

FRIOL

Esta localidad mezcla de verde y piedra hace frontera entre las provincias de A Coruña y Lugo.

*Su primera característica es una exorbitante naturaleza de montaña, aprovechada en casas rurales y áreas de ocio como la de Carballo. Y es que Friol se encuadra en paisajes naturales tan exclusivos que en su mayoría están protegidos. De entre ellos destaca la **Cova da Serpe** que rodea su escarpado paraje, la **Reserva de la Biosfera "Terras do Miño"**, que baña un 39% del territorio de la provincia de Lugo. Como punto icónico de la localidad, hay que citar su gastronomía, sobre todo representada en los artesanales quesos de Friol y panes de Ousá- exaltados en su feria homónima- así como en las truchas del río Narla, los porcos celtas y su importante ganadería vacuna- con feria incluida-.*

DATOS CURIOSOS: Este pintoresco ayuntamiento lucense cuenta con 3744 frioleses repartidos en 32 parroquias, todas ellas están enclavadas en el geodestino **Lugo e A Terra Chá** y la comarca de **Lugo**.

GASTRONOMÍA

QUESO DE FRIOL. Un emblema inconfundible de la localidad. El queso de Friol se ha realizado artesanalmente a lo largo de los siglos, aprovechando la orografía montañosa y verde del lugar, donde se puede criar una maravillosa ganadería de vacas lecheras. Las **características** que hacen único este queso de vaca son su forma redondeada, como una esfera achatada por encima y por debajo; su color amarillo chillón, muy apetitoso a la vista, por fuera, y más clarito por dentro; su suavidad y cremosidad en el tacto y en el gusto, y su sabor más fuerte y salado que otras variedades de queso. Estas cualidades hacen que no sólo se pueda utilizar dentro de un bocadillo con el también icónico **pan de Ousá** sino también en repostería o como guarnición de carne y verduras.

PAN DE OUSÁ. Nada más entrar a la **parroquia de Ousá** lo que más destaca es la gran cantidad de panaderías, unas 40, que van encontrándose por el camino. Los artistas que elaboran el pan de Ousá lo llevan haciendo desde generaciones y muchas de las tahonas locales son negocios familiares. El gran secreto del pan de Ousá para obtener su corteza castaña y crujiente y su miga blanca y tierna es que utilizan fermentos en vez de levadura. Por ello, esta variedad de pan no es como una Cenicienta que a las doce se convierta en piedra sino que **puede llegar a conservarse hasta 20 días.** Todo un hito teniendo en cuenta que hay variantes que no duran ni uno. Aparte, **el trigo usado sólo es autóctono**, se tritura en molinos de agua y se cuece en horno de leña.

HISTORIA. En Friol quedan aún vestigios megalíticos y castreños. En la Edad Media las familias Ulloa, Parga y Seixas se repartieron el poder en este término. Buena muestra de ello son las edificaciones, torres y castillos, que pueblan el territorio: La Torre de Friol, la Fortaleza de San Paio de Narla, torre de Miraz, Pazo de Remesil y de Trasmonte. La edificación más conocida de Friol es la **fortaleza de San Paio de Narla**, de origen desconocido y reconstruida

COMPOS TOURS

www.compostours.com

Santiago de Compostela

compostours@gmail.com / 678 894 867

en el siglo XVI por don Vasco de Seixas, ya en el siglo XIV era señor de San Paio, Osera, Chantada, Ferreira, Samos, Sobrado y Eiré. Participó en la lucha dinástica de los Trastámara en favor de Don Enrique. En aquella época quedó repartido el espacio señorial lucense entre apenas cinco familias: los **Vázquez de Seixas, Ulloa, Lemos, Saavedra y Pardo**.

En Friol existen muchas leyendas populares relacionadas con la fortaleza de San Paio de Narla y sus propietarios los Vázquez de Seixas. A este mismo linaje perteneció también el Pazo do Monte, situado en esta misma localidad.

PATRIMONIO A DESTACAR

Uno de los rasgos de Friol es su **abundancia monumental**. En primer lugar, pazos que ilustran cómo las familias nobles del XVIII demostraban su poder familiar- con ricos motivos barrocos y blasones muy llamativos-; sirvan de ejemplo el **pazo de Remesil**, por sus cuantiosos arcos y columnas de hojas, frutas y lazos, y el **pazo de Miraz**, por su tejado cuajado de gárgolas por las que cae el agua de lluvia. Por otro lado, la localidad cuenta con monumentales **torres** como la almenada **de Miraz o la de Friol**, que es la más antigua de la provincia- s. XIII. Pero si hay que citar una fortaleza que sea símbolo local, esa es **San Paio de Narla**, no sólo por el vigor de la construcción en sí misma sino porque actualmente se utiliza como museo etnográfico, histórico y de armas. En cuanto a iglesias, todas comparten ser **paradas en el Camino Norte y el Primitivo de Santiago** así como los atributos del románico lucense: estar hechas de piedra, ser pequeñas, poseer tejados sencillos y escasos adornos toscos. Destacamos por su importancia turística la iglesia parroquial de **San Xiao de Friol**, cuya fachada es más ostentosa que sus compañeras aparte de que cuenta con la imagen del patrón San Roque en un trabajado retablo barroco.

LA LEYENDA DE "A COVA DA SERPE". El monte da Cova da Serpe es la mayor elevación de la sierra del mismo nombre con 841 m sobre el nivel del mar, y se sitúa justo en el punto donde confluyen las lindes de los ayuntamientos de Guitiriz, Friol y Sobrado dos Monxes; así como las provincias de A Coruña y Lugo. El nombre procede de una caverna localizada en las cercanías de la cima, de una longitud de unos 12 metros, y un alto en su entrada de 2 metros; la anchura máxima es de 5 metros. Domingo Fontán, durante la elaboración de su Carta geométrica de Galicia, estuvo hasta tres veces en la Cova da Serpe: en 1822, 1828 y 1830. La última vez, gracias al buen tiempo, pudo ver por sus aparatos la torre de Hércules, situada a unos 70 kilómetros. También se divisaron incluso la Sierra de Os Ancares, en la provincia de León, es, desde luego, un **punto importante de la geografía del país**.

Hay dos leyendas diferentes sobre la "Cova da Serpe". En una se habla de una enorme serpiente, capaz de tragar ganado de un bocado en Miraz, a unos 8 kilómetros de distancia, sin que el rabo del reptil hubiera salido de la gruta. Los vecinos acabaron por matar al monstruo dándole de cebo un burro con alquitrán, y prendiéndole fuego. En la segunda leyenda la hija del señor de Miraz escapa con uno chico aldeano, del que es novia, acabando los amantes por refugiarse en la cueva, donde el joven será quien mata a la serpiente.

COMPOS TOURS

www.compostours.com

Santiago de Compostela

compostours@gmail.com / 678 894 867

INVITADO: OVIDIO ZOLLE, gerente de la fábrica Lácteos de Friol - Casa Zolle (fundada en 2017)

www.quesosgallegoscasazolle.es

Friol va asociado al queso. La elaboración está muy arraigada en el municipio, en donde se celebra una veterana y concurrida feria anual para rendir homenaje a este producto y a otro emblema local, el pan de la parroquia de Ousá. Ovidio Zolle montó en Friol, municipio en el que tiene raíces familiares, una quesería. La orientación inicial no supuso ninguna novedad, ya que se centró en fabricar el queso propio del municipio, **utilizando como materia prima leche de explotaciones de la zona**. Sí hay un matiz: las granjas deben estar inscritas en el Laboratorio Interprofesional Galego de Análise do Leite (Ligal), con lo que se garantiza a los compradores que se ha usado **leche 100 % gallega**. Los quesos de Casa Zolle fueron los primeros que salieron al mercado bajo el distintivo Gallega 100%.

La factoría, que elabora queso de dos tamaños y en barra, abrió la puerta de la innovación fabricando **queso con pimentón de Herbón** tras comprobar que podía haber salidas.

Una apuesta por lo tradicional que se mantiene. «O queixo ten que saber a queixo», dice Ovidio Zolle. Está de acuerdo en la innovación, pero la introducción de sus productos no le ha hecho abandonar el rumbo inicial: **una fabricación anual de unos 100.000 kilos del queso tradicional de Friol**, que se vende en negocios muy variados, muestra la continuidad de la apuesta del principio, que, dice Zolle, no era otra que fabricar queso «como se hacía de toda a vida».

Extraído de <https://www.campogalego.es/casa-zolle-un-nuevo-impulso-para-los-quesos-de-friol/>

«Casa Zolle, un nuevo impulso para los quesos de Friol

En este ayuntamiento lucense la elaboración artesana de quesos en las casas tiene siglos de historia. Es un producto que tiene fama reconocida al margen de las cuatro denominaciones de origen gallegas existentes pero con una producción limitada que no permite abastecer grandes mercados, un hándicap que hace tres años Ovidio Zolle se propuso resolver fabricando a mayor escala aquellos quesos con sabor a los de toda la vida.

Los quesos de siempre pero con un volumen que permita abastecer importantes mercados a los que antes era imposible llegar. Ese es el leitmotiv de Lácteos de Friol SLU, la empresa creada hace tres años por Ovidio Zolle y que elabora con leche cruda, sal y cuajo un producto artesano que ya se distribuye por toda Galicia y en Madrid, Barcelona y Bilbao.

Casa Zolle, la marca comercial que Ovidio escogió para sus quesos, permite abrir nuevos horizontes al queso de Friol, circunscrito hasta ahora por su producción limitada a un mercado más local. Es por eso que esta iniciativa no compite sino que complementa a otras queserías familiares ya existentes en el ayuntamiento, como Lácteos Conchy o Quesos Pacita.

«No había ninguna quesería de la dimensión de la nuestra», indica. La fábrica, ubicada en el polígono industrial de Friol, cuenta con 865 metros cuadrados construidos repartidos en dos plantas y tiene capacidad para producir 240.000 kilos de queso al año, aunque la producción actual en las instalaciones se sitúa aún muy por debajo de esa cifra. A día de hoy hacen unos 600 kilos al día de queso y esperan ir incrementando esa cifra hasta los 2.200 que permite la

COMPOS TOURS

www.compostours.com

Santiago de Compostela

compostours@gmail.com / 678 894 867

capacidad máxima de la fábrica. «Queremos ir creciendo de manera acompañada, ampliando primero la distribución para hacer más fabricación», explica Ovidio.»

PRODUCTOS

Queso tierno de leche cruda de vaca

Queso elaborado de forma tradicional con leche cruda de vaca, cuajo, fermentos lácticos y sal. El queso tierno de leche cruda de vaca es cremoso y con un sabor medio-intenso. Su corteza es amarilla pajiza, el interior blanco-amarillo, su textura blanda, suave y cremosa y su aroma de vainilla, con sabor lácteo con brotes de mantequilla.

Degustar a temperatura ambiente, frío o untado. Caducidad: 3 meses

Válido para platos al horno, funde excelentemente, muy bien acompañado con miel, uvas, tomates y frutos secos.

Presentación:

- Redondo de 900-1000 gr,
- Barra 1,4 kg
- Redondo grande 3-3,2 kg



Queso Cremoso, elaborado de forma tradicional, edición limitada, de leche cruda de vaca con pimentón picante de Herbón, D.O.P. Se puede encontrar en supermercados populares de Galicia (Gadis). El queso se fabrica en piezas de un kilo.

El proceso de elaboración no difiere mucho del seguido con el queso tradicional de Friol. Cuando la masa está hecha, se le añade el pimentón y se mete en la prensa. La variación está en que la curación suele durar un poco más. Terminado el proceso, el consumidor, explica Zolle, no debe preocuparse por la conservación, que no es un problema. Sí está claro que el sabor tiene un toque final bastante original: «espectacular». El queso se funde con facilidad, por lo que resulta muy recomendable para acompañar guisos de carne, hamburguesas o pizzas. Negocios de restauración figuran entre los interesados en este producto, que también, recalca Zolle, vale para tostas caseras pasándolo simplemente unos segundos por el microondas.