

LA BAÑEZA

# GASTRONÓMICA

El viaje más delicioso de tu vida



Descubre nuestra cultura a través de sabores y platos únicos.

En nuestra cocina encontrarás un equilibrio perfecto entre tradición y creatividad, un reflejo de nuestras costumbres y estilo de vida.





## SUMARIO

- 03 Nuestros sabores
- 04 Carnes
- 06 Pescados + ...
- 09 Legumbres
- 11 Alimentos 100% naturales
- 13 Pan... y vino
- 15 Repostería
- 19 Mercado semanal
- 20 Ferias gastronómicas
- 21 Museos



**EXPLORA:  
CONOCE LAS  
ELABORACIONES  
CULINARIAS DE  
LAS TIERRAS DE  
BAÑEZA**

> Alubias de Riñón,  
un producto con calidad IGP



## / NUESTROS SABORES

Que los viajes y la gastronomía están íntimamente ligados no es un secreto. El buen comer es, sin duda, uno de los alicientes más atractivos a la hora de visitar un destino.

La gastronomía inspira y motiva los viajes, y ha adquirido un papel protagonista innegable entre las experiencias de las que disfrutan los viajeros.

Conocer los lugares a través de la gastronomía, o la gastronomía a través de los viajes, es uno de los placeres que todos hemos practicado alguna vez.

Con esta guía pretendemos ofrecer al viajero una visión sobre la gastronomía de nuestras tierras, sus productos y elaboraciones más representativas, basadas en nuestras propias raíces, en nuestra más profunda identidad. Un recorrido por los mejores sabores de nuestros paladares.



MÁS INFORMACIÓN  
[www.labanezaturismo.es](http://www.labanezaturismo.es)

---

> Boletus edulis, el rey de las setas de nuestros bosques  
> Carnes maduradas de buey, el disfrute de los paladares gourmet  
> Vinos de las Tierras de La Bañeza  
> Cecina de vaca, el sabor más auténtico

# 01/ CARNES

¡ESPECTACULARES!

Entre las delicias gastronómicas de nuestras comarcas no puede faltar el embutido. El clima de estas tierras, frío y seco es ideal para que tenga lugar su especial proceso de curación. Destaca en particular el chorizo, que se puede encontrar en multitud de variantes: picante, oreado, de vaca o cular. Y cómo no, la cecina, reina de los embutidos leoneses.



## CECINA

Esta elaboración, la forma más tradicional de conservar la carne de vaca, es todo un signo de identidad y uno de los productos más especiales de la gastronomía leonesa. Exquisita, sana y natural, en nuestras comarcas la cecina se elabora bajo las marcas de garantía Tierra de Sabor y Alimentos Agroalimentarios de Castilla y León que certifican su indiscutible calidad.





## CARNES DE BUEY

Tres son los objetivos que se persiguen con la maduración: que las grasas infiltren el interior de la carne, lo que aporta untuosidad; que se rompan las estructuras fibrosas, haciéndola más tierna; y que se liberen los líquidos de la proteína, confiriéndola mayor sabor. Todo ello, sumado a los sabores que le aportan tanto la genética como la crianza y la alimentación de cada animal, consigue los deliciosos matices que la hacen única para deleite de los carnívoros.



# 02/

## PESCADOS + ...

PATRIMONIO  
GASTRONÓMICO EN  
TORNO AL AGUA



### BACALAO

Los arrieros eran comerciantes que trasladaban, a lomos de mulas y otros animales de arrastre, mercancía desde las costas de la península hasta el interior. Las salazones, y concretamente el bacalao, era el único pescado de mar que se comía tierra adentro soportando en buen estado las largas travesías. Protagonista indiscutible de las recetas de pescado, tiene su mejor representante en el típico Bacalao al Ajoarriero.

Tres ríos rodean La Bañeza y surten nuestra mesa de la materia prima con la que se cocinan algunas de las especialidades locales. Son los ríos Órbigo, Tuerto y Duerna.

### TRUCHAS

La sopa de trucha, un plato humilde en su concepción, servida siempre en cazuela de barro de Jiménez de Jamuz y con ciertos puntos en común con las sopas de ajo, es una receta tradicional de las riberas del Órbigo.





ANCAS DE RANA  
EN SALSA BANZANA

Este es uno de esos platos de “toma pan y moja” claro que para eso primero hay que atreverse porque despierta amor y odio a partes iguales, no hay término medio. Quien lo haga se encontrará frente a una receta de origen incierto, única en España, y con un ingrediente peculiar.



## ANCAS DE RANA EN SALSA BAÑEZANA

### INGREDIENTES:

Ancas de rana, aceite de oliva, tomate, pimiento, ajo, perejil, guindilla y sal.

### PREPARACIÓN:

En cazuela de barro se echa un poco de aceite y se incorpora la cebolla. Rehogar y añadir el tomate.

Preparar en un mortero un machacado de ajo, perejil, guindilla y sal. Añadir un poco de pimentón y rehogar con cuidado de que no se quemé el pimentón. Echar agua e incorporar a la tartera de barro.

Introducir las ancas y un poco de pimiento verde en trozos.

Dejar cocer unos minutos y añadir un poco de harina, dejar unos minutos más al fuego para que se ligue la salsa y todos los ingredientes.

Adornar con unos pimientos rojos y servir.



Las alubias, producidas al amparo de la I.G.P. Alubia de La Bañeza-León, pertenecen a las variedades locales riñón menudo, pinta de León, canela y plancheta. Con una extraordinaria versatilidad culinaria son el ingrediente perfecto tanto para las elaboraciones tradicionales como las más vanguardistas.



## 03 / LEGUMBRES

PARADIGMA DE LA  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE





## ALUBIAS DE RIÑÓN A LA BAÑEZANA

### INGREDIENTES:

Alubia, oreja, pata, panceta y chorizo de cerdo, cebolla, ajo, laurel, pimentón, aceite, harina.

### PREPARACIÓN:

Poner las alubias en remojo. Después, cocerlas con una cebolla pequeña, ajo y laurel muy lento.

Aparte, en otro recipiente, cocer todas las carnes de cerdo.

Cuando estén cocidas las alubias, retirarlas del fuego,

En una sartén, poner cebolla muy picada, ajo y aceite de oliva, dejamos fundear y agregamos pimentón y harina al caldo de la cocción del cerdo.

Dejamos cocer unos minutos y se lo añadimos a la alubias.

Dejar cocer todo junto dos o tres minutos más, para que se mezclen los sabores.

# 04/ ALIMENTOS 100% NATURALES

FRAMBUESAS, SETAS, MIEL ...

## **La naturaleza es parte de nuestro ADN**

En un momento en que la sostenibilidad y el consumo responsable están más presentes que nunca en la conciencia de los consumidores, los productos que se cultivan en nuestro entorno adquieren un valor especial por su frescura y su calidad.





## FRAMBUESAS

En las Tierras de La Bañeza se ha creado un innovador eje de producción que ofrece exquisiteces elaboradas con recetas propias, fruto del encuentro entre la tradición gastronómica y la revolución de los productos “delicatessen”. Se trata de confituras, conservas, vegetales, escabeches, salsa, vinagres, bebidas espirituosas, etc. destacando los productos a base de frambuesa.



## SETAS Y MIEL

Especial importancia guarda la micología en la zona de pinares, donde las setas son las protagonistas indiscutibles de todas las mesas, así como la producción de miel de los montes del Teleno.

# 05/ PAN ...Y VINO

AUTENTICIDAD Y CALIDAD



Últimamente estamos viviendo una revalorización de la panadería artesanal, dando más importancia a lo tradicional y a una alimentación más saludable y de proximidad.

El pan de nuestras tierras es un tipo de pan con piezas de gran tamaño con mucho aroma y sabor. Tanto la fermentación como la cocción es lenta, y la temperatura es relativamente baja por lo que su corteza se torna gruesa y dura permitiendo así que su conservación sea muy buena haciendo de él un pan muy apreciado.

La zona sur de León es productora de vinos desde hace siglos. La viticultura está tan arraigada en nuestras tierras que es visible en la multitud de bodegas-cuevas excavadas en pequeñas lomas de tierra arcillosa, con galerías naturales y con un microclima ideal para elaboración de vino.

Fruto del trabajo y la experiencia nacen vinos de los que el consumidor aprecia el esfuerzo, el esmero y la dedicación que se invierte para su elaboración. Y por supuesto su singularidad y calidad reflejadas en figuras como la DO León, IGP Castilla y León o Grandes Pagos de España.





01.



02.



03.

# 06 / REPOSTERÍA

CASERA Y DE OBRADOR

---

> Buñuelos  
Huesos de Santo  
Rosquillas en aceite

# Locos por el Dulce

El dulce bañezano más antiguo son los Bollos de San Lázaro, elaborados desde antiguo en los hornos de nuestros hogares.

Flanes, arroz con leche, natillas y rosquillas en aceite llenan también la casa de ese olor característico que tiene lo artesano.

Almendras garrapiñadas y saladas, torrijas y limonada son los sabores que pregonan la Semana Santa.

La alegría del carnaval sabe a Orejas y Caretas.

Buñuelos rellenos de crema y Huesos de Santo son tradición el Día de Todos los Santos.

Y llegando Navidad se despliega la creatividad con la creación de infinitas variaciones de turrone y otros dulces y, como no, el Roscón de Reyes .



> Bollos de San Lázaro  
Torrijas  
Roscón de Reyes



Durante todo el año se puede disfrutar de los estupendos pasteles elaborados en las confiterías de la ciudad y de las especialidades más conocidas, los Imperiales y las Yemas Tostadas, todo un referente.

Hay una costumbre muy antigua que se sigue conservando en las familias bañezanas, la cuelga. Una cinta a la que se atan dulces y chucherías que se coloca por sorpresa al cuello a quien cumple años.

“  
**Nuestros  
productos  
artesanos hacen  
muy difícil  
resistirse a  
creaciones con  
años de tradición**  
”



# Amor al chocolate corriendo por las venas!

---

En las Tierras de La Bañeza hemos sabido mantener en equilibrio la esencia y el buen hacer, transmitido de generación en generación desde hace cientos de años, aportando el desarrollo y la innovación del siglo XXI.

Los mejores cacaos del mercado, provenientes de Ecuador, Ghana, Costa de Marfil, etc., tostados en bombo de leña de roble para remarcar los sabores y olores propios de este particular producto, dan como resultado una materia prima natural y de excepcional calidad que unida a unos procesos de elaboración sin apenas variación desde el siglo XVII, dan como resultado unos chocolates únicos.

# 07 / MERCADO SEMANTAL

A TODO COLOR

¿ESTÁS BUSCANDO UN LUGAR LLENO DE ENCANTO Y TRADICIÓN DONDE DISFRUTAR DE UN AUTÉNTICO MERCADO?

Entonces, el Mercado de La Bañeza es tu destino ideal. Con una amplia variedad de puestos y una atmósfera vibrante, este mercado es un referente en la provincia de León.

Con más de 350 puestos, se celebra todos los sábados por la mañana y ofrece una amplia gama de productos, desde ropa y accesorios hasta productos frescos y artesanías locales.

Descubre la esencia de La Bañeza a través de su colorido mercado y déjate sorprender por la diversidad de artículos que podrás encontrar.



### **Feria del Embutido y el Queso.**

Se celebra el último fin semana de abril o el primero de mayo con el objetivo de dar visibilidad a los diferentes tipos de elaboraciones de embutidos y quesos del país.

### **Feria Agroalimentaria y Alubiada.**

Un evento lleno de sabor cada tercer fin de semana de septiembre que sirve para poner en valor la Alubia de La Bañeza-León así como el trabajo y los productos del campo.

# 08 / FERIAS GASTRONÓMICAS

...DE MERCADO CARÁCTER POPULAR

**Citas imprescindibles de los consumidores con los artesanos, productores y transformadores en las que el sector de la alimentación se despliega en todo su esplendor.**



# 09 / MUSEOS

CONOCIENDO LOS RECURSOS DE  
NUESTRO ENTORNO



MÁS INFORMACIÓN  
[www.labanezaturismo.es](http://www.labanezaturismo.es)

## Museo-Fábrica de Harinas “La Única”

Un recorrido por el ingenioso y complejo proceso de fabricación de la harina y un homenaje a las instalaciones industriales que pervivieron en toda esta comarca hasta hace pocos años. Este museo invita, además, a un viaje por la Historia de esta villa y su comarca.

C/ Fray Diego Alonso, 9  
24750 La Bañeza, León  
Teléfono: 987 656 737



## Museo de la Alubia

Recrea una antigua casa de labranza leonesa en la que no faltan los aperos utilizados para el cultivo, una exposición fotográfica, maquetas en miniatura o una exposición de alubias procedentes de toda España.

Consejo Regulador de la I. G. P.  
Avd. Portugal, S/N, 24750 La Bañeza, León  
Teléfono: 987 641 686



## Museo del Chocolate

Un enclave que acoge diversa maquinaria relacionada con el proceso de elaboración del chocolate. Aprenderemos sobre el cacao como materia prima y el chocolate como producto final; técnicas, utensilios e ingredientes básicos.

C/ Antonio Justel S/N, 24735 Castrocontrigo, León  
Teléfono: 987 660 081



## Centro de Interpretación Micológico

Edificio destinado a promover el conocimiento sobre las setas de la zona, su recolección, origen y relación con el entorno forestal, fomentando la sostenibilidad y el turismo micológico mediante una exposición, aula didáctica y paneles informativos.

C/ El Pinar, S/N, 24721 Tabuyo del Monte, León  
Teléfono: 677 153 961



Concejalía de Turismo  
AYUNTAMIENTO DE LA BAÑEZA

[www.turismolabaneza.es](http://www.turismolabaneza.es)

NOS  
IMPULSA



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN



AYUNTAMIENTO DE  
LA BANEZA

CON EL SELLO DE CALIDAD DE

