: ponemos 50 g de harina de trigo en un plato y pasamos los lomos por la harina. Sacudimos los lomos para eliminar el exceso de harina. Ponemos en una cazuela 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y lo calentamos a fuego medio-alto. Freímos los lomos de bacalao enharinados 1 minuto por cada lado, los retiramos del fuego y los reservamos.
- 02** En la misma cazuela, sofreímos 1 cebolla morada cortada en juliana y 2 dientes de ajo troceados. Añadimos un poco de sal y dejamos pochar estos ingredientes a fuego medio durante 5 o 6 minutos, hasta que la cebolla esté transparente. Vertemos 100 ml de vino blanco, subimos el fuego y dejamos que el vino se reduzca durante 2 minutos.
- 03** A continuación, añadimos a la cazuela 500 g de tomate frito casero. Añadimos también 300 g de pimientos rojos asados cortados en tiras, junto con su jugo. Pimientos de La Rioja, los mejores y con más sabor. Para potenciar el sabor de la salsa, añadimos 1 cucharada de carne de pimiento choricero y 1 hoja de laurel a la cazuela. Cocinamos la salsa 5 minutos a fuego suave.
- 04** Incorporamos a la cazuela los lomos de bacalao para que terminen de cocinarse con la salsa durante 3 o 4 minutos a fuego medio. Para que el bacalao se haga por igual por todos los lados, tapamos la cazuela durante la cocción.
- 05** Servimos el bacalao a la riojana con una base de salsa y una porción de bacalao por comensal.
¡Que aproveche!



España, Aragón



DIEGO PILAQUINGA

Gastro-Guía

España, Aragón, Puertomingalvo

<https://masdecebrian.com/es>

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

Soy Diego Pilaquina, director del Hotel “Mas de Cebrián” en Puertomingalvo. Llevo 25 años en la hostelería y me apasiona todo lo que respecta al turismo especialmente al rural.

Nuestro hotel tiene encanto y magia que se traduce en el descanso, paz y desconectar para volver a conectar.

No es el típico hotel de paso, buscamos que los alojados se olviden de su día a día, con un trato familiar y confortable con una decoración rústica-moderna que ayuda a que los clientes entren en un estado de relajación máximo.

Nos encontramos en el centro de algunos de los pueblos más bonitos de España en Teruel como Rubielos de Mora, Cantavieja y Mirambel, aunque alrededor de la masía hay muchos otros pueblos de interés turístico y cultural.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

El proyecto Gastro-Guía es muy importante ya que es fundamental apoyarse en la lucha de la vida rural y vencer todos los problemas que encontramos para promocionar nuestros pueblos. La importancia de ser uno en un grupo con los mismos objetivos es importante y creo que podemos conseguir más visibilidad para nuestros pueblos y sus tradiciones, gastronomía, gracias al proyecto.



España, Aragón



1h 20 min



receta regional

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes

- 500 g cordero de Aragón
- 200 g cebolla
- 2 tomate pera
- 1 pimiento italiano
- 2 ajos
- 30 g perejil fresco
- 30 ml agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 15 ml cerveza
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación

01

Para preparar la base hay que poner pimiento, ajo, perejil, 30ml de agua y un chorrito de aceite de oliva licuarlo todo hasta obtener el resultado

02

Para la preparación principal sofreímos la cebolla con una cucharada de mantequilla luego agregamos el cordero de Aragón ponemos agua hasta cubrir la carne y ponemos 20ml de la preparación de la base que licuamos antes.

03

Al llegar al punto de ebullición ponemos 15 ml de cerveza dejamos durante unos 45 minutos hasta que este la cocción de la carne y se puede servir

04

¡Que aproveche!



ISABEL FÉLEZ ROSELLÓ

Gastro-Guía

España, Aragón, Alcorisa

<https://chocolatesartesanosisabel.com/>

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

Después de muchos años trabajando el chocolate en algunas de las mejores pastelerías y chocolaterías de Europa,

en 2013 cumplimos nuestro sueño: abrir un pequeño obrador de chocolate en nuestro pueblo, Alcorisa, un pueblecito de Teruel-España.

Para crear nuestros chocolates artesanos, trabajamos con materias primas de Comercio Justo y Ecológicas, como el cacao y el azúcar de caña o las coberturas, y también de consumo local, principalmente el aceite de oliva Virgen Extra y la almendra marcona.

Pretendemos disfrutar con nuestro trabajo, creando chocolates diferentes e innovadores a partir de las mejores materias primas, para poder ofrecer un producto natural, sano y con un origen justo. Nuestra chocolatería fue la primera de España en certificarse por Fairtrade (Comercio Justo) y Agricultura Ecológica, más la Inscripción entre las primeras empresas en el «Registro de la Huella de Carbono» – Ministerio de Medio Ambiente.

Algunos premios que hemos ganado: Premio ALIMENTOS DE ARAGÓN, título “Artesanos Alimentarios” otorgado por el Gobierno de Aragón; hemos formado parte del Equipo de España en el Campeonato Mundial de las Artes Dulces – (Paris); Premio «MEJOR PRODUCTO ECOLÓGICO 2015» – Biocultura Barcelona; Premio de «EXCELENCIA a la INNOVACIÓN de las Mujeres Rurales» otorgado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; Primera empresa aragonesa en obtener la Segunda Semilla de la Economía del Bien Común; Premio ARAME (Asociación Aragonesa de Mujeres Empresarias); Sexta marca de Chocolate más sostenible del mundo según la publicación internacional Influence Digest; Premio CEPYME Aragón 2022 por nuestra trayectoria, prácticas responsables y proyecto empresarial en la comarca del Bajo Aragón; Premio EMPRESA a la INNOVACIÓN, del Instituto Aragonés de Fomento y la Cámara de Comercio; Premio COMERCIO DE ARAGÓN 2023 a la Sostenibilidad Ambiental otorgado por el Gobierno de Aragón.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

Ser Gastro-Guía es muy importante para impulsar el turismo en su pueblo y alrededores, en zonas rurales despobladas el Gastro-Guía es una figura muy necesaria, mi consejo es no tener miedo a emprender y empezar a dinamizar no solamente un negocio, sino desarrollar lo positivo del pueblo y de la región, con el fin de atraer más turistas a zonas rurales.



1h 30 min



receta regional

CHOCOLATE DE HABA A TABLETA

Ingredientes

- 300 g habas de cacao ecológicas
- 50 g manteca de cacao ecológica
- 150 g azúcar en polvo

Utensilios: Molinillo, molde y termómetro

Preparación

01

Tostar las habas de cacao en el horno a 110°C durante 45 minutos. Después de dejar enfriar, cuando estén tibias, las pelamos con cuidado retirando la cascarilla con los dedos. Ya sin piel, pesamos el cacao (necesitaremos tener presente esta cantidad para después) y lo trituramos con el utensilio que habitualmente utilizemos para ello (molinillo, robot de cocina...).

02

Añadimos el azúcar en polvo. Después añadimos toda la manteca de cacao fundida en el microondas. Trituramos todo el conjunto, cuanto más trituremos más fina quedará la mezcla. A mayor refinado, mejor textura en boca nos quedará. En este momento ya tendríamos elaborado nuestro chocolate.

03

El siguiente paso es templarlo o atemperarlo para poder moldearlo y darle forma. Calentaremos el chocolate en el microondas hasta los 45°C. Después lo atemperaremos utilizando un bol con hielo y agua fría. Sobre él colocaremos otro bol con el chocolate fundido y removeremos continuamente hasta que el chocolate alcance los 28-29°C, teniendo mucho cuidado de que no entre agua al bol del chocolate mientras lo removemos. Una vez alcanzada la temperatura, calentaremos el chocolate al baño María hasta los 30-31°C. Llenamos los moldes y los dejamos reposar en la nevera hasta que veamos que el chocolate se desprende bien. Desmoldamos con cuidado.

04

¡Que aproveche!



SONIA LORA RAMOS

Gastro-Guía

España, Aragón, Cuevas Labradas

MI HISTORIA GASTRO-GUÍA

Soy Sonia Lora, gestora del Multiservicio “El Sitio” en la localidad de Cuevas Labradas desde hace casi 5 años y anteriormente del teleclub durante 2 años.

Vine a vivir aquí hace once años desde Barcelona, y después de un par de años trabajando en la ciudad de Teruel quise emprender mi propio negocio en mi pueblo, y que mejor que dando servicio a mis vecinos y pueblos aledaños.

En el Multiservicio Rural de Cuevas Labradas disponemos de bar-restaurant y tienda.

En el damos servicio durante todo el día todos los días de la semana, y tenemos aparte de almuerzos y cenas un menú diario del cual disfrutan una quincena de personas a través del comedor social. Es una forma de hacer que se reúnan y salgan de casa sobre todo en los meses de invierno que están más solos.

En nuestra cocina procuramos utilizar productos de la tierra, cercanos, y frescos. Como la borraja, el ternasco, el melocotón o la trufa, y por supuesto el Jamón DOP Teruel.

En la tienda, damos el pan diario, que se hace en el pueblo de al lado de manos de una familia de panaderos que lleva ya muchos años.

Y tenemos a la venta productos de todo tipo procurando siempre surtir al vecino y al turista de alimentos de la zona y de Aragón para que se lleven una buena experiencia de nuestra tierra.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUÍAS

A los futuros Gastro-Guías les diría, que amen lo que hacen, el producto, la tierra, el lugar, que conozcan las costumbres de sus gentes, que se mezclen con ellos y aprendan de cero la elaboración de productos. Así podrán transmitirlo a los futuros turistas y visitantes, y expresarlo como si lo hubiesen vivido siempre.

Que le den valor a lo que están exponiendo en cada momento, y hagan que el visitante se implique con el producto.



España, Aragón



1h



receta regional

TERNASCO DE ARAGÓN RELLENO

Ingredientes

- 1 150 g pierna de ternasco deshuesada
- Jamón DOP Teruel
- lonchas de queso Patamulo de Teruel
- 1 cebolla de Fuentes de Ebro DOP
- 1 cucharada de tomillo
- AOVE del Bajo Aragón
- Patata de cella
- Sal, pimienta
- Trufa de Teruel rallada

Preparación

01

Salpimentar la carne.

02

En una sartén sofreímos el jamón con la cebolla, a la que le añadimos la cucharada de tomillo, rectificamos la sal.

Con ese sofrito rellenamos la carne y añadiremos el queso al relleno

03

Lo llevamos al horno y vamos bañando con sus jugos hasta que esté dorado aproximadamente 40 minutos. Para finalizar, emplazamos acompañando con unas patatas de cella hervidas y salpimentadas, a la que le rallamos un poco de trufa

04

¡Que aproveche!



España, Aragón



MARI CARMEN RODRÍGUEZ DIAGO Y
MARI CARMEN RUBIO VIDAL

Gastro-Guía

España, Aragón, Fuendejalón

<https://www.restauranterodi.com/>

MI HISTORIA GASTRO-GUIA

Somos Mari Carmen Rodríguez y Mari Carmen Rubio, propietaria y trabajadora del Restaurante Rodi de Fuendejalón, situado en la Comarca del Campo de Borja, Zaragoza.

En el restaurante Rodi trabajamos la cocina tradicional aragonesa, pero también elaboramos platos innovadores donde el vino de garnacha de Fuendejalón es protagonista. Nuestra cocina de la garnacha recibió el Premio Alimentos de España de la Restauración 2020 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Para nosotras es la garnacha es un estilo de vida. Por eso también hemos creado una línea de productos donde el vino de esta variedad de uva, con gran importancia en la zona vitivinícola del Campo de Borja, cuenta con gran presencia. Son los garnachicos de Fuendejalón, mazapán de vino, y los pétalos de sal fusionados con vino de garnachas centenarias.

Gracias a la cocina de la garnacha y los productos Rodi Gourmet recibimos el premio Excelencia a la Innovación para Mujeres Rurales, en la categoría Diversificación de la Actividad Económica en el Medio Rural, del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

MI CONSEJO PARA OTROS GASTRO-GUIAS

Nuestro consejo es crear una propuesta gastronómica honesta que permita dar a conocer el entorno rural, con alimentos de kilómetro cero y temporada. Y siempre trabajar con ilusión y constancia, sin dejar a un lado la formación el aprendizaje continuo.



30 minutos



receta regional

RECETA DE COCINA: LUBINA A LA SAL DE GARNACHA

Receta de La Cocina de la Garnacha del Restaurante Rodi.

Ingredientes

- 1 lubina por persona
 Sal de garnacha centenaria Rodi Gourmet.

Vino recomendado: En el restaurante Rodi recomendamos tomar la lubina a la sal de garnacha con un vino blanco Coto de Hayas Verdejo de Bodegas Aragonesas, la bodega de Fuendejalón. Este vino tiene un aroma intenso con tonos frescos a frutas tropicales, cítricos, flores blancas, laurel, hinojo y plantas aromáticas de monte bajo, como el tomillo. En boca es refrescante e intenso a la vez que untuoso. Equilibrado, frutal y con un largo postgusto.

Preparación

- 01 Cuando acudamos a la pescadería, deberemos pedir a nuestro pescadero que nos prepare la lubina para cocinarla a la sal.
- 02 Una vez la tengamos en la cocina, la colocamos en un recipiente apto para horno, y la comenzamos a cubrir con sal de garnacha centenaria, haciendo una pequeña cama en la base.
- 03 A continuación, introducimos la lubina en el horno a 180 grados durante 10 tiempo, hasta que veamos que sal se costra. Si la lubina es más grande, deberá estar mas tiempo.
- 04 Una vez lo tengamos listo, lo sacamos del horno con cuidado y limpiamos la sal golpeando con un pequeño mazo para romper la costra, y eliminamos el sobrante con un pincel. En nuestro restaurante realizamos este proceso a la vista del cliente.
- 05 Una vez limpia, la servimos acompañada de una buena ensalada con productos de temporada.
¡Que aproveche!

SOCIOS DEL PROYECTO

LITUANIA:



GRECIA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Grecia



Empresa cooperativa social, Syn tis Allis, Grecia

BULGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

POLONIA:



ITALIA:



Sapere utile

ISTITUTO DE FORMACIÓN PARA OPERADORES DE EMPRESAS.,

Italia



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

ESPAÑA:



CÁMARA OFICIAL DE COMERCIO,
SERVICIOS E INDUSTRIA DE TERUEL,
SPAIN



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain



GASTRÓNÓ MICO
