



Guía Turística

MUNICIPIO DE RABANALES

FRADELLOS • GRISUELA • MATELLANES • MELLANES • RABANALES • UFONES





Gastronomía

Rabanales es un municipio muy popular en la provincia de Zamora, sobre todo por su restauración, que naturalmente se apoya en las excelentes carnes que caracterizan a toda la comarca de Aliste. De entre todas ellas, destaca la **Ternera de Aliste**, que cuenta con su propio sello de indicación geográfica protegida, certificando tanto la calidad como el origen del producto.

Además de la célebre chuleta de ternera, en los restaurantes de la zona son muy típicas las mollejas (de ternera y cordero) y, como especialidad de los restaurante de Grisuela, también las deliciosas chuletillas de cordero.

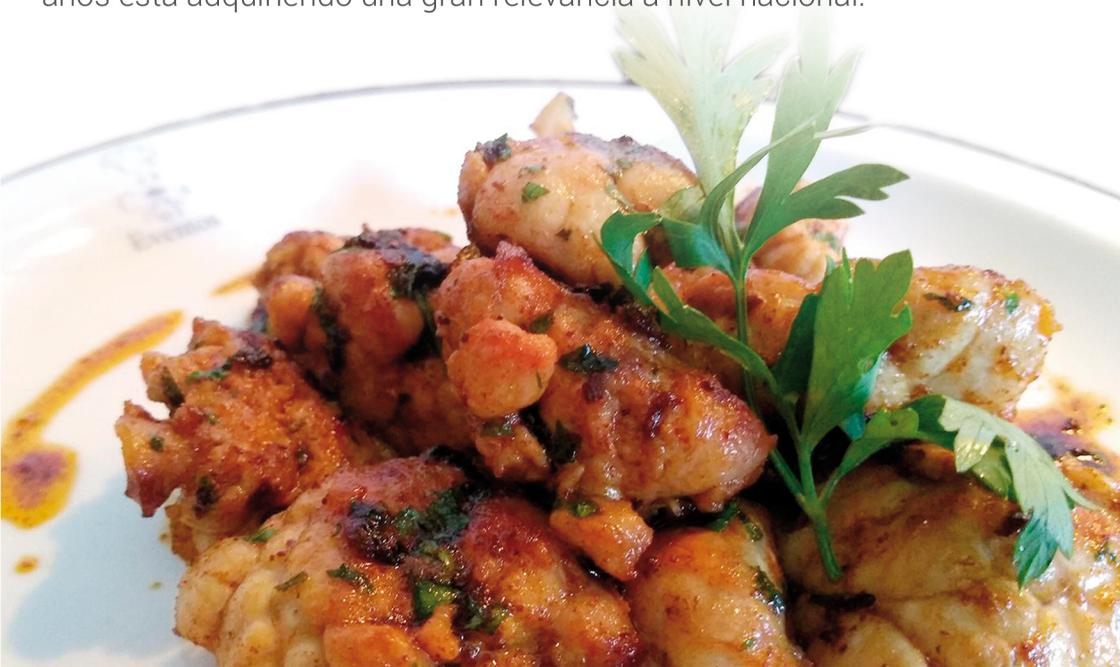
Ese saber culinario se forjó en buena parte en las tradicionales ferias ganaderas que tenían lugar en la comarca. Una de las más importantes se celebraba precisamente en Rabanales el día 15 de cada mes. En ellas los lugareños llevaban a vender sus reses, criadas en los excelentes pastos de la zona.

Pero no solo de ternera vive Aliste, pues hay otros productos de los que el visitante puede disfrutar. Es preciso mencionar la **miel**, que destaca por su calidad y variedad, ya que en la zona se producen mieles a partir de multitud de plantas, como el brezo, la encina, la zarzamora, el castaño o el roble.

Quizá el producto silvestre por excelencia de Aliste son las **setas**, donde también encontramos una gran diversidad. Destacan el huevo de rey (*Amanita caesarea*), la chantarella (*Cantharellus cibarius*), el níscalo (*Lactarius deliciosus*) y, sobre todo, el boletus (*Boletus grupo edulis*), que desde Rabanales y Fradellos es exportado a medio mundo.

Por otra parte, en Aliste siempre existió una pequeña producción de **vino** destinado fundamentalmente al autoconsumo. Herederas de esa tradición vinícola, en los últimos años se han puesto en marcha varias bodegas en la zona, organizadas bajo la denominación conjunta de *vinos de la Sierra de la Culebra*.

Tampoco nos podemos olvidar del **pan** de la comarca, muy apreciado por quienes nos visitan, así como de los variados productos de las huertas alistanas, entre los que sobresale el delicioso **tomate**, que en los últimos años está adquiriendo una gran relevancia a nivel nacional.



SERVICIOS GASTRONÓMICOS



Restaurante Catalina (GRISUELA)
C/ Casaquemada 14 - 636 006 402



Restaurante Grisuela (GRISUELA)
C/ Casaquemada 9 - 980 682 038



Restaurante Hnos. Matellán (RABANALES)
C/ La Feria 2 - 980 681 861



Conservas Gabemar (FRADELLOS)
C / Fontanina 0 - 980 562 387



Faúndez Gourmet (RABANALES)
C/ El Salvador 69 - 980 681 866



Mico Zamora Gourmet (RABANALES)
Ctra. Alcañices 13 - 606 313 911



Bodega Caminos de Aliste (FRADELLOS)
C/ Fradellos de Aliste- 619 788 567



Carnicería Hnos. Matellán (RABANALES)
C/ La Feria 6 - 980 681 883



Miel La Calzada (FRADELLOS)
C / Fontanina 32 - 603 608 915



Panadería Fagúndez (RABANALES)
C/ La Fuente 11 - 980 682 125



Micología

Decíamos que las setas silvestres son uno de los productos más emblemáticos de Aliste y tanto es así que se trata de la comarca con más **industrias** dedicadas a la compra-venta y transformación de este producto de todo el país, con el municipio de Rabanales a la cabeza, el cual, además de contar con tres de estas empresas, también posee un centro de referencia a nivel nacional para la divulgación de la micología: el **Museo Micológico de Rabanales**.

El centro de interpretación ofrece la visita guiada a sus instalaciones así como diversas actividades de campo relacionadas con la riqueza micológica de nuestros montes, especialmente en temporada de setas: otoño y primavera.

Las extensas y accesibles masas forestales del municipio, donde predomina el bosque de roble melojo (*Quercus pyrenaica*), son un potente reclamo para la realización de **rutas micológicas**. Todos los años, multitud de personas llegadas de distintos puntos del país escogen nuestros montes para disfrutar de la naturaleza recolectando setas.

En el municipio de Rabanales las setas más abundantes y representativas son los boletus, y en concreto un tipo muy especial, pues en nuestros jarales se producen unos pequeños y exquisitos *Boletus edulis*, conocidos en la zona precisamente como **boletus de jara**, aunque a nivel nacional se ha popularizado también el nombre de *zamoranitos*, por localizarse casi exclusivamente en esta parte de la provincia de Zamora.

Naturalmente, unas setas tan singulares como éstas se han convertido en todo un icono de la comarca. Ello se debe a que la jara (*Cistus ladanifer*), siendo un matorral típicamente mediterráneo muy abundante en buena parte del sur y el oeste peninsular, no produce estos hongos salvo en Aliste y zonas próximas, por motivos que todavía se desconocen a día de hoy.



SERVICIOS MICOLÓGICOS

 Museo Micológico (RABANALES) Centro de Interpretación de las Especies Micológicas
669 322 834 - museomicologico@hotmail.com

 Naturaliste (CENTRAL DE RESERVAS) Rutas micológicas - Turismo transfronterizo
646 560 702 - info@naturaliste.es

 Mico Zamora Gourmet (RABANALES) - Ctra. Alcañices 13 - 606 313 911

 Conservas Gabemar (FRADELLOS) - C / Fontanina 0 - 980 562 387

 Faúndez Gourmet (RABANALES) - C/ El Salvador 69 - 980 681 866

Patrimonio Cultural

El patrimonio es otro de los aspectos a destacar de Rabanales, en especial por sus numerosos **yacimientos arqueológicos**, a través de los cuales se pueden trazar los restos de diferentes culturas y etapas históricas: del final de la prehistoria dan testimonio los falos expuestos en la iglesia parroquial de Rabanales, nada menos que ocho castros prerromanos se han catalogado en el municipio (cuatro de ellos situados en la propia localidad de Rabanales), mientras que de la romanización se conservan numerosos fustes y basas de columnas, que junto a las múltiples estelas funerarias y conmemorativas jalonan la arquitectura popular del núcleo urbano de Rabanales



La mayoría de estas piezas proceden del cercano yacimiento del Castrico, donde algunos autores han planteado que podría encontrarse la antigua *Curunda*, considerada la capital de los zoelas, la tribu astur que habitaba en estas tierras a la llegada de los romanos. Este yacimiento, junto con el castro de la Encarnación de Mellanes, ha sido excavado en los últimos años por la asociación Zamora Protohistórica, convirtiéndose estos **trabajos arqueológicos** cada verano en un reclamo turístico más para la zona.

Rabanales cuenta asimismo con un espacio expositivo dedicado a su riqueza arqueológica: el **Museo de los Castros de Aliste**, situado en el mismo edificio que el Museo Micológico.

Al margen de este patrimonio heredado de tiempos lejanos, en las seis localidades hay otros **elementos arquitectónicos** más recientes pero de

gran valor etnográfico. Las diferentes soluciones constructivas reflejan perfectamente la sencillez y austeridad propia de la forma de vida tradicional. Buenas muestras de ello son *la Puente* de Fradellos, la cruz de piedra de Mellanes, el Puente Jandial de Rabanales o su excelente vía crucis. Dentro de este apartado hay que destacar la presencia de varios molinos de agua, varios de ellos restaurados en los últimos años.

También son interesantes, como no, las seis **iglesias** parroquiales. Una de ellas además, la de Santiago Apóstol de Mellanes, es de origen románico. Por su parte, en Matellanes se encuentra la única ermita que se conserva en todo el municipio, de las muchas que hubo, dedicada en este caso a Santa Catalina.



SERVICIOS CULTURALES



Museo de los Castros de Aliste (RABANALES)
669 322 834 - museomicologico@hotmail.com



Lana y Candil (GRISUELA) Artesanía, formación y narración oral
678 833 004 - esmefolgado@hotmail.com

Sobre el río Cebal se encuentra *la Puente de Fradellos*. Aguas arriba, no muy lejos de ella, también tenemos *la Puente de la Calzada*, junto a la cual se encuentra el bello paraje del Frenal, un impresionante bosque de fresnos (*frenos*, en el lenguaje local) en cuyo interior podemos visitar el molino Retuerto, todo ello en las proximidades de la propia localidad.

Otro enclave a destacar es el **castro de la Luisa** (o de la *Lueisa*), en Rabanales, situado en un bello paraje, un cerro sobre el río Mena en el que el robledal ha ocupado el vacío que dejaron sus antiguos moradores.

Finalmente recomendamos visitar la pequeña localidad de **Ufones**. Un paseo por sus calles, donde se conservan abundantes muestras de arquitectura tradicional alistana, nos traslada a otro tiempo. Sus bellas casas de piedra, muchas de ellas rehabilitadas, se suman a la amenidad que el río Mena proporciona al núcleo urbano, junto al que discurre alimentando su viejo molino.



Tradición



Aliste es una tierra rica en tradiciones, algunas de origen antiquísimo. Todas estas costumbres, muchas de ellas de carácter colectivista, han modelado el paisaje que conocemos y también han forjado la forma de ser y hacer que caracteriza a los habitantes de la comarca. De la misma manera, la gastronomía y artesanía locales son en buena medida herederas de ese pasado cargado de tradición.

Gran parte de los trabajos que los alistanos realizaban a lo largo del año estaban relacionados con el llamado ciclo del pan. Por eso, hace unos años se rehabilitó en Mellanes el **Molino de los Genicios**, musealizándose su interior con contenidos sobre los distintos procesos que conforman este ciclo. El molino actualmente es visitable y se pone en funcionamiento en los meses en los que el caudal lo permite.

Además, cada primavera se celebra en Mellanes el denominado **Día de la Molienda**, una jornada en la que niños y mayores pueden aprender cómo funciona un molino de agua y cómo se elaboraba el pan en un horno tradicional a partir de la harina obtenida en el propio molino.

La localidad de Rabanales dispone también de un pequeño **Museo Etnográfico**, cuyo contenido está dedicado a diferentes oficios y actividades que tradicionalmente se realizaban en la zona.

Servicios del Municipio



La Casa de Eugenia (RABANALES) - Casa Rural de alquiler completo
C/ La Feria 17 - 635 550 645 - cafelarua@yahoo.es



Casa Abuela (GRISUELA) - Casa Rural de alquiler completo
C/ Real 117 - 696 334 255 - 980 680 127



Bar Hermanos Matellán (RABANALES)
C/ La Feria 2 - 980 681 861



Farmacia Ldo. Manuel Arroyo (RABANALES)
Ctra. Bercianos 2 - 980 681 820



Alimentación María (RABANALES)
XXX XXX - xxx xxx xxx



Sala de despiece Mategonza (GRISUELA)
Carretera Grisuela San Vitero - 628 469 500



Ferretería y Alimentación Casa Rivas (RABANALES)
C/ La Feria 22 - 980 681 880



Electromecánica Tapema (RABANALES)
Ctra. Alcañices 9 - 653 982 664 - tapema14@hotmail.com



Área de servicio para Autocaravanas Cuatro Castros (RABANALES)



Piscina Municipal (RABANALES)

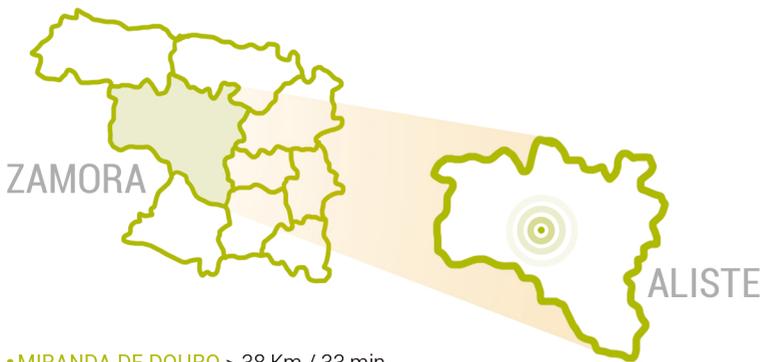


Pistas deportivas de fútbol, frontón y padel (RABANALES)



Merenderos públicos en los bosques del municipio





- MIRANDA DE DOURO > 38 Km / 33 min
- BRAGANÇA > 51 Km / 39 min
- ZAMORA > 60 Km / 49 min
- PUEBLA DE SANABRIA > 73 Km / 56 min
- BENAVENTE > 80 Km / 65 min
- SALAMANCA > 132 Km / 87 min
- VALLADOLID > 161 Km / 112 min



AYUNTAMIENTO DE
RABANALES



www.aytorabanales.es

