



*La Despensa  
Femenina*

**Sayago**

**Castilla y León**

## COMARCA DE SAYAGO

La capital de la comarca es Bermillo de Sayago. Está enclavada entre los cauces del Tormes al sur y del Duero al norte. Ocupa unos 1.484,6 km<sup>2</sup> y cuenta con unos 10.000 habitantes. Está formada por 24 municipios y en ella existe gran diversidad paisajística y de ecosistemas.

## PRINCIPALES ACTIVIDADES ECONÓMICAS

Es fundamentalmente una comarca ganadera, con una agricultura principalmente cerealista. En Pereruela pervive la tradición artesana de la alfarería. Otros productos que destacan por su calidad, son el pan, los productos cárnicos derivados de la matanza, el vino de Feroselle o el queso de Fariza. En Almeida hay industrias de derivados de corcho, cerámica y telares.

## PRINCIPALES PRODUCTOS AGROALIMENTARIOS

En la comarca existen explotaciones de ovino, destacando la raza Castellana y la Churra-Sayaguesa; de bovino, predominando la raza Sayaguesa que es autóctona; y explotaciones de porcino. Destacan también los gallos autóctonos. Encontramos gran cantidad de huertos y de árboles frutales. Predomina la vid, debido a la Denominación de Origen de Los Arribes.

## PRINCIPALES RIQUEZAS NATURALES Y MEDIOAMBIENTALES

Una buena parte de la comarca está cubierta por encinares y robledales. Encontramos también alcornoques y enebros, quejigos, sauces y álamos. El bosque bajo de matorrales ocupa gran parte de la comarca destacando las jaras, flores blancas y amarillas, y los tomillares que dan al paisaje sayagués una bellísima estampa en primavera. Existe una variada y rica diversidad de aves en la comarca, destacando la cigüeña común.

## PRINCIPALES ATRACTIVOS TURÍSTICOS

Podremos disfrutar haciendo senderismo en un entorno privilegiado. Navegar, bañarse o practicar la pesca deportiva. Dejarnos transportar en barco por el Duero entre los impresionantes cañones graníticos de Los Arribes o acercarse a uno de los miradores de Sayago a casi 1.000 metros de altura. Y también, disfrutar de la gastronomía tradicional.





## YOLANDA MARTÍNEZ GUERRERO

Nombre y apellidos:  
**YOLANDA MARTÍNEZ GUERRERO**

Localidad de origen del producto:  
**ESPINOSA DE LOS MONTEROS**

Comarca y provincia del producto:  
**LAS MERINDADES, BURGOS**

Nombre de la marca:  
**MIEL DE BREZO LAS CABAÑAS**

Teléfono de contacto:  
**630 90 8 219**

Correo electrónico:  
**INFO@APIESPINOSA.ES**

Productos que elabora:  
**MIEL DE BREZO**

La constitución de la empresa fue hace 11 años, en Septiembre del 2000. Trabaja con las abejas por la tranquilidad que le transmiten. Es un trabajo que le gusta porque es algo suyo, que ha conseguido ella. El producto es miel de alta calidad, 100 % natural.

La miel es buena para todo, para el catarro, como edulcorante siendo menos calórica que el azúcar, el propóleo es bueno para la garganta y las heridas; la jalea real se emplea contra el colesterol y para la tensión arterial.



## ANA MARÍA BENITO ZÚÑIGA

Nombre y apellidos:

**ANA MARÍA BENITO ZÚÑIGA**

Localidad de origen del producto:

**EL MADERAL**

Comarca y provincia del producto:

**LA GUAREÑA, ZAMORA**

Teléfono de contacto:

**618 12 61 68**

Correo electrónico:

**[anamaribenito@hotmail.es](mailto:anamaribenito@hotmail.es)**

Productos que elabora:

**AJOS**

Comenzó en junio de 2011 aunque conoce el trabajo en las huertas por la explotación de sus padres desde que nació. Trabaja con productos rurales porque le gusta el contacto con la naturaleza, al mismo tiempo que ve crecer lo que planta y después puede saborearlo. Las propiedades de los ajos es que son antibióticos y antiinflamatorios naturales, y sirven de complemento para todo tipo de alimentos proporcionándoles un grato sabor.



## ÁNGELES SANTOS ALONSO

Nombre y apellidos:

**ÁNGELES SANTOS ALONSO**

Localidad de origen del producto:

**FARIZA**

Comarca y provincia del producto:

**SAYAGO, ZAMORA**

Nombre de la marca:

**“FARIZA” Y “LA FAYA”**

Teléfono de contacto:

**685 95 98 75**

Correo electrónico:

**alonso@lafaya.es**

Productos que elabora:

**LECHAZO ECOLÓGICO Y QUESOS  
ECOLÓGICOS**

La fecha de comienzo en la actividad fue en el año 1996. Trabaja en familia, con su padre.

“La Faya” es una empresa dedicada a la comercialización de productos de origen ovino ecológico.

Las explotaciones se encuentran en las localidades de Fariza, Feroselle y Cibanal de Sayago que están enclavadas en el Parque Natural de “Los Arribes del Duero”.

Producto de calidad, libre de productos químicos.



## SONIA MARTÍN BLANCO

Nombre y apellidos:

**SONIA MARTÍN BLANCO**

Localidad de origen del producto:

**NAVATALGORDO**

Comarca y provincia del producto:

**ALTO ALBERCHE, ÁVILA**

Nombre de la marca:

**ORO DEL ALBERCHE**

Teléfono de contacto:

**605 51 73 48**

Correo electrónico:

**soniatecnico@yahoo.es**

Productos que elabora:

**MIEL ECOLÓGICA**

Comenzó en la actividad el 1 de junio de 2003. La miel obtenida es ecológica de máxima calidad, protege el medio ambiente y contribuye directamente a la polinización de las especies silvestres. Es un producto libre de elementos químicos de síntesis y libre de organismos modificados genéticamente.

La miel es un alimento energético por excelencia. Los azúcares que componen la miel son más sencillos que los que contiene el azúcar de mesa, y requiere una digestión más fácil para ser asimilados por nuestro organismo. Contiene un 20% menos de calorías que el azúcar, y un poder edulcorante más elevado. Además, la miel nos aporta en segundo plano: minerales, vitaminas, aminoácidos y ácidos orgánicos.



## ANA ISABEL VALLEJO MORENO

Nombre y apellidos:  
**ANA ISABEL VALLEJO MORENO**

Localidad de origen del producto:  
**CASTRILLO DEL VAL**

Comarca y provincia del producto:  
**BURGOS**

Nombre de la marca:  
**SALVANA**

Teléfono de contacto:  
**677 67 96 22**

Correo electrónico:  
**salvana91@hotmail.com**

Productos que elabora:  
**LEGUMBRES ECOLÓGICAS**

Comenzó en la actividad en el año 1993 y trabaja junto a su marido.

Trabaja con productos rurales porque está produciendo alimentos sanos y de calidad al mismo tiempo que contribuye al bienestar del medio ambiente.

Las legumbres ecológicas son de calidad, son alimentos limpios, sin productos químicos o de síntesis. Son un nutriente básico que debería ser ingerido dos veces en semana y que si además, son ecológicas, favorecen en mayor medida a nuestra salud.



## MARÍA JOSÉ GARRE

Nombre y apellidos:

**MARÍA JOSÉ GARRE APARICIO**

Localidad de origen del producto:

**AMAYUELAS DE ABAJO**

Comarca y provincia del producto:

**CAMPOS, PALENCIA**

Teléfono de contacto:

**656 33 84 04**

Correo electrónico:

**mariajogarre@yahoo.es**

Productos que elabora:

**PAN ARTESANAL Y HORTALIZAS**

Comenzó la actividad en el año 1999.

Trabaja con libertad programando sus horarios en las labores y los diferentes cultivos a tener cada año. Lo que mas le gusta es el aprendizaje continuo

y la satisfacción de estar fuera del “autoritarismo” a que somete la agricultura convencional: libertad de elección de cultivos, de semillas y de establecer los precios.

Los principales beneficios para la salud son psicológicos. Hay satisfacción porque al consumir estos productos se contribuye a mejorar el medio ambiente, a apoyar una pequeña producción en el medio rural, y con ello a que no desaparezcan habitantes de los pueblos. Las propiedades organolépticas: sabor, aroma, texturas, “recuerdos” de las huertas de tus abuelas y abuelos...

Mantenimiento de semillas de variedades locales, de las que proceden estas hortalizas. Hay precios justos y asequibles.



## CRISTINA SANCHO ESTEBAN

Nombre y apellidos:

**CRISTINA SANCHO ESTEBAN**

Localidad de origen del producto:

**AMAYUELAS DE ABAJO**

Comarca y provincia del producto:

**CAMPOS, PALENCIA**

Nombre de la marca:

**POLLO ECOLÓGICO DE AMAYUELAS**

Teléfono de contacto:

**656 33 84 04**

Correo electrónico:

**amayuelas@nodo50.org**

Productos que elabora:

**POLLOS ECOLÓGICOS**

Comenzó la actividad en diciembre de 2010. El producto destaca por ser pollo de corral ecológico, sabroso y carne hecha. Trabaja en el medio rural porque le gusta el contacto con la tierra.

Los beneficios para la salud es que es un producto libre de sustancias químicas, por tanto con menor contaminación y de mayor calidad. Las personas que contacten con nosotras tendrán la tranquilidad de saber que se están alimentando con la calidad de un animal que se ha cuidado con mimo y 100% natural.



## ISABEL BARTOL ROMO

Nombre y apellidos:

**ISABEL BARTOL ROMO**

Localidad de origen del producto:

**HINOJOSA DE DUERO**

Comarca y provincia del producto:

**LOS ARRIBES DEL DUERO,  
SALAMANCA**

Nombre de la marca:

**CYNARA**

Teléfono de contacto:

**923 51 53 21 / 658 33 26 23**

Correo electrónico:

**info@miqueso.com**

Productos que elabora:

**QUESO DE OVEJA ARTESANAL  
MADURO Y CURADO. YOGURT  
ARTESANO CASERO**

“CYNARA” es el queso de su quesería.

Elaborado con leche de su propio rebaño de ovejas. La textura y aroma son de curación y madurez y se puede conseguir en un queso artesano casero elaborado con los secretos de los Arribes del Duero.

“CYNARA” es el queso estrella, donde todo lo que buscas en un queso lo puedes encontrar. Hay quesos maduros y quesos curados. Yogurt Artesano Casero también hace elaborado con leche de su propio rebaño. Pruébalo, le encantará a tu paladar.



## BELÉN VERDUGO MARTÍN

Nombre y apellidos:

**BELÉN VERDUGO MARTÍN**

Localidad de origen del producto:

**PIÑUEL DE ABAJO**

Comarca y provincia del producto:

**ESTE-DUERO, ESGUEVA**

Nombre de la marca:

**LA SOLANA**

Teléfono de contacto:

**650 97 46 81**

Correo electrónico:

**solanabe@telefonica.net**

Productos que elabora:

**LEGUMBRES ECOLÓGICAS**

Comenzó su actividad en el año 1996 y trabaja en ello porque le gusta todo lo relacionado con la alimentación, obteniendo una nutrición completa a base de vegetales, esenciales en cualquier dieta.

De su producto destaca el sabor y la seguridad de unos alimentos ecológicos, cuidados para autoconsumo y para amantes que “disfrutan comiendo sano y bueno”.



# BEATRIZ ISABEL GÓMEZ VIADAS

Nombre y apellidos  
**BEATRIZ ISABEL GÓMEZ VIADAS**

Localidad de origen del producto

**BARCINA DE LOS MONTES**

Comarca y provincia del producto

**LA BUREBA (BURGOS)**

Nombre de la marca

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS**

Teléfono de contacto

**659274524**

Correo electrónico

**gv@anche.org**

Productos que elabora

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS:**

**QUESO DE OVEJA,**

**LECHAZO CHURRO**

Ganadería y agricultura ecológica de variedades locales y razas autóctonas.

Explotación ovina churra en extensivo y quesería en la que se elabora la producción propia. Venta directa en la propia explotación y en tiendas cercanas.



# ANA MARÍA MARTÍN GÓMEZ

Nombre y apellidos:  
**ANA MARÍA MARTÍN GÓMEZ**

**MIKEL BLANCO ÁVILA**

Nombre empresa:

**MIKANA**

Municipio y provincia:  
**BEORADO (BURGOS)**

Teléfono:  
**696242292**

Productos que elabora:  
**LEGUMBRES, CEBOLLINO,  
PUERRO Y VARIAS CLASES DE  
HORTALIZAS**

Producción tradicional de cebolla (babosa, zalla, belorada, horcal y valenciana), alubia tolosana, alubia negra, caparrón rojo, boliche, blanco pirenaico. También puerros, ajos, pimientos, tomates, calabacines, melones, sandías, lechugas, escarolas, repollos, coliflor, lombarda y grelos.

Comercialización en Mercados de productores de la provincia de Burgos y el País Vasco.



# La Despensa Femenina



**CERES**  
CONFEDERACIÓN DE MUJERES  
DEL MUNDO RURAL



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**