

PARA VISITAR

Centro de Interpretación de la Minería de Oro
el-cabaco.com/cavenes/-
ayuntamiento@el-cabaco.com Tel. 923 454 016
Sendero Accesible Castaños Centenarios, entre
El Casarito y Nava de Francia

PARA COMER, DORMIR Y...

EL CABACO

Alojamientos

Hostal-Restaurante ** Las Cavenes del Cabaco
Tel. 660 426 500 / 660 426 500
roraimabletran@yahoo.com
Hostal-Restaurante Río Almar ** Tel. 923 454 114
hostalrioalmar.es - hostalrioalmar@hotmail.es
Hostal-Restaurante * El Final Tel. 923 454 095
Casa Rural Rincón**** Tel. 620 936 093
hoyochico@gmail.com
Camping Las Cavenes 2ª Tel. 923 454 105 /
646 156 159 <http://www.campinglascavenes.com/>-
campinglascavenes@hotmail.com

NAVA DE FRANCIA

Turismo rural

Casa Rural La Rana *** Tel. 609 578 334
www.casaurallarana.com info@casaurallarana.com

Restaurantes y bares

El Casarito Restaurante-Bar Tel. 617 299 088
Bar La Mata. Tapas y raciones Tel. 603 294 549



FERTILIZANDO LA VIDA

Las fiestas de la Robra y del Perrero parecen esconder ritos paganos del solsticio de invierno. Caduca el año pero se vislumbra, entre el hielo, la promesa de nuevas cosechas y venturas. Mozas y mozos dejan atrás la adolescencia para celebrar la madurez.

LLAMANDO A LAS PUERTAS DEL CIELO



El convento de Ntra. Sra. de Porta Coeli, en el ameno paraje de Zarzoso, data de mediados del siglo XV y dominó un amplio territorio señorial. Su iglesia está declarada BIC y su comunidad de monjas franciscanas custodia un patrimonio cultural que incluye una colección multiseccular de bienes etnográficos.



Senderos Micológicos Salmantinos

Esta ruta por los bosques de Salamanca te acerca al fascinante Reino de los Hongos. Recorriéndola aprenderás muchas cosas sobre estos seres indispensables para nuestro planeta y casi siempre muy útiles para la gente. Es un universo repleto de colores y texturas, de olores y sabores a veces exquisitos. Pero cuidado: ¡corres el riesgo de contemplar el mundo de los hongos con una nueva mirada!

VARIOS CAMINOS EN UNO

Puedes empezar este sendero circular en cualquiera de los dos pueblos. En el tramo inicial desde El Cabaco, de unos 2 km, se concentra el **Sendero Interpretativo de los Hongos**, con un total de 7 paneles que desarrollan el tema micológico. Este quinto sendero de la ruta aborda los valores culinarios de las setas y también los tipos de intoxicaciones con setas. Además, en este camino que atraviesa minas romanas de oro, nos ofrece unas notas sobre las setas a la romana.



PAISAJES DORADOS



Un mirador en el sector alto del sendero recrea el panorama en pleno auge de la minería de oro, allá por los primeros siglos de nuestra era. Eran los bosques mucho menos espesos que en la actualidad, y en ellos ya se notaba el apogeo de los castaños que impulsaron los romanos.

LAS CAVENES

En el descenso del sendero hacia El Cabaco el terreno aparece atormentado, con huellas evidentes de un maltrato muy antiguo. Este paisaje minero romano, resurgido durante la 2ª guerra Mundial con la extracción de wolframio, está declarado BIC y cuenta con un poblado romano en la Fuente la Mora, también al lado del sendero.

LOS BOSQUES DE LA PEÑA DE FRANCIA



Discorre gran parte del sendero por extensas dehesas de robles rebollos o melojos, pero también atraviesa ríos y valles húmedos, e incluso un tramo se interna por un denso pinar. Tal diversidad de matices se despliega en una extensa variedad de hongos, de plantas y de animales en pleno Parque Natural Las Batuecas-Sierra de Francia. Y bajo la poderosa vigilancia de una montaña sagrada.

CAMINOS CARBONEROS

La actividad carbonera de estos pueblos, basada sobre todo en el brezo, ocupó a numerosos pobladores de estas localidades y cristalizó en célebres tonadas populares. *¿Cómo quieres que tenga la cara blanca, siendo carbonerito de Salamanca! Salamanca, la blanca, ¿quién te mantiene? Cuatro carboneritos, que van y vienen.*



EL CENTRO DEL ORO ROMANO



El Centro de Interpretación de la Minería Romana nos ilustra sobre el oro a través de los tiempos y en especial en esa época del auge aurífero, entre los siglos I y III. Además del sistema de lavado, había en las laderas de la Peña de Francia minas de galería con extracción directa.

SENDERO MICOLÓGICO EL CABACO-NAVA DE FRANCIA



A MESA PUESTA

Al sabor umami (o sabroso) de las setas se añade ese mismo tipo de sabor de las carnes a la brasa. Los castaños mimados ofrecen frutos que luego van asados, cocidos, pelados y secos. El Cabaco y El Casarito son veteranos en esto de la restauración. Las patatas meneás, con sus torreznos. El limón serrano, que se construye a base de naranjas y limones con vino, huevos cocidos, chorizo e incluso carne asada. Se dice que su origen se deberá a judíos o a musulmanes, con su cristiano toque del chorizo, que era la prueba para detectar a quienes no lo eran en aquellos tiempos inquisitoriales. En su versión básica era receta de desayuno. Y para postres, las roscas de aceite, las floretas, los sacatrapos... Y antaño, cuando abundaba el ganado, los calostros, a base de la primera leche de la hembra recién parida.





DATOS TÉCNICOS

- **CIRCULAR.** Puede comenzarse en cualquiera de los 2 pueblos.
- **LONGITUD TOTAL:** 13,7 km. Itinerario Micológico corto de El Cabaco, pensado especialmente para grupos escolares 2 km.
- **DESNIVEL TOTAL ACUMULADO:** 220 m.
- **DIFICULTAD:** media. MIDE 2. Escaso desnivel pero longitud media.
- **DURACIÓN APROXIMADA:** 3 h 55 min.
- **PLATAFORMA:** Bastante ancha en la mayoría del trayecto.
- **PASOS DE RÍOS:** 3. Todos ellos se pasan por puentes.
- **RIESGOS METEOROLÓGICOS.** Evita utilizar el sendero en episodios de vientos fuertes, por el riesgo de caída de ramas o de árboles. Riesgo por tormentas en la zona más alta.
- **PARA LA RECOLECCIÓN DE SETAS** en el Parque Micológico se requiere permiso. Consulta www.micocyl.es



- 1-11: Paneles interpretativos
- ➡ Dirección aconsejada
- 🌿 Robledal
- 🌲 Pinar
- 🌳 Árboles centenarios
- 👁️ Mirador
- 🪑 Área recreativa

- Continuidad del sendero
- ✗ Dirección equivocada



Mariposa blanca del majuelo
(*Aporia crataegi*)

