



# Terras de Trás-os-Montes

O destino natural  
El Destino Natural  
The Natural Destination  
La Destination Naturelle

**TTM**  
**TRÁS-OS-MONTES**







## HÁ LUGARES ASSIM...

 ...aos quais gostaríamos de chamar casa em que cada ida é uma descoberta, cada partida, uma saudade que apaixona!  
São assim as **TERRAS de TRÁS-OS-MONTES**.  
São Terras de Natureza, Terras de Sabores, Terras de História e de Tradição.

## HAY LUGARES COMO ESTE...

 ...que nos gustaría llamar hogar donde cada viaje es un descubrimiento, cada partida, ¡un anhelo apasionado!  
Así son las **TERRAS de TRÁS-OS-MONTES**.  
Son Tierras de Naturaleza, Tierras de Sabores,  
Tierras de Historia y Tradición.

## THERE ARE PLACES LIKE THIS...

 ...which we would like to call home, where each visit is a discovery, each departure a passionate longing!  
These are the **TERRAS de TRÁS-OS-MONTES**.  
They are Lands of Nature, Lands of Flavors, Lands of History and Tradition.

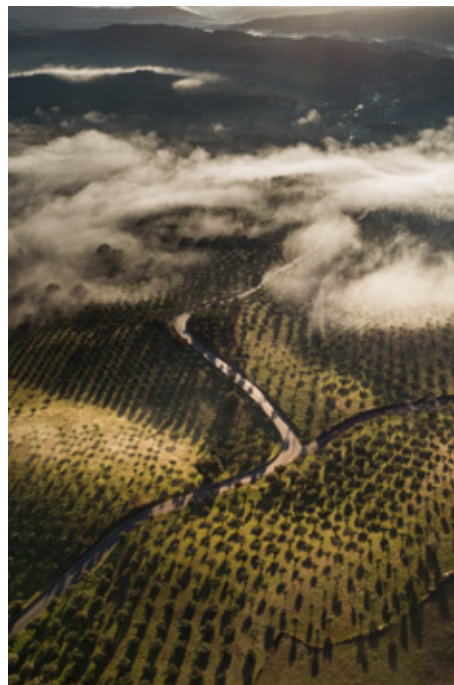
## IL EXISTE DES ENDROITS COMME CELA...

 ...que nous aimerions appeler chez nous, où chaque voyage est un découverte, chaque départ, une envie passionnée !  
Voilà à quoi ressemblent les **TERRAS de TRÁS-OS-MONTES**.  
Ce sont des Terres de Nature, des Terres de Saveurs, des Terres d'Histoire et Tradition.

# Terras de Trás-os-Montes

🇵🇹 Não se pode conhecer uma terra sem nunca a ter visitado. Por muito que dela se fale, por muito que dela se escreva, só a presença nos dá a noção de escala, só a convivência nos desvenda a alma do povo.

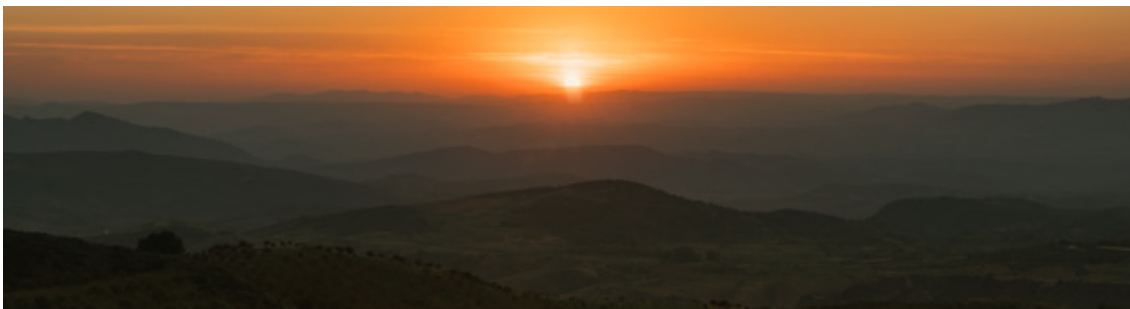
Este documento é um convite a conhecer as Terras de Trás-os-Montes, um território de centralidade Ibérica, rico em valores naturais, com um património construído que remonta à pré-história, com tradições vivas cuja origem se perdem no tempo e com sabores únicos fruto da qualidade dos produtos agro-alimentares aqui produzidos por várias gerações de gente humilde e trabalhadora que constitui um dos maiores ativos da região. Considerando as potencialidades e fatores distintivos deste território, o investimento nas Terras de Trás-os-Montes encontra a sua oportunidade de acção, quer seja no turismo ou noutros setores, que aqui obtêm condições para desenvolvimento dos negócios. A esta circunstância acresce o consistente incremento da dinâmica existente na produção e comercialização de produtos endógenos e a recente criação de produtos turísticos que respondem à óbvia propensão e valências das Terras de Trás-os-Montes.





 No se puede conocer una tierra sin haberla visitado nunca. Por mucho que se hable de ella, por mucho que se escriba de ella, la sola presencia nos proporciona una noción real, tan sólo la convivencia nos desvela el alma del pueblo.

Este documento es una invitación a conocer las Terras de Trás-os-Montes, un territorio de centralidad Ibérica, rico en valores naturales, con un patrimonio construido que se remonta a la prehistoria, con tradiciones vivas cuyos orígenes se pierden en el tiempo y con sabores únicos fruto de la calidad de los productos agroalimentarios que aquí se producen durante muchas generaciones, por gente sencilla y trabajadora, que constituye uno de los mayores activos de la región. Considerando las potencialidades y factores distintivos de este territorio, la inversión en las Terras de Trás-os-Montes encuentra una oportunidad de acción, ya sea en el turismo o en otros sectores, que aquí dispone de condiciones para el desarrollo de negocios. A esta circunstancia se une el consistente incremento de la dinámica existente en la producción y comercialización de productos endógenos y la reciente creación de productos turísticos que responden a la evidente propensión y valías de las Terras de Trás-os-Montes.



🇬🇧 You cannot claim to know a land without having visited it. No matter how much it is spoken about, how much is written about it, only seeing it for ourselves gives us the notion of scale, only coexistence unveils the soul of the people.

This document is an invitation to get to know the Terras de Trás-os-Montes, a territory in the centre of Iberia, rich in natural values, with a built heritage that goes back to prehistory, and living traditions whose origin is lost in time, where its unique flavors are the result of the quality of the agri-food products produced here by several generations of humble, hardworking people who constitute one of the greatest assets of the region.

Considering the potential and distinctive factors of this territory, investment in the Terras de Trás-os-Montes provides an opportunity to do something, whether in tourism or in other sectors, because here are the conditions for business development. To these circumstances, add the consistent increase of the dynamics in the production and marketing of endogenous products and the recent creation of tourist products that respond to the obvious propensity and values of the Terras de Trás-os-Montes.



■ ■ On ne peut pas connaître un pays sans l'avoir jamais visité. Peu importe que l'on en parle et écrive, seule la présence nous donne une idée d'échelle, seule la convivialité nous dévoile l'âme de son peuple. Ce document est une invitation à connaître les Terras de Trás-os-Montes, un territoire de centralité ibérique, riche en valeurs naturelles, avec un patrimoine bâti datant de l'époque préhistorique, des traditions vivantes dont les origines se perdent dans le temps, et des saveurs uniques qui proviennent de la qualité des produits agroalimentaires produits dans cette région par plusieurs générations de gens modestes et laborieux qui sont l'un de ses plus grands atouts.



Compte tenu des potentialités et des facteurs distinctifs de ce territoire, l'investissement dans les Terras de Trás-os-Montes représente une occasion d'intervenir, que ce soit dans le tourisme ou d'autres secteurs qui présentent ici les conditions idéales pour le développement des affaires. À cette circonstance vient s'ajouter l'accroissement constant de la dynamique existante dans la production et la commercialisation des produits locaux et la récente création de produits touristiques qui répondent à la vocation évidente et aux qualités des Terras de Trás-os-Montes.

# Localização e Acessibilidades

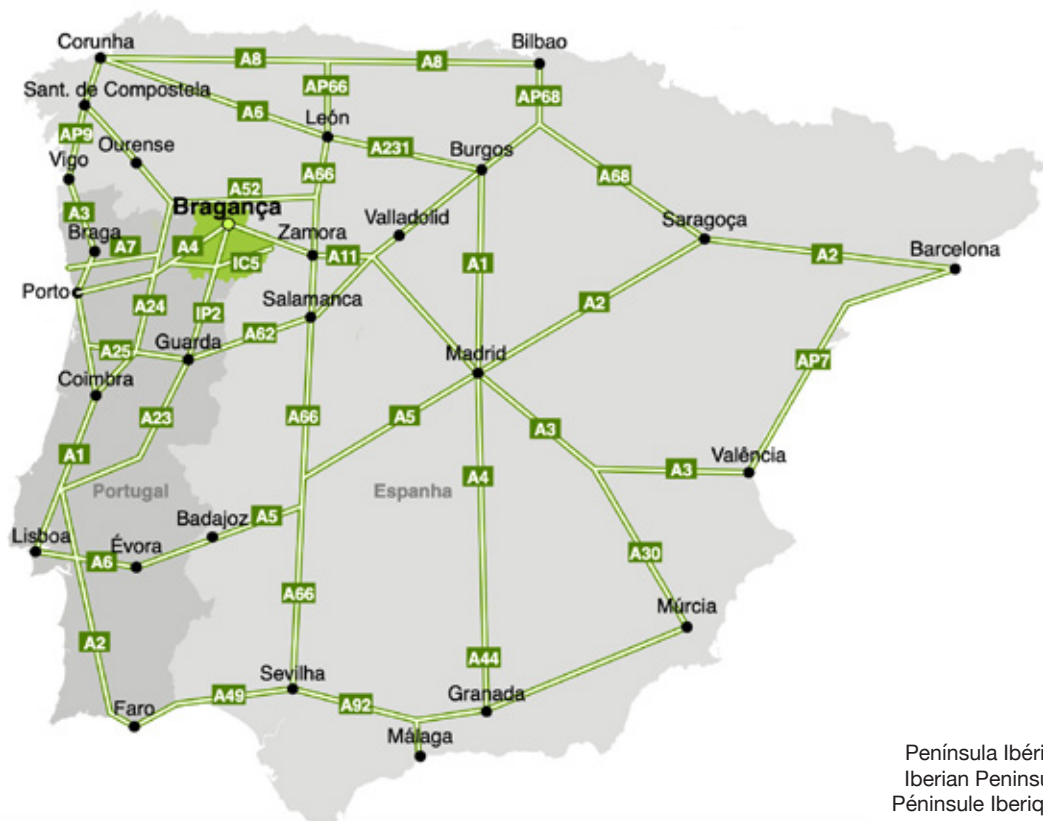
 O posicionamento geo-estratégico de Trás-os-Montes, a política comunitária e a reestruturação das acessibilidades de Portugal e Espanha contribuíram para a diminuição das distâncias desta região aos grandes centros da Península Ibérica e da Europa. Os transportes rodoviários continuam a ser a forma preferencial de aqui aceder, contribuindo para tal facto a auto-estrada A4 (Porto - Bragança) e o IC5 (ligação da A4 a Vila Flor, Alfândega da Fé, Mogadouro e Miranda do Douro) bem como a auto-estrada A52, A11 e A6 do lado Espanhol. Ao nível dos transportes aéreos é de salientar a importância do Aeródromo de Bragança donde são efetuados 2 voos diários com destino a Lisboa e Algarve. A região conta com transportes ferroviários de alta velocidade (AVE) espanhóis, junto à fronteira, designadamente as estações de Zamora, Puebla de Sanabria e A Gudiña.

# Localización Y Accesos

 El posicionamiento geoestratégico de Trás-os-Montes, la política comunitaria y la reestructuración de los accesos de Portugal y España, contribuyeron a la disminución de las distancias de esta región a los grandes centros de la Península Ibérica y de Europa. Los transportes por carretera continúan siendo la principal forma de acceso, contribuyendo a ello la autopista A4 (Porto - Bragança) y la IC5 (conexión de la A4 a Vila Flor, Alfândega da Fé, Mogadouro y Miranda do Douro) así como la autopista A52, A11 y A6 por el lado Español. A nivel de transportes aéreos, es necesario subrayar la importancia del Aeródromo de Bragança, donde se efectúan 2 vuelos diarios con destino a Lisboa y al Algarve. La región cuenta con transportes ferroviarios de alta velocidad (AVE) españoles, junto a la frontera, en concreto las estaciones de Zamora, Puebla de Sanabria y A Gudiña.

|                   |       |
|-------------------|-------|
| <b>Porto</b>      | 2h00m |
| <b>Lisboa</b>     | 4h30m |
| <b>Madrid</b>     | 3h30m |
| <b>Zamora</b>     | 1h00m |
| <b>Salamanca</b>  | 1h45m |
| <b>Ourense</b>    | 2h00m |
| <b>Valladolid</b> | 2h00m |



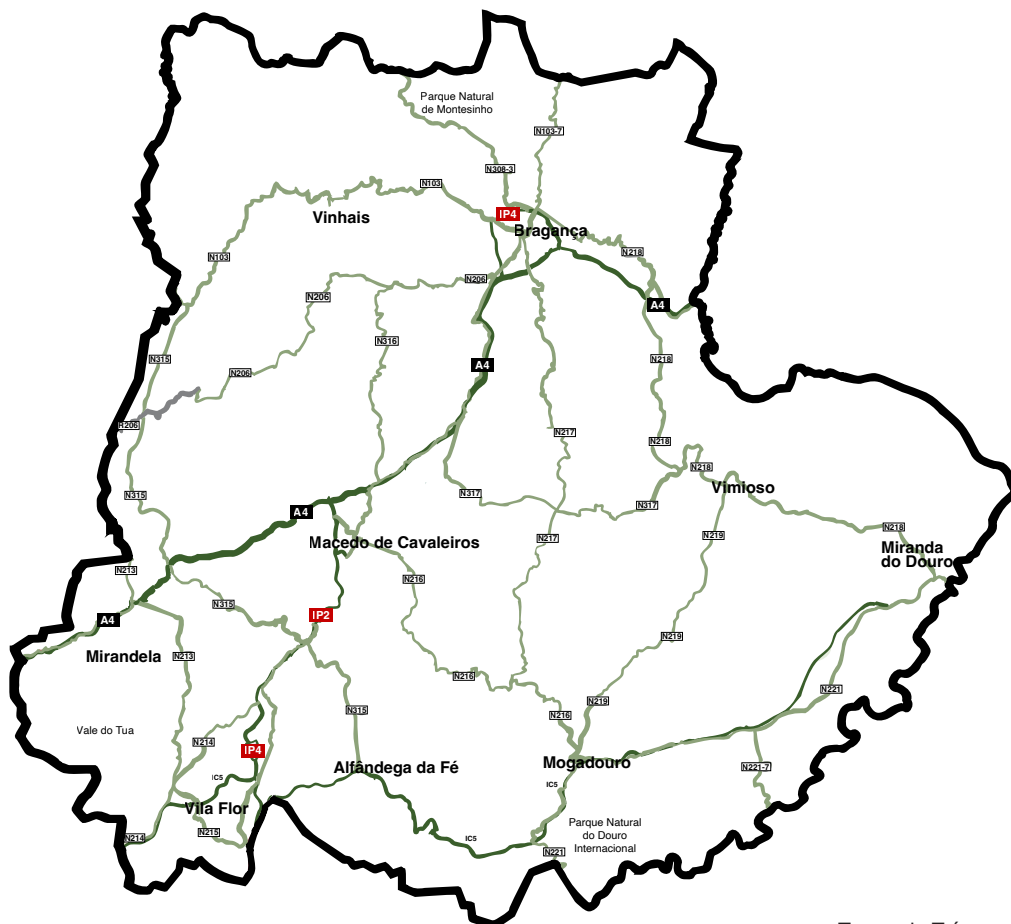


## Location and Accessibility

 The geostrategic positioning of Trás-os-Montes, the Community policy and the restructuring of the accessibility of Portugal and Spain, have all contributed to a reduction in the distances from this region to the major centres of the Iberian Peninsula and Europe. Road transport continues to be the preferred way of accessing the area, with the A4 motorway (Porto-Bragança) and IC5 (A4 link to Vila Flor, Alfândega da Fé, Mogadouro and Miranda do Douro) as well as the A52, A11 and A6 motorways on the Spanish side. As for air transport, it is worth noting the importance of the Bragança Aerodrome, from where there are 2 flights a day to Lisbon and the Algarve. The region is also served by the Spanish high-speed rail network (HSR), close to the border, at Zamora, Puebla de Sanabria and A Gudiña stations.

## Localisation et accessibilités

 La position géostratégique de Trás-os-Montes, la politique communautaire et la restructuration des accessibilités du Portugal et de l'Espagne, ont contribué à la diminution des distances de cette région aux grands centres de la péninsule ibérique et de l'Europe. Les transports routiers restent la forme préférée d'accès ici, contribuant à ce fait l'autoroute A4 (Porto - Bragança) et l'IC5 (connexion de l'A4 à Vila Flor, Alfândega da Fé, Mogadouro et Miranda do Douro) et les autoroutes A52, A11 et A6 du côté espagnol. En ce qui concerne les transports aériens, il faut signaler l'importance de l'aérodrome de Bragança, d'où partent deux vols quotidiens à destination de Lisbonne et de l'Algarve. La région bénéficie de la grande vitesse ferroviaire (LGV) espagnole, près de la frontière, notamment les stations de Zamora, Puebla de Sanabria et A Gudiña.



Terras de Trás-os-Montes

# Turismo

🇵🇹 Em breves traços podemos dizer que o turismo nas Terras de Trás-os-Montes está difusamente localizado ao longo da região, dispondo de enorme diversificação do potencial turístico. Assim, dentro do **turismo de natureza** dispomos de turismo de montanha, espaços naturais, eco-turismo, agro-turismo, turismo no espaço rural, turismo cinegético e turismo de aventura. Relativamente ao **turismo cultural** pode oferecer um vasto e rico património etnológico – festas e romarias, tradições populares, artesanato e gastronomia – bem como um património construído não menos importante formado por monumentos, museus e circuitos histórico arqueológicos (castelos, núcleos históricos, vias romanas, caminho de Santiago, castros, citânias, etc). Também o **turismo gastronómico** e as experiências genuínas, onde se inserem oficinas gastronómicas e culturais, contribuíram para a evolução do produto turístico que tem mostrado a capacidade de se organizar e promover junto dos públicos-alvo. Apesar do trabalho já desenvolvido, realçando-se a Rota da Terra Fria Transmontana que oferece um produto estruturado, ainda há muito para fazer neste processo de evolução do turismo de Trás-os-Montes, que se pretende mais uniforme e coeso.

Sem negligenciar os progressos que existiram em termos globais e especificamente em produtos e equipamentos turísticos e, com tão vasto e diversificado património turístico é natural que este sector esteja a crescer e a ganhar uma importância relativa no contexto das atividades económicas da região. Ao longo dos últimos anos tem-se registado um grande aumento do número de camas disponíveis, sendo isto um reflexo direto da importância económica do setor turístico para a economia regional.





# Turismo

 A grandes rasgos, podemos decir que el turismo en las Terras de Trás-os-Montes está difusamente localizado a lo largo de la región, disponiendo de una enorme diversificación del potencial turístico. Así, dentro del **turismo de naturaleza** disponemos de turismo de montaña, espacios naturales, ecoturismo, agroturismo, turismo rural, turismo cinegético y turismo de aventura.



Respecto al **turismo cultural**, se puede ofrecer un amplio y rico patrimonio etnológico – fiestas y romerías, tradiciones populares, artesanía y gastronomía – así como un patrimonio construido, pero no menos importante, formado por monumentos, museos y circuitos históricos y arqueológicos (castillos, núcleos históricos, vías romanas, camino de Santiago, castros, citanias, etc.).

También el **turismo gastronómico** y las experiencias genuinas, donde se insertan talleres gastronómicos y culturales, contribuyeron a la evolución del producto turístico que ha mostrado capacidad de organizarse y de promocionarse ante su públicos-objetivo. A pesar del trabajo ya desarrollado, destacándose la Ruta de la Terra Fria Transmontana, que ofrece un producto estructurado, todavía hay mucho que hacer en este proceso de evolución del turismo de Trás-os-Montes, que pretende ser más uniforme y cohesionado. Sin despreciar los progresos que existían en términos globales y específicamente en productos y equipamientos turísticos y, con tal vasto y diversificado patrimonio turístico, es lógico que este sector esté creciendo y cobrando una relativa importancia en el contexto de las actividades económicas de la región. A lo largo de los últimos años se ha registrado un gran aumento del número de camas disponibles, siendo esto un reflejo directo de la importancia económica del sector turístico para la economía regional.

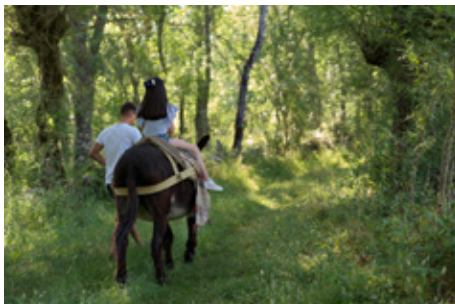
# Tourism

🇬🇧 In short, we can say that tourism in the Terras de Trás-os-Montes is spread widely throughout the region, with enormous diversification of tourism potential. Thus, within nature tourism we have mountain tourism, natural spaces, ecotourism, agrotourism, rural tourism, hunting tourism and adventure tourism. As far as cultural tourism is concerned, the region offers an enormous, rich ethnological heritage - festivals and pilgrimages, popular traditions, handicrafts and gastronomy - as well as a built heritage, no less important, comprising monuments, museums and historical and archaeological routes (castles, historical centres, Roman roads, the Santiago way, fortifications, settlements, etc.). Gastronomic tourism, too, and authentic experiences where gastronomic and cultural workshops are included, have contributed to the evolution of the tourist product, demonstrating the capacity to organise and promote events among the target audiences. Despite the work already done, like the Terra Fria Transmontana Route that offers a structured product, there is still much to do for the development of tourism in Trás-os-Montes, where the aim is to be more uniform and cohesive.



Without forgetting the progress that has gone on in global terms and specifically in tourist products and amenities, and with such a vast and diversified tourist heritage, it is natural that this sector is growing and gaining relative importance in the context of the economic activities of the region. Over the last few years there has been a huge increase in the number of beds available, a direct reflection of the economic importance of the tourist sector to the regional economy.

# Tourisme



■ ■ D'une manière générale, on peut dire que le tourisme dans les Terras de Trás-os-Montes se disperse par toute la région, avec une grande diversification du potentiel touristique. Ainsi, dans le **tourisme de nature**, nous avons le tourisme de montagne, les zones naturelles, l'éco-tourisme, l'agro- tourisme, le tourisme rural, le tourisme de chasse et le tourisme d'aventure. Pour le **tourisme culturel**, la région peut offrir un patrimoine ethnologique vaste et riche – les fêtes et pèlerinages, les traditions populaires, l'artisanat et la gastronomie – ainsi qu'un patrimoine bâti, tout aussi important, composé des monuments, des musées et des circuits historiques et archéologiques (châteaux, centres historiques, routes romaines, chemin de Saint-Jacques, enceintes fortifiées, citanias, etc.).

De plus, le **tourisme gastronomique** et les expériences authentiques, y compris des ateliers gastronomiques et culturels, ont contribué à l'évolution du produit touristique qui a démontré la capacité de s'organiser et se faire valoir auprès du public cible. Malgré le travail accompli, notamment la Route de la Terra Fria Transmontana, qui offre un produit structuré, il y a encore beaucoup à faire dans ce processus d'évolution du tourisme à Trás-os- Montes, qui se veut plus uniforme et cohésif.

Sans oublier les progrès faits en termes globaux et plus particulièrement au niveau des produits et des équipements touristiques et, avec un patrimoine touristique aussi vaste et diversifié, il est tout à fait naturel que ce secteur soit en expansion et devienne assez important dans le contexte des activités économiques de la région.

Au cours des dernières années, il y a eu une augmentation substantielle du nombre de lits disponibles, un reflet direct de l'importance économique du secteur du tourisme pour l'économie régionale.

# Natureza Paisagem

 A elevada qualidade ambiental da região é reconhecida, para tal contribui a existência de uma grande percentagem de Áreas Naturais protegidas, evidenciando-se o **Parque Natural de Montesinho** (criado em 1979), que abrange a parte norte do Concelho de Bragança e de Vinhais. No Parque Biológico de Vinhais os visitantes podem desfrutar de uma forma concentrada e orientada a flora e fauna existente no Parque Natural de Montesinho. O **Parque Natural do Douro Internacional** (criado em 1998), constitui uma faixa de território que acompanha o curso do Douro, incidindo em território do concelho de Miranda do Douro e Mogadouro onde são frequentes enormes penhascos quartzíticos pendendo sobre o Rio, formando miradouros naturais de grande valor paisagístico, este panorama distinto ganha realce quando apreciado de Barco Turístico com saída do cais fluvial de Miranda do Douro ou de Bemposta.

**Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo**, (criada em 1999) localizada, na sua quase totalidade, no concelho de Macedo de Cavaleiros, abrange as freguesias de Vale da Porca, Santa Combinha, Podence, Salselas, Vale de Prados e ainda a freguesia de Quintela de Lampaças do concelho de Bragança. Aqui localiza-se a Praia fluvial do Azibo, classificada com bandeira azul e praia acessível e uma das 7 maravilhas de Portugal.

**Parque Natural Regional do Vale do Tua**, (criado em 2013), situa-se no Baixo Tua, e abrange além de outros, os concelhos de Vila Flor e Mirandela. É marcado pela presença de um conjunto diversificado de valores naturais e patrimoniais que importa manter e valorizar.

**Geopark Terras de Cavaleiros** reconhecido pela rede de geoparques pela UNESCO em 2014, apresenta um singular Património Geológico dando a oportunidade de percorrer milhões de anos na história da Terra, despertando o interesse de geólogos de todo o mundo.

**Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica** reconhecida pela UNESCO em 2015, a maior da Europa, abrangendo todo o território das Terras de Trás-os-Montes e as províncias de Zamora e Salamanca, do lado espanhol. Esta reserva pretende promover a responsabilidade de preservação e valorização da biodiversidade existente, mas sempre vista como o resultado do respeito mútuo entre a atividade do Homem e as exigências de conservação. As condições peculiares do solo e do clima, associadas a uma sábia ocupação humana, conduziram a uma paisagem extremamente rica e diversificada, bem visível na estabilidade dos seus vales e nos imensos carvalhais, soutos e vinhas, em contraste com o verde dos olivais e das resinosas, no Inverno exibem-se as cores frias e ser marcada pelo espetáculo das amendoeiras em flor que transformam num manto branco a paisagem das encostas dos vales do rio Douro e Sabor abrindo caminho para as tonalidades de cores quentes e esbatidas que chegam no Verão. É neste cenário praticamente idílico que se oferece a paisagem desta região.

**Atividades realizadas em perfeita harmonia com a natureza:**

- . Percursos Pedestres - dezenas de percursos marcados nos espaços naturais;
- . BTT - dezenas de percursos marcados e várias provas que acontecem ao longo do ano;
- . Birdwatching - locais fantásticos para a observação de aves raras, como seja o Abutre do Egípto, Cegonha preta e branca, Águia-real, Grifo e muitas outras;
- . Passeios de burro mirandês;
- . Campismo;
- . Passeio da brama - observação de veados na época de acasalamento;
- . Árvores milenares.





# Naturaleza Paisaje



 Es conocida la elevada calidad medioambiental de la región, a lo cual contribuye la existencia de un gran porcentaje de Áreas Naturales protegidas, destacándose el **Parque Natural de Montesinho** (creado en 1979), que abarca la parte norte del Concelho de Bragança y de Vinhais. En el Parque Biológico de Vinhais los visitantes pueden disfrutar, de una forma concentrada y orientada, de la flora y fauna existente en el Parque Natural de Montesinho. El **Parque Natural del Douro Internacional** (creado en 1998) constituye una franja de territorio que sigue el curso del Douro, incidiendo en un territorio del concelho de Miranda do Douro y Mogadouro donde son frecuentes enormes peñascos cuarcíticos que penden sobre el Río, formando miradores naturales de gran valor paisajístico. Este panorama distinto a cualquier otro se realza cuando se contempla desde el Barco Turístico con salida del muelle fluvial de Miranda do Douro o de Bemposta.

**Paisaje Protegido de la Albufeira do Azibo**, (creada en 1999) localizada, en su casi totalidad, en el concejo de Macedo de Cavaleiros, abarca las parroquias de Vale da Porca, Santa Combinha, Podence, Salselas, Vale de Prados e incluso la parroquia de Quintela de Lampaças del concejo de Bragança. Aquí se encuentra la Playa fluvial de Azibo, con bandera azul y playa accesible, una de las 7 maravillas de Portugal.

**Parque Natural Regional del Valle del Tua**, (creado en 2013), se encuentra en Baixo Tua, y abarca, además de otros, los concejos de Vila Flor y Mirandela. Se caracteriza por la presencia de un conjunto diversificado de valores naturales y patrimoniales que se deben mantener y poner en valor.

**Geopark Terras de Cavaleiros** reconocido por la red de geoparques de la UNESCO en 2014, presenta un singular Patrimonio Geológico, ofrece la oportunidad de recorrer millones de años por la historia de la Tierra, despertando el interés de geólogos de todo el mundo.

**Reserva de la Biosfera Transfronteriza de la Meseta Ibérica** reconocida por la UNESCO en 2015, la mayor de Europa, abarcando todo el territorio de las Tierras de Trás-os-Montes y las provincias de Zamora y Salamanca, por la parte española. Esta Reserva pretende promover la responsabilidad de la preservación y la puesta en valor de la biodiversidad existente, pero siempre teniendo en cuenta el respeto mutuo entre la actividad humana y las exigencias de conservación. Las condiciones peculiares del suelo y del clima, asociadas a una sabia ocupación humana, contribuyeron a un paisaje extremadamente rico y diversificado, bien visible en la estabilidad de sus valles y en los inmensos robledales, sotos, olivares y almendros. Al ritmo de las estaciones quedamos prendados por las variaciones cromáticas del paisaje. En Otoño, se pigmentan los escenarios con los colores vivos y cálidos de robledales, sotos y viñedos, en contraste con el verde de los olivares y de los árboles resinosos; en Invierno, se exhiben los colores fríos y vivos de los cultivos de cereales, con una transición hacia la Primavera marcada por el espectáculo de los almendros en flor, que transforman el paisaje en un manto blanco en las laderas de los valles del río Duero y Sabor, abriendo camino a las tonalidades de los colores cálidos y apagados que llegan en el Verano. Este es el escenario, prácticamente idílico, que ofrece el paisaje de esta región.

**Actividades realizadas en perfecta armonía con la naturaleza:**

- Senderismo - decenas de rutas marcadas en los espacios naturales;
- Btt - decenas de rutas marcadas y varias pruebas que tienen lugar a lo largo del año;
- Birdwatching - lugares fantásticos para la observación de aves raras, como son el Buitre de Egipto, la Cigüeña negra y blanca, Águila real, Grifo y muchas otras;
- Paseos en burro mirandés;
- Campings;
- Ruta de la Berrea - observación de venados en la época de celo;
- Árboles milenarios.

# Nature Landscape

 The high environmental quality of the region is widely acknowledged. A large percentage of protected natural areas contribute to this, such as the **Montesinho Natural Park** (created in 1979), which covers the northern part of the Bragança and Vinhais municipalities. In the Vinhais Biological Park, visitors have a concentrated, oriented way of enjoying the flora and fauna in the Montesinho Natural Park.

The **Douro International Natural Park** (created in 1998) is a strip of land that accompanies the course of the Douro, covering land in the municipalities of Miranda do Douro and Mogadouro, where huge quartzite cliffs overhanging the river are a frequent feature, forming natural viewpoints of great landscape value; this unique panorama is best appreciated by Tourist Boat, departing from the river pier at Miranda do Douro or Bemposta.

The **Azibo Reservoir Protected Landscape** (established in 1999), is located almost entirely in the municipality of Macedo de Cavaleiros, covering the parishes of Vale da Porca, Santa Combinha, Podence, Salselas and Vale de Prados, and the parish of Quintela de Lapaças in Bragança. The accessible Azibo river beach is to be found here, with its blue flag classification, and regarded as one of the 7 wonders of Portugal.

The **Vale do Tua Regional Natural Park** (created in 2013), is located in Baixo Tua, and covers the municipalities of Vila Flor and Mirandela, amongst others. It is known for its diverse set of natural and heritage features that it is important to preserve and value.

The **Terras de Cavaleiros Geopark** was recognised by the UNESCO geopark network in 2014, and presents a unique Geological Heritage, giving visitors the opportunity to travel back millions of years through the history of the Earth, arousing the interest of geologists from all over the world.

The **Iberian Plateau Crossborder Biosphere Reserve** was recognised by UNESCO in 2015, and is the largest in Europe, covering the entire territory of the Terras de Trás-os-Montes and the provinces of Zamora and Salamanca on the Spanish side. The aim of this Reserve is to promote responsibility for the preservation and appreciation of the existing biodiversity, but this is always seen as the result of mutual respect between human activity and conservation requirements. The unique soil and climate conditions associated with a wise human occupation have led to an extremely rich, diverse landscape, clearly visible in the stability of its valleys and in the immense woods of oak, and chestnut, almond and olive groves. The chromatic variations of the landscape, which change according to the season, are captivating. In the autumn, the scenery is pigmented with the vivid, warm colours of the oaks, pines and vineyards, in contrast to the green of the olive groves and the softwoods; in winter, the cold and vivid colours of the cereal crops are to be seen, and the transition to spring is marked by the spectacle of the almond blossom that turns the landscape of the slopes of the Douro and Sabor valleys into a white mantle, opening the way to the shades of warmth and muted colours that arrive in summer.

It is in this almost idyllic scenery that the landscape of this region is offered.

**Activities conducted in perfect harmony with nature:**

- Walking Trails - dozens of marked routes through the natural spaces;
- Mountain biking - dozens of marked routes and various events that take place throughout the year;
- Birdwatching - fantastic sites for rare bird watching, such as the Egyptian Vulture, the Black and White Stork, the Golden eagle, the Griffon vulture and many others;
- Mirandese donkey rides;
- Camping;
- Brama walk - deer watching during the mating season;
- Ancient trees



# Nature Paysage

■ ■ La haute qualité environnementale de la région est reconnue, à laquelle contribue à l'existence d'un grand pourcentage de zones naturelles protégées, notamment le **Parc naturel de Montesinho** (créé en 1979), qui couvre la partie nord de la municipalité de Bragança et Vinhais. Dans le Parc biologique de Vinhais, les visiteurs peuvent profiter d'une manière concentrée et ciblée de la flore et la faune présentes dans le Parc naturel de Montesinho.

**Le Parc naturel du Douro international** (créé en 1998) est une bande de territoire qui accompagne le cours du Douro et se développe sur le territoire des municipalités de Miranda do Douro et Mogadouro, où abondent d'énormes falaises de quartzite surplombant la rivière, formant d'importants belvédères naturels de grande valeur paysagère ; ce panorama unique est mis davantage en avant si apprécié du bateau touristique en départ de la jetée fluviale de Miranda do Douro ou Bemposta.

**Paysage protégé du réservoir d'Azibo** (créé en 1999) situé presque entièrement à Macedo de Cavaleiros ; il couvre les paroisses de Vale da Porca, Santa Combinha, Podence, Salselas, Vale de Prados et aussi la paroisse de Quintela de Lampaças de la municipalité de Bragança. Ici se trouve la plage fluviale d'Azibo, qui est une plage accessible, classée drapeau bleu, et l'une des 7 merveilles du Portugal.

**Parc naturel de la vallée du Tua** (créé en 2013) situé dans le Bas Tua et couvrant, entre autres, les municipalités de Vila Flor et Mirandela. Il est marqué par la présence d'un ensemble diversifié de valeurs naturelles et patrimoniales qu'il faudra maintenir et valoriser.

**Géoparc Terras de Cavaleiros**, reconnu par le Réseau Géoparc de l'UNESCO en 2014, lequel a un patrimoine géologique unique qui permet de parcourir des millions d'années dans l'histoire de la Terre et suscite l'intérêt des géologues du monde entier.

**Réserve de la biosphère transfrontalière de la Meseta ibérique**, reconnue par l'UNESCO en 2015, la plus grande en Europe, couvrant l'ensemble du territoire des Terras de Trás-os-Montes et les provinces de Zamora et Salamanque, du côté espagnol. Cette réserve vise promouvoir la responsabilité pour la préservation et la valorisation de la biodiversité existante, mais toujours considérée comme le résultat du respect mutuel entre l'activité de l'homme et les exigences de conservation.

Les conditions particulières du sol et du climat, associées à une occupation humaine sage, ont créé un paysage extrêmement riche et diversifié, clairement visible dans la stabilité de ses vallées et de ses immenses chênaies, châtaigneraies, oliveraies et amanderaies. Le rythme des saisons nous offre de belles variations chromatiques du paysage. À l'automne, il pigmente les paysages avec les couleurs vives et chaudes des chênaies, des châtaigneraies et des vignobles, en contraste avec le vert des oliveraies et de conifères ; en hiver s'affichent les couleurs froides et vives des cultures céréalières, avec le passage au printemps marqué par le spectacle des amandiers en fleur qui transforment le paysage des pentes des vallées des fleuves Douro et Sabor dans une couverture blanche ouvrant la voie aux tonalités chaudes et douces qui arrivent en été.

C'est dans cette scène idyllique que le paysage de cette région nous est offert.



### **Activités pratiquées en parfaite harmonie avec la nature:**

- Pistes de randonnée - des dizaines de sentiers balisés dans les espaces naturels;
- VTT-des dizaines de sentiers balisés et plusieurs épreuves tout au long de l'année; Ornithologie - des endroits fantastiques pour observer des oiseaux rares, tels que le percnoptère d'Égypte, la cigogne noire et blanche, l'aigle royal, le griffon et beaucoup d'autres;
- Balades en âne de Miranda;
- Camping;
- Randonnée du brame - observation des chevreuils à la période d'accouplement
- Arbres millénaires.



# Património

 A ocupação humana das Terras de Trás-os-Montes é imemorial. Por aqui se encontram vestígios das diferentes épocas da história do homem que se têm sucedido em mais de vinte mil anos – a arte rupestre de ar livre do Paleolítico Superior, os povoados fortificados da Pré-história recente, os castros proto-históricos, os sítios romanos e medievais, fontes de algumas lendas e tradições, e as construções modernas e contemporâneas que atestam seguramente os acontecimentos mais recentes.

O património arqueológico é considerável, salientando-se a Lorga de Dine, gruta de origem cársica utilizada como necrópole durante o período Calcolítico, possuindo nas imediações um núcleo interpretativo de apoio ao visitante. No concelho de Miranda do Douro destaca-se o Castro de S. João das Arribas, vestígios de um povoado fortificado assente num promontório sobre o Douro, de origem proto-histórica e posteriormente romanizado, no local foram colocados alguns painéis informativos para os visitantes conhecerem melhor este local com vários milénios. Em qualquer Aldeia, Vila ou Cidade desta região, o visitante poderá desfrutar da arquitetura civil e religiosa, como sejam os pombais, circulares ou em ferradura, os moinhos de água, os pisões, os lagares de azeite e as habitações tipicamente transmontanas que ganham vida nos vários aglomerados da zona.

Relativamente à arquitetura religiosa salienta-se o facto de haver mais de 20 templos classificados como Monumento Nacional ou Imóvel de Interesse Público. A arquitetura militar é abundante, os castelos e as atalaias espalhadas pela região assumem carácter de visita obrigatória. Neste território existem diversos museus e núcleos museológicos que congregam informação de vária índole, destacando-se o museu do Abade de Baçal e museu Militar em Bragança e o museu da Terra de Miranda em Miranda do Douro.

## **Alguns dados diferenciadores:**

- Domus Municipalis em Bragança - edifício de arquitetura românica com planta pentagonal irregular. Monumento único na Península Ibérica;
- 6 Castelos visitáveis;
- Monóptero de S. Gonçalo em Mogadouro - exemplar de grande raridade no país, com grande rigor compositivo e construção exemplar em cantaria de granito;
- Percorso dos castros e berrões;
- Dezenas de exemplares de arquitetura civil, como sejam os pombais e moinhos.

# Patrimonio

 La ocupación humana de las Tierras de Trás-os-Montes es inmemorial. Por aquí se encuentran vestigios de las diferentes épocas de la historia del hombre, que se han sucedido a lo largo de más de veinte mil años – el arte rupestre al aire libre del Paleolítico Superior, los poblados fortificados de la Prehistoria, los castros protohistóricos, los enclaves romanos y medievales, fuentes de algunas leyendas y tradiciones, y las construcciones modernas y contemporáneas, que son testigos de los acontecimientos más recientes. El patrimonio arqueológico es considerable, destacándose la Lorga de Dine, una gruta de origen cárstico utilizada como necrópolis durante el período Calcolítico, que dispone en las inmediaciones de un núcleo interpretativo de apoyo para los visitantes. En el concejo de Miranda do Douro se destaca el Castro de S. João de las Arribas, vestigio de un poblado fortificado asentado en un promontorio sobre el Duero, de origen protohistórico y posteriormente romanizado, y en cuyo lugar se colocaron algunos paneles informativos para que los visitantes conozcan mejor este lugar milenario.

En cualquier Aldea, Pueblo o Ciudad de esta región, los visitantes podrán disfrutar de la arquitectura civil y religiosa, como los palomares, circulares o en forma de herradura, los molinos de agua, las calzadas, los lagares de aceite y las casas típicamente transmontanas que existen en varios enclaves de la zona.

Con respecto a la arquitectura religiosa, se destaca el hecho de que hay más de 20 templos clasificados como Monumento Nacional o Inmueble de Interés Público. La arquitectura militar es abundante. Los castillos y las atalayas, que se esparcen por la región, tienen carácter de visita obligatoria. En este territorio existen diversos museos y núcleos museísticos que disponen de información de variada índole, entre los que se destaca el museo del Abade de Baçal y el museo Militar en Bragança, y el museo de la Tierra de Miranda en Miranda do Douro.

## **Algunos atributos distintivos:**

- Domus Municipal en Bragança - edificio de arquitectura románica con planta pentagonal irregular. Monumento único en la Península Ibérica;
- 6 Castillos visitables;
- Monóptero de S. Gonçalo en Mogadouro - ejemplar de una gran rareza en el país, con un gran rigor compositivo y una construcción ejemplar en cantería de granito;
- Recorrido por castros y verracos;
- Decenas de ejemplos de arquitectura civil, como palomares y molinos.







# Heritage

 Human occupation of the Terras de Trás-os-Montes goes back to time immemorial. Traces are to be found here of the different eras of human history that have succeeded one another in more than 20,000 years - the open air rock art of the Upper Paleolithic, the fortified settlements of recent Prehistory, the protohistorical castros, Roman and mediaeval buildings, sources of many legends and traditions, and modern and contemporary constructions that most certainly attest to recent events.

There is considerable archaeological heritage, such as Lorga de Dine, a cave of karst origin used as a necropolis during the Chalcolithic period, with an interpretation centre nearby for visitors. The Castro de S. João das Arribas, in Miranda do Douro, contains vestiges of a fortified settlement founded on a promontory on the Douro, of proto-historical origin and later Romanised. There are some information panels on the site for visitors to know more about the place, whose history stretches back for several millennia.

Visitors can enjoy civil and religious architecture in any village, town or city in this region, such as the circular or horseshoe shaped dovecotes, the water mills, the crushing mills and olive oil presses, and the typical Trás-os-Montes dwellings that come to life in the various settlements of the area.

As for religious architecture, there are more than 20 churches listed as National Monuments or Buildings of Public Interest.

Military architecture is abundant, and the castles and watchtowers scattered throughout the region are a must visit.

In this territory there are a number of museums and museological centres that bring together various kinds of information, such as the Abade de Baçal Museum and the Military Museum in Bragança and the Terra de Miranda Museum in Miranda do Douro.

## **Some distinctive data:**

- Domus Municipal in Bragança - Romanesque architecture building with irregular pentagonal plan. Unique monument in the Iberian Peninsula;
- 6 Visitable castles;
- Monopteron of S. Gonçalo in Mogadouro - an example of great rarity in the country, with great compositional rigour and exemplary construction in granite stonework;
- Fortifications and verracos trail;
- Dozens of examples of civil architecture, such as dovecotes and mills.

# Patrimoine

■ ■ L'occupation humaine des Terras de Trás-os-Montes est immémoriale. Il y a ici des traces de différentes époques de l'histoire humaine qui se succèdent depuis plus de vingt mille ans – l'art rupestre en plein air du Paléolithique supérieur, les villages fortifiés de la préhistoire récente, les enceintes fortifiées proto-historiques, les sites romains et médiévaux, sources de certaines légendes et traditions, et les bâtiments modernes et contemporains qui témoignent sûrement des événements les plus récents.

Le patrimoine archéologique est considérable, notamment le Terrier de Dine, une grotte d'origine karstique utilisée comme cimetière pendant la période chalcolithique ayant un centre d'interprétation dans le voisinage de support au visiteur. Dans la municipalité de Miranda do Douro, on signale le Castro de S. João das Arribas, les traces d'un village fortifié basé sur un promontoire dominant le Douro, d'origine proto-historique et romanisé plus tard ; des panneaux d'information pour les visiteurs ont été installés sur le site pour faire connaître cet endroit avec plusieurs millénaires.

À n'importe quel village ou ville de cette région, les visiteurs peuvent profiter de l'architecture civile et religieuse, telle que les pigeonniers, circulaires ou en fer à cheval, les moulins à eau, les fouloirs, les huileries d'olives et les maisons typiques de Trás-os-Montes qui prennent vie dans les différentes agglomérations de la zone.

En ce qui concerne l'architecture religieuse, il faut signaler qu'il y a plus de 20 églises classées comme monument national ou bâtiment d'intérêt public.

Les exemples de l'architecture militaire sont nombreux, et les châteaux et les tours de guet parsemés par la région méritent une visite.

Il y a plusieurs musées et centres muséologiques dans la région qui rassemblent des informations de nature diverse, notamment le musée d'Abade de Baçal et le musée militaire à Bragança, ainsi que le musée de Terra de Miranda à Miranda do Douro.

## **Quelques éléments distinctifs:**

- Hôtel de Ville à Bragança – un bâtiment romain avec un plan pentagonal irrégulier. Il s'agit d'un monument unique dans la péninsule ibérique ;
- 6 châteaux visitables ;
- Monoapteron de S. Gonçalo à Mogadouro – un exemplaire extrêmement rare au Portugal, d'énorme rigueur compositionnelle et de construction exemplaire en maçonnerie de granit ;
- Parcours des enceintes fortifiées et des verrats ;
- Des dizaines d'exemplaires de l'architecture civile, tels que les pigeonniers et les moulins. Des dizaines d'exemplaires de l'architecture civile, tels que les pigeonniers et les moulins.





# Cultura

 Muitas vivências sócio-culturais da região nordestina assentam em tradições e posturas que se perdem na noite dos tempos. Talvez a mais emblemática seja a prática comunitária, regime de partilha que resiste ainda, enquistado em Rio de Onor, onde o solo útil, que é de todos, a todos aproveita. O artesanato, entendido no contexto da produção de objetos, é rico e variado. Para utilização nas diversas funções do quotidiano, têm-se a tecelagem de lã e linho, as rendas e bordados, a cestaria, os objetos de cobre batido e ferro forjado, a latoaria e a talha. Merecem especial destaque pela sua originalidade as cutelarias e tanoaria de Palaçoulo, os trajes de burel e Saragoça, designadamente as capas de honra feitas em Miranda do Douro. Este espaço, guarda memórias que se refletem em práticas ainda vivas e atuantes, mediadas por expressões lexicais e um linguajar próprio, onde sobressai o Mirandês, a segunda língua oficial Portuguesa.



Os eventos que ocorrem nos concelhos das Terras de Trás-os-Montes traduzem os ritmos próprios da natureza e das celebrações a esta associada, destacando-se a realização de um calendário de manifestações de carácter religioso a par de um outro relacionado com os ciclos profanos. Deste último é de realçar a festa dos rapazes que se constitui inegavelmente como um dos momentos ritualísticos mais salientes, realizando-se em várias aldeias da região com destaque para Podence em Macedo de Cavaleiros, onde também se celebra o Entrudo Chocalheiro. Também, noutro âmbito é de salientar os pauliteiros de Miranda do Douro e os grupos de gaiteiros que existem um pouco em todos os concelhos e que desempenham um papel relevante para a revitalização de algumas raízes musicais desta região.

## **Alguns atributos distintivos:**

- Mirandês - segunda língua oficial Portuguesa;
- Pauliteiros de Miranda;
- Aldeia comunitária de Rio de Onor;
- Festas dos Rapazes: Carnaval de Podence, Património Imaterial da Humanidade;
- Dezenas de museus e centros interpretativos;
- Caminho de Santiago - Caminho Português da Via de la Plata;
- Artesanato rico e variado - máscaras, cutelaria, tanoaria, tecelagem em lã e linho e traje de burel;
- Museu de arte contemporânea Graça Morais - projeto da autoria do Arquiteto Eduardo Souto Moura (prémio Pritzker 2011).







# Cultura

 Muchas vivencias socioculturales de la región del nordeste se asientan en tradiciones y costumbres que se pierden en la noche de los tiempos. Tal vez la más emblemática sea una práctica comunitaria, un sistema de reparto que aún perdura, enquistada en Rio de Onor, donde el suelo útil, que es de todos, lo aprovechan todos.

La artesanía, entendiéndola dentro del contexto de la producción de objetos, es rica y variada. Para su utilización en las diversas tareas cotidianas se elaboran tejidos de lana y lino, puntillas y bordados, cestería, objetos de cobre batido y hierro forjado, trabajos en chapa y talla de madera. Merecen ser especialmente destacados, por su originalidad, la cuchillería y la tonelería de Palaçoulo, los trajes de Burel y Saragoça, concretamente las capas de honor hechas en Miranda do Douro.

Este entorno conserva una memoria, que se refleja en prácticas aun vivas y presentes, mediante expresiones léxicas y un lenguaje propio, donde sobresale el Mirandês, la segunda lengua oficial Portuguesa.

Los eventos que tiene lugar en los concejos de las Tierras de Trás-os-Montes traducen los ritmos propios de la naturaleza y de las celebraciones asociadas a ésta, destacándose la realización de un calendario de manifestaciones de carácter religioso, a la par de otro relacionado con los ciclos profanos.

De estos últimos cabe resaltar la festa dos rapazes (Fiesta de los muchachos) que constituye innegablemente uno de los momentos ritualísticos más sobresalientes, realizándose en varias aldeas de la región, destacando Podence en Macedo de Cavaleiros, donde también se celebra el Entrudo Chocalheiro.\*

También, en otro ámbito, hay que destacar los pauliteiros\* de Miranda do Douro y los grupos de gaiteros que existen en todos los concejos y que desempeñan un papel relevante en la revitalización de algunas raíces musicales de esta región.

(\*Entrudo- Carnaval típico)

(Pauliteiros\* - Músicos que tocan dos instrumentos en forma de “palo”, uno en cada mano, haciéndolos chocar)

## **Alguns atributos distintivos:**

- Mirandês - segunda lengua oficial Portuguesa;
- Pauliteiros de Miranda;
- Aldea comunitaria de Rio de Onor;
- Festas dos Rapazes: Carnaval de Podence, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad;
- Decenas de museos e centros interpretativos;
- Camino de Santiago - Camino Portugués de la Via de la Plata;
- Artesanía rica y variada - máscaras, cuchillería, tonelería, telares de lana y lino e traje de burel;
- Museo de arte contemporáneo Graça Morais - proyecto del Arquitecto Eduardo Souto Moura (premio Pritzker 2011).

# Culture

 Much of the socio-cultural life in the Northeastern region is based on traditions and attitudes that are lost in the mists of time. Perhaps the most emblematic is the communal practice, a regime of sharing that still persists, deep-rooted in Rio de Onor, where the workable soil, which belongs to everyone, benefits everyone.

Handicrafts, understood in the context of the production of objects, are rich and varied. They are used in the sundry functions of everyday life, and include woven wool and linen, lace and embroidery, basketwork, copper and wrought iron articles, tinware and woodwork. Deserving of special mention for their originality are the cutlery and cooperage from Palaçoulo, the costumes of Burel and Saragossa, particularly the ceremonial capes made in Miranda do Douro.

This region has memories that are reflected in practices that are still alive and active, and found in lexical expressions and a characteristic language, most notably Mirandês, Portugal's second official language. The events that take place in the municipalities of the Terras de Trás-os-Montes translate the rhythms of nature and of the celebrations associated with it, with a calendar of religious events, along with another related to the profane cycles.

Amongst the latter, it is worth mentioning the **feast of the boys**, which is undeniably one of the most prominent ritual occasions, taking place in various villages in the region, most notably Podence in Macedo de Cavaleiros, where the **Chocalheiro Carnival** is also celebrated.

Also, in another context, it is worth mentioning the **pauliteiros** of Miranda do Douro and the groups of **pipers**, who are to be found in all the municipalities and who perform an important role in keeping some of the region's musical roots alive.

#### **Some distinctive attributes:**

- Mirandês - second official Portuguese language
- Pauliteiros of Miranda;
- Community village of Rio de Onor;
- Festas dos Rapazes: Carnival of Podence, Intangible Cultural Heritage of Humanity;
- Dozens of museums and interpretation centres;
- Santiago Way - Portuguese Way of Via de la Plata;
- Rich and varied handicrafts - masks, cutlery, cooperage, weaving in wool and linen and burel costumes;
- Graça Morais Museum of Contemporary Art – designed by the architect Eduardo Souto Moura (Pritzker Prize 2011).

# Culture

■ ■ De nombreuses expériences socio-culturelles du Nord-Est reposent sur des traditions et des attitudes qui se perdent dans la nuit des temps. La plus emblématique est peut-être la pratique communautaire, un régime de partage qui se tient encore, bien établie à Rio de Onor où le sol utile qui appartient à tous à tous profite.

L'artisanat, entendu dans le contexte de la production d'objets, est riche et varié. Pour une utilisation dans les diverses activités quotidiennes, il y a le tissage de la laine et du lin, la dentelle et la broderie, la vannerie, les objets en cuivre martelé et en fer forgé, l'étain, la ferblanterie et la boiserie. La coutellerie et la tonnellerie de Palaçoulo, les tenues en burel et Saragoça, notamment les capes cérémoniales faites à Miranda do Douro, méritent une mention spéciale pour leur originalité. Cet espace garde des souvenirs qui se reflètent dans des pratiques encore vivantes et actives, par l'intermédiaire d'expressions lexicales et d'un langage propre, notamment le Mirandês, la deuxième langue officielle portugaise. Les événements qui ont lieu dans les municipalités des Terras de Trás-os-Montes traduisent les rythmes mêmes de la nature et des célébrations y associées, en particulier la réalisation d'un calendrier de manifestations de caractère religieux, ainsi qu'un autre lié aux cycles profanes.

Dans le cadre de ce dernier, il faut signaler la fête des garçons qui est sans doute l'un des moments ritualistes les plus importants, se déroulant dans plusieurs villages de la région, en particulier dans Podence à Macedo de Cavaleiros, où le Carnaval chocalheiro est également célébré.

Dans un autre contexte, il convient aussi de noter les pauliteiros de Miranda do Douro et les groupes de cornemuseurs que l'on rencontre dans toutes les municipalités et qui jouent un rôle important dans la revitalisation de certaines racines musicales de cette région.

**Quelques particularités distinctives:**

- Mirandês – deuxième langue officielle portugaise ;
- Pauliteiros de Miranda;
- Village communautaire de Rio de Onor;
- Festas dos Rapazes: Carnaval de Podence, patrimoine culturel immatériel de l'humanité;
- Des dizaines de musées et centres d'interprétation ;
- Chemin de Saint-Jacques – Chemin portugais de la Via de la Plata;
- Artisanat riche et varié – masques, coutellerie, tonnellerie, tissage en laine et lin et tenue en burel ;
- Musée d'art contemporain Graça Morais – projet signé par l'architecte Eduardo Souto Moura (prix Pritzker 2011).









# Gastronomia

 Os sabores destas bandas, incontestavelmente genuínos como a paisagem, não deixam de apelar como ela à atenção inteligente do conhecedor. Somente este detém a sensibilidade e a experiência que lhe permitem detetar uma gama de paladares, ou uma panóplia de travos, discernindo-lhes as respetivas origens.

A gastronomia desta região firma-se nos produtos de qualidade superior, reconhecidos pela União Europeia com a classificação DOP e IGP (23 produtos classificados) que a tornam uma das mais apelativas do país.

A partir das raças autóctones como a raça bovina mirandesa, o porco bísaro e os ovinos e caprinos são produzidos vários produtos como a **posta mirandesa**, o **fumeiro** e os **queijos** de incontestável qualidade.

O **azeite**, a **castanha** e **amêndoa** provenientes das variedades regionais de oliveiras, castanheiros e amendoeiras são indispensáveis na culinária transmontana.

O panorama dos comeres das Terras de Trás-os-Montes vai muito além dos já muito apreciados enchidos e posta mirandesa, merecendo menção os pratos de **cogumelos** e os associados à **caça e pesca**, não fosse esta zona um local de referência para os seus entusiastas.

O **mel**, os frutos como a **cereja** de Alfândega da Fé e os **pêssegos** da Vilarça, bem como vários frutos silvestres são uma referência para a utilização nas sobremesas mais apreciadas. A gastronomia transmontana não dispensa um bom **vinho** regional transmontano ou do Douro. Entre a intensidade dos tintos e a frescura dos brancos, estes néctares têm obtido cada vez mais reconhecimento nacional e internacional, refletido em vários prémios conquistados. Para os apaixonados pela boa comida, encontram aqui o local certo, podendo degustar as várias iguarias nos vários restaurantes existentes no território.

**Produtos DOP:** Carne Mirandesa, Cordeiro Bragançano, Cordeiro Mirandês, Borrego Terrincho, Cabrito Transmontano, Carne de Bísaro Transmontano, Queijo Terrincho, Queijo de cabra Transmontano, Mel do Parque de Montesinho, Mel da Terra Quente, Azeite de Trás-os-Montes, Castanha da Terra Fria, Amêndoa Douro, Vinhos Douro.

**Produtos IGP:** Alheira de Mirandela, Alheira de Vinhais, Butelo de Vinhais, Chouriça doce de Vinhais, Salpicão e chouriça de carne de Vinhais, Chouriço azedo de Vinhais, Presunto Bísaro de Vinhais, Batata de Trás-os-Montes, Vinho Transmontano.



# Gastronomía

 Los sabores de estos lugares, sin duda genuinos como el paisaje, llaman igualmente la atención a quien los conoce. Solamente éste tiene la sensibilidad y la experiencia que le permiten detectar toda una gama de sabores, identificando sus respectivos orígenes.

La gastronomía de esta región se basa en productos de calidad superior, reconocidos por la Unión Europea con la clasificación DOP e IGP (23 productos clasificados) que la convierten en una de las más renombradas del país.

A partir de razas autóctonas, como la raza bovina mirandesa, la raza de cerdo bísara y los ovinos y caprinos, se producen varios productos como la **posta mirandesa** (Taco de carne), o **fumeiro** (embutido ahumado) y quesos de indudable calidad.

El **aceite**, la **castaña** y la **almendra** provenientes de las variedades regionales de olivos, castaños y almendros son indispensables en la gastronomía transmontana. El panorama de los platos de las Terras de Trás-os-Montes va mucho más allá de los ya muy apreciados embutidos y de la posta mirandesa, mereciendo especial atención los platos de **setas** y los asociados a la **caza y a la pesca**, siendo esta zona un lugar de referencia para sus entusiastas.

La **miel**, los frutos como la **cereza** de Alfândega da Fé e y los **melocotones** de Vilaríça, así como varios frutos silvestres, son una referencia para su utilización en los postres más apreciados.

A la gastronomía transmontana no le falta un buen **vino** regional transmontano o del Douro. Entre la intensidad de los tintos y la frescura de los blancos, estos néctares han obtenido cada vez más reconocimiento nacional e internacional, reflejado en la obtención de varios premios.

Los amantes de la buena comida encuentran su lugar ideal, pudiendo degustar las diferentes delicias en los diversos restaurantes existentes en el territorio.

**Productos DOP:** Carne Mirandesa, Cordero Bragançano, Cordero Mirandês, Cordero Terrincho, Cabrito Transmontano, Carne de Bísaro Transmontano, Queso Terrincho, Queso de cabra Transmontano, Miel del Parque de Montesinho, Miel de la Terra Quente, Aceite de Trás-os-Montes, Castaña de la Terra Fria, Almendra Douro, Vinos Douro.

**Productos IGP:** Alheira\* de Mirandela, Alheira\* de Vinhais, Butelo\* de Vinhais, Chouriça\* dulce de Vinhais, Salpicão\* y Chouriça\* de carne de Vinhais, Chouriço\* ácido de Vinhais, Jamón Bísaro de Vinhais, Patata de Trás-os-Montes, Vino Transmontano.  
(\*Tipos de embutidos)



# Gastronomy

 The flavours of these lands, without a doubt as genuine as the landscape, never cease to appeal to the wise attention of the connoisseur. Only he has the sensitivity and experience to enable him to detect a range of palates, or a panoply of tastes, discerning their origins.

The gastronomy of this region is based on products of superior quality, recognised by the European Union with the PDO and PGI classification (23 classified products) that make it one of the most appealing in the country. Several products derive from indigenous breeds such as the Mirandese cattle, the Bísaro pigs and the sheep and goats, such as the **posta mirandesa** (beef steak), the **smoked meats** and the **cheeses** of undisputable quality.

The **olive oil**, **chestnuts** and **almonds** from the regional varieties of olive, chestnut and almond trees are indispensable in the Trás-os-Montes cuisine. As for the cuisine in the Terras de Trás-os-Montes, it goes well beyond the already much appreciated sausages and beef steak, and the **mushroom** dishes and those associated with **hunting and fishing** deserve a mention, were this zone not already a reference for game enthusiasts.

The **honey**, fruits such as the Alfândega da Fé **cherry** and the **peaches** from Vilariça, as well as various **wild fruits** are a reference for use in the most well-loved desserts.

Trás-os-Montes gastronomy is nothing without a decent regional **wine** from the area or from the Douro. Between the intensity of the reds and the freshness of the whites, these nectars have received more and more national and international recognition, reflected in the number of prizes won.

Lovers of fine food will be in the right place here, and will be able to taste the various delicacies in the many restaurants of the area.

**PDO Products:** Carne Mirandesa, Cordeiro Bragançano, Cordeiro Mirandês, Borrego Terrincho, Cabrito Transmontano, Carne de Bísaro Transmontano, Queijo Terrincho, Queijo de cabra Transmontano, Mel do Parque de Montesinho, Mel da Terra Quente, Azeite de Trás-os-Montes, Castanha da Terra Fria, Amêndoa Douro, Vinhos Douro.

**PGI Products:** Alheira de Mirandela, Alheira de Vinhais, Butelo de Vinhais, Chouriça doce de Vinhais, Salpicão e chouriça de carne de Vinhais, Chouriço azedo de Vinhais, Presunto Bísaro de Vinhais, Batata de Trás-os-Montes, Vinho Transmontano.



# Gastronomie

■ ■ Les saveurs de ces contrées, indéniablement véritable comme le paysage, font appel à l'attention intelligente du connaisseur. Lui seul possède la sensibilité et l'expérience qui lui permettent de détecter une gamme de goûts, ou un éventail d'arrière-goûts, tout en distinguant les origines.

La gastronomie de cette région se fonde sur des produits de qualité supérieure, reconnus par l'Union européenne à travers les classements AOP et IGP (23 produits classés) qui en font l'une des plus attractives du pays.

À partir des races indigènes, comme la race bovine mirandesa, la race porcine bísara et les moutons et les chèvres, divers produits sont fabriqués comme la **posta mirandesa** (pavé de bœuf), le **fumoir** et les **fromages** de qualité incontestable.

L'**huile d'olive**, la **châtaigne** et l'**amande** issus des variétés régionales d'oliviers, châtaigniers et amandiers sont indispensables dans la cuisine de Trás-os-Montes.

L'alimentation des Terras de Trás-os-Montes va bien au-delà des charcuteries et du pavé de bœuf qui sont déjà très appréciés ; en fait, il faudra signaler les plats de **champignons** et les plats associés à la **chasse** et la **pêche**, d'autant plus que cette région est un site de référence pour les passionnés de ces activités.

Le **miel**, les fruits tels que les **cerises** d'Alfândega da Fé et les **pêches** de Vilarica, ainsi que divers **fruits sauvages**, constituent une référence dans les desserts les plus dégustés.

La gastronomie de Trás-os-Montes ne dispense pas un bon **vin** du terroir ou du Douro. Entre l'intensité des rouges et la fraîcheur des blancs, ces nectars ont obtenu une reconnaissance nationale et internationale croissante, qui s'est traduite dans les plusieurs prix remportés.

Pour les amateurs de la bonne nourriture, voici le bon endroit pour déguster des spécialités diverses dans les différents restaurants de la région.

**Produits AOP** : Carne Mirandesa, Cordeiro Bragançano, Cordeiro Mirandês, Borrego Terrincho, Cabrito Transmontano, Carne de Bísaro Transmontano, Queijo Terrincho, Queijo de cabra Transmontano, Mel do Parque de Montesinho, Mel da Terra Quente, Azeite de Trás-os-Montes, Castanha da Terra Fria, Amêndoa Douro, Vinhos Douro.

**Produits IGP** : Alheira de Mirandela, Alheira de Vinhais, Butelo de Vinhais, Chouriça doce de Vinhais, Salpicão e chouriça de carne de Vinhais, Chouriço azedo de Vinhais, Presunto Bísaro de Vinhais, Batata de Trás-os-Montes, Vinho Transmontano.

# Território - Dados Gerais

## Territorio - Datos Generales

### Territory - General Data

#### Territoire - Données générale



Localização **Nordeste de Portugal**  
Localización **Nordeste de Portugal**  
Location **North-east Portugal**  
Localisation **Nord-est du Portugal**



Concelhos **Alfândega da Fé, Bragança**  
Concejos **Mirandela, Macedo de Cavaleiros,**  
Municipalities **Miranda do Douro, Mogadouro,**  
Municipalités **Vimioso, Vila Flor, Vinhais**



Área  
Área  
Area  
Superficie

# 5.543,6 Km<sup>2</sup>



População **107.272 habitantes (censos 2021)**  
Población **107.272 habitantes (censos 2021)**  
Population **107.272 inhabitants (2021 census)**  
Population **107.272 habitants (recensement 2021)**



Proporção de superfície das áreas protegidas 2023  
Proportion de superficie de las áreas protegidas 2023  
Proportion of land dedicated to Protected Areas, 2023  
Pourcentage de la superficie des zones protégées en 2023

# 24,4%



Altitude máxima / mínima  
Altitud máxima / mínima  
Maximum altitude / minimum  
Altitude Maximum / minimum

# 1 489m / 123m



Alunos matriculados no ensino superior 2024  
Alumnos matriculados en enseñanza superior 2024  
Students enrolled in Higher Education 2024  
Élèves inscrits à l'enseignement supérieur en 2024

9 724



Proporção da população empregada por conta de outrem com ensino superior 2022  
Proporción de población empleada por cuenta ajena con enseñanza superior 2022  
Proportion of the employed population with higher education 2022  
Pourcentage de la population salariée ayant une formation supérieure en 2022

23,7%



Empresas 2022  
Empresas 2022  
Companies 2022  
Entreprises en 2022

20 782



Poder de Compra per capita 2021  
Poder de Compra per cápita 2021  
Purchasing Power per capita 2021  
Pouvoir d'achat par habitant en 2021

81,51



Proporção de exportações de bens para Espanha  
Proporción de exportaciones de bienes para España  
Proportion of goods exported to Spain  
Pourcentage d'exportations de biens vers l'Espagne

53%

Setor Turístico - Dados Gerais  
Setor Turístico - Datos Generales  
Tourism Sector - General Data  
Secteur du tourisme - Données générale



Dormidas nos estabelecimentos de alojamento turístico em 2023  
Pernotaciones en establecimientos de alojamiento turístico en 2023  
Bed-nights in tourist accommodation establishments in 2023  
Nuitées passées dans des établissements d'hébergement touristique en 2023

279 134



Hóspedes nos Estabelecimentos de alojamento turístico em 2023  
Huéspedes en los Establecimientos de alojamiento turístico en 2023  
Guests in tourist accommodation establishments in 2023  
Hôtes dans des établissements d'hébergement touristique en 2023

157 814



Estadia média  
Estancia media  
Average stay  
Séjour moyen

1,80



Crescimento de dormidas em 2024 face a 2012  
Crecimiento de pernoctaciones en 2024 frente a 2012  
Growth of overnight stays in 2024 compared to 2012  
Croissance des nuitées en 2024 par rapport à 2012

8%



Quartos nos estabelecimentos hoteleiros em 2023  
Cuartos en los establecimientos hoteleros en 2023  
Rooms in hotel establishments in 2023  
Chambres dans les hôtels en 2023

1 879



Capacidade de Alojamento nos estabelecimentos hoteleiros em 2023  
Capacidad de Alojamiento en establecimientos hoteleros en 2023  
Accommodation capacity in hotel establishments per 1000 inhabitants in 2023  
Capacité d'hébergement dans les hôtels par 1000 habitants en 2023

4 139



Capacidade de Alojamento nos estabelecimentos hoteleiros  
por 1000 habitantes  
Capacidad de Alojamiento en establecimientos hoteleros  
por 1000 habitantes  
Accommodation capacity in hotel establishments  
per 1000 inhabitants  
Capacité d'hébergement dans les hôtels par 1000 habitants

38.6



Visitantes de museus em 2023  
Visitantes de museos en 2023  
Visitors to museums in 2023  
Visiteurs de musées en 2023

110 136



Visitantes estrangeiros de museus em 2023  
Visitantes extranjeros de museos en 2023  
Foreign museum visitors in 2023  
Visiteurs étrangers de musées en 2023

39 162

Empresas de Animação Turística  
Empresas de Entretenimiento Turístico  
Tourist Entertainment Companies  
Entreprises de Divertissement Touristique



**Atividades Reconhecidas do Turismo de Natureza • Actividades de Turismo de Naturaleza Reconocidas**  
**Recognized Nature Tourism Activities • Activités reconnues en tourisme de nature**



**Atividades ar livre / Natureza e Aventura • Actividades al aire libre / Naturaleza y Aventura**  
**Outdoor Activities / Nature and Adventure • Activités de plein air / Nature et aventure**



**Atividades Culturais / Tour Paisagístico e Cultural • Actividades Culturales / Paisaje y Tour Cultural**  
**Cultural Activities / Landscape and Cultural Tour • Activités culturelles / Visite paysagère et culturelle**



**Atividades Marítimo Turísticas • Actividades Turísticas Marítimas**  
**Maritime Tourist Activities • Activités Maritimes Touristiques**

**1000 Odisseias - Actividades de Lazer**

**Vila Flor**

geral@1000-odisseias.pt  
1000-odisseias.com  
+351 910912743



**Alborada**

**Miranda do Douro**

lojaalborada@gmail.com  
+351 966930203



**Anitudes**

**Mirandela**

anitudes.ao@outlook.com  
+351 914716193



**A Montesinho**

**Bragança**

geral@amontesinho.pt  
amontesinho.pt  
+351 273 302 510





**Associação para o Estudo e Proteção do  
Gado Asinino – AEPGA**

**Miranda do Douro**

aepga@aepga.pt

www.aepga.pt

+351 273739307



**Aventura Norte  
Bragança**

geral.aventuranorte@gmail.com

+351 966 973 176



**Ciência Natura  
Bragança**

ciencia-natura@sapo.pt

+351 910921568



**Cruzeiro Ambiental  
Miranda do Douro**

info@europarques.com

europarques.com/pt

+351 273432396



**Azibei House & Nature, Unipessoal Lda  
Macedo de Cavaleiros**

geral@azibeiroomnature.pt

azibohousenature.wordpress.com

+351 968145281



**Cibo Trás-os-Montes  
Macedo de Cavaleiros**

cibotrasosmontes@gmail.com

www.cibo.pt

+351 919855570



**Coordenadas D'aventura Unipessoal Lda  
Vimioso**

info@coordenadasdaventura.com

coordenadasdaventura.com

+351 966736633



**Douro Pula Canhada  
Miranda do Douro**

info@douropulacanhada.com

douropulacanhada.net/pt-pt

+351 961561119



**Mountain Adventure  
Mirandela**

geral@mtnadventure.pt  
mountainadventure.pt/en/  
+351 938660316



**Natoursabor  
Mogadouro**

info@natoursabor.pt  
natoursabor.pt  
+351 912462726



**Pinkmybike  
Bragança**

geral@pinkmybike.pt  
pinkmybike.pt  
+351 969399522



**Rigueiro da Aldeia  
Miranda do Douro**

rigueirodaaldeia@gmail.com  
+351 936038880



**Município de Vimioso  
Vimioso**

geral@valesdevimioso.pt  
valesdevimioso.pt  
+351 968941042



**Naturisnor  
Mogadouro**

contacto@naturisnor.com  
naturisnor.com  
+351 936750453



**Portugalntn, Lda  
Mirandela**

geral@portugalntn.com  
portugalntn.com  
+351 278265012



**Sun Azibo Cruzeiros  
Macedo de Cavaleiros**

sunazibocruzeiros@gmail.com  
sunazibo.com  
+351 917738892



## **Ficha Técnica**

Propriedade, coordenação e produção  
Comunidade Intermunicipal das  
Terras de Trás-os-Montes  
[www.cim-ttm.pt](http://www.cim-ttm.pt)  
Impressão  
Bringráfica - Industrias Gráficas, Lda  
Exemplares 60 - Distribuição Gratuita









# TTM TERRAS DE TRÁS-OS-MONTES

[WWW.TERRASDETRASOSMONTES.PT](http://WWW.TERRASDETRASOSMONTES.PT)

PROCURE-NOS POR: TERRASDETRASOSMONTES

**NORTE**<sup>2030</sup>  
Programa Regional do Norte

**PORTUGAL**  
**2030**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional



**Terras de  
Trás-os-Montes**  
Comunidade Intermunicipal

ALFÂNDEGA DA FÉ | BRAGANÇA | MACEDO DE CAVALEIROS | MIRANDA DO DOURO | MIRANDELA | MOGADOURO | VILA FLOR | VIMIOSO | VINHAIS