

# LEGUMBRES, ALUBIAS DE **IBEAS** Y CAPARRÓN DE **BELORADO**

Aunque con el desarrollo económico se ha producido un descenso de su consumo, la cocina tradicional de Burgos ha tenido en las legumbres a uno de sus principales aliados. Las alubias, los garbanzos o las lentejas se han cocinado de «viernes» sin más acompañamiento que unas patatas, arroz o una buena berza o adornados con tropezos de chorizo, tocino, morcilla de Burgos, pata, oreja o carne.



## LA «OLLA PODRIDA» UN PLATO OBLIGADO EN LA VISITA

Calderón de la Barca la llamaba la “princesa de los guisados”. El plato toma su nombre del recipiente en el que se prepara y el apellido del poderío y contundencia de sus ingredientes: las alubias rojas de Ibeas y todos los productos inimaginables de la matanza de cerdo.

## Olla Podrida de Burgos

Ingrediente Principal: **ALUBIAS ROJAS DE IBEAS**

Dificultad: **FÁCIL**

Tiempo de preparación: **MÁS DE 2 HORAS**

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1/2 kilo de Alubia roja de Ibeas. Una pata de cerdo. 1/4 kilo de costillas de cerdo adobadas. Una oreja de cerdo 1/4 kilo de chorizo. 1/4 kilo de tocino entreverado. Una morcilla de Burgos. Una cebolla, laurel, pimentón dulce, 1/2 cabeza de ajos y aceite de oliva.

### PREPARACIÓN:

Colocamos las alubias al fuego vivo, directamente sin ponerlas a remojo, conjuntamente con los derivados del cerdo. A partir de la primera hora de cocción rápida se pasa a fuego lento, manteniéndolas con hervor suave reboboteando unas 3 horas más.



## restaurantes en la Ruta de la Olla Podrida

### Ibeas de Juarros:

LOS CLAVELES: Ctra. Logroño, 31.  
T. 947 421 073 - [www.restaurantelosclaveles.es](http://www.restaurantelosclaveles.es)

### Cardeñajimeno:

COCO ATAPUERCA: Ctra. Fuentes Blancas, km 6.  
T. 947 483 603 - [www.cocoatapuerca.com](http://www.cocoatapuerca.com)

### Atapuerca:

COMO SAPIENS: Camino de Santiago, 24-26.  
T. 947 430 501 - [www.comosapiens.com](http://www.comosapiens.com)

## LA ALUBIA ROJA DE IBEAS MARCA DE GARANTÍA

La Alubia Roja de Ibeas es una variedad local, cuya semilla es de color rojo intenso, redonda, fina y brillante, siendo la base del plato típico burgalés la «Olla Podrida». Las características del suelo y del clima así como su cultivo tradicional, de generación en generación, dota a esta variedad de unas propiedades sensoriales especiales. Con sabor suave y fino, dejan un caldo achocolatado que hace muy agradable su degustación.

La **marca de garantía** de la Alubia Roja de Ibeas salvaguarda su origen y autenticidad.

Muchas de las zonas de cultivo son pequeñas localidades, por las que transcurre el Camino de Santiago. Se produce en la Vega Alta del río Arlanzón siendo las localidades de producción Villasur de Herreros, Arlanzón, San Millán de Juarros, San Medel, Castrillo del Val e Ibeas de Juarros; localidad que le da el nombre.

¡siente la pasión por lo auténtico!

[www.alubiaibeas.es](http://www.alubiaibeas.es)



## ferias gastronómicas

### FECHAS

### DENOMINACIÓN FERIA

### LOCALIDAD

Enero	Fiesta de la Matanza	Belorado
Junio	Feria Alfonsina	Belorado
Agosto	Feria Medieval. Batalla de Atapuerca	Atapuerca
Noviembre	Feria de la Alubia Roja de Ibeas	Ibeas de Juarros
	Feria de la Matanza	Ibeas de Juarros



## CAPARRÓN DE BELORADO

Se conoce como caparrón a una variedad de alubia roja de semilla más corta y redondeada de lo habitual. Por extensión se llama caparrones al cocido preparado con esta alubia.

Se cultiva en la comarca situada en el Valle del río Tirón — San Miguel de Pedroso, Belorado, Cerezo de Riotirón y Fresno de Riotirón—.

La mayor parte del cultivo sigue siendo manual y tradicional y una parte importante de la producción va destinada a consumo familiar y el resto a particulares, restaurantes o tiendas especializadas de Burgos, La Rioja y País Vasco.



## venta on line

[www.cienporcien.es/tienda](http://www.cienporcien.es/tienda)  
[www.delicatessenojeda.com](http://www.delicatessenojeda.com)  
[www.deliciasburgos.es](http://www.deliciasburgos.es)  
[www.morcillasdeburgossanlesmes.com](http://www.morcillasdeburgossanlesmes.com)  
[www.umoh.es](http://www.umoh.es)

# RUTA DE LA OLLA PODRIDA

En busca de sus ingredientes por el Camino de Santiago



Diputación  
de Burgos

Burgos  
alimenta

# RUTA DE LA OLLA PODERIDA qué visitar



Entre las localidades productoras de alubia, Ibeas de Juarros y Belorado, siempre ha existido una vía de comunicación denominada el corredor de la Bureba. Este camino ha sido transitado por los más antiguos europeos hasta los actuales peregrinos que mantienen la actividad del Camino de Santiago desde el siglo XI. Visitas a yacimientos, cuevas y minas, son una nueva alternativa de ocio en esta ruta.



## ★ BURGOS - MEH

Como punto de partida a esta ruta se puede visitar el **Museo de la Evolución Humana** para conocer los hallazgos encontrados en los propios yacimientos de la Sierra de Atapuerca. En la visita conocerás a «Miguelón», la pelvis «Elvis» y «Excalibur» y comprenderás la importancia científica de tales descubrimientos. Tomamos la N-120 dirección Logroño, y a tan sólo 15 km encontramos la localidad de Ibeas de Juarros, conocida por su alubia.

[www.museoevolucionhumana.com](http://www.museoevolucionhumana.com)



## 1 IBEAS DE JUARROS

Su construcción destaca por la piedra caliza tradicional que se mantiene incluso en nuevas edificaciones como la sede de la Fundación Atapuerca. Es la localidad donde se centraliza la producción y el consumo principal de su alubia. Desde Ibeas se accede fácilmente a **Arlanzón** donde se pueden realizar varias rutas de senderismo como la del «Valle de Juarros» o la del «Valle Minero», siendo la más conocida la **Vía verde de la Demanda** que está a solo 6 km de Ibeas.

[www.ibeasdejuarros.es](http://www.ibeasdejuarros.es)



## ★ YACIMIENTOS DE ATAPUERCA

Los yacimientos de la Sierra de Atapuerca son un enclave excepcional para el estudio de la evolución humana, Patrimonio Mundial desde el año 2000. La visita transcurre por la denominada Trinchera del Ferrocarril y los yacimientos de **la Sima del Elefante, Galería y la Gran Dolina**. En su entorno se ha reproducido la vida de algunos animales del paleolítico pudiendo disfrutar de una nueva experiencia llamada **Paleoturismo**.

[www.atapuerca.org](http://www.atapuerca.org)

## 2 ATAPUERCA

Pequeño pueblo situado a 17 Km de Burgos, su población tradicionalmente se ha dedicado a la agricultura, aunque en los últimos años han aparecido nuevos negocios de restauración, casas rurales y albergues.



## 3 OLMOS DE ATAPUERCA

Cercano a Atapuerca se ofertan dos actividades turísticas desde esta localidad: visitas guiadas a sus antiguas **minas** y la posibilidad de disfrutar de la **ornitología** en su entorno natural.



## 4 SAN JUAN DE ORTEGA

Las principales reformas del **Santuario de San Juan de Ortega** se llevaron a cabo durante el siglo XV y configuran las formas góticas de la capilla de San Nicolás y de la hospedería para peregrinos. De estilo románico es la cabecera de la iglesia, así como el sepulcro del santo.

[www.sanjuandeortega.com](http://www.sanjuandeortega.com)



## 5 VILLAFRANCA MONTES DE OCA

Hito jacobeo donde la reina Violante (esposa de Alfonso X) estableció en 1283 un **hospital para peregrinos**; prestigiosa institución que pese a las reformas aún sobrevive. Del rico pasado, en iglesias y ermitas, hoy la población conserva sólo tres.



## 6 BELORADO

Parada obligada del **Camino de Santiago Francés**; su oferta turística es rica y variada para permanecer más de un día disfrutando con diversas actividades: viajar en el tiempo a través del **Museo de Radiotransmisiones Bocanegra**, una visita al **Complejo Minero de Puras de Villafranca** o saborear algunas tapas en su plaza bajo la sombra de sus soportales.

[www.belorado.org](http://www.belorado.org)

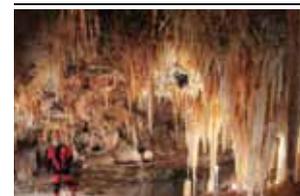


## ★ SAN MIGUEL DE PEDROSO

En San Miguel existe una joya de la arquitectura popular burgalesa; un **molino de agua** de origen medie-

val destinado a moler cereales para consumo de los animales. Según dicen, el más antiguo en funcionamiento de Castilla y León.

[www.sanmigueldepedroso.es](http://www.sanmigueldepedroso.es)



## 7 PURAS DE VILLAFRANCA

A unos 500 metros del pueblo y en una ladera que se levanta sobre el curso del arroyo del río se encuentra el **Complejo Minero** y la **Cueva de Fuentemolinos**. La cueva se desarrolla en una masa de conglomerados calcáreos depositados durante el Oligoceno hace unos 35 millones de años.

## MÁS INFORMACIÓN

**YACIMIENTOS DE ATAPUERCA.** Reservar con antelación: T. 902 024 246 y 947 421 000  
**Atapuerca** (CAREX. Centro de Arqueología Experimental)  
**Ibeas de Juarros** (CAYAK. Centro de Recepción)

**OLMOS DE ATAPUERCA:** Mina Esperanza: [www.minaesperanza.es](http://www.minaesperanza.es)

**BELORADO:** Oficina de Turismo y Promoción Jacobea: T. 947 580 815

**PURAS DE VILLAFRANCA:** complejo Minero [www.minasdepuras.com](http://www.minasdepuras.com)

**TURISMO ACTIVO**  
**Cicloturismo:** Vía Verde de la Demanda. [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)  
**Ornitología e interpretación de la naturaleza:** [www.rusticaweb.com](http://www.rusticaweb.com)  
**Paleoturismo:** [www.paleoliticovivo.com](http://www.paleoliticovivo.com)  
**Espeleología y otras actividades:** [www.beloaventura.org](http://www.beloaventura.org) y [www.valledejuarros.com](http://www.valledejuarros.com)



Les invita a conocer la gastronomía de la provincia de Burgos a través de diferentes rutas monográficas, que nos acercan al conocimiento de las empresas elaboradoras.

En cada ruta, les recomendamos una serie de lugares a conocer interesantes por su cultura, su historia y tradición gastronómica.



## PRODUCTORES DE LA ZONA

### IBEAS DE JUARROS

Asociación de producción de la Alubia Roja de Ibeas.  
T. 615 504 947  
[www.alubiaibeas.es](http://www.alubiaibeas.es)

### VILLAMAYOR DEL RÍO

Embutidos Casa Alba. Castro Alba.  
T. 947 580 126  
[www.casalba.es](http://www.casalba.es)

## INFORMACIÓN ACTUALIZADA

@burgosalimenta Burgos Alimenta

Si desea aparecer en los listados de información de Burgos Alimenta puede enviarnos un correo electrónico a [burgosalimenta@diputaciondeburgos.es](mailto:burgosalimenta@diputaciondeburgos.es)

## OTRA GASTRONOMÍA DE LA ZONA

### CERVEZA ARTESANA

Villamiel de la Sierra  
[www.cervezamomelius.es](http://www.cervezamomelius.es)

### PAN

Ibeas de Juarros  
La casa del Pan - [lacasadelpan@hotmail.es](mailto:lacasadelpan@hotmail.es)

### Fresno de Río Tirón

Divina Pastora - T. 947 584 697 - [reposteria-divina-pastora@hotmail.com](mailto:reposteria-divina-pastora@hotmail.com)

### QUESO

Arlanzón  
Lácteos Arlanzón - [www.lacteosarlanzon.com](http://www.lacteosarlanzon.com)



## RUTA DE LA OLLA PODERIDA

[www.burgosalimenta.com](http://www.burgosalimenta.com)