

  
PARADORES

  
PARADORES



**ALMANAQUE  
CULINARIO**  
DE LA COCINA CERCANA Y DE SIEMPRE

PARA EL AÑO  
**2011**



**QUE CONTIENE EL CALENDARIO PRÁCTICO  
DE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA  
Y LA MANERA DE COCINARLOS**

CENTRAL DE RESERVAS  
Requena, 3. 28013 Madrid.España  
Tel.: 34 915 166 166  
e-mail: [reservas@parador.es](mailto:reservas@parador.es)  
[www.parador.es](http://www.parador.es)



## Almanaque Culinario 2011

La cocina cercana y de siempre.

Los almanaques que hoy conocemos son publicaciones anuales que contienen información sobre algunos temas determinados, ordenados en calendarios. Se pueden encontrar datos astronómicos y diversas estadísticas, también incluyen entre otras informaciones los movimientos del sol y de la luna, eclipses, días festivos, y cronologías. No hay que olvidar que, en origen, su propósito fue proporcionar información sobre las estaciones y el clima para la agricultura.

En Occidente, árabes, judíos y conversos, elaboraron y adaptaron los antecedentes de los calendarios actuales. Inicialmente, además de los pronósticos, incluían algunos consejos de moral o de higiene. La invención de la imprenta y la aparición de la prensa tipográfica posibilitó una mejor difusión de los almanaques, obteniendo una progresiva aceptación y el interés de un público cada vez mayor. El carácter sintetizado de las informaciones que recopilaban y la naturaleza astrológica y astronómica de sus contenidos convirtieron al almanaque en una de las publicaciones más populares.

Los viejos almanaques se consideraban literatura de hilo o cordel debido a la manera en que se exponían para su venta, colgadas con un hilo en las cristalerías de las librerías. Nuestro almanaque culinario, confeccionado a modo de modesto folletín popular, pretende acercar a nuestros clientes una cocina diferente dentro de un mundo globalizado, ofreciendo datos prácticos de forma ilustrada como la localización de los productos, la sostenibilidad y temporalidad de los mismos, métodos de cocción, recomendaciones, etc. Este almanaque quiere ser un escenario de trabajo en el que usted pueda practicar, de la misma forma que nosotros en nuestros restaurantes, esta filosofía culinaria aplicada a su propio entorno.



**Paradores de Turismo**, en su afán por rescatar de la historia lo más tradicional, quiere recuperar este año los orígenes de la cocina que se practicaba en los primeros Paradores. Una cocina sostenible que hoy bien podríamos denominar "ecococina" y que se llevaba a cabo para sustentar la oferta culinaria de sus restaurantes en los alojados de la Red. Este sistema propiciaba huertos de temporada y pequeñas granjas que ponían en valor los productos autóctonos de cada zona.

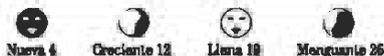
Queremos retomar esta filosofía, actualizándola y orientándola hacia valores ecológicos y de respeto a la biodiversidad. Cocina y biodiversidad se deben entender como un todo único e indisoluble, pudiéndose aplicar este concepto a todas y cada una de las cocinas tradicionales de nuestros Paradores. Cuando hablamos de biodiversidad en cocina, hacemos referencia al producto natural especializado, aclimatado en pequeñas zonas, incluso a productos que hoy han caído en desuso y que eran utilizados en la antigüedad o en un pasado remoto.

Pertenecen a esta categoría los productos agrícolas y recolectivos de temporada, los ganaderos, los de granja, los extractivos fluviales y de bajura, la caza sostenible y los productos artesanos y de obrador. Se obtienen gracias a los pequeños productores locales especializados, horticultores, agricultores, granjeros y ganaderos, a pescadores deportivos y a los de los puertos más cercanos, a cazadores de veda y artesanos autóctonos. Estos productos dan lugar a una identidad culinaria propia de cada zona, compuesta con recetas históricas heredadas de nuestra diversidad cultural, platos de cocina tradicional y elaboraciones contemporáneas de temporada.

Disfruten en 2011 de un menú excepcional por 20,11 euros.

# CALENDARIO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA EN ESPAÑA

## ENERO



Temporada de los frutos secos y de los bulbos de la suerte. De los pescados planos y de la matanza del cerdo.

## FEBRERO



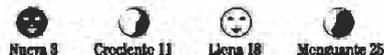
Temporada de las verduras de invierno, de los crustáceos de caparazón y del lechón.

## MARZO



Temporada de las hortalizas de umbría y de deshielo, de los pescados de desove y de las carnes de lana.

## ABRIL



Temporada de las hortalizas de tallo blanco. Mariscos de concha, pescados de aguas cálidas y de salazón. Frutillas de primavera.

## MAYO



Temporada de las hortalizas de manantial, de fruto y de tubérculo, de los pescados dulces, frutas y frutillas de pulpa fresca.

## JUNIO



Temporada de hortalizas de bulbo y raíz, cangrejos de río y pescados azules. Fruta de pulpa fresca y de zarza.

## JULIO



Temporada de las ensaladas frescas y hortalizas dulces, pescados azules, emperador y frutas de verano.

## AGOSTO



Temporada de verduras de verano, palomas de campo, pescados de bajura, plantas aromáticas y frutas de agua.

## SEPTIEMBRE



Temporada de hortalizas de hoja blanca, de las aves acuáticas y las frutas perfumadas.

## OCTUBRE



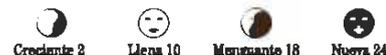
Temporada grande de caza, de las hortalizas de umbría, de tallo y hojas y los frutos de mar.

## NOVIEMBRE



Temporada de las hortalizas de flor y de semilla tierna, de la palometa y de los mariscos.

## DICIEMBRE



Mes de la abundancia. Tiempo de hortalizas espinosas, de pescados de aguas frías y de color, aves de corral, cordero lechal y cabrito.

# PARADOR DE TURISMO DE VILAFRANCA DEL BIERZO

## PRODUCTOS INVERNALES DEL BIERZO

### VERDURAS Y HORTALIZAS



Berza



Cebolla Blanca



Patata de Siembra



Pimientos Embotados del Bierzo

### FRUTAS



Manzana Reineta



Uvas Mencía

### PESCADOS



Bacalao Cecial

### CHACINAS



Cecina de León



Botillo

### QUESOS



Queso de Cabra de Ambasmestas

## MENÚ DE INVIERNO

UN ENTRETENIMIENTO DE AQUÍ  
Cecina y Queso de Cabra de Ambasmestas

### GUISADOS TRADICIONALES

Arroz con Botillo Frito  
sobre Crema de Berza

- 0 -

Puchero de Cocido Berciano

### DE LOS ABBIEROS

Bacalao Albardado  
sobre Fritada Berciana

### EL DULCE

Pastel de Manzana Reineta  
y Uvas Pasas

Precio del Menú: 20,11€ IVA incluido

No incluye bebidas.  
Disponemos de una selección especial de vinos  
para maridar con este menú.

# TABLA DE LOS PRODUCTOS ESTACIONALES EN ESPAÑA

## PRIMAVERA

**Equinoccio Vernal.** 20 de Marzo a las 23:21 horas

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Berenjena, ajo tierno, guindilla, acelga, calçots, calabacín, cardo, alcachofa, cebolla, pepino, col, coliflor, canónigos, lechuga, espárragos, espinacas, judías verdes, nabo, zanahoria, pimiento, guisantes, rábano, remolacha, habas, arroz.

### FRUTAS

Albaricoque, aguacate, cerezas, limón, melón, nectarina, níspero, melocotón, ciruela, sandía, naranja, frambuesa, grosella, fresa, fresón.

### PESCADOS

Anguila, anchoa, arenque, bonito, almejas, cigala de playa, berberecho, lubina, bacaladilla, mejillón, ostra, pulpo, pulpito, sargo.

### CARNES

Buey, conejo, cochinillo, pollo, cerdo, ternera, cordero.

## VERANO

**Solsticio de verano.** 21 de Junio a las 17:17 horas

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Berenjena, ajo, guindilla, acelga, calabacín, calabaza, cebolla, pepino, lechuga, escarola, canónigos, judías verdes, patata, zanahoria, pimiento, rábano, remolacha, tomate, maíz.

### FRUTAS

Albaricoque, cereza, higo, breva, kivi, lima, melón, nectarina, frambuesa, grosella, mora, almendras, avellanas.

### PESCADOS

Brótola, calamar, congrio, cigala, gamba roja, langosta, langostino, bogavante, merluza, mejillón, navaja, mero, sardina, boquerón, atún.

### CARNES

Buey, cabrito, conejo, cochinillo, pollo, cerdo, ternera, cordero.

## OTOÑO

**Equinoccio Otoñal.** 23 de Septiembre a las 9:05 horas

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Apio, boniato, guindilla, acelga, calabaza, cardo, pepino, col, coliflor, escarola, espinacas, canónigos, judías verdes, patata, pimiento, guisantes, setas, champiñon, judías, maíz.

### FRUTAS

Pomelo, caqui, membrillo, lima, granada, mandarina, manzana, melocotón, uva, sandía, naranja, grosella, almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, piñones, castañas.

### PESCADOS

Besugo, calamar, lubina, nécora, ostra, percebes, rape, sepia, caballa.

### CARNES

Pato, buey, cabrito, conejo del bosque, faisán, cochinillo, codorniz, liebre, oca, perdiz, pollo, cerdo, ternera, cordero.

## INVIERNO

**Solsticio de invierno.** 21 de Diciembre a las 5:31 horas

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Apio, brócoli, cardo, alcachofa, cebolla, col, col de Bruselas, col lombarda, coliflor, canónigos, endibia, escarola, espinacas, nabo, puerro, rábano.

### FRUTAS

Aguacate, pomelo, lima, limón, mandarina, níspero, pifia, naranja, chirimoya.

### PESCADOS

Besugo, calamar, cigala, gamba, dorada, ostra, pulpo, sepia, chanquete.

### CARNES

Buey, conejo, pavo, pintada, cerdo, ternera, cordero.

