¡A comer...!

www.parquehistorico.org

Parque histórico del Navia

Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Cultura, Política Lingüística y Turismo

¡A comer...!

FUNDACIÓN
PARQUE HISTÓRICO DEL NAVIA

Parque Histórico del Navia

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Cultura, Política Llingüística y Turismo

Colaboración: Museo Etnográfico de Grandas de Salime “Pepe el Ferreiro”

Financiación: Consejería de Cultura, Política Llingüística y Turismo

© Edición y textos:
Oficina de Coordinación Cultural y Llingüística.
Parque Histórico del Navia.
Principado de Asturias

© Fotografías:
Juanjo Arrojo
Fundación Parque Histórico del Navia
Otros autores: Adrián Castaño, Pilar Fernández, Vita López.
Portada: Cocina del Museo Etnográfico de Grandas de Salime “Pepe el Ferreiro”

Diseño y maquetación: Eujoa Artes Gráficas

Impresión y encuadernación: Eujoa Artes Gráficas

Depósito Legal: AS 02653-2021

- Cachopo (Boal) . . . . . 8 - 9
- Carne mechada (Boal) . . . . . 10 - 11
- Jabalí estofado (Coaña) . . . . . 12 - 13
- Salmón al horno (Coaña) . . . . . 14 - 15
- Bacalao al temporal (El Franco) . . . . . 16 - 17
- Fabas pintas con arroz (El Franco) . . . . . 18 - 19
- Carne a la maragata (Grandas de Salime) . . . . . 20 - 21
- Mantecadas (Grandas de Salime) . . . . . 22 - 23
- Chichos guisados (Illano) . . . . . 24 - 25
- Tarta de Eilao (Illano) . . . . . 26 - 27
- Bonito a la plancha (Navia) . . . . . 28 - 29
- Venera (Navia) . . . . . 30 - 31
- El Bolo (Pesoz) . . . . . 32 - 33
- Potaje de berzas (Pesoz) . . . . . 34 - 35
- Caldereta de pescado (Tapia) . . . . . 36 - 37
- Caldo de rabizas (Tapia) . . . . . 38 - 39
- El Relleno (Villayón) . . . . . 40 - 41
- Moscancio (Villayón) . . . . . 44 - 43

La vida cotidiana en una humilde cocina tradicional nos traslada a un mundo campesino cerrado en sí mismo, en el que, retrotrayéndonos en la memoria, los horizontes, apenas sobrepasaban la aldea, la parroquia y el valle.

La dura existencia de esta gran mayoría de la población, en constante y precario equilibrio con el medio que lo rodea, nos ha legado una herencia artística, etnográfica, gastronómica, lingüística, natural… cuyas huellas siguen presentes y vivas a nuestro alrededor.

Como es costumbre en las cocinas tradicionales, la falta de profesionalización en esta ocupación hizo que el saber ancestral acumulado se fuera transmitiendo de generación en generación, en mayor medida por las mujeres que, por circunstancias familiares o de las labores de la casa, incorporaban la cocina como parte de su instrucción desde la niñez. También contamos con el saber cocineros que, en variadas circunstancias y contextos, lo han vinculado a su quehacer profesional.

Se puede afirmar que hay una unidad notable en los platos que se ofrecen en la cocina tradicional de toda la comarca Parque Histórico del Navia, también es cierto que en cada concejo que la conforma hay algunas características propias que ofrecen un carácter particular en cada lugar, basado en las materias primas, las formas de elaboración y las relaciones sociales a lo largo de la historia.

En las siguientes páginas desarrollaremos la preparación de dos de los platos más característicos de cada uno de estos nueve concejos.

Queremos expresar nuestro más afectuoso agradecimiento a las personas que se detallan y que sin su colaboración no habría sido posible realizar este libro.

BOAL

Juan Silva Cal / Juan d'Armal
Armal (Boal)
Cocinero de varios de los mejores restaurantes de Madrid.

Mª del Carmen García Barcia / Carme de Jacinta
Ouria (Boal)
Aprendió el oficio de su madre, cocinera de renombre en la comarca.

COAÑA

Manolita da Casablanca
Folgueiras (Coaña)
Aprendió el oficio de su madre y de A Chisquela de Miudes.

Mari da Fonte
Villacondide (Coaña)
Aprendió el oficio de manera tradicional y se acerca a los platos modernos si es necesario.

EL FRANCO

Enrique González Pérez / Enrique de Martellos
Valdepares (El Franco)
Aprendió el arte de los fogones en la cocina del barco en el que navegaba.

Olga Argul
Llóngara (El Franco)
Desarrolló su vida laboral como cocinera del colegio público Jesús Álvarez Valdés.

GRANDAS DE SALIME

Haydée Naveiras Rodríguez / Haydée d'Escanlares
Escanlares (Grandas de Salime)
Propietaria de una de las fondas más conocidas del concejo, aprendió a cocinar de forma autodidacta.

Concepción Muñiz Blanco / Conchita d'Ernesto
Grandas de Salime (Grandas de Salime)
Elaboradora durante más de treinta años de mantecadas, postre tradicional del concejo.

ILLANO

Felicidad Fernández Fernández / Felicita de Paxarón
Cedemonio (Illano)
Le gusta cocinar a la manera tradicional en especial los caldos y potajes.

Benigna González Álvarez / Benigna de Petrona
Illano (Illano)
Su conocimiento gastronómico lo adquirió de su madre, de profesión cocinera.

NAVIA

Iván Fernández Menéndez
Puerto de Vega (Navia)
Hombre de mar, atendería la petición del patrón y empezaría de cocinero en la estrecha cocina de la lancha en la que navegaba.

Esperanza de Somorto
Somorto (Navia)
Gestora del bar-tienda familiar, siempre intercambió experiencias y conocimientos gastronómicos con el vecindario.

PESOZ

Elsa Arias Martínez / Elsa de Joaquín Lixóu (Pesoz)
Ama de casa en el medio rural, gran cocinera que presta cuidado a las múltiples labores que pasan por sus manos.

Nélida Ouviaño / Nélida d'Enrique
Pesoz (Pesoz)
Toda una vida al cargo de las labores del hogar, el cuidado de hijos y esposo, además de las labores propias de la agricultura.

TAPIA

Mª Josefa Marcos Acevedo / Pepita da Cacheira
A Roda (Tapia)
Se inicia como cocinera sirviendo en casas particulares donde tendría alguna de sus primeras maestras, para luego cocinar en la Escuela de Mántaras.

Visitación González Fernández / Visita da Torre
Acebedo (Tapia)
Vinculada a las labores del campo y del hogar, daría a la cocina un papel esencial en la crianza de sus hijos.

VILLAYÓN

Jovita Serafina López Iglesias / Vita López Gras (Villayón)
Mujer de campo y poetisa, aprendió con su madre a hacer el Relleno, postre típico de Villayón durante el Antroido.

Mª Glorificación Delia Acero Acero / Delia del Mangalo
Busmente (Villayón)
Comprometida con las labores de su casa y la crianza de sus hijos, obtendría un título de costura y también sería modista.

¡Gracias!

Cachopo

Ingredientes:

- Filete de ternera
- Jamón
- Queso
- Patatas
- Setas o champiñones
- Aceite
- Sal

Modo de preparación:

Para hacer el cachopo, Juan saca dos filetes de buena calidad y les da unos pequeños cortes, con el fin de que al meterlos en el aceite para freírlos no se arruguen. Luego agarra un jamón y saca de él unas pocas de lascas muy finas y hace otro tanto con una pieza de buen queso, que después se va a encontrar sutilmente en el paladar a la hora de degustar el cachopo. No tiene que ser de un tipo en especial, pero sí que nos recomienda un cierto estándar de calidad para el producto. Este jamón y este queso se ponen repartidos en la parte superior de uno de los filetes de carne

© Juanjo Arrojo

de ternera y se tapa con el otro; es por ello imprescindible que los filetes tengan una medida muy aproximada. Luego se empanan en harina, huevo y pan rallado, siguiendo este orden sin cambiarlo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Aparte, en una sartén o recipiente para freír se pone aceite a fuego fuerte, aunque mirando de no pasarse en la temperatura ya que un exceso de ésta va a hacer que el cachopo no quede como se espera. También un defecto en la misma hace que la carne cueza y ese no es nuestro objetivo. Se mete el cachopo en el aceite a fuego fuerte de primeras, para bajarlo algo después con el fin de que se haga por dentro y el queso se mezcle bien con el jamón y la carne. Mientras se fríe, Juan añade al aceite dos dientes de ajo sin pelar, ya que si los echa ya pelados el aceite los quema y quedan negros, con las consecuencias que esto trae en el sabor, la hechura y presencia de este plato de carne.

© Juanjo Arrojo

Una vez que ya está bien cocinado, se saca el cachopo de la sartén y puede ponerse en la parte superior otro poco de jamón, con una seta o un champiñón pasado por la sartén, con los que hacer la decoración. Se acompaña con patatas panadera y listo. Buen provecho.

Carne mechada

Ingredientes:

- Carne de ternera en rollo
- Jamón
- Patatas
- Aceite
- Cebolla
- Ajo
- Vino blanco
- Azafrán
- Pimiento morrón
- Sal

Modo de preparación:

La mejor parte de la ternera para preparar carne mechada es la pierna, que puesta en forma de rollo se va a mechar con el cuchillo; son buenos los rollos grandes, no muy gordos, sacados del boliche de la pata de la ternera. Para prepararla, se mete el cuchillo en el rollo de carne hasta donde parezca adecuado, luego se introduce por este agujero la carne del jamón; es mejor que esté algo dura para que no arrugue la carne del rollo al tener que empujarla ayudándonos del mango del cuchillo. Hoy en día hay unas agujas metálicas preparadas para mechar la carne, pero antes esta labor se hacía a mano, pinchando en la carne y haciendo sitio para el jamón con el cuchillo hasta que se consideraba que la pieza de rollo estaba suficientemente rellena. El jamón introducido no tiene que llegar al mismo borde del rollo, sino que tiene que introducirse en la pieza para evitar que al cocinarse el jamón se salga fuera.

Después se adoba con ajo y sal, antes de meterlo en una pota con abundante aceite muy caliente, para dejarlo en el pico del planchón de

© Fundación Parque Histórico del Navia

la cocina de leña durante una hora y media a fuego moderado. Carmen comenta que no conviene adobar la carne la víspera de cocinarla porque de esta manera se pone más dura a la hora de comerla.

© Juanjo Arrojo

Más tarde ya se puede poner a asar en una cazuela acompañada de cebolla cortada en trozos grandes (es mejor de esta manera que en trozos pequeños) colocados alrededor de la pieza.

Desde que el asado está prácticamente hecho y la cebolla ya está ablandada se le añade vino blanco acompañado de un poco de agua fría, pudiendo añadirle posteriormente un poco más si se ve necesario. A la cazuela no se debe poner mucho fuego ya que si se adelanta mucho la cocción el guiso se seca. Más tarde se le añade el azafrán, nunca pimentón, aunque sí se pueden agregar unos pimientos morrones y también unas ramitas de perejil que se pueden sacar antes de que se deshagan en la cazuela.

Cuando el tenedor o el cuchillo se introducen sin dificultad en la carne, sin tener que esforzarse para ello, es el punto que nos indica que el rollo de carne mechada ya está listo para servir. Conviene tener en cuenta que al menos una hora y media en un planchón de cocina de leña "con lumbre moderada" será el tiempo preciso para cocinarlo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Para servir, se recomienda cortar en rodajas junto con unas patatas asadas y unos pimientos.

Jabalí estofado

Ingredientes:

- Jabalí
- Cebolla
- Vino tinto
- Pimiento verde y rojo
- Zanahoria
- Ajo
- Coñac o whisky
- Laurel
- Aceite
- Perejil
- Sal

Modo de preparación:

Manolita prepara unos dos kilos de jabalí para estofar que parte en trozos ni muy grandes ni muy pequeños, a no ser las partes que se consideran mejores que las prepara de una manera diferente, como pasa con los jamones y las paletillas. En este caso, nuestra cocinera los deja en una mesa y los hace al horno, aunque también nos precisa que se pueden cocinar partidos en tacos al igual que el resto de esta carne de caza. Nos comenta que el cordero y el jabalí se preparan igual, con la única diferencia del vino que se usa en el adobo; el vino del cordero es blanco y el del jabalí tinto.

Tras partir el jabalí en trozos, se pone a macerar con vino tinto, coñac y limón (este último es muy importante porque es el que ayuda a quitar el bravío de la carne). Nuestra protagonista rechaza licores y vinos muy aromáticos y recomienda nada más un buen vino tinto. Se rehoga también con dos buenas cebollas picadas, unos dientes de ajo, un pimiento verde y otro rojo en trozos; también dos zanahorias van a parar a la cazuela, un buen puñado de perejil, sal. Esta carne así preparada se pone a macerar durante 24 horas antes de cocinarla, con el fin de que se empape con los sabores y olores de la mezcla, y así ablande y sea más gustosa a la hora de saborearla.

© Juanjo Arrojo

Desde que pasó el tiempo recomendado de más o menos 24 horas (hay quién la tiene

hasta dos días macerando y quien la reposa nada más unas horas antes de cocinarla con mucho zumo de limón) se tira el vino que a estas alturas ya está mezclado con los jugos de los vegetales que acompaña al preparado, y se aparta para una cazuela o bandeja el resto de ingredientes del adobo.

En este punto, Manolita nos previene de nuevo que hay que cocinar esta carne con los mismos ingredientes del adobo, por lo tanto nada más es el vino lo que se va a tirar y después repondremos nuevamente el vino con otra botella nueva. Según nuestra cocinera, el jabalí ya comenzó a cocinarse, aunque todavía el fuego no ha intervenido en el proceso de cocción. Los zumos de la verdura, el vino o los licores ya dejan hecho su efecto en la carne y ésta tiene una textura diferente a cuando se troceó antes de adobarla y por lo tanto está más preparada para ser llevada a la cocina.

Cuando el adobo ya está retirado, se dora la carne en aceite en una sartén y se va apartando según va estando lista para que escurra bien el aceite. Luego, en una cazuela se pone la carne dorada junto con el adobo que antes apartamos y de nuevo se añade más vino tinto y una hoja de laurel. También, al gusto de la cocinera, se puede echar un chorro de coñac o de otros licores para ayudar a que el bravío de la carne de jabalí vaya cediendo y agarre todo el zumo que tiene en la cazuela. Mientras tanto, el fuego hace su labor. Con el objetivo de que la carne, ya en el fuego, no se reseque se puede ir añadiendo algo más de vino, coñac o zumo de limón recién exprimido.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Ahora, con el fuego lento o moderado, el único trabajo que queda es prestar atención a la cazuela y remover de vez en cuando el estofado para que todas las aristas de carne reciban el mismo calor y por lo tanto el proceso de estofado sea homogéneo. Si le gusta a la cocinera, desde que pasaron al menos dos horas (aunque Manolita recomienda el tiempo que haga falta) la carne se puede apartar con el fin de coger la salsa que resultó de la cocción de todos los productos del adobo para pasarla por la batidora o por el chino y echársela por encima a la carne. Servida caliente es como ofrece mejor todas sus propiedades este plato tradicional de la comarca.

© Juanjo Arrojo

Salmón al horno

Ingredientes:

- Salmón en rodajas
- Cebolla
- Vino tinto
- Pimiento verde y rojo
- Zanahoria
- Ajo
- Coñac o whisky
- Laurel
- Aceite
- Perejil
- Sal

Modo de preparación:

El salmón al horno es una de las maneras de preparación que siempre tuvo mucho éxito entre quien tuvo la oportunidad de degustarlo. En los tiempos en los que el padre y el hermano de Mari eran pescadores, los salmones eran muy abundantes en el río, en particular durante el tiempo de la construcción del salto de Arbón, momento en el que más salmones se pudieron pescar fácilmente debido a que el muro de la presa les cortaba el paso río hacia arriba. Los grandes salmones del Navia podían hacerse antaño al horno aunque, a veces debido a su tamaño no entraban en los hornos de las

© Fundación Parque Histórico del Navia

cocinas de leña y por eso la preparación más común era hacerlo cocido. Mari nos comenta que los tiene visto asar en el horno del pan cuando la pieza era de un gran tamaño.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Para hacer el salmón al horno se coge el pez y se dan unos cortes al bies en el hombro, donde se va a introducir una raja de limón en cada uno de ellos. Aparte, en una bandeja en la que vamos posteriormente a dejar el salmón, se colocan en el fondo unas tiras de tocino de jamón. El pez, ya salado, se pone en esta bandeja y se le echa por encima cebolla en abundancia, tomate, los pimientos, bastante perejil y ajo, todo ello picado y puesto alrededor del salmón. Estas cantidades dependen del tamaño del pez, aunque nuestra cocinera nos recomienda que la verdura que lo acompañe sea abundante. Por encima de este nido vegetal se echa sal y vino blanco para completar después los ingredientes regando con aceite de oliva la parte superior de la pieza y añadiendo encima pan rallado que, mientras se va asando, va formando una corteza sobre la pieza. Una vez que la cocinera estima que pasó el tiempo suficiente para el asado del salmón, se saca del horno y se acompaña con unas patatas fritas cortadas en tacos pequeños.

© Juanjo Arrojo

La guinda de esta fiesta gastronómica pueden acabar de ponerla las manos de Mari con un sabrosísimo arroz con leche, un brazo de gitano como el que hacía su madre o una tarta de galletas mojadas en café. Un postre que redondee el exquisito salmón que los comensales o invitados ya pudieron degustar.

Bacalao al temporal

Ingredientes:

- Bacalao
- Repollo
- Patatas
- Ajo
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Modo de preparación:

El bacalao al temporal era una receta propia de los días en los que había muy mal tiempo y la mar estaba muy brava. Para empezar su preparación, se ponían unas tajadas de bacalao a desalar en agua el día anterior, en una cazuela bien alta y atada a una encimera de la cocina para evitar que los alimentos y los líquidos se cayeran con los bandazos del barco. Nuestro protagonista ponía dos o tres repollos, dependiendo de la cantidad de tripulantes del buque, los limpiaba arrancando las hojas de la parte de afuera y partiéndolos en seis u ocho pedazos, según sea el tamaño

© Fundación Parque Histórico del Navia

de la hortaliza, y se introducen en una olla a cocer solamente con agua, para darles un hervor.

© Juanjo Arrojo

Más tarde se le añade al repollo, que se está cociendo en la olla, las patatas picadas (no cortadas, sino escachadas para evitar que se deshagan) y un poco de sal (hay que tener en cuenta que el bacalao está desalado desde el día anterior a cocinarlo). En el momento en el que las patatas empiezan a cocer, se añaden a la olla las tajadas de bacalao. Aunque el agua de por sí no le llegue al pescado, cuando ésta comience a hervir con la tapa de la cazuela puesta, el bacalao se cocinará ayudado por el vapor del agua. El hervor al que se somete a los ingredientes debe de durar unos tres o cuatro minutos, para a continuación extraer toda el agua posible.

Mientras tanto, en una sartén se hace un sofrito a base de ajo y vinagre. En el aceite caliente se introducen los ajos picados para luego dejarlo enfriar un poco antes de poner una taza de vinagre, tapándolo rápidamente para que no salte fuera de la sartén. Una vez que deja de saltar el aceite, se vuelve a poner a fuego fuerte y cuando coge fuerza de nuevo se bascula en la olla con el repollo, las patatas y el bacalao. Es el momento de apagar el fuego y dejarlo reposar antes de servirlo.

© Juanjo Arrojo

Fabas pintas con arroz

Ingredientes:

- Fabas pintas
- Aceite
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Sal
- Lacón
- Chorizo
- Panceta
- Arroz

Modo de preparación:

Para hacer fabas pintas con arroz, el día antes a la realización de este plato se debe echar en agua fría el compango y las fabas. Al día siguiente, una vez puestas a cocer las fabas, se les añade un trozo de lacón previamente desalado para que la sal no se transmita al potaje, junto al chorizo y la panceta.

Aparte, se hace un refrito con aceite, cebolla y algo de ajo, picado todo muy menudo, junto con tomate natural previamente hervido para

© Juanjo Arrojo

© Juanjo Arrojo

pelarlo mejor, y también picado muy menudo. Este refrito se echa al potaje con las fabas y el compango mientras está cociendo y, ya por último, se le añade el arroz.

Hay que estar bien pendiente y revolver con frecuencia para evitar que se pegue. La sal se añade al gusto, teniendo siempre presente la cantidad de sal que el compango puede transmitir al potaje mientras este está cociendo. Desde que el arroz está cocido, se apaga el fuego y se vuelve a revolver atendiendo a cómo se va haciendo (aunque no tengamos el fuego encendido se sigue cocinando con el calor residual), así evitamos que el arroz se pegue en la cazuela y logramos que el potaje no quede ni muy espeso, ni muy caldoso.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Para dos personas, Olga nos comenta que es suficiente con una taza o taza y media de fabas acompañadas de un chorizo, un taco no muy grande de lacón, otro de panceta, el refrito y un pocillo de arroz para el final.

Carne a la maragata

Ingredientes:

- Costilla o falda de vaca
- Jamón o lacón
- Cebolla
- Ajo puerro
- Patatas
- Ajo
- Hueso del lacón

Modo de preparación:

Esta receta humilde fue y sigue siendo bien popular en la comarca, al tiempo que contada y hecha por las manos de Haydée conserva todo el buen gusto y el buen hacer que debe tener un plato propio de la gastronomía tradicional.

Para hacer carne a la maragata se usa carne de ternera o de vaca, la parte de la costilla o de la falda para que quede más jugosa y sabrosa. Esta carne se pone a hervir en agua, con cebolla y un ajo puerro, acompañado todo esto de un taco de jamón o de lacón para ayudar a que le dé sabor. Cuando la carne, puesta a fuego moderado, lleva aproximadamente dos horas cociendo (evitando que cueza de más y para ello haciendo que el tiempo

© Fundación Parque Histórico del Navia

sea menor si es preciso) puede sacarse o colarse para que, con ese caldo, se puedan poner a cocer las patatas partidas en rodajas.

© Juanjo Arrojo

Mientras tanto, Haydée va haciendo una salsa en el vaso de la batidora para cuatro o cinco comensales; para estas personas, las cantidades que nuestra protagonista utiliza son: tres dientes de ajo, una rebanada de miga de pan de hogaza (mejor del día anterior), una cucharada de pimentón dulce y otra de pimentón picante ya que la carne a la maragata debe picar algo, un pellizco de perejil picado y un chorro de aceite virgen extra para conseguir la mejor salsa posible.

Hay que ir controlando para que la salsa no sea ni muy ligera ni muy gruesa, y para acabar de hacerla no hay más que triturarla. Haydée no la cuela, aunque si se quiere más fina es preciso colarla. Esta salsa será el acompañamiento a la carne cocida y es por ello que se servirá aparte de esta.

Una ración de medio kilo de carne por persona es suficiente, aunque la grasa y los huesos de las costillas no se aprovechan. Además de esto, hay que tener en cuenta acompañarla con una ración de patatas cocidas bien abundante.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Haydée aprovecha para revelarnos un secreto que durante décadas ayudó a darle fama a su comida y a ella como cocinera: en el adobo para la carne también echa un poco de azafrán en rama puesto a tostar en una cacerola.

¡Gracias por el consejo!

Mantecadas

Ingredientes:

- Manteca
- Huevos
- Azúcar
- Harina
- Papel de barba

Modo de preparación:

Según Conchita, unas buenas mantecadas no requieren intervención de máquinas: deben de ser trabajadas a mano y cocidas en un horno de pan.

Las mantecadas pueden hacerse con manteca cruda o cocida. Hay quien las hace con ella cruda, pero Conchita no lo recomienda porque según ella la manteca tiene que estar bien cocida para después echarle una pizca de sal y meterla en el congelador, sacándola la víspera de ponerse a hacer el postre. Antiguamente esta manteca se conseguía en las casas de amigos, de vecinos o en alguna factoría de leche cercana a Grandas de Salime (por ejemplo en Busmayor o en Santa María) y después se cocía para dejarla preparada. En los tiempos en los que no había congeladores se debía sacar la víspera (incluso la antevíspera si es en invierno) de hacer las mantecadas; hoy se adquiere congelada sin dificultad.

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Juanjo Arrojo

Una vez descongelada la manteca se bate hasta que queda tiesa en la mano, siendo un buen indicador de que se batió suficientemente. Posteriormente se le introduce en la masa la misma medida de azúcar que se puso de manteca y se vuelve a batir bien otra vez hasta que el azúcar no se encuentre en la mezcla con manteca. Una vez realizada esta operación, se introducen los huevos enteros (a poder ser caseros) para las mantecadas. Conviene no pasarse en la cantidad de huevos porque, de lo contrario, la masa de las mantecadas va a quedar como si fuera masa de bizcocho y éste no tiene la textura de las mantecadas. Esta operación se realiza normalmente entre dos personas, ya que, mientras una bate, la otra va introduciendo los huevos.

Por último se añade la harina, a razón del mismo peso que el resto de los ingredientes y siempre sin dejar de batir, cuando se ve que la pasta empieza a hacer como si fueran ojos, es el momento de llenar las cajas hechas de papel de barba e introducirlas en el horno. Conchita aprovecha la panadería de unos vecinos, introduciendo las bandejas de mantecadas unos diez minutos después de haberse sacado el pan. Es importante que las mantecadas no se toquen entre sí para que no se peguen porque, con el calor del horno, la masa aún sigue creciendo.

© Juanjo Arrojo

En cuanto al papel de barba, es especial para meter en el horno y Conchita lo dobla muy curioso para hacer pequeñas cajitas con cuatro puntas. Por último, nuestra cocinera nos dice que si los ingredientes están frescos y todo queda bien preparado, por cada cien gramos de mezcla se sacan una docena de mantecadas.

Chichos Guisados

Ingredientes:

- Chichos
- Morcilla
- Chorizo
- Tocino
- Aceite
- Tomate
- Hueso del lacón

Modo de preparación:

Felicita no recomienda poner a remojo los chichos el día anterior a la preparación de esta receta, porque no es necesario si los chichos son nuevos, ya que siendo así cuecen enseguida. Al igual que las fabas, los chichos se introducen en agua fría porque, si no, se endurecen y no terminan de cocer bien, dejando un mal guiso por este motivo. Mientras los chichos están cociendo, les viene bien añadir

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

de vez en cuando un poco de agua fría ya que les ayuda a ablandarse y finalizar antes su cocción.

La carne que se añade en el potaje (que para un mejor sabor debe ser de cerdo) debemos introducirla el día anterior en un balde con agua a remojo para que desale. En la mañana en que se hace el cocido, esta carne debe lavarse bien porque a pesar de estar desalada será la encargada de introducir la salazón en el guiso sin necesidad de añadirle más. Si los chichos son caseros y los pusimos a remojo el día anterior, una hora de cocción es suficiente.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Mientras tanto, vamos preparando un sofrito en una sartén con aceite, al que se añade una cebolla bien picada y pimentón dulce, dejándolo hacerse poco a poco, preferiblemente en el fuego de una cocina de leña.

Cuando el cocido está ya listo se le añade el sofrito a la cazuela.

Tarta de Eilao

Ingredientes:

- Huevos
- Azúcar
- Leche
- Harina
- Anís
- Manteca de cerdo
- Canela

Modo de preparación:

Lo primero que hay que hacer es separar las claras de las yemas de seis huevos con el fin de hacer una de las dos capas de bizcocho que lleva esta tarta; también se pueden separar doce para hacer al mismo tiempo las dos capas que este bizcocho va a precisar. Posteriormente se baten bien los huevos hasta que puedas darle la vuelta al bol donde están batidos y no se caigan para abajo; es decir, hasta que queden a punto de nieve. Seguidamente se echan en este mismo bol las yemas y se mezclan. Después se le añade una cucharada de azúcar y otra de harina por cada huevo, sin parar de batir con el batidor de alambre.

Este bizcocho no lleva ningún tipo de masa madre y la masa cuece bien en el horno en latas que hace tiempo eran cuadradas, ya que las redondas fueron una innovación que llegó con el tiempo.

Para hacer la crema pastelera a base de leche, introducimos la leche en un cazo y se templa, para evitar que la harina

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Juanjo Arrojo

haga grumos. Después se introducen las yemas de huevo a razón de la coloración amarilla que quieras para la crema pastelera, y el azúcar a ojo aunque sin añadir mucha cantidad (Benigna cree que con una o dos cucharadas es suficiente) y un chorretón de anís.

En la parte superior de una de las capas del bizcocho se echa la crema pastelera para después hacer el polvorón.

Para el polvorón hay que poner tres o cuatro cucharadas de manteca de cerdo en un bol al que se le va mezclando azúcar muy despacio, mientras que la mezcla se va batiendo con la mano. Más tarde se le va añadiendo la harina hasta que esa mezcla queda blanda y agradable, para al final echarle canela en polvo (cuya función es quitarle el gusto de la manteca de cerdo, ya que ésta ofrecería un sabor fuerte a la preparación). Esta mezcla se extiende en una lata y se pone a cocer hasta el momento de sacarla y colocarla en la parte superior de la crema pastelera que está en la primera capa del bizcocho, también llamado roscón.

Las claras que estaban apartadas para hacer la crema pastelera se usan ahora para hacer el merengue y adornar después la parte de arriba y los laterales de la tarta, antes ayudándonos por un periódico doblado en forma de embudo, en la actualidad con una manga pastelera especial para repostería.

© Juanjo Arrojo

Bonito a la plancha

Ingredientes:

- Bonito en rodajas
- Ajo
- Sal
- Cebolla
- Aceite

Modo de preparación:

Lo primero que se debe hacer para preparar bonito a la plancha es partir este pescado en rodajas, de un grosor aproximado al de un dedo del cocinero, ya que este tamaño es el más acertado para asar.

Tras tener el tamaño deseado, se deben adobar las rodajas con ajo y sal, aunque Iván nos previene que hay quien no le echa ninguno de estos dos sazonadores, en función del gusto del pescado que quiera sentir el comensal al probarlo. Recomienda poner también unas lonchas de cebolla entre las rodajas del bonito, para que éstas puedan

© Fundación Parque Histórico del Navia

retirarse fácilmente de la plancha y evitar tenerla en el plato los comensales a los que no les guste este ingrediente.

© Juanjo Arrojo

Para el siguiente paso debemos tener la plancha a fuego fuerte y bien caliente, a la que le debemos echar un chorrito de aceite que se reparte por toda la superficie del metal. Seguidamente se ponen las rodajas de bonito para que se sellen por las dos caras, de esta manera el pez no queda seco y se puede degustar con todas sus propiedades. Este paso debe hacerse rápido para evitar que las rodajas se cocinen en exceso. Tras este proceso y de manera inmediata, el fuego de la plancha se baja y el bonito se va haciendo despacio y al gusto del cocinero o al de los posibles comensales que se sienten a la mesa y que, a buen seguro, van a disfrutar bastante de esta excelencia del mar, pasada por las manos de Iván.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Para rematar, podemos acompañar este sabroso manjar con unas patatas cocidas y una salsa de tomate con frutos del mar, a gusto de los comensales. ¡Buen provecho!

Venera

Ingredientes:

- Almendras
- Obleas
- Azúcar
- Limón
- Huevos

Modo de preparación:

Para hacer una buena venera casera y de calidad hay que tener la mejor materia prima posible. La almendra es el ingrediente principal de este postre y por eso hay que hacerse con una buena almendra que venga entera para después hervirla, pelarla, tostarla y por último molerla. Hoy en día lo más normal es comprarla molida en bolsas, aunque Esperanza juzga más auténtico (al ofrecer mejores propiedades al producto final) que la almendra esté entera. Para esta receta es bueno darles un hervor y dejarlas enfriar para hacer que la piel (que se va a despreciar) se separe del resto de la almendra. Más tarde se deben tostar, dejarlas secar bien y molerlas. Medio kilo de almendras enteras fue la cantidad que Esperanza siempre usó para una venera.

Tostarlas es un proceso fácil que consiste en meter las almendras en el horno dentro, de un cartón o en la propia bandeja del molde, y dejarlas dentro hasta que se sequen, mirando que no tuesten demasiado y se quemen, ya que si esto sucede transmiten un color oscuro y un sabor agrio a la masa de la venera.

© Fundación Parque Histórico del Navia

En una fuente o en un bol se pone el medio kilo de almendras junto con otro tanto de azúcar, dos yemas de huevo de las que se separan las claras (se baten

a punto de nieve y se echan tras las yemas) un poco de ralladura de limón y se amasa todo a mano con energía durante el suficiente tiempo para que quede una pasta bien homogénea. Desde que está bien trabajada se hace un churro de pasta largo y grueso y se le va dando la forma que se desea colocándolo sobre el papel de oblea; una manera tradicional de presentarla es colocar estas tiras hechas a mano en forma de pequeños círculos unos junto a otros.

© Juanjo Arrojo

A la masa hay que "darle duro" a mano, y a veces si los huevos son muy grandes pueden ablandar algo más la pasta, aunque nos comenta que cogerle el punto es complicado. Al final, se le puede dar un toque al grill para que endurezca un poco por arriba y ya estaría lista. Estando el horno a esa temperatura serían unos diez minutos de cocción.

© Juanjo Arrojo

La clave de una buena venera está en el horno. Esperanza nos dice que ella pone el horno a doscientos grados y una vez caliente mete allí la venera. Encima de la bandeja del horno se pone un cartón normal y corriente, sobre el que coloca las obleas y sobre éstas los roscos que se hicieron previamente.

Una vez que se saca del horno, conviene dejarla reposar un poco.

El Bolo

Ingredientes:

- Harina de trigo y/o maíz
- Agua
- Sal
- Levadura o masa madre
- Chorizo
- Longaniza
- Tocino
- Huevo

Modo de preparación:

Para cocer el bolo de maíz primero debemos amasar una mezcla de harina de este cereal con un poco de harina de trigo y sal, e ir echando con cuidado un poco de agua (debemos de salar un poco el agua para que la mezcla no se note sosa). A esta mezcla, que se hace a ojo, de más o menos tres partes de maíz por una de trigo, se le echa una poca de levadura o masa madre para después esperar el tiempo que la mezcla

© Adrián Castaño

© Fundación Parque Histórico del Navia

pida hasta que fermente y crezca. A la masa conviene ir echándole la harina por debajo para que coja toda la que le haga falta y no quede el bolo encharcado.

A este bolo se le pueden introducir los ingredientes al gusto de cada uno, aunque lo normal es que se pongan productos de la matanza como el tocino, el chorizo o la longaniza (previamente cocida); realizado este paso se deja reposar un poco para que la masa siga creciendo. Cuando se echa a cocer, en un horno de leña, se añade un poco de agua junto con una cucharada de harina de trigo y se revuelve, para a continuación pintarlo por encima para que la corteza quede bien lisa; también se puede batir un huevo y bañar el bolo por la parte superior.

© Adrián Castaño

El tiempo de cocción es de dos horas o dos horas y media, precisando el bolo de maíz algo más de tiempo que el de trigo, independientemente de que lleve productos de la matanza dentro o no. Una vez que esté suficientemente cocido, se saca del horno y puede envolverse en una hoja de berza para que no quede duro o bien ponerle por encima un rodillo que lo tape.

Potaje de berzas

Ingredientes:

- Patatas
- Fabas redondas blancas
- Berzas
- Tocino
- Lacón
- Cabeza de cerdo
- Espinazo de cerdo
- Castañuela
- Chorizo
- Morcilla
- Manteca de cerdo
- Pimentón dulce
- Sal

Modo de preparación:

El día anterior a la elaboración del potaje se deben poner a remojo los chichos (si son viejos) y la cabeza de cerdo, para que suelte la suciedad que pueda tener y después completar su lavado.

Primero se meten en agua fría a cocer los chichos, porque si el agua está caliente al inicio tardan más en cocer. Luego se introduce el tocino, un trozo de lacón y un poco de la castañuela (parte baja de la mandíbula del cerdo); para la carne da igual que el agua esté fría o caliente porque no le afecta. Después se echan las patatas,

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

el chorizo y la morcilla. Como el chorizo necesita menos cocción que el resto de los ingredientes, se puede poner cuando se introduzca la verdura.

Para acompañarlo, se hace un refrito de grasa, aunque a Nélida nunca le gustó mucho hacer este tipo de refritos con el potaje. El refrito se realiza poniendo manteca de cerdo al fuego con un poco de pimentón dulce en la sartén y cuando ya están las berzas hirviendo se echa en el pote donde se está haciendo todo el potaje; tras esto, se le echa sal (si se ha desalado previamente la cabeza del cerdo).

© Fundación Parque Histórico del Navia

El tiempo que lleva la cocción varía mucho, por lo tanto hay que ir mirando y probando hasta que alcanza el punto de cocción exacto, todo ello a fuego moderado. A veces, se le da algo más de fuego al final para que cuezan bien las berzas.

Una vez que finalice la cocción, Nélida no le deja reposar y lo sirve inmediatamente.

Caldereta de pescado

Ingredientes:

- Pescados de roca
- Aceite
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Sal
- Almejas
- Gambas
- Vino blanco

Modo de preparación:

La caldereta de pescado puede realizarse con todos los pescados de roca que se deseen. Todos ellos deben introducirse en una tartera con un poco de aceite en el fondo y algo de agua (no mucha, porque el pescado también suelta agua) a fuego lento.

Mientras tanto, se va haciendo un refrito en una sartén con aceite, cebolla, ajo, un poco de vino blanco y sal (también se le puede añadir

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

un poco de pimentón dulce, pero nuestra cocinera prefiere añadir una guindilla, dependiendo del gusto de los comensales). Debe de hacerse una salsa que no esté muy espesa, para luego pasarla por la batidora y añadirla a la tartera que contiene los pescados de roca.

© Juanjo Arrojo

Una vez añadida la salsa a los pescados, es poco el tiempo de cocción que necesitan; Pepita nos comenta que el momento en el que empiece a hervir la caldereta es la indicación de que ya está lista.

A menudo Pepita también le añade unas gambas o almejas para acompañar.

Caldo de rabizas

Ingredientes:

- Rabizas
- Patatas
- Fabas
- Lacón
- Tocino
- Morcilla
- Longaniza
- Untaza
- Sal

Modo de preparación:

La noche anterior a la preparación de esta receta debemos poner a remojo las fabas (Visita nos dice que ella le echa dos o tres puñados de fabas para hacer el potaje de rabizas).

Al día siguiente, por la mañana se introduce agua en una olla junto con un trozo de tocino, costilla, un trozo de lacón, chorizo y longaniza. El compango (exceptuando el chorizo y la longaniza) se introduce en la cazuela junto con las fabas, con el agua fría.

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Pilar Fernández

Las patatas se le añaden cuando el agua ya está hirviendo para que no se desmenucen si cuecen demasiado.

Mientras tanto, se les da a las rabizas un hervor, antes de mezclarlas con el resto de los ingredientes. Cuando ya tenemos las rabizas, el chorizo y la longaniza en la olla con el resto de ingredientes, añadimos un poco de azafrán.

Por último, se deja cocer a fuego lento en una cocina de leña durante una hora y media o dos horas, dependiendo de la dureza de las patatas.

El Relleno

Ingredientes:

- Huevos
- Azúcar
- Manteca
- Pan duro

Modo de preparación:

El relleno se hace dentro de la vejiga del cerdo. Para hacerlo, la vejiga del cerdo debe hincharse, después se ata bien para que no salga el aire y se pone a curar la parte de dentro hacia fuera para que quede el lado del orín hacia afuera. Después se cuelga en la panera o en el hórreo donde se cura y seca; podría tenerse así todo el año o incluso dos años y se guardaba hasta carnaval, cuando tradicionalmente se realizaba este postre.

Cuando se iba a utilizar, le sacaban el aire y la lavaban bien con agua muy caliente y jabón. Después de aclararla la cortaban por arriba un poco para meterle el relleno, y más tarde le doblaban bien esa zona para coserla, quedando hermética

© Vita López

© Juanjo Arrojo

y de esta manera no se perdía parte de la comida por esa abertura. Tras comprobar que queda bien cerrado, se metía a cocer en una olla grande con agua hirviendo y en la parte de arriba se colocaba un palo que cruzaba la cazuela y se agarraba con un cordel a la vejiga. Ésta quedaba flotando en el agua y se evitaba que tocase el fondo, porque si toca el fondo de la olla tiene riesgo de quemarse.

La masa que va a llevar la vejiga en su interior se prepara en un bol, donde se baten los huevos con el azúcar (una cucharada y un poco más por huevo) un trozo de manteca elaborada en casa y derretida para que se mezcle con un poco de azúcar. Después se pone el pan del día anterior, que debe desmigarse y tratar que no se aplaste. Una vez realizada la masa, se introduce en la vejiga y se pone a cocer en el agua hirviendo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Este postre posee varios nombres a lo largo de toda la comarca: el Neno, el Chanfaino o Chanfaina, la Buchada. En Gras también se le denomina Relleno de Carnaval, ya que es un postre típico de carnaval que se hace todos los años.

Moscancio

Ingredientes:

- Longaniza
- Sangre de cordero
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón dulce y picante
- Sal
- Tocino y carne de gocho

Modo de preparación:

Este es un producto muy especial de la comarca. Se trata de un embutido de carne de cordero que en esta parte de la geografía asturiana se denomina moscancio; es en esencia una morcilla de cordero.

Para hacer el moscancio el producto básico que había que tener eran las vísceras de cordero, que después de sacrificado y seco su pellejo, debemos ponerlas a escurrir al aire para sacarle los jugos que quedan dentro del animal. Un día es el tiempo preciso para este procedimiento.

Nada más que el cordero está muerto y empieza a partirse, se lavan las tripas y luego se cortan las chuletas. El aparato digestivo del cordero se lava bien, metiéndolo en agua caliente y fregándolo hasta que queda bien limpio y blanco. Una parte fundamental de esta receta son las vísceras del animal: pulmón (al que debemos escaldar en agua para que suelte la espuma) sebo, corazón, riñón y las tripas lavadas en el río o en el lavadero y picadas bien menudas con las tijeras. Esta mezcla de las partes del cordero se adoba con cebolla, algo de ajo, la sangre del cordero, pimentón dulce y picante (este último al gusto) y sal.

© Juanjo Arrojo

A Delia, su madre le enseñó a añadir un poco de tocino de cerdo. En cuanto al resto de cantidades, una cebolla (si son pequeñas dos) por cada cordero, tres o cuatro dientes de ajo y toda la sangre del cordero; el pimentón y la sal van al gusto.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Cuando tenemos la mezcla con todos los ingredientes se revuelve con las manos hasta que quede una masa homogénea que se deja reposar un día o una noche (si se mataba el cordero por la mañana se adobaba la masa por la tarde y a la mañana siguiente se hacía el moscancio).

Con un embudo de cuerno de vaca se introducía el adobo a puñados en la mejor tripa, que se dejaba para tal fin. Tras este proceso, se introducía en una olla con agua hirviendo unos dos minutos aproximadamente y se ponía a enfriar encima de una cama de paja, de cartón o de saco. Cuando ya estaba frío se colgaba en una vara para que quien lo quisiera degustar pudiera hacerlo a partir de ese momento.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Tras pasar un mes colgado de la vara, Delia lo bajaba para cocerlo (pinchándolo para que no reviente la tripa y suelte algo del sebo del cordero) y servirlo en una fuente para comerlo sin otros acompañamientos.

Delia nos comenta que hoy en día se guarda en el congelador, donde puede aguantar meses.