¡A xantar...!

www.parquehistorico.org

Parque Histórico del Navia

Gobierno del Principao d'Asturias

Conseyeiría de Cultura, Política Llingüística y Turismo

¡A xantar...!

FUNDACIÓN
PARQUE HISTÓRICO del NAVIA

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

Financiación: Conseyeiría de Cultura, Política Llingüística y Turismo

© Edición y testos:
Oficina de Coordinación Cultural y Llingüística.
Parque Histórico del Navia.
Principao d’Asturias

© Fotografías:
Juanjo Arrojo
Fundación Parque Histórico del Navia
Outros autores: Adrián Castaño, Pilar Fernández, Vita López.
Portada: Cocía 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 (Bual) . . . . . 8 - 9
- Carne mechada (Bual) . . . . . 10 - 11
- Xabaril estofao (Cuaña) . . . . . 12 - 13
- Salmón al forno (Cuaña) . . . . . 14 - 15
- Chichos guisaos (Eilao) . . . . . 16 - 17
- Tarta d'Eilao (Eilao) . . . . . 18 - 19
- Bacalao al temporal (El Franco) . . . . . 20 - 21
- Fabas pintas con arroz (El Franco) . . . . . 22 - 23
- Carne á maragata (Grandas de Salime) . . . . . 24 - 25
- Mantecadas (Grandas de Salime) . . . . . 26 - 27
- Bonito a la plancha (Navia) . . . . . 28 - 29
- Venera (Navia) . . . . . 30 - 31
- El Bolo (Pezós) . . . . . 32 - 33
- Potaxe de berzas (Pezós) . . . . . 34 - 35
- Caldeirada de pescao (Tapia) . . . . . 36 - 37
- Caldo de rabizas (Tapia) . . . . . 38 - 39
- El Relleno (Villayón) . . . . . 40 - 41
- Moscancio (Villayón) . . . . . 44 - 43

A vida cotidiana en úa humilde cocía tradicional trasládanos a ún mundo campesino pechado en sí mesmo, nel que, buscando pr'atrás na memoria, os horizontes apenas sobrepasaban el aldea, a parroquia y el valle.

A dura existencia d´esta gran mayoría da población, en constante y precario equilibrio col medio que lo rodea, deixóunos úa herencia artística, etnográfica, gastronómica, llingüística, natural… cuyas señas siguen presentes y vivas alredor noso.

Como é avezo nas cocías tradicionales, a falta de profesionalización nesta ocupación fexo qu´el antigo saber acumulao se fora tresmitindo de xeneración en xeneración, en mayor midida polas muyeres que, por circunstancias familiares ou dos llabores da casa, incorporaban a cocía como parte da súa instrucción dende nenas. Tamén contamos col saber de cocineiros que, en variadas circunstancias y llugares, lo foron vinculando al sou quefer profesional.

Pódese afirmar qu'hai úa unidá notable nos pratos que s´ofrecen na cocía tradicional de toda a comarca Parque Histórico del Navia, tamén é certo que en cada conceyo que la forma hai dalgúas características propias qu´ofrecen un carácter particular en cada sito, basao nas mateiras primas, nos xeitos d'ellaboración y nas relacióis sociales al llargo da hestoria.

Nas páxinas que siguen expoñeremos a preparación de dous dos pratos máis característicos de cada ún d'estos nove conceyos.

Queremos expresar el noso máis afectuoso agradecemento a todas aquellas personas que máis embaxo se detallan y que sin a súa collaboración nun sería posible fer este llibro.

BUAL

Juan d'Armal / Juan Silva Cal
Armal (Bual)
Cocineiro de varios dos miyores restaurantes de Madrid.

Carme de Xacinta /Mª del Carmen García Barcia
Ouria (Bual)
Aprendéu el oficio con súa madre, cocineira de renome na comarca.

CUAÑA

Manolita da Casablanca
Folgueiras (Cuaña)
Aprendéu el oficio con súa madre y con A Chisquela de Miudes.

Mari da Fonte
Villacondide (Cuaña)
Aprendéu el oficio de cocineira cos pratos tradicionales y tamén s'achega a os pratos modernos si fai falta.

EL FRANCO

Enrique de Martellos / Enrique González Pérez
Valdepares (El Franco)
Aprendéu el arte dos fogóis na cocía del barco nel que navegaba.

Olga Argul
Llóngara (El Franco)
Desarrollóu a súa vida profesional como cocineira da escola público Jesús Álvarez Valdés.

GRANDAS DE SALIME

Haydée d'Escanlares / Haydée Naveiras Rodríguez
Escanlares (Grandas de Salime)
Propietaria d'úa das fondas máis conocidas del concello, aprendéu a cocinar de forma autodidacta.

Conchita d'Ernesto / Concepción Muñiz Blanco
Grandas de Salime (Grandas de Salime)
Elaboradora durante máis de trenta anos de mantecadas, postre tradicional del concello.

EILAO

Felicita de Paxarón / Felicidad Fernández Fernández
Zadamoño (Eilao)
Búa conocedora da vida rural, gústaye cocinar al xeito tradicional en especial caldos y potaxes.

Benigna de Petrona / Benigna González Álvarez
Eilao (Eilao)
El sóu conocimento gastronómico adquiríulo da súa madre, de profesión cocineira.

NAVIA

Iván Fernández Menéndez Veiga (Navia)
Hombre de mar, atendería la petición del patrón y empezaría de cocineiro na estreta cocía da lancha na que navegaba.

Esperanza de Somorto Somorto (Navia)
Xestora del bar-tenda familiar, sempre intercambióu experiencias y conocementos gastronómicos col vecindario.

PEZÓS

Elsa de Xoaquín / Elsa Arias Martínez Lixóu (Pezós)
Ama de casa nel medio rural, gran cocineira que prestóu cuidao a os muitos labores que pasaban polas súas maos.

Nélida d'Enrique / Nélida Ouviaño Pezós (Pezós)
Toda úa vida al cargo das labores da casa, el cuidao dos fiyos y el sou home, ademáis das labores propias da labranza.

TAPIA

Pepita de Cacheira / Mª Josefa Marcos Acevedo A Roda (Tapia)
Empeza como cocineira servindo en casas particulares unde tería dalgúa das súas primeiras maestras, pra llougo cocinar na Escola de Mántaras.

Visita da Torre / Visitación González Fernández Acebedo (Tapia)
Vinculada ás llabores del campo y da casa, daría á cocía un papel esencial na crianza dos sous fiyos.

VILLAYÓN

Jovita Serafina López Iglesias / Vita López Gras (Villayón)
Muyer de campo y poetisa, aprendéu cola súa madre a fer el Relleno, postre típico de Villayón durante el Antroido.

Delia del Mangalo / Mª Glorificación Delia Acero Acero Busmente (Villayón)
Comprometida colas llabores de la súa casa y la crianza de los sous fiyos, sacaría un título de costura y tamén sería modista.

¡Gracias!

Cachopo

Ingredentes:

- Filetes de xata
- Xamón
- Queixo
- Patacas
- Seta ou champiñón
- Aceite
- Sal

Xeito de preparación:

Pra fer el cachopo, Juan saca dous filetes de búa calidá y dayes us pequenos cortes, col fin de qu'al metellos nel aceite pra fretillos nun s'arruguen. Llougo paña un xamón y saca d'él úas poucas de llascas ben finas y fai outro tanto con úa peza de bon queixo, que despós ha atoparse suavín nel paladar al hora de saborear el cachopo. Nun ten que ser d'ún tipo en especial, pro sí que nos recomenda úa certa calidá pral producto. Este xamón y este queixo póinse repartidos nel pico d'un dos filetes de carne de xata y tápase col outro; é por eso preciso qu'os

© Juanjo Arrojo

filetes teñan úa midida mui aprosimada. Llougo empánanse en farina, ovo y pan rayao, siguindo ese orden sin cambiallo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Aparte, núa tixella ou nun cacharro pra fretir, ponse aceite a fougo forte, anque mirando de nun pasarse na temperatura xa qu'un esceso d'ésta vai fer qu'el cachopo nun quede como s'espera. Tamén un defecto de temperatura fai qu'a carne coza y ese nun é el noso obxetivo. Vótase el cachopo nel aceite a fougo forte de primeiras, pra baxallo dalgo despós col fin de que se faga por dentro y el queixo se mezcre ben col xamón y a carne. Mentres se frite, Juan améceye al aceite dous dentes d'ayo sin pelar, xa que si se botan pelaos, el aceite quéimalos y quedan mouros, coas consecuencias qu'esto ten nel sabor, na feitura y presencia d'este prato de carne.

© Juanjo Arrojo

Úa vez que ta ben cocinao, sácase el cachopo da tixella y pode poñérseye nel pico outro pouco de xamón, con úa seta ou un champiñón pasao por a tixella, cos que fer a decoración. Acompáñase con patacas panadeira y listo. Bon proveto.

Carne mechada

Ingredentes:

- Carne de xata en rollo
- Xamón
- Patacas
- Aceite
- Cebolla
- Ayo
- Viño branco
- Azafrán
- Pimento morrón
- Sal

Xeito de preparación:

A miyor carne da xata pra preparar a carne mechada é a da perna, que feita en rollo vei mecharse col cuitello; son muito bus os rollos grandes, non mui gordos, sacaos del boliche da pata da xata. Pra preparalla métese el cuitello nel rollo de carne hasta unde pareza axeitado, despós métese por este furao a carne del xamón; é miyor que té algo dura pra que nun arruge a carne del rollo al ter que puxalla botando mao del mango del cuitello. Hoi día xa hai úas aguyas metálicas preparadas pra mechar a carne, pro antias este llabor fíase a mao, pinchando na carne y féndoye sito al xamón col cuitello hasta que se consideraba qu'a peza de rollo taba abondo chía. El xamón introducido nun ten que quedar mesmo na veira del rollo, senón que ten qu'introducirse na peza pra que d'este xeito s'evite qu'al cocinarse el xamón se salia pra fora.

Despós adóbase con ayo y sal, antias de metello en aceite abundante y ben calente, pra deixallo nel pico del planchón da cocía de lleña durante un hora y media a fougo baxo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Avísanos Carme de que nun convén adobar a carne el víspora de cocinalla, xa que d'este xeito poñeríase máis dura al hora de comella.

© Juanjo Arrojo

Máis tarde xa se pode poñer a asar núa pota acompañada de cebolla cortada en cachos grandes (é miyor d'este xeito qu'en pedacíos pequenos) colocaos alredor da peza.

Desque el asao vai morrendo y a cebolla ta abrandada bótase viño branco acompañao d'úa pouquinía d'augua fría, podendo amecérseye outra pouca según se vexa si la necesita ou non. Á pota nun se ye debe poñer muito llume, xa que si s'adelanta muito el guiso sécase. Máis tarde bótaseye azafrán, nunca pimentón, anque sí se poden agregar us pimentos morróis y tamén úas ramías de perexil, que se poden sacar antias que se desfagan na pota.

Condo el tenedor ou el cuitello entren ben na carne, sin ter qu'esforzarse pra ello, é el punto que nos indica qu'el rollo de carne mechada xa pode tar listo pra servir. Convén ter en conta qu'alomenos un hora y media nun pranchón de cocía de lleña "con llume moderao" vai ser el tempo preciso pra cocinallo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Pra servir, recoméndase cortar en rodas y acompañallo con us pataquíos asaos ou con pimentos.

Xabaril estofao

Ingredentes:

- Xabaril
- Cebolla
- Viño tinto
- Pimento verde y colorao
- Zanahoria
- Ayo
- Coñá ou güisqui
- Lloureiro
- Aceite
- Perexil
- Sal

Xeito de preparación:

Manolita amaña alredor de dous quilos de xabaril pra estofar que parte en pedazos terciadíos, nin mui grandes nin pequenos, agá si son partes que se considera miyor preparallas d'un xeito diferente, como pasa cos xamóis y as paletiyas. Neste caso a nosa cocineira déixalas núa mesa y arréglalas al forno anque tamén nos precisa que se poden cocinar partidas en tacos igual qu'el resto d'esta carne de caza. Dícenos qu'el cordeiro y el xabaril amáñanse igual, col única diferencia del viño que s'usa nel adobo; el viño del cordeiro é branco y el del xabaril tinto.

Tras partir el xabaril en pedazos, poinse a macerar con viño tinto, coñá y llimón (este último é mui importante, porque é el que máis axuda a quitar el bravío da carne). A nosa protagonista rechaza licores y viños mui aromáticos y recomenda namás un bon viño tinto. Amécenseye dúas búas cebollas picadas, us dentes d'ayo, un pimento verde y outro colorao; tamén dúas zanahorias que van prá pota, un bon puñao de perexil y sal. Esta carne asina preparada ponse durante 24 horas a macerar antias de cocinalla col fin de que s'enchumace cos sabores y olores da mezcra, y asina abrande y seña máis gustosa al hora de comella.

© Juanjo Arrojo

Desque pasóu el tempo recomendao de máis ou menos 24 horas (hai quen la

ten hasta dous días macerando y quen la repousa namás úas horas antias de cocinalla con muito zume de llimón) tíraseye el viño qu'a estas alturas xa ta mezcrao cos zumes dos vexetales qu'acompañan el preparao y apártanse pra un cazo ou bandexa el resto dos ingredentes del adobo.

Neste punto Manolita prevénnos de novo en qu'hai que cocinar esta carne cos mesmos ingredentes del adobo, polo tanto nada máis é el viño el que se vai tirar y despós repoñerase éste de novo con outra botella. Según a nosa cocineira, el xabaril xa empezóu a cocinarse, inda anque el llume nun intervise nel proceso de coción. Os zumes da verdura, el viño ou os licores xa deixan feito el sou efecto na carne y ésta ten úa mestura diferente de condo se partíu antias del adobo; ta máis al xeito pra ser llevada á cocía.

Condo el adobo ta retirao, a carne dórase en aceite núa tixella ou núa tarteira y vai apartándose según vai tando lista pra que recuda ben el aceite. Llougo, núa pota ponse a carne dourada xunto col adobo qu'antias s'apartóu y de novo máis viño tinto y úa foya de lloureiro. Tamén, al gusto da nosa cocineira, pódeseye amecer un chorrín de coñá ou outros licores pr'axudarse á que'a carne brava del xabaril vaya cedendo y pañando todo el zume que ten a pota. Entrementres, el llume fai el sou llabor. Col obxetivo de qu'a carne, xa nel fougo, nun se reseque pódeseye ir botando algo máis de viño, coñá ou zume de llimón recén estrumao.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Agora, col llume lento ou moderao, el único llabor que queda é tar al tanto d'atanigar el pote de condo en vez pra que todas as aristas da carne reciban el mesmo calor y, pollo tanto, el proceso d'estofao sía igualao. Se a cocineira gusta, desque pasaron a lo menos dúas horas (aunque Manolita el tempo que faga falta) a carne pode apartarse col fin de coyer a salsa que quedóu da cocción de todos os productos del adobo pra pasalla na batidora ou nel chino y volver botalla pol pico á carne. Servida calente é como miyor ofrece todas as súas propiedades.

© Juanjo Arrojo

Salmón al forno

Ingredentes:

- Salmón en rodas
- Cebolla
- Viño tinto
- Pimento verde y colorao
- Zanahoria
- Ayo
- Coñá ou güisqui
- Lloureiro
- Aceite
- Perexil
- Sal

Xeito de preparación:

El salmón al forno é un d'estos xeitos de preparación que sempre tuvo muito ésito entre quen tuvo el oportunidá de degustallo. Nos tempos nos qu'el padre y el ermao de Mari eran pescadores os salmóis eran mui abundantes nel río, en particular nos tempos da construcción del salto d'Arbón condo máis salmóis se poderon sacar a terra fácilmente debido a qu'el muro da presa yes cortaba el paso río enriba. Os grandes salmóis del Navia podían ferse antigamente al forno, anque ás veces por mor del sou tamaño nun entraban nos fornos das cocías de lleña y por eso a preparación máis

© Fundación Parque Histórico del Navia

avezada era fello cocido. Mari coméntanos que ten visto asallos nel forno del pan condo a peza era d'un bon tamaño.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Pra fer el salmón al forno cóyese el peixe y dánseye úas cortadas al bies nel llombo, nas que se vai introducir úa raxa de llimón en cada úa d'ellas. Aparte, na bandexa na que se vai pousar despós el salmón, colócanse nel sou fondo úas tiras de toucín de xamón. El peixe, xa salao, póusase nel pico d'esta bandexa y bótaseye enriba cebolla en abundancia, tomate, pimento, perexil abondo y ayo, todo ello picao y posto alredor del salmón. Estas cantidades dependen del tamaño del peixe anque recoméndasenos qu'a verdura que lo acompañe sía abundante. Pol pico d'este nío vexetal bótase sal y viño branco pra completar despós os ingredentes, regando con aceite d'oliva pol pico da peza y poñéndoye enriba pan rayao qu'entrementres dura el asao vai formando úa corteya pol pico da peza. Úa vez qu'el avezo da cocieira estima que pasóu tempo abondo pral asao del salmón, sácase del forno y acompáñase con úas patacas fritas cortadas en tacos pequenos.

© Juanjo Arrojo

A guinda d'esta festa da gastronomía poden acabar de poñella as maos de Mari con un sabrosísimo arroz con lleite, un brazo de xitano como el que fía súa madre ou úa tarta de gayetas moyadas en café. Un llambisque qu'arrendondíe el sabroso salmón del qu'os comensales ou invitaos xa poderon dar conta.

Chichos Guisados

Ingredentes:

- Chichos
- Morciya
- Chourizo
- Toucín
- Aceite
- Tomate
- Solá ou óso de llacón

Xeito de preparación:

Felicitas nun recomenda poñer a moyo os chichos el día anterior á preparación d´esta receta, porque nun é necesario si os chichos son novos, xa que sendo asina cocen enseguida. Al igual qu´as fabas, os chichos métense en augua fría, xa que, se non, endurecen y nun dan cocido al xeito, deixando un guiso ruin por este motivo. É ben que mentres cocen

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

se yes bote un pouco d'augua fría de condo en vez porque esto axúdayes a qu'abranden y apuren máis a cocedura.

A carne que se vai botar nel pote (qu'aveza a ser de cocho) ten que tar desalando nun balde con augua dende el víspora. Na mañá del día en que se van fer os chichos guisaos llávase ben esta carne, porque a pesar de tar desalada ha ser a encargada de poñer a salazón nel guiso sin necesidá de botarye máis. Como dixemos, si os chichos son caseiros y foron postos d'amoyo, con un hora de coción tein abondo.

Mentras tanto, prepárase un sofrito núa tixela con aceite, unde se bota cebolla ben picada y pimentón dulce, deixándolo ferse pouco a pouco, miyor al llume d'úa cocía de lleña.

Condo el cocido xa ta listo, bótase el sofrito na cazola.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Tarta d'Eilao

Ingredentes:

- Ovos
- Azucre
- Leite
- Farina
- Anís
- Pingo
- Canela

Xeito de preparación:

Lo primeiro que hai que fer é estremar as claras de seis ovos col fin de fer úa das dúas capas del bizcocho que leva esta tarta; tamén se poden estremar doce pra fer al mesmo tempo as dúas capas qu'este postre vai precisar. Despós bátense abondo hasta qu'al darye a volta al cacharro nel que tán batidos nun cain pra baxo; quer dicirse, bátense a punto de neve. De seguido bótanse neste mesmo cacharro as xemas y mézcranse; améceseye úa cuyarada d'azucre y outra de farina por cada ovo, sin parar de bater col batedor d'alambre.

Este bizcocho nun leva ningún formento y a masa coce ben nel forno en latas que hai tempo eran cuadradas, xa qu'as redondas foron úa novedá qu'entróu máis tarde.

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Juanjo Arrojo

Pra fer a crema pasteleira a base de leite, bótase el leite nun cazo y témprase pra evitar qu'a farina faga grumos. Despós amécense úas xemas d'ovo a razón da coloración marela que se quira prá crema pastelerira, y el azucre a oyo anque sin botalo en muita cantidá (Benigna pensa qu'úa cuyarada ou dúas abonda) y tamén úa pingarata d'anís.

Nel pico d'úa das capas del bizcocho bótase esta crema pra despós fer el polvorón.

Pral polvorón hai que poñer tres ou cuatro cuyaradas de pingo nun cacharro al que se ye vai mezcrando azucre aspacín, entrementres el preparao se vai gramando coa mao. Máis tarde váiseye botando a farina hasta qu'amezcra queda núa masa mole y agradable pra, al final, botarye canela en polvo (col aquelo de quitarye el gusto del pingo, xa qu'este ofrecería un sabor forte de máis al preparao). Esta mezcra esténdese núa lata y ponse a cocer hasta el momento de sacala y poñela nel pico da crema pasteleira que ta na primeira capa del bizcocho, tamén chamado roscón.

As claras que tán apartadas pra fer a crema pasteleira úsanse pra fer el merengue y adornar despós a parte de riba y os laos da tarta, axudada antiguamente por un periódico dobrao en forma d'embudo, na actualidá pode ferse con úa manga pasteleira especial prá reposteiría.

© Juanjo Arrojo

Bacalao al temporal

Ingredentes:

- Repollo
- Patacas
- Bacalao
- Ayo
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Xeito de preparación:

El bacalao al temporal é úa receta propia dos días nos qu'había mui mal tempo y el mar taba mui bravo. Pra fello d'este xeito, poñíanse úas tayadas de bacalao a desalar en augua dende el víspora, núa pota ben alta y amarrada á encimeira da cocía pra evitar qu'os alimentos y os líquidos s'esparabanasen por fora d'ella cos bandazos del barco. El noso protagonista poñía dous ou tres repollos dependendo da cantidá de tripulantes del buque, llímpábalos arrancando as foyas da parte de fora y pártíalos en seis ou oito pedazos, según fose el tamaño del

© Fundación Parque Histórico del Navia

hortaliza, y poñíanse a cocer namás con augua, pra daryes un fervor.

© Juanjo Arrojo

Llougo bótanse al repollo, que ta fervendo na tarteira, as patacas picadas escachadas (non cortadas, senón rotas en cachellos pra evitar que se desfagan) amecéndoyes el sal necesario (hai que ter en conta qu'el bacalao ta desalao dende el víspora). Nel momento en que se nota qu'as patacas tan empezando a cocer, poinse na pota as tayadas de bacalao. Anque el augua de por si nun ye chegue al pescao, condo ésta empeze a ferver cua tapa da cazola posta, el bacalao irase fendo axudao col vapor del augua. El fervor al que se someten os ingredentes debe durar alredor de tres ou cuatro minutos, pra de seguido sacarye toda el augua que se poda.

Entrementres, núa tarteira faise un sofrito con ayo y vinagre. Nel aceite calente bótanse os ayos picaos, pra despós deixallo esfrecer algo antias d'amercer úa taza de vinagre, tapándolo axina pra que nun se bote fora da tixella. Úa vez qu'este sofrito ta acalmao volve poñerse nel pico da cocía al llume y condo coye outra vez forza bascúlase na pota col repollo, as patacas y el bacalao. Déixase calecer hasta qu'a pota bote vapor pra riba con olor a vinagre. É el momento d'apagar el llume y deixarye repousar un pedazo antias de servillo.

© Juanjo Arrojo

Fabas pintas con arroz

Ingredentes:

- Fabas pintas
- Aceite
- Tomate
- Cebolla
- Ayo
- Sal
- Llacón
- Chourizo
- Panceta
- Arroz

Xeito de preparación:

Pras fer as fabas pintas con arroz, el día antias á realización d'este prato débese botar en augua fría el compango y as fabas. Al outro día, úa vez postas a cocer as fabas, améceseyes un taco de llacón, previamente desalao pra que nun tresmita muito el sal al pote, xunto al chourizo y a panceta.

Aparte, faise un refrito con aceite, cebolla y algo d'ayo, picao todo ben miudo, xunto con tomate natural fervido antias pra pelallo

© Juanjo Arrojo

© Juanjo Arrojo

miyor, y picao tamén ben muido. Este refrito bótase al pote coas fabas y el compango mentres ta cocendo y, xa por último, améceseye el arroz.

Debe tarse abondo al tanto del pote y revolver a miudo pra evitar qu'apegue. El sal vai al gusto, tendo sempre en conta a cantidá de sal qu'el compango pode tresmitir al pote mentres se vai fendo. Desque el arroz ta cocido apágase el llume y vólvese revolver atendendo a cómo se vai fendo (pos anque nun téñamos el llume prendido sigue féndose col calor residual), asina femos qu'el arroz nun apegue na pota y qu'el potaxe nun quede nin mui mesto nin mui ralo.

Pra dúas personas dícenos Olga qu'abonda con úa tazadía ou taza y media de fabas, acompañadas d'un chourizo, un taco non mui grande de llacón, outro de panceta, el refrito y un pociyo d'arroz pral remate.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Carne á maragata

Ingredentes:

- Carne de costela ou falda de vaca
- Xamón ou lacón
- Cebola
- Allo porro
- Patacas
- Allo
- Solá ou óso de lacón

Xeito de preparación:

Esta receta humilde foi e sigue sendo ben popular na comarca, al tempo que contada y amañada polas maos d'Haydée conserva aquel bon gusto y el ben fer que debe ter un prato propio da gastronomía tradicional.

Pá carne á maragata gástase carne de xata ou de vaca, a parte da costela ou da falda pa que quede máis xugosa e sabrosa. Esta carne ponse a ferver en augua con cebola y un allo porro acompañada d'un taco de xamón ou lacón p'axudar a que lle día sabor. Condo a carne, posta a lume moderao, leva alredor de dúas horas cocendo (evitando que coza de máis e pa elo fendo qu'el tempo seña

© Fundación Parque Histórico del Navia

menos si é preciso) pode sacarse ou colarse pa que, con ese caldo, se podan poñer a cocer as patacas partidas en rodaxas.

© Juanjo Arrojo

Entrementres, Haydée vai amañando úa salsa nel vaso da batedoira pa cuatro ou cinco personas; pa estas personas, as cantidades qu'a nosa protagonista utiliza son: tres dentes d'allo, úa rebuada de miga de pan de fogaza (millor del víspora), úa cullaradía de pimento dulce y outra del picante xa qu'é ben qu'a carne á maragata pique dalgo, un pizco de perexil picao y un chorro d'aceite virxen extra pa lograr a mellor salsa posible.

Hai qu'ir controlando cómo entesta pos esta salsa debe quedar nin mui rala nin mui testa, e p'acabar de fela nun hai máis que triturala ben; Haydéé nun la cola, anque si se quer máis fina é preciso colala. Esta salsa valirá d'acompañamento á carne cocida y é por elo que se servirá aparte d'esta.

Abonda úa ración de medio quilo de carne por persona, inda anque a grasa y os ósos das costelas nun s'aprovetan. Ademáis d'esto hai que ter en conta qu'ha acompañala úa ración abundante de cachelos.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Haydée aproveta a nosa visita pa revelarnos un secreto que durante décadas axudóu a darlle fama a súa comida y a ela como cocineira: no adobo pá carne tamén bota un pouco d'azafrán en rama posto a tostar núa pota.

¡Gracias pol consello!

Mantecadas

Ingredentes:

- Manteiga
- Ovos
- Azucre
- Farina
- Papel de barba

Xeito de preparación:

Según Conchita, úas búas mantecadas nun queren intervención das máquinas: deben ser traballadas a mao e cocidas nun forno de pan.

As mantecadas poden ferse con manteiga cruda ou cocida. Hai quen las fai con ela cruda, pro Conchita nun lo recomenda, posto que pa ela a manteiga ten que tar ben cocida, pa despós botarlle úa pizca de sal e metela nel conxelador pa sacala el víspora de poñerse a felas. Antigamente esta manteiga conseguíase nas casas d'amigos, de vecíos ou nalgúa factoría leiteira achegada a Grandas de Salime (por exemplo en Busmayor ou en Santa María) e despóis cocíase pa dexiala preparada. Nos tempos nos que nun había conxeladores debía sacarse el víspora (inda el antevíspora si é inverno) de fer as mantecadas; hoi adquírese conxelada sin dificultá.

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Juanjo Arrojo

Úa vez desconxelada a manteiga bátese hasta que queda tesa na mao, sendo un bon indicador de que se batíu abondo.

De seguido bótase na masa a mesma midida d'azucre da que se puxo de manteiga e vólvese a bater ben outra vez hasta qu'el azucre nun s'encontre na mezcra coa manteiga. Úa vez feita esta operación, bótanse os ovos enteros (a poder ser caseiros) pas mantecadas. Convén nun pasarse na cantidá d'ovos porque, del contrario, a masa das mantecadas vai quedar como se fose masa de bizcocho y éste nun ten a mestura das mantecadas. Esta operación faise normalmente entre dúas personas, xa que, mentres úa bate, el outra vai botando os ovos.

Al último bótase a farina, a razón del mesmo peso qu'os ingredentes restantes e sempre sin deixar de bater, condo se ve qu'a pasta empeza a fer como se foran oyos, é el momento d'enchela nas caxas feitas de papel de barba e levalas pal forno. Conchita usa el d'úa panadeiría d'us amigos, metendo as bandexas de mantecadas us dez minutos despós de sacarse el pan. É importante qu'as mantecadas nun se toquen entre si pa que nun s'apeguen porque, col calor del forno, a masa inda sigue medrando.

© Juanjo Arrojo

En conto al papel de barba, é especial pa meter nel forno e Conchita dóbralo ben curioso pa fer caxías pequenas con cuatro puntas. Por último, a nosa cocineira diznos que si os ingredentes tán ben frescos e todo ben preparao, por cada 100 gramos de mezcra saca úa ducía de mantecadas.

Bonito a la plancha

Ingredentes:

- Bonito en rodaxas
- Ayo
- Sal
- Cebolla
- Aceite

Xeito de preparación:

Lo primeiro que se debe fer pra preparar bonito a la plancha é partir este pescao en rodaxas, d'un grosor aproximao al del dido del cocineiro, xa qu'este tamaño é el máis axeitao pr'asar.

Tras darye el tamaño deseao, deben adobarse las rodaxas con ayo y sal, anque Iván prevénnos qu'hai quen nun ye bota miga d'estos dous sazonadores, en función del gusto del pescao que quira sentir el comensal al proballo. Recomenda tamén poñer úas lonchas de cebolla entre las rodas del bonito, pra qu'éstas podan retirarse

© Fundación Parque Histórico del Navia

fácilmente de la plancha y evitar tella nel prato os comensales a los que nun yes guste este ingredente.

© Juanjo Arrojo

Pral próximo paso debemos ter la plancha a fougo forte y ben calente, a la que debemos botarye un chorrín d'aceite que se reparte por toda la superficie del metal. De seguido poinse las rodaxas de bonito pra que se sellen polas dúas caras, d'este xeito el pescao nun queda seco y pódese degustar con todas las súas propiedades. Este paso debe ferse axina pra evitar que las rodas se cocinen demáis. Tras este proceso y de forma inmediata, el fougo de la plancha báxase y el bonito vaise fendo aspacín y al gusto del cocineiro ou al de los posibles comensales que se senten a la mesa y que, a bon seguro, van a disfrutar abondo d'esta excelencia del mar, pasada polas maos d'Iván.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Pra rematar, podemos acompañar este sabroso manxar con úas patacas cocidas y úa salsa de tomate con frutos del mar, a gusto de los comensales. ¡Bon proveto!

Venera

Ingredentes:

- Almendras
- Papel d'oblea
- Azucre
- Llimón
- Ovos

Xeito de preparación:

Pra fer úa búa venera caseira de calidá hai que ter la miyor materia prima posible. La almendra é un ingredente principal d'este postre y por ello hai que ferse con úa búa almendra que veña entera pra despós fervella y pelalla, torralla y por último molella. Hoi día lo máis normal é compralla molida en bolsas anque Esperanza xuzga máis auténtico (al ofrecer miyores propiedades al producto final) que la almendra tía entera. Pra esta receta é ben daryes un fervor y deixaryes enfriar pra fer que la pel (que se vei despreciar) se separe del resto de la almendra. Máis tarde deben torrarse, secallas ben y molellas. Medio quilo d'ellas enteras foi la cantidá qu'Esperanza sempre usóu pra úa venera.

Torrallas é un proceso fácil que consiste en meter las almendras nel forno, dentro d'un cartón ou na propia bandexa del molde, y deixallas dentro hasta que sequen mirando de que nun torren de máis xa que despós queiman, xa que si esto ocurre danye un color escuro y un sabor agrio a la masa de la venera.

Núa fonte ou nun bol ponse el medio quilo d'almendra xunto con outro tanto d'azucre, dúas xemas d'ovo de las que se separan las claras (bátense aparte a

© Fundación Parque Histórico del Navia

punto de neve y bótanse detrás de las yemas) úa rayadura de llimón y amásase todo a mao con enerxía y durante tempo abondo pra que quede úa pasta ben homoxénea. Condo ta abondo trabayada cola mao faise un churro de pasta llargo y gordo y dáseye la forma que se quira colocándolo encima d'un papel d'oblea; úa forma tradicional de presentalla é poñer estas tiras feitas cola mao en forma de redondelíos us xunta outros.

© Juanjo Arrojo

A la masa hai que "darye duro" a mao, y a veces si los ovos son mui grandes poden abrandar algo máis la pasta, anque nos comenta que pañerye el punto é complicao. Al final, pódeseye dar un toque al grill pra qu'endureza un pouco por riba y xa taría lista. Tando el forno a esa temperatura serían sobre dez minutos de coción.

© Juanjo Arrojo

La clave d´úa búa venera ta nel forno. Esperanza normalmente pon el forno a douscentos grados y úa vez calente mete nél la venera. Nel pico de la bandexa del forno ponse un cartón normal del todo, nel que se pousan las obleas y nel pico d'éstas los roscos que se fixeran previamente.

Úa vez sacada del forno, convén deixalla repousar un pouco.

El Bolo

Ingredentes:

- Farina de trigo y meiz
- Augua
- Sal
- Formento
- Chourizo
- Longueiza
- Toucín
- Ovo

Xeito de preparación:

Pa cocer el bolo de meiz hai antias qu'amasar a mezcra de farina d'este cereal con úa pouca de farina de trigo y sal, y ir botando con cuidao un pouco d'augua (debemos salar un pouco el augua pa qu'a mezcra nun se note sosa). A esta mezcra, que se fai a oyo, de máis ou menos tres partes de meiz por úa de trigo, bótaseye un pouco de formento pa despós esperar el tempo qu'a masa pida hasta

© Adrián Castaño

© Fundación Parque Histórico del Navia

que fermente y medre. Á masa convén ir botándoye farina por baxo pa que coya toda conta ye faga falta y asina nun quede el bolo encharcao.

A este bolo pódeseye meter dentro el que sía del gusto de cada ún, anque el normal é que se ye poñan productos da matanza como el toucín, el chourizo ou a longueiza (tando esta previamente cocida); feito esto déixase repousar un pouquín p'aprovetar qu'a masa inda siga medrando. Condo se pon a cocer, nun forno de leña, bótaseye un pouco d'augua xunto con úa cuyarada de farina de trigo y revólvese, pr'a continuación pintalo pol pico pa qu'a corteya quede ben lisa; tamén se pode batir un ovo y bañar el bolo pol pico.

© Adrián Castaño

El tempo da coción é de dúas horas ou dúas horas y media, precisando el bolo de meiz dalgo máis de tempo qu'el de trigo, sin influir el que leve productos da matanza dentro ou non. Úa vez que teña cocido abondo, sácase del forno y pode envolverse núa foya de berza pa que nun quede duro ou tamén poñerye pol pico un rodiyo tapándolo.

Potaxe de berzas

Ingredentes:

- Patacas
- Chichos brancos
- Berzas
- Toucín
- Lacón
- Cabeza
- Solá
- Chourizo
- Morciya
- Dente
- Pingo
- Pimentón dulce
- Sal

Xeito de preparación:

El víspora da feitura del potaxe poinse d´amoyo os chichos (si son veyos) y a cachola del cocho, pa que solte a cotra y despós completar el sou lavao.

Primeiro poinse en augua fría a cocer os chichos xa que si el augua ta calente al empezo tardan máis en cocer. Despós introdúcese el toucín, un cacho de lacón y un pouco de dente (parte baxa da queixada del cocho); prá carne tanto dá qu'el augua te fría ou calente porque nun ye afecta. Despós póinse as patacas, el chourizo y a morciya.

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

Como el chourizo se fai con pouca coción, pode botarse nel pote al mesmo tempo qu´a verdura.

P'acompañalo, faise un refrito d´unto, anque a Nélida, a nosa informante, nunca ye gustóu muito fer este tipo de refritos col potaxe. El refrito faise poñendo a manteiga del cocho á que ye amece un pouco de pimentón dulce na tixela y, condo xa tan as berzas fervendo, é el momento d´amecelo al pote unde se ta fendo todo el potaxe; despós d'esto, bótase el sal (si se desalóu a cachola del cocho).

© Fundación Parque Histórico del Navia

El tempo de coción cambía muito, polo qu'hai qu'ir mirando y probando hasta que paña el punto de coción preciso, sempre a fougo moderao. Ás veces, dáseye máis lume al final pa qu'as berzas cozan ben.

Úa vez qu'acaba a coción, Nélida nun ye deixa repousar y sírvelo axina.

Caldeirada de pescao

Ingredentes:

- Pescados de roca
- Aceite
- Tomate
- Cebolla
- Ayo
- Sal
- Ameixolas
- Gambas
- Viño blanco

Xeito de preparación:

Á caldeirada de pescao pode botárseye todas as clases de pescao que se quiran. Todos ellos deben poñerse núa tarteira con un pouco d'aceite nel fondo y despós úa pouca d'augua (non muita, porque el pescao tamén vai soltar augua) a llume lento.

Mentras tanto, vai fayéndose un refrito núa sartén con aceite, cebolla, ayo, un pouco de viño branco y sal (tamén pódese añadir un

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

pouco de pimentón dulce, pro a nosa cocineira añade úa guidiya, dependendo del gusto dos nosos comensales). Debe ferse úa salsa que nun quede mui mesta, pra despós pasala pola batedeira á tarteira que xa ten os pescaos de roca.

© Juanjo Arrojo

Úa vez se bota a salsa a os pescaos, é pouco el tempo de coción que yes fai falta; Pepita coméntanos que nel momento en qu'empeza a ferver a cadeirada é a indicación de que xa ta lista.

Ás veces, Pepita tamén ye bota úas gambas ou ameixolas pr'acompañar.

Caldo de rabizas

Ingredentes:

- Rabizas
- Patacas
- Fabas
- Llacón
- Toucín
- Morciya
- Coradas
- Untaza
- Sal

Xeito de preparación:

A noite antias da preparación d´esta receta temos que poner d´amoyo as fabas (Visita dícenos qu'ella bótaye dous ou tres puñadíos de fabas pra fer el potaxe de rabizas).

Al outro día, de mañá botábase el augua, as fabas y un pedacín de toucín, costella, un pouco de llacón, chourizo y llongueiza. El compango (nun sendo el chourizo y a llongueiza) iba pral pote condo as fabas, en augua fría. As patacas bótanse desque el

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Fundación Parque Histórico del Navia

© Pilar Fernández

augua xa ta fervendo, pra que nun se desmenucen si cocen muito.

Mentras tanto, dáseyes un fervor ás rabizas, antias de botallas nel caldo col resto dos ingredentes. Condo xa temos as rabizas, el chourizo y a llongueiza na pota col resto dos ingredentes, botamos un pouco d'azafrán.

Pra rematar, déixase cocer a llume lento núa cocía de lleña durante úa hora y media ou dúas horas, dependendo da dureza das patacas.

El Relleno

Ingredentes:

- Ovos
- Azucre
- Manteiga
- Pan duro

Xeito de preparación:

El relleno faise dentro de la vexiga del cocho. Pra fer el relleno, la vexiga hínchase; despós átase ben pra que nun salia el aire y ponse a curar col de dentro pra fora pra que quede el llao del orín hacia fora. Despós cólgase na panera ou nel horro y ehi cura y seca; podía terse todo el ano ou inda dous anos y guardábase hasta el Antroido, condo tradicionalmente se fía este postre.

Condo s'iba usar, sacábaseye el aire y llavábanla ben con augua ben calente y xabón. Despós d'aclaralla, cortábanla por riba un pouco pra meterye el relleno, y despós doblábanye ben esa zona pra cosella, quedando ben pechada y d'este xeito

© Vita López

© Juanjo Arrojo

nun se perdía parte de la comida por esa abertura. Despós de comprobar que queda ben pechao, metíase a cocer núa pota grande con augua fervendo y en la aparte de riba poñíase un palo que cruzaba la pota y amarrábase con un cordel la vexiga. Ésta quedaba flotando nel augua y evitábase que tocase nel fondo, si pousaba nel fondo de la pota entoncias pode queimar.

La masa que vai llevar la vexiga nel sou interior faise nun bol, unde se baten los ovos col azucre (úa cuyarada y un pouco más por ovo) un pedazo de manteiga feita na casa y derretida pra que se mezcre con un pouco d'azucre. Despós ponse el pan del víspora que se debe desmigar y tentar que nun s'aplaste. Úa vez que xa ta feita la masa, métese na vexiga y ponse a cocer nel augua fervendo.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Este postre chámase de varias formas a lo llargo de toda la comarca: el Neno, el Relleno de Carnaval, el Chanfaino ou Chanfaina. En Gras chámase Relleno d'Antroido, xa qu'é un postre típico del Antroido que se fai todos los anos.

Moscancio

Ingredentes:

- Coradas y casqueiría del cordeiro
- El sangre del cordeiro
- Cebolla
- Ayo
- Pimentón dulce y picante
- Sal
- Toucín y carne del gocho

Xeito de preparación:

Este é un producto mui especial de la comarca. Trátase d´un embutido de carne de cordeiro que nesta parte de la xeografía asturiana chámase moscancio; é en esencia, úa morciya de cordeiro.

Pra fer el moscancio, el producto básico qu'había que ter era carne de cordeiro que, despós de sacrificao y sacao el peleyo, hai que poñello a recudir al aire pra sacarye los líquidos que ye queden a la carne. Un día é el tempo preciso pra este procedemento.

Namás qu'el cordeiro ta morto y empeza a partirse, llávanse las tripas y llougo fainse las chuletas. Parte del aparato dixestivo del cordeiro llávase ben meténdolo en augua calente y pelándolo hasta que queda ben llimpo y branco. Los ingredentes del moscancio son fundamentalmente las coradas: pulmón (escaldao antias en augua pra que solte la espuma) sebo, corazón, riñón y las tripas, llavadas nel río ou nel llavadoiro y picadas ben miudas a mao colas tixellas. Esta mezcra de las partes del cordeiro adóbase ameceńdoye cebolla, algo d'ayo, el propio sangre del cordeiro, pimentón dulce y picante (al gusto este último) y sal.

© Juanjo Arrojo

© Fundación Parque Histórico del Navia

A Delia súa madre enseñóuye a botar tamén un pouco de toucín del gocho. En conto al resto de cantidades, úa cebolla (si son pequenas dúas) por cada cordeiro, tres ou cuatro dentes d'ayo y todo el sangre del cordeiro; el pimentón y la sal van al gusto.

Condo temos la mezcra con todos los ingredentes revólvese colas maos hasta que quede úa masa ben igualada, que se deixa repousar un día ou úa noite (si se mataba el cordeiro pola mañá adobábase la masa de tarde y a la mañá del oturo día fíase el moscancio).

Con un embudo de corno de vaca metíase el adobo a puñaos na miyor tripa, que se deixaba pra tal fin. Tras d'este proceso, introducíase núa pota con augua fervendo sobre dous minutos más ou menos y poníase a esfrecer nel pico d'úa cama de paya, de cartón ou de saco. Condo xa taba frío colgábase núa vara pra que quen lo quixera degustar podera fello a partir d'ese momento.

© Fundación Parque Histórico del Navia

Tras pasar un mes colgao de la vara, Delia baxábalo pra cocello (pinchándolo pra que nun revente la tripa y bote algo del sebo del cordeiro) y servillo solo núa fonte pra comello sin outros acompañamentos.

Delia coméntanos qu'é avezo hoi día guardallos nel conxelador, unde se conservan por varios meses.