

# PUEBLA DE SANABRIA

## Y SU PARADOR



## SANABRIA: PARAÍSO DE TODOS EN TIERRA DE NADIE

**P**rivilegio y condena de su geografía y de su historia es Sanabria. Región olvidada, temida y codiciada por vecinos invasores, pero vecinos eternos. Con muy parecidos usos y costumbres; con mitos, supersticiones o leyendas cuando menos compartidos. Con unas geografías obligadamente comunitarias. Con una raza tan indefinida como se quiera pero tan determinante como continúa siendo. Sanabria es -tal vez sobre todo- una peculiar forma de ser y una muy especial manera de estar. De permanecer -¿quizá de resistir?-.

Bien probable es que haya sido su especial localización en la geografía peninsular la principal causa por la que la Sanabria de ayer permanezca, en buena medida, como un hermoso -aunque injusto- descuido de los tiempos; como una reserva que su propia naturaleza ha sabido y podido guardar para otras formas de vida y otros modos y modelos de comportamientos.

No es casual ni gratuito que Sanabria continúe siendo un paraíso perdido y finamente encontrado y recuperado. Por muchas y por más de estas razones coexisten por aquí comarcas como Aliste y Sayago que, junto a ésta, continúan siendo ejemplo y modelo para comprobación, admiración y estudio de la antropología rural.

Y Portugal, siempre al lado, y un intermitente estado de guerras, como en el reinado de Juan I, a fines del siglo XIV poco antes del reinado de Isabel I ya de Castilla. O las prolongadas confrontaciones tras la anexión del Reino de Portugal que por decisión de Felipe II tendría en doloroso jaque a las naciones por cerca de tres décadas (1640-1668). Y tantos y tantos acontecimientos más que si unos se acercan a los tiempos más modernos -los del contrabando y el estraperlo de los años 50- los otros se quieren envolver en los inicios de la Historia. Como el valeroso caudillo Viriato que por estas tierras se empeñara, infructuosamente, en querer haber nacido sin que la Historia se lo quisiera confirmar.

O la querencia provincial de haber sido la antigua y mítica Numancia y hasta el famoso cerco de Zamora por Sancho II en su fratricida afán de arrebatar la codiciada plaza a su propia hermana Doña Urraca. Y otros tantos espejismos vanos, muchos de ellos rotos por el realismo de las recientes investigaciones históricas.

También la literatura se recrea en paisajes sanabreses por los que el Ingenioso Hidalgo Don Quijote vivió aventuras y desventuras según recientes estudios realizados por D. Leandro Rodríguez.

Y otras tantas realidades como la participación de estas gentes levantiscas que fueron por las libertades del reino bajo el Emperador Carlos V...

Todo ello, en medio de una geografía insólita -aparentemente apacible cuando quiere y más que un tanto arisca en cuanto puede- dibujada por un paisaje de encinares, robledales o peñascos ensortijados por ríos y regatos - el río Tera permanentemente al lado-: La Sierra de la Culebra siempre protectora de ésta la más accidentada comarca zamorana con alturas que llegan a superar con aparente facilidad los 2.000 metros y que anuncia, jubilosa, la amable presencia de las hermanas tierras gallegas.

Y, además de sus ríos, numerosos árboles por ellos alimentados; castaños y carballos - que así se llaman por aquí a los robles- por casi todas partes. Y otras muchas más especies que tapizan prados y laderas.



Todo ello salpicado, desde arriba, por numerosos manantiales y regatos. Y lagunas, muchas, que apacientan las aguas que llegan cuando se hace primavera...

## SITIO DE LEYENDAS Y OTROS MILAGROS

Por si uno acaso no lo supiera, o no se lo hubieran dicho o no lo recordase, sepa el viajero que donde aquí hoy se hospeda fue siempre tierra de magias, conjuros y leyendas. Por unos creídas y negadas por los más; pero por casi todos respetadas, cuando no temidas. Esta Puebla de Sanabria, que en sus principios -allá por tiempos de la Reconquista- se debió a las más estrictas necesidades repobladoras para con los territorios vaciados por las guerras, tuvo, además otros y muy diversos orígenes.

El Parador, construido en 1945, quiere ser como un balcón para asomarse a esta hermosa ciudad. Es la Puebla una añeja villa de cuya existencia ya hay noticia desde el año 569, según actas del Concilio de Lugo. Sus casas, con tejados de losas de pizarra que ya delatan aires gallegos o leoneses, se descuelgan por las laderas, guardadas por el soberbio castillo del siglo XV, en buen estado de conservación. La ciudad bien vale un paseo.

Es consejo que se puede dar al visitante que dedique algún tiempo para pasear por el Lago y sus pueblos "costeros" antes de realizar incursiones de mayor envergadura. Camino del Lago, a muy pocos minutos del Parador, se llega al pueblo llamado **Mercado del Puente**. Nombre doblemente exacto, tanto su estupendo puente de trazas medievales, como por el mercado que todos los lunes congrega a numerosos sanabreses.

El propio curso del Tera lleva enseguida al excepcional Lago glacial de aguas limpias y caprichosamente cambiantes incluso según la hora del día. Aguas misteriosas propicias para cuentos y leyendas como ésta que da fe de la milagrosa aparición del Lago:

Hace muchos, muchos años, donde hoy está este Lago había un pueblo llamado Villaverde de Lucerna. A él llegó un día un mendigo a pedir limosna, pero no encontró ayuda en casa alguna. Sólo dos mujeres que andaban cocinando pan en un horno tuvieron compasión de él. Echaron a cocer un trozo de masa para socorrer al pobre.

Pero tanto y tanto creció que no salía por la boca de horno. El pobre entonces, que era el mismísimo Jesucristo, avisó a las mujeres que escaparan hasta lo más alto de los montes porque todo el pueblo quedaría tapado por las aguas. Y así fue: clavando su bordón en el suelo dijo:

*"Aquí clavo mi bordón  
aquí nazca un gargallón  
aquí clavo mi espada  
aquí nazca un gargallón de agua"*

Entonces, todo se llenó de agua menos el horno que quedó convertido en la isla que hoy puede verse. Desde entonces, cualquier sanabrés sabe que, si está en Gracia de Dios, en la madrugada de San Juan puede oír tocar las campanas de la iglesia sumergida de Villaverde de Lucerna. Y así nació este Lago milagroso que hasta el propio Unamuno llegara a sobrecoger:

*"Campanario sumergido  
de Valverde de Lucerna  
toque de agonía eterna  
bajo el agua del olvido..."*



Sigamos el paseo sin abandonar del todo una cierta atmósfera de maldiciones y misterios. Al poco, al borde de estas aguas brota un sorprendente conjunto de casas blancas chocante por estos contornos. Es **Ribadelago**, poblado construido en 1959 a raíz de la desaparición bajo las aguas de la antigua aldea, tras romperse una presa montañas arriba. Y, naturalmente, no falta por aquí quien asegura que se trató de un nuevo castigo para aviso de incrédulos y pecadores.

Abandonada la leyenda, pero no la historia, se asoma a la ribera San **Martín de Castañeda**, monasterio cisterciense del que hay noticias anteriores al año 1000. Tras la Desamortización quedó prácticamente destruido. Lo que se conserva es de los siglos XVI y XVIII.

Ya en los límites del Parque quedan otros pueblos de singular encanto, como **Pedrazales**, **Galende** o **Trefacio**.

## AVENTURAS POR LAGOS, RÍOS Y NIEVES

**C**onocer la Sanabria es mucho más que visitar su Lago. Sería para ello necesario sumergirse en un turismo de aventura cambiando el placer de conducir por el de conducirse, a menudo sin más octanos que los que proporcionan piernas y pulmones. Hay aquí, siempre cerca, insólitos y numerosos lugares de interés natural. Estos sólo son algunos:

- **Laguna y Cascadas de Sotillo.**
- **Las Fuentes del río Tuela.**
- **Las Lagunas de la Sierra de Porto.**
- **La Forcadura.**
- **El Cañón de Carambilla.**
- **El Valle de Calabor.**
- **El Valle de Hermisende.**
- **La Cueva de San Martín.**
- **Los Circos de Trevincas...**

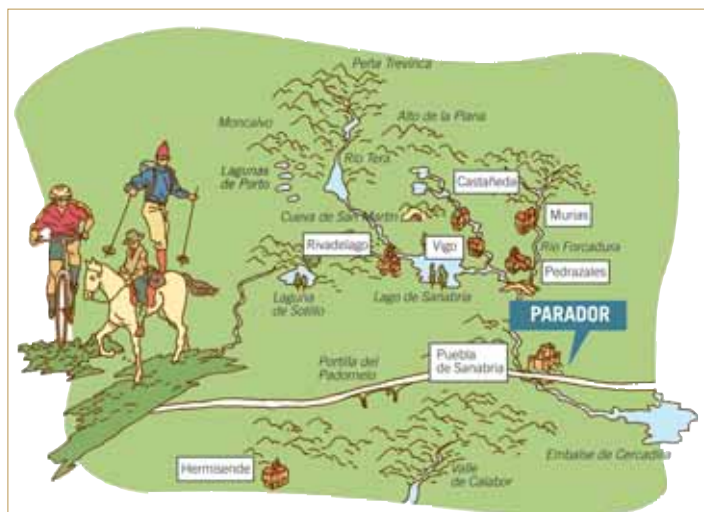
En las zonas altas de las sierras conviven armiños, lobos, águilas reales, perdiz roja, en un paisaje de enebros rastreros y brezos. Y, laderas abajo, en los bosques de castaños, robles, acebos, tejos... se cobijan jabalíes, corzos, lirones, gatos monteses. Y en los numerosos ríos, lagos y lagunas viven martas, turones, nutrias, además de truchas y otros peces.

Sin embargo, para el viajero más metódico, pero no por ello sedentario, brinda Sanabria un turismo de aventuras más organizadas. En lo que sigue se reseñan, sólo a título orientativo, algunas de las actividades programadas. En el **Centro de Interpretación y Monasterio de Castañeda** se obtendrá una mayor y mejor información.

**Navegar en aguas tranquilas.** Es una excursión fácil pero fascinante, navegando en piragua o canoa por el **Río Tera**. Partiendo del **embalse de Cernadilla** se puede realizar una excursión por las aguas de este río que tiene su origen en el mayor lago glaciar de España. Para los amantes de la pesca, durante la temporada que normalmente abarca desde mediados de Abril hasta finales de Julio puede representar una forma diferente de entender este ancestral deporte.

**A caballo por Sanabria.** Las posibilidades del paseo ecuestre son numerosas y bien diferenciadas. Una excelente alternativa es partir

desde **Pedrazales**, zona de insospechada vegetación, hacia **Limianos** y **Sotillo**; el paseo a caballo termina en la base de una colina de unos 400 metros de desnivel que asciende hasta la **Cascada de Sotillo**, a la que sólo se puede acceder a pie. Esta excursión no se puede realizar en los meses de Diciembre a Febrero. Para los menos duchos en el arte de montar, hay excursiones de una hora que discurren siguiendo el curso del **Tera**.



### Por las nieves de La Plana.

Para los amantes de los paisajes nevados y el senderismo, hay una excursión que se puede realizar durante gran parte del año. Se inicia en la **Laguna de los Peces**, desde donde se desciende hasta el **Chozo**, para iniciar el ascenso hasta la **Peña Cabrita**, que muestra una impresionante vista del **Macizo de las Trevincas** y del **Moncalvo**. Continúa el ascenso hasta alcanzar el **Alto de la Plana**, por encima de los 2.000 metros de altitud. El paisaje se hace polar y presenta un

conjunto de dunas de nieve. La excursión requiere un mínimo de cinco horas.

**En bicicleta por Murias.** Es éste, probablemente, uno de los recorridos más hermosos de toda la comarca para realizar en bicicleta de montaña. El itinerario parte desde **Murias** camino de **Vigo de Sanabria**. Tras cruzar el **Río Forcadura** se llega a **Pedrazales**, localidad que regala una excelente vista sobre el **Valle del Tera**. El paseo es de unas tres horas.

**Por el Cañón del Tera.** Itinerario de montaña preferido por su belleza y espectacularidad. Sin embargo, exige ciertas precauciones y no es recomendable para niños ni en otros meses que no sean de mayo a octubre por lo resbaladizo que puede llegar a ser el terreno. Se llega por la carretera de **San Martín de Castañeda** hasta **Chanos de Anta**. Y aquí se deja el coche. Se cruza un regato y se sigue una senda que atraviesa un bosque de robles que conducirá a las **Cuevas**. El descenso a este profundo valle es suave, rodeado de pozas y rocas y panorámicas sobrecogedoras. Al final del impresionante cañón reciben al caminante unos hermosos estanques y la **Cascada de la Poza de las Ninfas**. La excursión puede requerir cinco horas.

## POR RIBERAS ROMÁNICAS Y ARTESANAS

**B**ien cabe suponer -y, aún más, aconsejable sería- que el visitante que aquí venga lo haga por el camino de Zamora. Tanto si así fuera como si no, la excursión Zamora - Sanabria o viceversa es altamente recomendable y plenamente polivalente. Paisajes, Arte, Historia, Gastronomía y Artesanía van salpicando el camino, en poco más de hora y media, de gratas sorpresas.

Si de **Zamora** se parte, se atravesarán enseguida las llamadas **Tierras de Pan** inevitablemente delatadas por un paisaje aplanado de suelos ocres y rojizos.

El primer punto de parada y tapa -si no fonda- es **Tábara**. Magnífica iglesia del siglo XII y donde, al parecer, estuvo establecido el que fuera famoso e influyente **Monasterio de San Froilán** que, en las postrimerías del siglo X,

llegó a reunir y conjugar a cerca de seiscientos monjes de ambos sexos, también lugar de origen del inefable **Beato Mozárabe de Tábara**.

Permanecen de aquellos entonces algunos restos de la **Iglesia de Santa María**, fundada en 1132. Al lado está **Moreruela de Tábara**, con otro interesante templo románico, probable sede de algún monasterio. Enseguida, casi sin que el viajero pueda apercibirse, se encuentra en la comarca de Carballeda que ya es prelude de las inmediatas tierras sanabresas.



También muy cerca está **Rionegro del Puente** presidido por el **Santuario de Nuestra Señora de Carballeda**, patrona de la región. Justo aquí recibió el Santo Bautismo, a principios del s. XVI, el intrépido conquistador don Diego de Losada, fundador de la capital venezolana de Caracas.

Continúa el camino en compañía del **Río Negro** -notable coto truchero- para pasar al lado de **Muelas de los Caballeros**, conjunto de edificaciones con memoria de hidalguía y las primeras casas típicamente sanabresas, cubiertas con losas de pizarra y primorosas balconadas.

Pronto **Mombuey** aconsejará un nuevo alto en el camino, aunque sólo fuera para admirar y comprobar la extraña torre románica que anuncia y preside el pueblo. Iglesia y torre fueron construidos a principios del siglo XIII.

Y ya, otra vez al lado, está el **Embalse de Cernadilla**, aprisionando las aguas del Tera. Un enorme espejo que se refleja en 23 kilómetros de extensión. Por último, la subcomarca de **Requejada**, curioso territorio salpicado por numerosos pueblos y caseríos escondidos y al resguardo de los fríos. Tierras también propias para una artesanía que con fresnos y alisos saben bien hacer los artífices de estos contornos.

## HACIA BRAGANZA: CAMINO DE CONTRABANDO Y ESTRAPERLO

**L**legado al Parador aún el viajero tiene otras y no menos interesantes alternativas camineras. Una excelente está en tomar camino a **Calabor**: Otra vez el agua, ahora milagroso balneario de aguas sulfurosas, ferruginosas y algunas cosas más que siempre resultaban altamente recomendables desde el siglo XVIII.

Aquí está ya la **Raya de Portugal**. Otra opción para llegar a Braganza consiste en tomar la carretera de **Ungilde** que nos lleva hasta otro pueblo tanto y tan fronterizo como que de la España de este lado recibe el nombre de **Rihonor de Castilla** y en el lado portugués se llama **Río de Onor**. Durante siglos continúan perplejos sus habitantes que, sabiamente ignorando las fronteras, que nunca llegaron a ser, se funden y confunden en usos, lenguas y costumbres.

Pero ya que hasta aquí ha llegado el viajero, anímese a acercarse a **Braganza**, ciudad propicia en la vecina comarca de Tras Os Montes donde siempre resulta gratificante comprar alguna ganga -bronces telas y cosas así-. Y donde, sobre todo, el viajero puede escuchar otras leyendas que fueron ciertas, que hablan de un contrabando folklórico, curioso o salvaje, según los casos. Si la curiosidad le pica pregunte el viajero cómo y por dónde se pasaban desde el otro lado a este lado de la frontera, piedras de encendedor, tabaco rubio, café, coches desguazados para después reensamblarlos y hasta género humano que en forma de braceros portugueses eran mareados por camioneros españoles para, en lo negro de la noche, devolverlos, desorientados, dentro de sus propias fronteras... Eran otros tiempos.

## CON LA COCINA SANABRESA, DISFRUTA EL HAMBRE EN LA MESA

**E**l dicho popular es tan justo como el viajero quiera o prefiera constatarlo. Tanto y tan verdad es como que resulta un dato fácilmente comprobable en cualquier sitio. Aquí, sin necesidad de salir de este Parador, de excelente cocina regional, o también ¿porqué no? buscando un refrigerio (tal vez en forma de tapas o raciones) en muchos de estos alrededores.

Tenga confianza el visitante: la mayor parte de los platos que por estos contornos le sirvan serán, siempre, nacidos y criados por estas tierras. Cultivados alrededor de estos lagos; en estos valles, en las orillas de cualquiera de estos ríos... O tal vez en alguna de las faldas que rodean este circo de montañas... Junto a toda esta sabia naturaleza, viejas recetas, algunas ancestrales y, las más, perdidas en las simas o las cimas de estos montes que, aunque modestos, se acaban elevando casi por encima de todos los cielos.

Sólo por eso hay por aquí, por la Sanabria, casi de todo. Y, cuando lo hay, todo es abundante y, por natural, exquisito.

Si el viajero se fía de los consejos que por aquí se dan -y es buena y

prudente norma- las más recomendadas especialidades sanabresas son, entre otras, los **Habones**, una especie de potaje de gigantes con habas guisadas con algo de oreja de cerdo, un poco de pata, un buen trozo de chorizo y algunas cosas más.

O el más sencillo **Pulpo a la Sanabresa**, a base del pulpo de siempre cocido y troceado con un aliño de mucho ajo y una pizca de pimentón picante.



Entre tanto, y sólo a título de abrir boca algún aperitivo: **Embutidos sanabreses, Quesos zamoranos**, un poco de **Cecina** de la de estos contornos... Y alguna que otra cosa más.

Cuando es su tiempo, el viajero puede tener excepcional ocasión de probar algún plato de caza: tal vez tórtolas, perdices, liebre, conejo o codornices. Y en algunas ocasiones también guisos y hasta embutidos de la caza mayor de estos montes. Como la cecina de jabalí, por decir alguno.

Todo ello estará presidido -según todos los cánones- por alguno de los vinos de la cuenca del río Tera y rematado por una copita de Orujo de por aquí.



### PARADOR DE PUEBLA DE SANABRIA

Avda. Lago de Sanabria, 18. 49300 Puebla de Sanabria (Zamora)  
Tel.: 980 62 00 01 - Fax: 980 62 03 51  
e-mail: puebla@parador.es

### Central de Reservas

Requena, 3. 28013 Madrid (España)  
Tel.: 902 54 79 79 - Fax: 902 52 54 32  
www.parador.es / e-mail: reservas@parador.es  
wap.parador.es/wap/

Textos: Miguel García Sánchez Dibujos: Fernando Aznar