

EXPERIENCIA: IMERSIÓN NA CULTURA ANCESTRAL NAS ALDEAS DA FRONTEIRA

- **Duración:** Experiencia de día e medio (poden ser experiencias separadas).
- **Dispoñibilidade:** de outubro a maio
- **Mínimo:** 5 persoas
- **Máximo:** 8 persoas
- **Requisitos:** apto para calquera persoa
- **Tipo de aloxamento:** Vivenda Turística (É unha vivenda tradicional restaurada, coas mellores vistas á serra nunha pequena aldea con gran patrimonio etnográfico)

DÍA 01: Taller de cestería tradicional con degustación de produtos.

PM. Benvida por parte de Marta Delgado, anfitrioa.

Duración da experiencia: 4 horas

Inclúe:

- 30 minutos de charla introdutoria sobre a vida nas aldeas da fronteira (Contrabando, refuxiados, emigración), na zona dentro das instalacións.
- 2 horas de taller de cestería tradicional do Xurés.
- 1 cea degustación con produtos do contrabando e elaboración tradicional.

Equipamento persoal: Roupa cómoda.

Descrición da actividade:

Nesta ecoexperiencia sostible, liderada por Marta Delgado González, os visitantes terán a oportunidade de mergullarse na rica cultura ancestral das aldeas da fronteira na zona do Xurés.

Comezaremos coñecendo o entorno natural nunha pequena charla de 10 minutos que nos introducirá no modo de vida das aldeas da fronteira, baseado no contrabando, a agricultura tradicional e o aproveitamento dos recursos naturais para a supervivencia. Posteriormente, achegarémonos a coñecer as instalacións e prepararemos todo o material co que traballaremos. Son materiais que recollemos no noso entorno natural para construír os recipientes que se utilizaron ao longo dos tempos para a vida cotiá. Os vimbios, retamas, codesos, palla de centeo... son algúns dos materiais naturais que se poden utilizar para facer cestas, construíndo infinidade de recipientes para o desempeño de traballos, como a colleita de froitos, transporte de mercadorías (contrabando), trampas para a caza e pesca, exhibición de produtos nas feiras.

Contan que cando un mozo namoraba a unha moza para casar, lle regalaba unha cesta, que sería o berce dos seus fillos, polo que poderíase dicir que a cestería está connosco desde o inicio da vida.

Realizaremos un taller de cestería, onde imos traballar unha bandexa póñeo-todo, con estes materiais naturais e as nosas mans, o faremos de forma artesanal e tradicional, como auténticos artesáns que están a desaparecer da nosa sociedade.

Finalmente, á noite, teremos preparado un montaxe para que poidamos degustar algúns alimentos típicos da zona e que eran fonte do intercambio comercial (trueque) e da rota do contrabando.

DÍA 2: Taller gastrocultural de elaboración de pan tradicional galego.

AM. Almorzo preparado por Marta con produtos da casa. (Bica tradicional de millo, marmeladas artesás, folhados con cabelo de ángel, torradas de pan de millo e centeo, e leite de ordenha).

Duración da experiencia: 5 horas



EXPERIENCIA: IMERSIÓN NA CULTURA ANCESTRAL NAS ALDEAS DA FRONTEIRA

Inclúe:

- Produtos para preparación da masa.
- Mandilón.
- Ademais do pan, faremos na nosa fornada: asado, empanadas, bolos preñados, pastel vexetal e bica.
- 1 xantar degustación co pan e todos os produtos preparados na fornada.

**Son arredor de 2 horas que leva todo o proceso desde que se comeza a amasar, o proceso de levedado ata acender o forno.

**Restrición alimentarias deberán ser informadas no proceso de reserva.

Equipamento persoal:

- Roupa cómoda.
- Gorro para recoller o pelo.
- Calzado cómodo e lavable.

Descrición da actividade:

Comezaremos coa preparación da masa, quentamento do forno, "enfornar" o pan e preparación dos demais produtos típicos (empanadas, bolos preñados, bica), nun ritual ancestral cheo de maxia, lendas e tradición, realizado nas nosas aldeas e no forno comunal.

Neste proceso, as persoas que asistan ao taller participarán en todas e cada unha das etapas, tamizando a fariña, amasando, creando os seus propios panes, dándolle forma, sentindo a maxia do crecemento da masa, os aromas do forno tras a limpeza co loureiro ou o aroma do pan recen feito. Os sabores da empanada e do asado feito con tempo e produtos da zona danos a sensación de estar a vivir nunha época pasada, da que xa quedan poucos lugares onde poder revivir esas experiencias, como as viviron os nosos avós, gozando do auténtico.

Despois de percorrer moitos camiños e coñecer moita xente, quédome coas miñas raíces, alimentándome do saber popular, para transmitir ás seguintes xeracións os valores dos nosos antepasados, no respecto e coidado da natureza e o aproveitamento dos recursos naturais.

Prácticas ecoloxicamente amigables:

- A casa de Marta, MiraXurés, foi restaurada e rehabilitada con materiais nobres.
- Ten en exposición utensilios e ferramentas recuperadas como mostra da vida no rural.
- Recicla todo o lixo que xeran os seus hóspedes.
- Posúe o seu propio horto para brindar alimentos de tempada.
- Ten animais de granxa para compartir cos nenos (cabras enanas, galiñas e coellos). O esterco dos seus animais axuda á fertilización da terra. Todo se reutiliza.
- Reutiliza restos de poda e limpeza de matogueiras para quentar o forno.





