

A DESPENSA FEMININA DO TURISMO RURAL

*A
Despesa
feminina
da*

**COMARCA DE
COMPOSTELA
E O SAR**

UN CATÁLOGO DE PRODUCTOS DE MULLERES
INNOVADORAS DE GALIZA QUE ENRIQUECEN
A PAISAXE E A NATUREZA DESTAS
COMARCAS TURÍSTICAS



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA DESPENSA?

La presencia de las mujeres en la alimentación es un hecho incuestionable en la historia de la humanidad. Desde la producción cercana de alimentos para la familia, hasta la decisión cotidiana de la cocina colectiva ellas son las protagonistas.

El proyecto LA DESPENSA FEMENINA parte desde la Confederación de Asociaciones de Mujeres del Medio Rural CERES en cooperación con el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino, el FEADER y la organización de agricultores/as y ganaderos/as COAG, para poner en práctica una experiencia piloto en una comarca de turismo rural y natural de distintas comunidades autónomas del Estado Español.

En la Despensa hemos aglutinado una selección de productos agrarios de mujeres de cada comunidad autónoma en un catálogo para ofrecerlo en una red de establecimientos turísticos de una comarca natural concreta dentro de cada comunidad autónoma. Así, nuestras productoras aportarán un valor añadido a la oferta de esta comarca y de estos establecimientos.

Los establecimientos colaboradores de LA DESPENSA FEMENINA ofrecemos este catálogo para que los/las visitantes conozcan desde otra perspectiva más cercana y con enfoque de género, el trabajo de las mujeres rurales de la comunidad autónoma, sus historias, el valor nutricional y de sostenibilidad que aportan al territorio donde se están produciendo y otras cualidades que habitualmente no aparecen en la publicidad.

Pretendemos potenciar la información de las campesinas y darles mayor importancia en la cadena de la alimentación haciendo ver al público lector que son responsables del desarrollo sostenible del territorio y acompañando a los productos con este catálogo divulgativo.

Esta despensa quiere hacer un guiño a la sociedad consumidora para hacerles conscientes de la importancia del consumo de productos locales de cada territorio en su temporada y alejándonos del consumo de las grandes cadenas globalizadas y globalizadoras que deciden sobre nuestros hábitos de consumo y en muchos casos, sobre nuestra seguridad alimentaria. CERES quiere convertir así a todos/as los miembros de la cadena de la alimentación en participantes activos en la responsabilidad por mantener vivo el medio rural y vivo de manera consciente.

Esperamos que encuentres en este catálogo todo un mundo de igualdad, sabor, olor y belleza natural.

Un catálogo de produtos de mulleres innovadoras de Galiza que enriquecen a paisaxe e a natureza destas comarcas turísticas.

No sur da provincia da Coruña, e ao redor da capital de Galiza, Santiago de Compostela, sitúanse as comarcas de Compostela e O Sar. Contan cunha poboación aproximada de 170.000 habitantes e teñen como principais núcleos urbanos Santiago e Padrón. A comarca de Compostela está integrada polos municipio de Santiago, Val do Dubra, Teo, Vedra, Boqueixón, Brión, Ames e Teo, mentres que a comarca veciña do Sar agrupa a Rois, Dodro e Padrón.

Ambas comarcas caracterízanse polo seu relevo de formas suaves e onduladas, lixeiramente incididas polos numerosos ríos que a sucen e que orixinan belos paraxes naturais. O río Tambre percorre o norte, e, logo de recibir as augas do seu afluente, o Dubra, o seu curso vai encaixado polas terras de Ames e Brión, onde é represado no embalse Barrié de la Maza. Polo sur o río Ulla, límite natural entre a provincia da Coruña e a de Pontevedra, percorre un fermoso e fértil val orixinando unha espectacular paisaxe no lugar de Ponte Ulla, onde o río se encaixa profundamente ao pé do mítico Pico Sacro. Tamén fértil e fermoso é o val da Mahía que se estende polo concello de Ames e é percorrido polo río Sar que, xunto co Sarela rega as terras de Santiago. Augas abaixo, o Sar aporta o seu caudal ao Ulla.

A abundancia de cursos fluviais e o clima oceánico húmido, chuvioso durante o outono e inverno e con temperaturas suaves, favorece unha vexetación frondosa e sempre verde que caracteriza a paisaxe destas comarcas. Este entorno fai delas un dos enclaves máis favorecidos de Galiza para as actividades tanto agrícolas como gandeiras.

As hortas, os invernadoiros e as granxas, están presentes en todo este territorio, e os mercados locais como o de Padrón, Bertamirás, Negreira ou o da cidade de Santiago, seguen tendo un importante peso. A produción de leite e carne, as hortalizas de tempada, a froita, o viño, as aves, ... son parte da riqueza natural destas comarcas, e constitúen unha actividade económica importante, principal ou complementaria, aínda que non exenta de dificultades.



As mulleres labregas destas comarcas cumpren unha función social imprescindible: son elas maioritariamente as que manteñen hortas e mercados, as que coidan dos animais, muxen, gardan as sementes dun ano para outro, elaboran produtos artesanais (queixos, marmeladas, conservas, repostería, etc). Manter o patrimonio agrario, alimentario e cultural é fundamental para un desenvolvemento sostible e equilibrado destas comarcas, e as mulleres son as súas principais protagonistas.

Aínda que é a cidade de Santiago de Compostela o principal centro turístico da zona pola súa riqueza histórica e monumental, declarada Patrimonio da Humanidade pola Unesco, as zonas rurais de ambas comarcas presentan numerosos puntos de interese natural, histórico e cultural. Os roteiros de sendeirismo percorren case todos os concellos, e cruzan montes, ríos, praias fluviais, ... E, por outra banda, a proximidade ao mar, outorga a estas comarcas unha situación privilegiada dentro de Galiza.





NURIA UZAL BUSTELO

Nome da produtora:
NURIA UZAL BUSTELO

Localidade de procedencia do produto:
**ALDEA DE COSTA, PARROQUIA DE LIÑARES,
CONCELLO DE ROIS**

Comarca e provincia do produto:
O SAR (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:
NURIA E QUIQUE

Teléfono de contacto:
617 334 588

Mail de contacto:
quiquebolo13@yahoo.es

Produtos que elabora:
**CEBOLAS, PATACAS (TODO O ANO) E
MARMELADAS CASEIRAS**

Os meus produtos están producidos de forma caseira, non levan fitosanitarios, nin químicos, nin conservantes... Son produtos de tempada, os seus ciclos naturais son totalmente respetados, polo que manteñen todos os seus nutrientes. Vivimos e producimos nunha zona cun microclima especial, algo máis cálido que o resto da comarca. É por iso que moitos produtos danse antes e teñen un sabor moi potenciado.

www.alimentolabrego.org

**Liñares 21, Costa, Concello de Rois -
15912 A Coruña.**



DOLORES LEA SANTISO

Nome da produtora:
DOLORES LEA SANTISO

Localidade de procedencia do produto:
**ALDEA DE PEDROUSO, PARROQUIA DE
CACHEIRAS, NO CONCELLO DE TEO**

Comarca e provincia do produto:
COMPOSTELA (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:
A HORTA DE DOLORES

Teléfono de contacto:
627 08 77 95

Mail de contacto:
cultivoecoloxico.mdolores@gmail.com

Produtos que elabora:
**ROSQUILLAS CASEIRAS, ACELGA (INVERNO)
E BROCOLI (VERÁN)**

Os meus produtos non teñen nada de químico nin artificial, a súa produción e elaboración é ecolóxica; son produtos caseiros e naturais, polo que son moi sans e nutritivos, xa que manteñen todas as súas propiedades organolépticas.

A miña horta é pequena pero é tremendamente diversa e rica; é tan próxima a miña relación con ela que ate lle escribo poemas:

*Quero moito a miña horta,
e tan namorada estou dela
que nin despois de morta,
deixarei de querela.*

www.alimentolabrego.org

**Pedrouso, nº 4, Cacheiras, Concello
de Teo, A Coruña.**





CARME FREIRE CRUCES

Nome da produtora:
CARME FREIRE CRUCES

Localidade de procedencia do produto:
**PARROQUIA DE COSTA NO
CONCELLO DE ROIS**

Comarca e provincia do produto:
O SAR (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:
CARME E FIGUE

Teléfono de contacto:
619 34 84 26

Produtos que elabora:
**FROITA DE TEMPADA E
CONSERVAS CASEIRAS**

Para min producir alimentos hoxe en día é un posicionamento na vida, un acto de mobilización social para loitar por un mundo cun modelo de alimentación e agricultura máis xusto.

Os meus produtos teñen sabor, entran polos sentidos, e alimentan porque están producidos sen químicos.

Creo no que fago e en como o fago; os meus produtos están feitos como moita convicción e moito cariño.

www.alimentolabrego.org

**Liñares nº 4, Costa, Rois 15912
A Coruña.**



M^a DE CARMEN PAZOS

Nome da produtora:
M^a DE CARMEN PAZOS RABUÑAL

Localidade de procedencia do produto:
**PARROQUIA DE HERBOGO,
NO CONCELLO DE ROIS**

Comarca e provincia do produto:
O SAR (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:
NON HAI

Teléfono de contacto:
630 16 71 38

Produtos que elabora:
**FARIÑA DE MILLO CORVO
(E EMPANADAS), PORROS (INVERNO)
E LEITUGAS (VERÁN)**

A miña produción é ecolóxica, baseada en sementes propias, abono da casa e non utilizo ningún tratamento químico. Como resultado, os produtos son máis resistentes e sans.

O millo corvo é unha variedade tradicional en perigo de desaparecer. Manteño o seu cultivo para que non se perda o noso patrimonio agrario; a fariña é escura, morada, e ten un sabor suave, cunhas propiedades nutricionais moi altas.

www.alimentolabrego.org

**Socastro, parroquia de Herboago,
Concello de Rois, 15912 A Coruña.**





BEATRIZ RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

Nome da produtora:

BEATRIZ RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

Localidade de procedencia do produto:

**PARROQUIA DE VALONGO,
CONCELLO DE CORTEGADA**

Comarca e provincia do produto:

O RIBEIRO (OURENSE)

Nome da marca do produto:

MUÑIZ HERMIDA

Teléfono de contacto:

670 50 37 93

Mail de contacto:

adegabeatriz@gmail.com

Produtos que elabora:

VIÑOS E LICORES CASEIROS

O meu viño e os meus licores están feitos de forma ecolóxica, non levan química, nin pesticidas, nin nada, son naturais. Para os licores vou ao monte e recollo moras e outros froitos silvestres. Tanto o viño como os licores están feitos con moito cariño, venme de tradición familiar e os fago o mellor que sei.

www.alimentolabrego.org

**Abelenda nº 25, Valongo,
Concello de Cortegada, A Coruña.**



EVA BERES CAÍNZOS

Nome da produtora:

EVA BERES CAÍNZOS

Localidade de procedencia do produto:

**PARROQUIA DE A ESPENICA,
CONCELLO DE ORDES**

Comarca e provincia do produto:

O SAR (A CORUÑA)

Teléfono de contacto:

651 11 68 54

Mail de contacto:

evaberes@telefonica.net

Produtos que elabora:

**FARIÑA DE MILLO DO PAÍS, REPOLO
(INVERNO) E XUDÍAS (VERÁN)**

A maior satisfacción é poder vivir do meu traballo, sen depender de ninguén. A miña horta é pequena pero moi consistente porque é autoabastecida, non depende de recursos externos, iso dáme moita autonomía e control da produción.

O manexo que levan os meus produtos é ecolóxico, e elimino todos aqueles produtos que non son bos, químicos, etc.

Cultivo o millo do país para que non se perdan as variedades autóctonas e porque as súas propiedades alimenticias son moi altas.

www.alimentolabrego.org

**Espenica nº 4, Concello de Ordes,
15680 A Coruña.**





LIDIA SENRA RODRÍGUEZ

Nome da produtora:

LIDIA SENRA RODRÍGUEZ

Localidade de procedencia do produto:

NO CONCELLO DE VEDRA

Comarca e provincia do produto:

COMPOSTELA (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:

SENRA S.C.G

Teléfono de contacto:

981 502 112

Mail de contacto:

lidiasenra@tempocompartido.com

Produtos que elabora:

**MEL, CUOVEFLOR (INVERNO) E
BERENXENA (VERÁN)**

Ao producir de forma ecolóxica,

sen química, os nosos produtos

teñen un alto valor nutritivo. A nosa
forma de comercializar é a través da

venda directa, polo que estamos en
contacto directo coas consumidoras

e consumidores que mercan a nosa

producción, cos que e establecemos

relacións de confianza mútua.

www.alimentolabrego.org

Cazorráns nº2, Merín,

Concello de Vedra 15885 A Coruña.



M^a CARMEN REGUEIRA PAZOS

Nome da produtora:

M^a CARMEN REGUEIRA PAZOS

Localidade de procedencia do produto:

PARROQUIA DE HERBGO,

CONCELLO DE ROIS

Comarca e provincia do produto:

O SAR (A CORUÑA)

Teléfono de contacto:

981 80 42 93

Produtos que elabora:

QUEIXO FRESCO E FARIÑA DE TRIGO

Os meus produtos son naturais, non

sulfatamos nin botamos nada de

química; as vacas comen herba fresca
e seca das nosas fincas, as fariñas que

producimos nós. A leite, a carne, os
ovos... son da máxima calidade.

Os queixos son frescos e están

elaborados coa leite das nosas vacas,

e son moi bos para elaborar comidas e

postres. Criamos tamén polos de varios
tipos.

**Carrais s/n, Herbogo, Concello de Rois
15912 A Coruña.**





PURA SEOANE ALBELA

Nome da produtora:

PURA SEOANE ALBELA

Localidade de procedencia do produto:

SAN MAMEDE DE RIBADULLA – VEDRA

Comarca e provincia do produto:

COMPOSTELA (A CORUÑA)

Nome da marca do produto:

HORTASAN

Teléfono de contacto:

981 51 24 91 / 650 41 80 99

Mail de contacto:

casadocampo@tempocompartido.com

Produtos que elabora:

**PISTO CASEIRO, KIWIS (INVERNO)
E TOMATES (VERÁN)**

A nosa é unha agricultura sustentábel e respetuosa co medio ambiente. Empregamos métodos tradicionais: rotamos os cultivos, abonamos con esterco producido polo noso gando e empregamos métodos respetuosos co medio para combatir as plagas dos cultivos.

Os nosos produtos teñen todas as garantías: sans, sen residuos químicos, cos sabores que lembramos da nosa nenez, que saben como sabían antes as cousas. A comercialización fágoa a través da venda directa, e moita xente ven á miña horta para comprar directamente os produtos.

**Feal nº 11, San Mamede de Ribadulla,
Vedra - A Coruña.**



ISABEL VILALBA SEIVANE

Nome da produtora:

ISABEL VILALBA SEIVANE

Localidade de procedencia do produto:

CANEDO-LOURENZÁ (LUGO)

Comarca e provincia do produto:

A MARIÑA (LUGO)

Nome da marca do produto:

GANDEIRÍA XOCAS S.C.

Teléfono de contacto:

608 90 54 44 / 626 02 06 78

Mail de contacto:

xocas2010@hotmail.es

Produtos que elabora:

FABA GRANXA E FABA VERDIÑA

A faba pertence á familia das leguminosas e destaca polo seu contido en proteína e alto valor nutritivo. É ademais un alimento co que poden realizarse un gran número de excelentes combinacións: en fabada, con caza, en ensalada, con ameixas, con polbo, con bacallao, con diferentes tipos de peixes e mariscos...

Seméntase polo mes de maio e recóllese a partir do mes de setembro e a maioría dos traballos, como o entitorado ou o desherbado, facémolos de xeito totalmente manual, como se fixo sempre. Trátase dun alimento que ten gran aceptación tanto para o consumo doméstico como para a hostalería.

**Canedo 3, San Tomé, concello de
Lorenzá, provincia de Lugo.**



A Despesa feminina do Turismo Rural

PROXECTO COFINANCIADO POR:



FEADER
Estrutura Interactiva das zonas rurais



CERES
COMISSÃO EUROPEIA DE REGULAÇÃO
DO TURISMO RURAL

COLABORA:

