

RESTAURANTE VACA VELLA BERTAMIRÁNS

Redescubrir los secretos de las carnes

Picaña, croca, churrasco o chuletón se someten a fuego lento a gusto del cliente

XOSÉ AMADOR LÓPEZ
SANTIAGO / LA VOZ

El territorio de Galicia está salpicado de asadores. Un número importante ofrece productos de muy buena calidad. Y casi todos cuentan con una clientela fiel, que acude periódicamente y que no se cansa de descubrir los encantos de la carne de ternera. Este panorama nos permite deducir que no es fácil destacar en la constelación gallega del churrasco y la carne a la brasa. Pero siempre hay emprendedores que lo intentan y alguno incluso lo consigue.

El caso de Vaca Vella hay que situarlo en la lista de los que, aunque han abierto en el primer lustro de la segunda década del tercer milenio (en el 2014, en este caso), han conseguido situar sus propuestas entre las mejores del sector de la comarca compostelana. El valor añadido que ofrece lo aporta la minuciosa selección y cuidado de las piezas, la esmerada preparación y una buena atención a los clientes. No cabe duda de que esta sencilla fórmula alimenta una iniciativa que crece diariamente y que, si no baja la guardia, anuncia la consecución de renovadas metas para atender las demandas de los paladares más exigentes.

El proyecto gastronómico descansa sobre el tándem formado por Germán Mariño, coordinación y comedor, y Teresa Raña, cocina, y un equipo eficiente. Este matrimonio, enamorado de la buena mesa, halló en Bertamiráns el lugar ideal para hacer realidad su sueño. Germán, como vecino, conocía las necesidades en la oferta y, como profesional



Teresa Raña y Germán Mariño llevan el comedor y la cocina del restaurante de Ames. SANDRA ALONSO

VACA VELLA

Restaurante
DESDE 15 €
Rúa Pegreina, 10, Bertamiráns
Tel. 981883902
Cierra los martes
★★★★
42° 51' 42.7" N
8° 39' 6.5" W



LA CASA RECOMIENDA
Zamburiñas a la plancha, picaña «Vaca vella» y tarta de fresas
16 euros, bodega aparte

formado en Santiago (en Lamas de Abade) y con años en el sector en esta ciudad, sabía las fórmulas para hacer propuestas atractivas en Compostela y comarca.

Las señas de identidad las establece la ternera gallega. Desde hace tiempo, compran los animales después de ojearlos y conocer su alimentación, para finalmente cortarlos de acuerdo con la oferta del local. Las piezas se cuidan con esmero y más tarde pasan por la parrilla de carbón, donde las someten a fuego lento hasta que alcanzan el punto so-

licitado por el cliente.

De las carnes, tanto la picaña como la croca, el churrasco o el chuletón alcanzan muy buena nota. No se quedan atrás el raxo, el churrasco de cerdo o las piezas que sirven en la tabla especial «vaca vella», que cada cliente prepara a su gusto en la mesa. En pescados, tanto el bacalao como el lomo de atún rojo a la brasa no defraudan. También es aconsejable probar las croquetas caseras (de carne y muy sabrosas), las verduras braseadas o los grelos con langostinos. En

los postres, todos caseros, destacamos la calidad de la tarta de fresas, la de tres chocolates, la de queso y chocolate, y la de queso y arándanos.

La cocina, sencilla pero lograda, es uno de las grandes atractivos de este establecimiento. El otro, el interés que pone Germán para cuidar hasta el último detalle. Su plan de futuro contempla, según nos dice, renovadas dosis de esfuerzo por atender mejor a los comensales y asegurarles platos que lo identifiquen con la marca «vaca vella».



Descubrir Santiago a través del postre

REDACCIÓN / LA VOZ

El restaurante Caney del céntrico Hotel Eurostars Aragnoney de Santiago, participa con dos platos en *Santiago Paixón Doce*, un recorrido gastronómico por la ciudad a través de los postres, organizado por el Concello y la Asociación de Empresarios de Hostelería. En él participarán 20 cafeterías y restaurantes de la ciudad.

El Coren Selecta, alimentado con castañas, un jamón saludable

REDACCIÓN / LA VOZ

Una investigación llevada a cabo por la Universidad de Extremadura sobre la calidad de los jamones de la gama Selecta Coren, cuyos cerdos son alimentados con castañas, certifica que cuenta con un mayor nivel de ácidos grasos saludables que otros.

Los jamones Selecta de Coren proceden de puercos que tienen una dieta rica en castañas, lo que mejora las calidades nutricionales del producto, como así lo ha constatado el estudio. Además de su valor nutritivo, estos jamones de la firma ourensana poseen un alto nivel de antioxidantes, además de ser una fuente importante de proteínas y vitaminas del grupo B. Dichos jamones presentan

mayores niveles de ácidos grasos saludables como son los mono y poliinsaturados, entre los que se encuentran el ácido oleico, el ácido linoléico o el ácido linoleico, que son claves para una dieta sana y equilibrada.

También los antioxidantes detectados en el estudio extremo sobre los jamones Selecta de Coren, entre ellos el tocoferol, gracias a la alimentación de castañas del ganado porcino, muestran un sabor más agradable al paladar del comensal.

Además del gusto especial de estos jamones, las piezas destacan por la gran cantidad de proteínas (más de 30 gramos por cada 100), mientras que sobresale por su elevada concentración de



Dos especialistas en el corte de jamones Selecta de Coren.

vitaminas del grupo B, tales como la tiamina, la niacina, y la B2 y B6, así como aportes importantes de zinc, calcio y hierro. Su equilibrio de ácidos grasos consi-

gue ser un excelente regulador del colesterol.

Los cerdos de la Gama Selecta reciben castaña que procede íntegramente de Galicia, y para

disponer de remanente suficiente para su alimentación en época que no hay fruto, la empresa de Ourense almacena, pela, cuece y congela dos millones de kilos de castaña, caso del pasado año.

La cabaña porcina de Selecta Coren es fruto de una crianza tradicional, con el máximo bienestar para el animal, libre de estrés. La carne más jugosa, vetada y sabrosa se logra además gracias a la selección y cruce de las mejores razas. Su alimentación natural a base de castañas le aporta textura y un sabor especial. La Gama Selecta de Coren cuenta con el sello distintivo de Galicia Calidade de la Xunta y su proceso se realiza de manera íntegra en la comunidad.