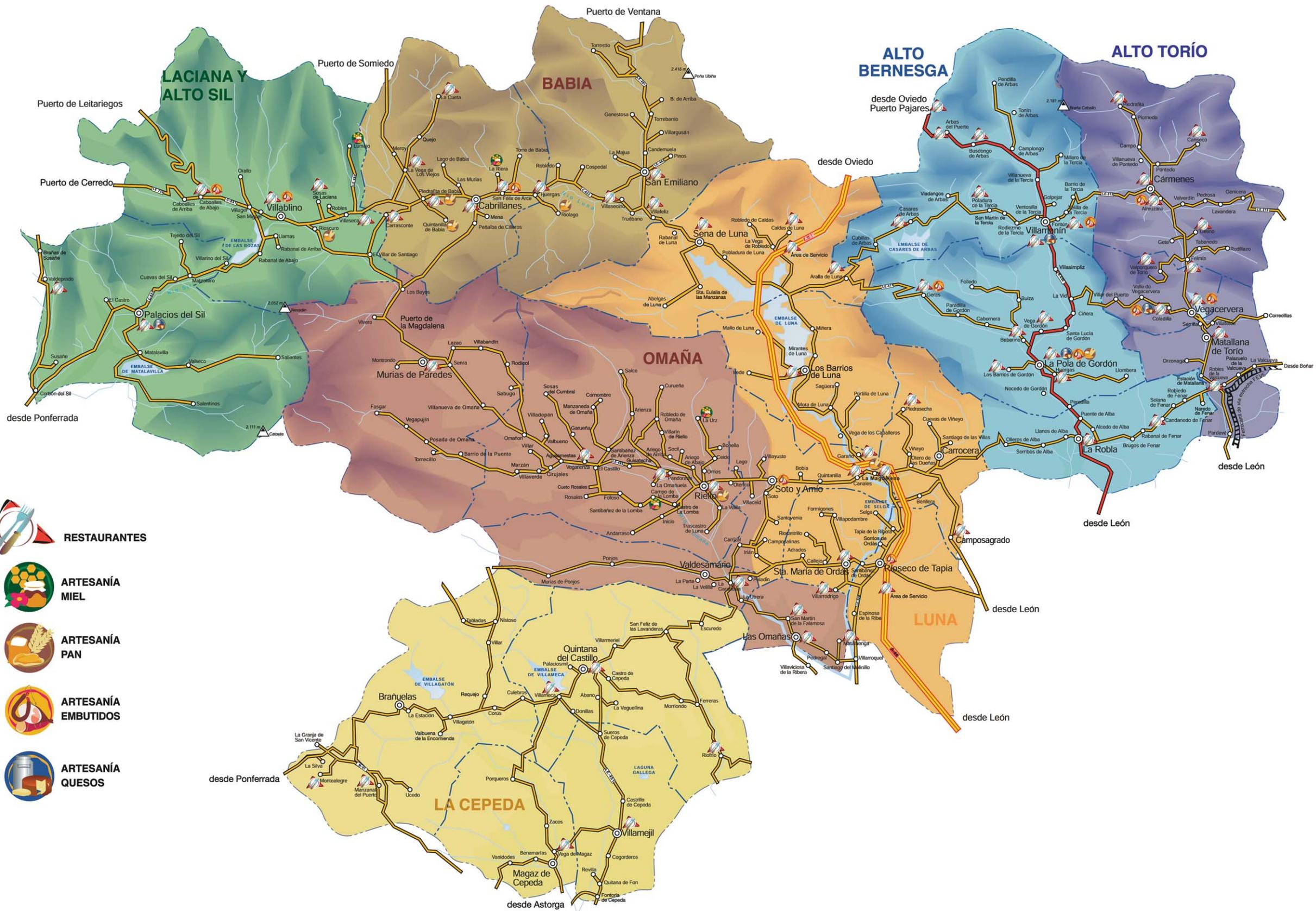




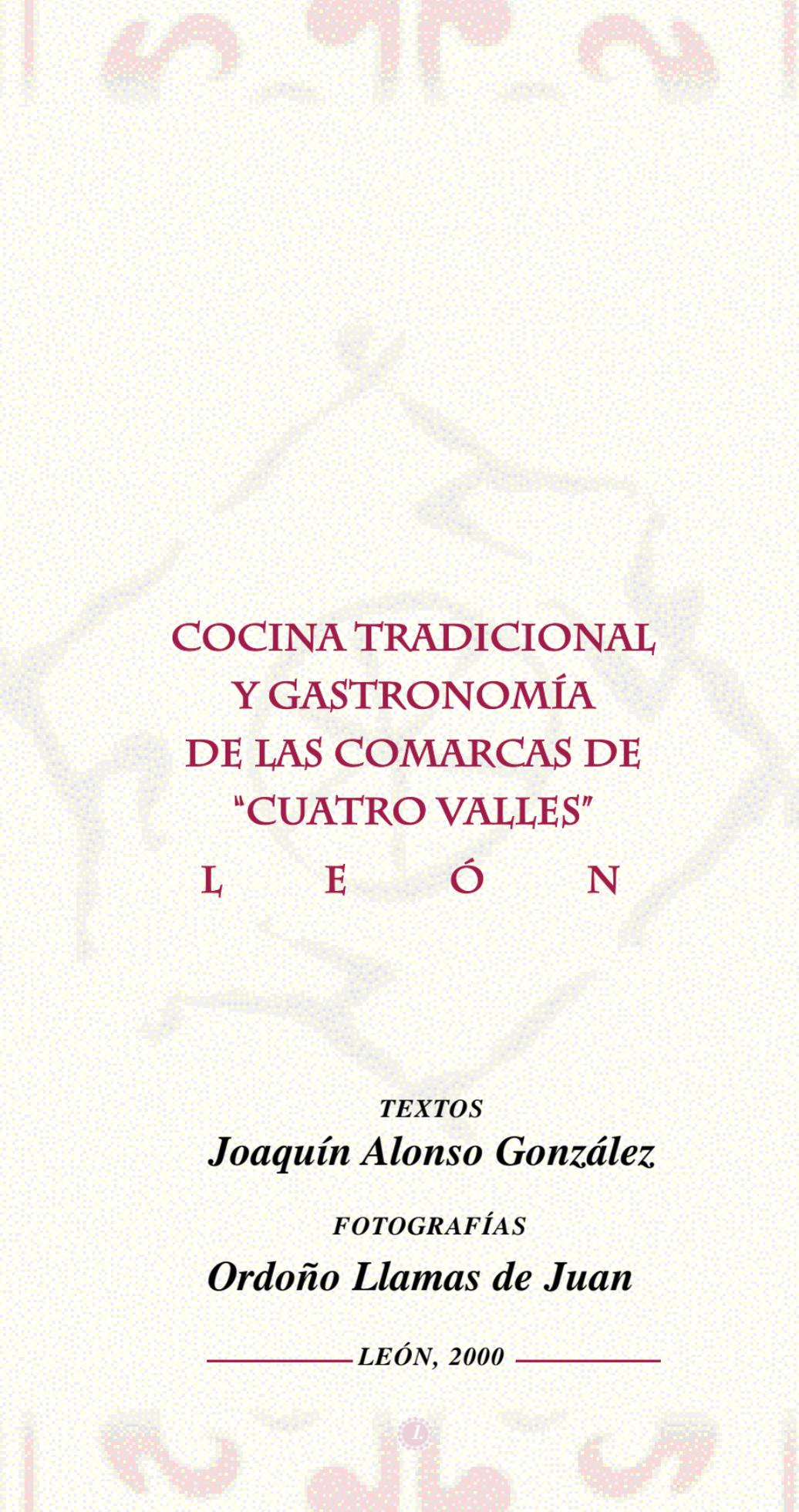
**COCINA TRADICIONAL
Y GASTRONOMÍA**
DE LAS COMARCAS DE
**CUATRO
VALLES**

ASOCIACIÓN
CUATRO VALLES

L E Ó N



- 
RESTAURANTES
- 
ARTESANÍA MIEL
- 
ARTESANÍA PAN
- 
ARTESANÍA EMBUTIDOS
- 
ARTESANÍA QUESOS



COCINA TRADICIONAL
Y GASTRONOMÍA
DE LAS COMARCAS DE
"CUATRO VALLES"

L E Ó N

TEXTOS

Joaquín Alonso González

FOTOGRAFÍAS

Ordoño Llamas de Juan

————— *LEÓN, 2000* —————

A S O C I A C I Ó N
CUATRO VALLES

Plaza de La Constitución, 1. 24120 LA MAGDALENA. León. ESPAÑA
Tel.: 00 34 987 581666 . Fax: 00 34 987 581568
cuatrovalles@cuatrovalles.es - www.cuatrovalles.es

Textos:

Joaquín Alonso González

Fotografías:

Ordoño Llamas de Juan

Diseño y maquetación:

ESTRATEGIA

Fotomecánica:

FOTOMECÁNICA ASTURIANA

Impresión:

GAMA GRÁFICAS

D.L. LE -1.469 - 2000

pg.7. **Presentación**

pg.8. **Prólogo**

pg.9. **Marco Geográfico**

pg.11. Comarca de Omaña

pg.13. Comarca de Luna

pg.15. Comarca de Babia

pg.17. Comarca de Lacia y Alto Sil

pg.19. Comarca de Los Argüellos

pg.21. Comarca de La Cepeda

pg.23. **La cocina de la tierra**

pg.25. La cocina de ayer

pg.28. El día de la matanza

pg.33. La cocina y las tradiciones

pg.39. De la cocina tradicional a la nueva cocina

Recetario:

1.- Sopas y caldos

pg.43. Sopa de truchas de La Utrera

pg.44. Sopa de congrio

pg.45. Caldo a la hora

pg.46. Caldo de verdura con habas

pg.47. Caldo de cecina con habas

pg.48. Caldo de berzas

pg.49. Caldo de guisantes

2.- Legumbres, hortalizas y cereales

pg.53. Alubias pintas con jabalí

pg.54. Garbanzos de viernes

pg.55. Cocido omañés

pg.56. Cocido babiano

pg.57. Patatas viudas o cachelos

- pg.58. Bolas de patata con tomate
- pg.59. Patatas con jabalí
- pg.60. Pimientos asados en conserva
- pg.61. Pote de *fréjoles*
- pg.62. Berzas con *cer rao*
- pg.64. Arroz a lo pobre
- pg.65. Arroz con pichones
- pg.66. Arroz con costilla de cerdo

3.- Pescados

- pg.69. Bacalao al respingón
- pg.70. Bacalao con arroz y patatas
- pg.71. Bacalao al pisto
- pg.72. Truchas con patatas
- pg.73. Truchas guisadas
- pg.74. Truchas fritas
- pg.76. Escabeche de bonito
- pg.77. Pulpo *a feira*

4.- Carnes

- pg.81. *Frite*
- pg.82. *Caldereta* a la manera de La Tercia
- pg.84. *Yosco* con arroz
- pg.85. *Yosco* con cachelos
- pg.86. Botillo lacianiego
- pg.88. Tortilla de *grucho*
- pg.89. Cordero al horno
- pg.90. Cabrito asado
- pg.91. *Fritada* de costillas
- pg.92. *Fritada* de ternera
- pg.93. Morcillo de ternera con champiñones
- pg.94. Entrecocado “Entrepeñas”
- pg.95. Entrecocado “Ezequiel”

- pg.96. Lomo de vaca
pg.97. Cecina curada de chivo
pg.98. Carne de chivo con longaniza entrecallada
pg.99. *Aguisao*
pg.100. Costillas de cerdo al ajillo
pg.101. Pollo de corral

5.- Menudillos

- pg.105. *Chanfaina*
pg.106. *Chanfaina* con arroz
pg.108. Manos de cerdo al estilo de la abuela
pg.109. Manos de cerdo
pg.110. Lengua de vaca
pg.111. Rabo de toro
pg.112. Revuelto de morcilla
pg.113. Morcilla babiana
pg.114. Mollejas

6.- Caza

- pg.117. Liebre con arroz
pg.118. Liebre con patatas
pg.119. Filetes de jabalí
pg.120. Corzo

7.- Panes, tortas y empanadas

- pg.123. Migas de Gordón
pg.124. Torta *fuchada* o de aceite
pg.125. Torta de *libros*
pg.127. Empanada de tocino y chorizo
pg.128. Empanada de bonito y chorizo
pg.129. *Pica* de Benllera
pg.130. Empanada de *tapa*
pg.132. Empanadillas de crema

8.- Postres y dulces

- pg.135. Brazo de gitano
- pg.137. Bizcocho
- pg.138. Mazapán
- pg.139. *Guerrifa*
- pg.140. Torta de Benllera
- pg.142. Tarta babiana
- pg.143. *Frisuelos*
- pg.144. Torrijas
- pg.145. Arroz con leche
- pg.146. *Orejas* de Carnaval
- pg.147. *Flores* de Cuaresma
- pg.148. Tarta de cuajada
- pg.149. *Jenaritos*
- pg.150. *Perronillas*
- pg.151. Retorcidos
- pg.152. Pastas de almendra
- pg.153. Borrachines

9.- Productos lácteos

- pg.157. Quesos y mantequilla

10.- Frutas

- pg.161. Compota de manzanas
- pg.162. Compota de peras

11.- Licores

- pg.165. Orujo con arándanos
- pg.166. Licor de menta
- pg.168. Licor de nuez
- pg.169. Licor de guinda ácida

Índice Fotográfico

Bibliografía

P
R
E
S
E
N
T
A
C
I
O
N

En este mundo tan apresurado, la mesa sigue siendo un nexo de unión. Compartir una comida, en familia o en compañía de unos amigos, garantiza uno de los placeres más completos de cuantos están a nuestro alcance. Sólo entonces el tiempo se detiene. Se despiertan los sentidos. El deseo es sublime. Comer bien se convierte en un arte, uno de los más bellos que diría el filósofo.

A lo largo de los siglos la sociedad no ha cesado de cultivar sus rituales culinarios. Los griegos, por medio del pan y el vino, establecieron los límites del mundo civilizado. Las fronteras del viñedo coinciden con las del Imperio Romano. Toda nuestra historia está jalonada por relaciones gastronómicas. Cocinar es, en suma, moldear la civilización.

Hoy, en este universo de cultura televisiva, que tiende a reducir nuestros sentidos a la vista y al oído, el arte del buen comer hay que cultivarlo con exquisito celo y gran mimo.

A esta tarea queremos contribuir desde "Cuatro Valles". En sus manos tiene una modesta publicación que recopila el sabor y la cultura de nuestros pueblos. Que sin ser más singulares que otros, tampoco lo son menos.

Al recorrer el camino de este viaje que le proponemos, irá comprobando que el arte de bien comer es ante todo degustar, compartir, placer... Por eso le sugerimos que se adentre en lo más recóndito de nuestros orígenes.

Por y gracias a nuestras tradiciones culinarias acabará descubriendo cómo somos las gentes de estos maravillosos rincones de la provincia de León. Donde además de sus gentes disfrutará de una amplia variedad paisajística que le proporcionará quietud y estética a raudales. Un periplo que puede conducirle desde el Alto Sil hasta La Cepeda, pasando por Laciana, Babia, Luna, Ordás, Omaña, el Alto Bernesga y el Alto Torío.

En cada uno de estos lugares le espera una buena mesa llena de sabor y tradición. Un inmenso placer que, a buen seguro, guardará durante mucho tiempo.

Atrévase pues a remontar el tiempo sin prisa. Olvide el mundo apresurado que nos rodea.

Un agradecimiento muy especial a todos cuantos con su colaboración entusiasta han hecho posible que esta publicación haya podido ver la luz.

Usted es el destinatario, querido visitante.

Cipriano Elías Martínez Álvarez
Presidente de Cuatro Valles

O Desde hace algún tiempo vengo solicitando documentos de la cocina de las comarcas leonesas y hete aquí, que además del documento, me ofrecen la posibilidad de hacer el prólogo de esta guía que sin ninguna duda nos ayudará a los cocineros a saber que en nuestras comarcas leonesas también hay recetario con el cual poder crear una cocina evolucionada leonesa.

G En el mundo de la cocina aparecen muchos libros de gastronomía, pero pocos que nos hablen de una cocina de investigación. Este es uno de estos trabajos que nos ofrece datos de una zona tan amplia como es la que compone la Asociación “Cuatro Valles”, con una diversidad de productos de calidad muy amplia y con los cuales poder realizar esta cocina moderna que hoy demandan ciertos comensales, cansados de la rutina de comer siempre lo mismo.

O En este punto de encuentro en el que aparece una cocina tradicional y unos productos de calidad, nos falta identificar esa otra cocina que, partiendo de estos principios, sea capaz de ser diferente al resto. Para ello debemos contar con el apoyo de documentos como el libro que hoy vas a empezar a leer. Yo, desde mi mundo de cocinero, abogo porque te sitúes en este precioso proyecto ya que como principio de evolución, es necesario, primero, conocer qué cocinaban los abuelos para adaptarnos a la cocina más actual. Sin esto, no seremos capaces de crear en una cultura gastronómica propia, que ya nos va haciendo falta para diversificar el universo culinario español.

L En la provincia leonesa aparece un libro que nos indica la gran variedad de cocinas que existen, diversas y sugerentes. En “Cuatro Valles” nos encontramos con una gran cantidad de recetario popular, con productos diversos: cecina de chivo, cecina de vaca, quesos de altísima calidad, vegetales, legumbres, mantequillas, carnes de cerdo, vacuno, ovino y caprino, embutidos, etc.. Es fundamental que estos productos no desaparezcan, pues en su forma de cultivo o de crianza, si se trata de animales, con tipo de raza o con el particular curado de sus carnes o aprovechamiento lácteo, se centra nuestra esencia, nuestra entidad propia. Con estos ingredientes es fácil hacer cocina tradicional, moderna..., ROTUNDA Y CON PRINCIPIOS.

R No muchas comunidades pueden tener esta “ventana”. Por eso es necesario que la apoyemos y que nos creamos que con ello edificamos una gastronomía de futuro.

P Gracias como consumidor de libros de cocina, por esta aportación tan fantástica, que mi amigo Joaquín Alonso y la Asociación “Cuatro Valles” han sabido reflejar.

Carlos Domínguez Cidón
Delegado de Eurotoques de Castilla y León

Marco geográfico

La Asociación CUATRO VALLES se creó en el año 1994, con el fin de actuar como Centro de Desarrollo de las comarcas leonesas de Omaña, Babia, Luna y Lacia, todas ellas en la Montaña Central y Occidental. En el año 1997 se amplió parcialmente a otra parte de esta montaña, conocida como la de Los Argüellos, y en 1999 a la comarca de La Cepeda, que se encuentra un tanto alejada de estas estribaciones montañosas.

Como puede observarse, se trata de un amplio territorio cuyo mapa poblacional está formado por numerosas pequeñas localidades que mantienen su categoría entre lugar, pueblo y villa. Hábitats concentrados pero muy repartidos, salpicando esta orografía montuosa de la Cordillera Cantábrica, y el tramo del sotomonte que separa León de Asturias.

En consecuencia, es un espacio físico abrupto de roquedal calizo y pastos de altura, pero también de suaves valles de extenso praderío. Por tal motivo, su economía se basa fundamentalmente en la ganadería de vacuno, caballo y, desde el s. XIII en la oveja merina que, desde los tiempos del Honrado Concejo de La Mesta de Pastores, creada por Alfonso X en 1273, aprovechan en verano el pasturaje de estas altitudes, después de trashumar desde las dehesas de Extremadura.





Alta y mediana montaña que dan vigor a una cubierta vegetal arbustiva de matorral, piorno, urz y escoba, mientras que en las zonas menos altas la dominante son los bosques de roble, abedul y haya, que circundan este mosaico de pueblos que apiñan una arquitectura de piedra en las solanas. Tal conjunto humano se distribuye en seis comarcas, con sus afinidades y con sus matices diferenciadores, que hacen de esta zona de la provincia de León, un lugar culturalmente atractivo y un espacio cuyo valor sin exageraciones, es la fuerza de su paisaje.

COMARCA DE OMAÑA

Contempladas independientemente cada una de las comarcas, la de Omaña tiene como centros más importantes a Soto y Amío, Riello y Murias de Paredes, que son cabeceras de Ayuntamientos.

Se encuentra surcada por el río Omaña que, prácticamente la divide en dos partes, norte y sur; más la huella de unas serie de valles transversales como el Valle Gordo y el Valle Chico, donde el terrazgo se fracciona en pequeñas parcelas entre las cuales rebosa el agua de escorrentías que bajan de las laderas.

El Valle de Samario, que forma parte de esta comarca, es irrigado por el río Samario, subsidiario del Omaña, y ambos, del río Órbigo.

El territorio estuvo bajo el dominio del Conde de Luna, Señor de Omaña y de los Castillos de Benal en el pueblecito de El Castillo, que fuera de Enrique II, y del que se encontraba en Trascastro de Luna, perteneciente a Don Tello, hermano de este rey.





En los ayuntamientos de Valdesamario y Las Omañas, larga historia se concentra en semejante territorio, cuyos primeros indicios de presencia humana se remontan al 1700-1200 a. de C., en la fase que se ha definido como “Antigua”, dentro de la Edad del Bronce. Desde aquel entonces hasta la actualidad, ha quedado la impronta de la cultura castreña, de la romanización y de los imperativos feudales, hasta que en el s. XV se convierte en señorío, territorio del que se apoderó el primer Conde de Luna y cuyo régimen señorial finalizaría cuando fueron abolidos los mayorazgos y los últimos retazos del Antiguo Régimen, a pesar de la existencia de los Concejos, que han sido la fórmula administrativa tradicional.



COMARCA DE LUNA

Más al norte, en sucesivos escalones montañosos, se encuentran las comarcas de Luna y Babia. Luna está formada por los municipios de Carrocera, Los Barrios y Sena de Luna, incluyendo en la comarca una parte de territorio del Ayuntamiento de Soto y Amío. Es un espacio con una altitud media elevada, por el que serpentea el río Luna abriéndose paso entre fuertes masas rocosas de materiales calizos, hasta que se interrumpe en un embalse inaugurado en 1956 y que lleva el mismo nombre del río.

Este pantano ha condicionado la comarca, pues gran parte del valle ha desaparecido bajo sus aguas. No obstante, el entorno ofrece un atractivo paisaje que cobra vitalidad humana en los pueblos adyacentes, como Los Barrios, Portilla, Sagüera, Garaño, Vega de Los Caballeros, Mora y Sena de Luna, este último situado más hacia el confín de la montaña.

En el sedimento de sus valles más angostos, crece un importante herbaje que aprovecha la ganadería, mientras que en sus laderas más inclinadas y cerradas por la retama, imperan robledales y hayedos, así como una importante mancha de sabinas en la localidad de Mirantes de Luna, que supone el sabinar más meridional de Europa, lo que hace de él una excepción de gran interés ecológico.



En las alturas de estas montañas se distribuyen numerosos puertos que son aprovechados por el ganado trashumante. Es, sin duda, territorio de intenso pastoreo, en cuyo oficio también destacaron los pastores transterminantes, que han convertido a Los Barrios de Luna en el pueblo emblemático de este tipo de explotación ganadera. Por esta razón, allí está el Museo del Pastor que lo atestigua.

También en Los Barrios se conservan los escasos restos de un viejo castillo como testimonio de la historia de la comarca, y, al mismo tiempo, de la leyenda, pues en este baluarte se sitúa el nacimiento de Bernardo del Carpio, que venció a las huestes de Carlomagno en Roncesvalles.

Fue el centro administrativo de la Mandación de Luna, que gobernaron los magnates del Reino de León, pasando en la Baja Edad Media a la familia de los Quiñones, que asumiría en 1462 el condado de Luna por concesión de Enrique IV.

En las proximidades se encuentra la Tierra de Ordás, cuyo municipio preside La Villa de Santa María. Perteneció al llamado Señorío de Ordás, donde se eleva un torreón del s. XIV, construido sobre una fortaleza anterior que había sido de Don Pedro Suárez de Quiñones, Adelantado Mayor del Reino de León. Asimismo, en este espacio del bajo Luna, se halla Rioseco de Tapia, cabecera de municipio que forma con Espinosa y Tapia de la Ribera. En esta última localidad, una torre acastillada, construida a finales del s. XVI y vinculada a Gonzalo de Tapia y al Conde de Luna, preside la frondosidad del valle, que, en otro tiempo, se consideró alfoz de León y parte del Concejo de Ordás.



COMARCA DE BABIA

Hacia el noroeste de Luna y limitando con Asturias, Babia se articula a partir de los Ayuntamientos de San Emiliano y Cabrillanes. Sus valles se han declarado Espacios de Protección Especial, dadas sus características y grandeza. Ello da idea de la magnitud de esta montaña, con grandes alturas y fuertes roquedos de caliza e, incluso, de cuarcitas y pizarras, sobre las que se ha producido una acción kárstica y glaciar cuyo resultado son formaciones de cuevas, dolinas y lagunas. Esto no impide el que existan masas arbóreas de haya y roble, por encima de las cuales se extienden grandes áreas de pasto, presididas desde los cuatro puntos cardinales, por la majestuosidad del macizo de peña Ubiña.

Al ser territorio de abundantes nieves, el agua es un elemento con sustancial a su geografía. Numerosos arroyos llevan sus aguas hacia el río Luna, que toma este nombre a partir de Puente Orugo, después de que en este lugar confluya el caudal de los ríos Grande y Torrestío.

Es comarca tradicional de canteros, caleros, mineros y pastores que han mantenido la ganadería como actividad predominante.

Afamados son los caballos babianos que desde antiguo se criaban en los pastos de la Malvosa y Boeriza, en Lago de Babia. Pero también los rebaños de merinas, administrados por los mayores originarios de estos pueblos, que por su lealtad, conocimiento y buena gestión de los rebaños trashumantes que aquí desembocaban a





través de la cañada de La Vizana, dieron nombradía a la comarca y la impregnaron de su cultura que es manifiesta en sus formas de vida, folklore, artesanía y construcciones tales como los chozos pastoriles y las roperías de las cabañas ganaderas. Mas, este vivir no se reduce solo a

tal manifestación, sino también a ese singular grupo humano de los vaqueiros de alzada, ya desaparecido, que ocupó preeminentemente, dentro de la provincia de León, la zona de Torrestío, cuya impronta ha quedado en sus características brañas que aún se conservan en el cercano Puerto de la Mesa.

Los primeros indicios de presencia humana se remontan al período Neolítico. Posteriormente se detectan restos de la cultura castreña en lugares como Peña Sulcastro, Corona de Quintanilla o Castro, en Torre de Babia.

Históricamente, la comarca, que es conocida como Vadavia a lo largo de los siglos X al XIII, se la ha tenido según la leyenda, como reducto temporal de los Reyes leoneses. Tuvo torres acastilladas en Piedrafita y Torre de Babia, como también residencias palaciales, de las cuales son significativas las de los Flórez en Vega de Viejos y la de los Cuenllas en Lago de Babia. Son la materialización de un régimen señorial del que también participó el marquesado de San Vicente o el de Ucedo, bajo cuya jurisdicción estuvieron Mena y Peñalba de Cilleros.



COMARCA DE LACIANA Y ALTO SIL

A la comarca de Laciaña se accede desde Omaña por el puerto de La Magdalena o desde la comarca de Babia, una vez sobre - pasado Piedrafita y el santuario de Carrasconte, que actúa como límite comar - cal, y donde todos los años allí se celebra una romería que concita a gentes venidas no sólo del entorno, sino de otras partes de la provincia y de la vecina Asturias.

Su capital es Villablino, con una población diversa que supone la mano de obra de la minería de la comarca. Es por ello, que Laciaña tiene un antes y un después del inicio de las explotaciones carbonífe - ras, fundamentalmente desde principios del siglo XX, ya que supone la mayor reserva de hulla de la península. El antes está matizado por la explotación ganadera de vacuno y lanar, que dio motivo a las famosas brañas y a una forma de vida fuertemente enraizada en la tierra y la tradición. El después está mediatizado por el retroceso de este sector básico que es el ganadero, por la expansión de la minería y sus instala - ciones, que ha ido modificando el antiguo aspecto de la comarca y del paisaje, aunque todavía se preservan espesos bosques de abedules, fresnos, hayas, capu - dres, avellanos, tejos..., que dan refugio entre otras especies, a corzos, jabalíes, osos y uro - gallos.

El río Sil, que es el cauce principal de la comarca, favorece los pastos de los valles y la existencia de las manchas boscosas arriba citadas. Su curso se hace extensivo al terri - torio de Palacios del Sil, municipio que tam - bién está incluido en el ámbito de Cuatro Valles.



Como zona montuosa y extrema, fue proclive a la ubicación de poblados castreños de la Edad de Hierro. Las repoblaciones de Alfonso I o de Fruela I en el s. VIII, atraerían a gentes que fueron poblando estos valles, alguno de los cuales gozaron de fueros como el de “San Mamés de Laciana” dado por Alfonso X, o el “Fuero de Ribadesil” otorgado por Alfonso IX.

La condición de realengo de la comarca no fue óbice para que se desarrollara el sistema concejil como fórmula administrativa, dando lugar al famoso Concejo de Laciana. No obstante, el dominio señorial estuvo presente, de manera que se tiene por cierto la pertenencia de Laciana al condado de Luna. También hubo mayorazgos sostenidos por familias de raigambre, tal como es ostensible con los linajes de los Buelta en San Mamés, Álvarez Carballo en Orallo, Arias en Rioscuro, etc., cuya presencia ha quedado patente en sus casas blasonadas cuya arquitectura todavía resisten al tiempo, para memoria de una historia que es lo mismo que decir, de un pasado.



COMARCA DE LOS ARGÜELLOS

En el ámbito de Cuatro Valles solo está incluida una parte de esta comarca de Los Argüellos. Corresponde a las subcomarcas de La Tercia, con su capitalidad en Villamín -ampliada a Pola de Gordón y La Robla, (Alto Bernesga) y La Mediana, que tiene a Cármenes como referencia, con la añadidura de los ayuntamientos de Vegacervera y Matallana de Torío (Alto Torío). Queda fuera la subcomarca de Valdelugeros, que pertenece a la ribera del río Curueño.

Forma parte de lo que en tierras leonesas se denomina Montaña Central. Por lo tanto, su relieve es de altas cumbres de calizas que han dado origen a hoces, cuevas y formaciones kársticas. Es un espacio morfológicamente complejo, pues se encuentra afectada por la denominada "Falla de León", que se hace visible en las cercanías de La Robla.

Uno de los valles es surcado por el río Bernesga, que da lugar a la ubicación, de norte a sur, de Villamanín, La Pola de Gordón y La Robla. En el otro, que labra el río Torío, se encuentran Cármenes, Vegacervera y Matallana de Torío. Términos ligeramente angostos y de transición, cuya base económica es la ganadería y la minería, esta última no tan extensa como en Laciana, pero que condicionan la personalidad de la comarca. En otro tiempo fue también tierra de arrieros, los conocidos argollanos, que transportaban mercancías entre Castilla y Asturias. Los primeros vestigios de ocupación humana son del Paleolítico, encontrados en la cueva La Cantera, en Alcedo de Alba. También de la Edad de Bronce, con restos hallados en la mina La Profunda, en las cercanías de Cármenes

En cuanto a Vegacervera, la cueva de La Peñica parece ser que



también fue reducto del Paleolítico, con lo que se confirma la presencia de los primeros pobladores.

Posteriormente, son numerosos los castros que ocupan distintos cerros de su geografía, uno de los cuales, el de Los Sierros Negros, sería luego ocupado por el castillo de Cervera, al menos desde 1103. Perteneció el territorio a la abadía de San Isidoro, cuya delimitación del concejo de Cervera, es de finales del siglo XVI. Dicho concejo se mantuvo hasta 1805, pasando en 1865 a ser Ayuntamiento. En él estaba incluido Matallana de Torío, cuya importancia principal se la proporcionó el monasterio de Villalfeide, fundado en 916. Luego Matallana sería enclave divisorio, pues allí se encuentra el puente de “La Ropería”, donde se separaban los ganados trashumantes para dirigirse unos hacia el valle del Marqués por Correcillas y otros hacia La Mediana.

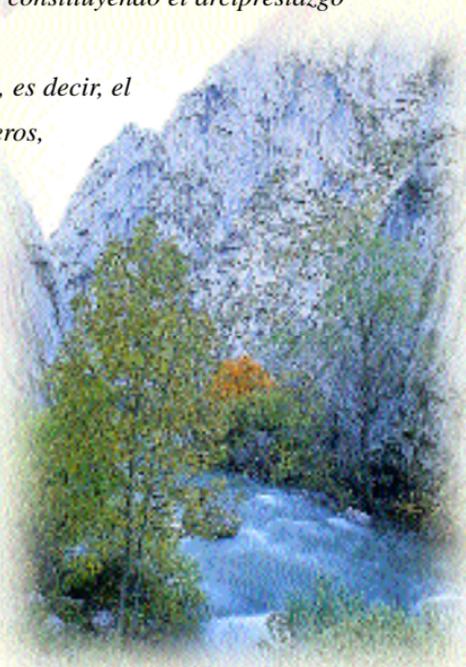
La comarca se nombra desde el s. X, de cuya época es probable la construcción de un castillo situado en Barrio de la Tercia. En el s. XI se edificó un hospital en Santa María de Arbás, que atendía a los peregrinos jacobeos que se dirigían a Santiago por el puerto de Pajares hasta Oviedo, para luego seguir el Camino del Norte.

En el siglo XIII, en una real Cédula de Fernando III, se cita Pola de Gordón como La Puebla. Perteneció al señorío de los Quiñones de León, como también La Robla y su contorno.

El territorio comarcal fue concejo de realengo, y estuvo dividido entre las diócesis de Oviedo y de León, constituyendo el arciprestazgo de Argüello.

Los tres concejos de que se compone, es decir, el de La Tercia, La Mediana y Valdelugueros, se reunían para resolver sus asuntos en la collada del Coto de Cármenes.

Tierras, en definitiva, estrechamente ligadas a la historia del viejo Reino de León, de gentes fuertes y sencillas, como lo son todos los pueblos cuyas raíces están en la montaña, y donde el arraigo todavía pervive y se expresa a través de la tradición, en la que se incluye una cocina tradicional secular y suculenta, propia del medio y de su feracidad.



COMARCA DE LA CEPEDA

Situada al sur de este contexto montañoso, se encuentra La Cepeda, limitánea con el valle del Boeza, Omaña-Valle de Samario, Maragatería y ribera del Órbigo.



Se divide en Cepeda Alta y Cepeda Baja. A la primera pertenece los municipios de Villagatón y Quintana del Castillo. A la segunda, Magaz de Cepeda y Villamejil.

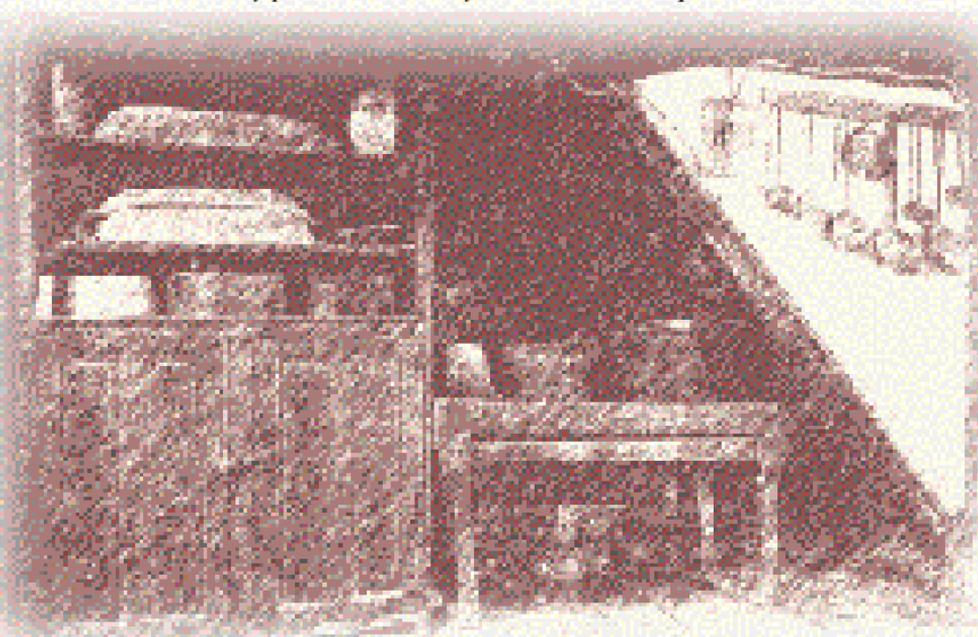
Su relieve es suave y muy erosionado, con un pantano, el de Villameca, que, junto al río Tuerto como principal cauce acuifero, permite un regadío en el aprovechamiento del terreno sedimentario, que ha dado lugar a una buena agricultura, mientras que en las pendientes crece el matorral y pequeñas manchas de roble y de pino de repoblación.

Como viene siendo habitual en esta zona, los primeros pobladores pertenecieron a la Edad de Bronce, que ocuparon castros como los de Vega de Magaz y Porqueros. Una cultura a la que se sobrepuso la presencia romana. Ya en la Edad Media fue zona de paso hacia Asturias, desde aquí todavía muy lejana, pero que sirvió a los peregrinos jacobeos que preferían acudir primero a Oviedo y luego a Santiago de Compostela. La posterior historia de La Cepeda, estuvo determinada por su condición de merindad, jurisdicción y arciprestazgo de la diócesis astorgana, y por pertenecer al señorío de los marqueses de Astorga.



La cocina, de la tierra

En esta tierra de monte y roca, de valles agradecidos y elevadas cumbres, saturados por una atmósfera de fríos inviernos, espléndidos veranos, suaves otoños y deslumbrantes pero inestables primaveras, se hace una cocina sencilla en consonancia con su medio. Esta “cocina del pueblo” es la más genuina versión del arte culinario de la montaña de León, convertida en tradicional por la permanencia del tipo de recursos y reiteración de los alimentos, por la manera de ser condimentados y por las actitudes y valoración de lo que se come.



En toda ella impera la sobriedad, casi una herencia histórica después de conocer lo que dijo Strabón sobre las gentes astures que, antes de la dominación romana, ocupaban el territorio que se extendía desde el mar Cantábrico hasta la franja norteña de Zamora, y desde el Sella, en oriente, hasta la ría de Navia, en occidente, dentro del cual se encuentran estos valles leoneses, con numerosas localizaciones castreñas que atestiguan su presencia en el territorio.

Desde tiempos lejanos, la elaboración de su cocina tradicional se hizo al calor de un fuego avivado en un espacio del suelo, llamado llar, sobre el que se instalaba la piérgula que bajaba del techo de la cocina, luego sustituida por las pregancias de hierro, de las que se colgaban potes y calderas. Fue el lugar de las antiguas cocinas donde se hacía una condimentación lenta con fuego de leña, compartiendo espacio con el horno que se hallaba empotrado en la pared de la misma estancia. A ese llamear avivado por el fuelle, se arrimaba el morillo y se colocaban las trébedes sobre las que se ponían los cazos o sartenes.

En este contexto doméstico surgía el cocinero o la cocinera que, en su vertiente más popular, era el resultado de un talento acumulado por el tiempo, cuya cocina es el resumen de unas connotaciones económicas y culturales.



LA COCINA DE AYER

Como dice Florentino Agustín Díez en su libro Valle de Laciana, la tramoya era elemental, de manera que “en las paredes, vasares y alacenas cuelgan o se afirman cazos y calderas de cobre, canadas de abedul, vajillas limpias y humildes...Las despensas, los gabiteiros, están colmados de provisión de samartinos y otros remedios de boca dispuestos con tiempo y la abundancia que los medios permiten. No hay necesidades mayores en este aspecto. El montañés es muy previsor y conoce muy bien los riesgos del aislamiento que le amenazan cada invierno...”. Y lo que no guardaba en la propia casa, lo conservaba en el hórreo, característico en Laciana, que formaba parte del conjunto arquitectónico de la vivienda. En otras zonas, la panera y los arcones, albergaban la pitanza del año.



Sobre la cocina lacianiega, Melchor R. Cosmen nos comenta en su libro El Pachxuezu, que “los platos más típicos eran: el pote, la fritada, la chanfaina, las empanadas y los bochxus, el jamón cocido entero al vino, la raya al ajo arriero, la tarteirada, el butiechxu, el grupo, los turrichus, las truitas, los fisuelos y las fichuelas, las papas d’arroz, la cuachada con arándanos, los queisos de cabras y d’afuega’l pitu o picañón, la bezcochxada, etcétera. En los días de las fiestas principales de las aldeas, en las casas pudientes se presentaban a los comensales menús de hasta 8 o 10 platos diferentes, postres aparte...y después en la fiesta aún se atracaban de avellanas y rosquillas”.

Además se hacía el grupu, plato hecho a base de patatas cocidas y deshechas, con pimentón, torreznos y chorizos.

La cocina babiana según Virgilio Riesco, se compone del clásico puchero hecho a base de berzas, lentejas o garbanzos con patatas, a los que se añade la ración de carnes y embutidos. También del butie - chu, que junto a los platos pastoriles -caldereta, frite, fritada y chanfai- na- conforman un surtido cuyo recetario comparte con la comarca de Luna.

En un espacio de transición entre el Bierzo, el Valle de Samario, Tierras de Astorga y Maragatería, se extiende La Cepeda, que disfruta de unos recursos alimentarios más identificados con estas comarcas sureñas de la provincia, en las que la carne de cerdo en el cocido, sigue siendo, como en las demás zonas, base del plato diario.

En Omaña, Valle de Samario y Tierras de Ordás, las modalidades gastronómicas, más o menos, se comparten. Ese más o menos está sometido a los matices, de manera que en los pueblos situados en la ribera de los ríos Órbigo y Omaña, son habituales las sopas de trucha, cosa que, en las localidades más serranas, no se produce. Más común es el consumo de la carne de cerdo, que forma parte del cocido omañés en el triscar de mediodía. Las patatas con sebo, con arvejos, habas blancas o bacalao, así como los huevos fritos, el rabón o las migas con leche, pan y mantequilla, eran platos de cena. Las meriendas fueron más frugales y se resolvían con embutidos o escabeche. En los días de fiesta las comidas se remataban con pastas y dulces, de los que el brazo de gitano, como ocurre en Luna y Babia, era el postre más tradicional.



En los valles del Bernesga y Torío son característicos los embutidos y la cecina de chivo, que también se prepara cocida con longaniza, como es propio de Vegacervera. Tampoco dejan de prepararse el sem-piterno cocido y los potajes.



En términos generales, la cocina de estos valles sigue una pauta pareja, en la que únicamente sobresalen los modos de condimentar, que son los que proporcionan personalidad a cada plato y marcan las diferencias entre ellos. Esos matices serán los que van a imprimir a la condimentación de los asados, de los guisos, de los cocidos, de las frituras, de los dulces, de los adobos... un gusto distinto, aunque se trate de los mismos componentes. Es algo que también afecta a la matanza, por muy parecida que sea. Cada año y en fechas próximas, en cada localidad de esta geografía, se realiza un trabajo repetido cada año, que va a suponer el acopio de carne porcina con sus diferentes tratamientos, y, si es necesario, de carne de vacuno, para lo cual se sacrifica una ternera o una vaca. Pero el protagonismo de esta labor casera, familiar y en otro tiempo imprescindible, se debía al cerdo. Tanta fue la dependencia, que en algunas ordenanzas de Concejo estaba regulada una vecera de marranos durante todo el año, de modo que a partir de san Miguel, los de ceba se separaban de los destinados a la cría, tal como se indica en las del año 1757, pertenecientes al pueblo de Fasgar (Omaña).



EL DÍA DE LA MATANZA

La matanza del cerdo, el sanmartino, como se conoce en León, es fecha crucial en la economía de nuestros pueblos. En torno al 11 de noviembre, día dedicado a san Martín, las familias campesinas, desde in illo tempore, proceden a sacrificar aquellos cerdos de ceba comprados por san Mateo, que se dejaron para el autoabastecimiento anual de carne, una vez capados para facilitar su engorde. La más antigua tradición consideró que aquél que se destinaba para tal fin, debía “tener dos mayos”, es decir, se compraba en enero o febrero y se le mantenía durante más o menos veinte meses.

En fecha entre mediados de noviembre y diciembre, se producía la anhelada convocatoria de familia y amigos, con suspensión, incluso, de las actividades escolares para los niños, con el fin de colaborar en una

labor larga e inmediata. Una ayuda a la que se responde con la hospitalidad, la amistad, la reciprocidad, la fiesta y el regalo de la llamada prueba, consistente en algunos trozos de lomo, costilla, morcillas, etc., que en la comarca de Luna solía entregarse en las Navidades, razón por la que se llamaba turrenu de Navida.

El refranero es pródigo en locuciones que guardan el saber popular y el ingenio respecto al cerdo y las matanzas. Así, quien tiene buen huerto, cría buen puerco; por san Martín deja el puerco de gruñir, y, cuarenta sabores tiene el puerco, y todos buenos. Una trilogía, entre otras muchas posibilidades, que explican el hecho cabal de los antecedentes y consecuentes de este acontecimiento. Fijado el día según el estado de la luna -en creciente o menguante- y según venga el tiempo, es decir, poco húmedo y con fuertes heladas, como suele suceder en el “verani llo de san Martín”, se disponen durante la víspera, todos los avíos para proceder al sacrificio: el banco, las artesas, los barreños, el tajo, los cuchillos, las sogas, los ganchos o chamberil y los cuelmos de ceneno. La jornada comienza con la parva, copa de orujo acompañada de pan o pastas. Después, la faena a lo largo de la jornada está estipulada bajo unas formas de hacer y distribución del trabajo entre hombres y mujeres, que puede decirse seculares, convertidas con el tiempo en casi un rito.

Muerto el animal sobre el banco por el jifero, y extraída la sangre para hacer las morcillas, se deposita sobre el suelo para quemar las serdas con los cuelmos. De nuevo en el banco, se lava y se abre por el vientre de arriba a bajo, para sacar la barbada y los intestinos con el cuidado suficiente como para que no se rompan, pues se utilizarán para hacer los embutidos. Hecho el vaciado, se cuelga el cerdo de un gancho durante una noche, para que su carne macere con el frío de la helada.

Mientras tanto, las mujeres hacen el mondongo para las morcillas y lavan las tripas, después del asueto que proporciona una comida celebrada por todos los asistentes, hecha con el hígado, sangre encebollada, las asaduras e, incluso, lo que hubiere quedado de la matanza del año anterior.



Al día siguiente es realizado por los hombres el tazado (destazado, descuartizado), de tal manera que se extraen los jamones, los brazuelos o pizpiernos, los lomos, y se despiezan las restantes partes del cuerpo (lengua, orejas, costillas, tocino, patas, etc.). El resto de los participantes se encargan de limpiar los huesos de la carne que pudo quedar, la cual, junto a otras partes menos consideradas -pulmón, corazón,



tocino, falda y callos de vaca-, sirven, una vez picadas, para hacer los chorizos llamados sabadiegos o de callo, que en la comarca de Luna y Omaña llaman longanizas. Las mejores carnes se emplearán para hacer los chichos o picadillo que se emplea en el chorizo de más calidad. Con la carne de la paleta se prepara el salchichón, y con los menudos restantes, lengua y pequeños huesos, se embute la androcha, también conocida como yosco, botillo o sanjuan.

La elaboración del picadillo para los chorizos, requiere su mano, esto es, el tino para equilibrar la proporción de los componentes que constituirán la mezcla de carne y grasa, y el adobo. Según las cantidades y los gustos, así tendrán un sabor u otro, al que contribuirá la fase de ahumado, que es, en definitiva, la del curado para su conservación, algo que también afecta a los lomos, costillas, espinazo, a semejanza del salado de los jamones y del tocino.

Las cocinas de humo, entonces, recibirán en sus varales o garabitos cada una de estas piezas, después de un largo proceso repleto de matices y modos de hacer heredados de los predecesores, convertidos en fórmulas que entran a formar parte del orgullo de hacer mejor “matanza” que el resto.

De esta manera, la carne de cerdo ha formado intensamente parte de la dieta cárnica cotidiana, sobre todo en el cocido. El aprovechamiento se extremaba, incluso, haciendo de la vejiga, balones para divertimento de la chiquillada, o empleando la grasa de la verga del animal, en el engrase de los correajes de los aperos.

Del manto o capa de grasa, se obtenía la manteca, susceptible de ser derretida para obtener el “unto” que habrá de utilizarse como condimento, a falta de aceite, y que hará de las sopas de ajo, por ejemplo, una delicia gastronómica. Con los restos de esta operación de derretido, conocida en estos pueblos como derrita, aún se preparaban los chicharrones, de los que en otro apartado hablaremos más detenidamente.

Será el exhausto final de este mamífero bendecido el día de san Antón, cuyas denominaciones son tan variadas como su utilidad, a saber: cerdo, gurrín, gorrino, gocho, gochu, cochú, puerco, porcallón, marrano, cochino, verrón, chancho...

LA COCINA Y LAS TRADICIONES

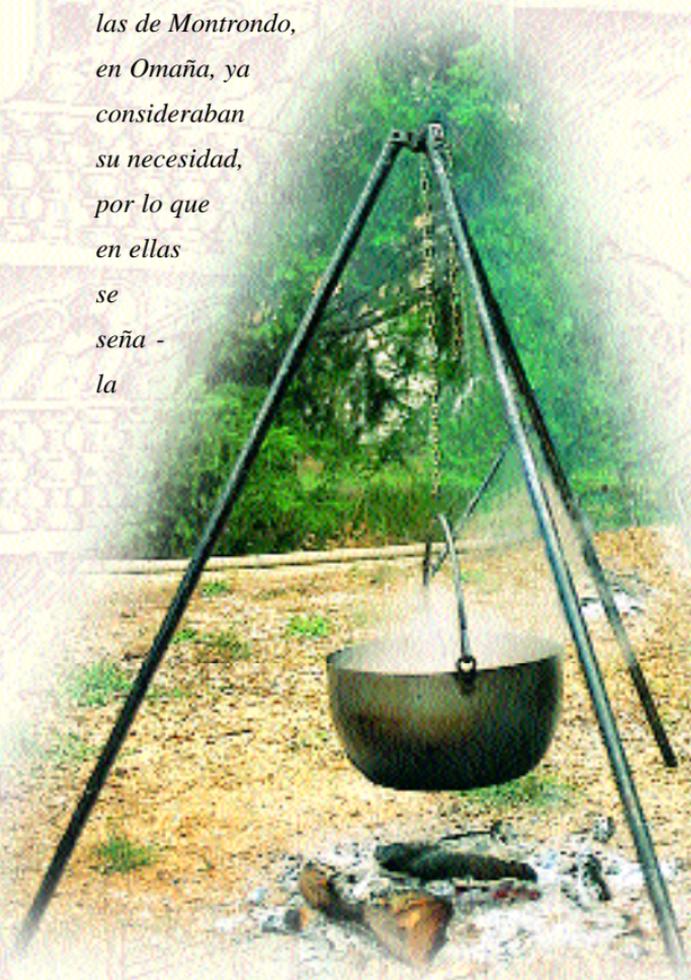
Los hábitos comestibles han estado marcados por la tradición, y ésta, por el ritmo laboral, el modo de vida y los hechos convertidos en costumbre. Las faenas diarias comenzaban con los primeros rayos del sol, momento que se tomaba la parva, constituida por un trozo de pan y una pequeña copa de orujo. El desayuno era más consistente, formado por leche con migas de pan o sopas de ajo e, incluso, unas patatas con arroz, en época de recolección. En torno a las diez de la mañana, se volvía a detener el trabajo, para tomar las diez, en la que se ingería un bocadín de carnes curadas de cerdo o algún de trozo de la ración de carne del cocido. Eran pausas que se realizaban durante el verano, que es la época de la siega, pues en invierno, en estos pueblos la vida se recoge ante los fríos y la persistencia de las nieves, reduciéndose el número de ingestiones.



La comida se hacía en torno a la una del mediodía, presididas por el padre de familia que era el que bebía vino, y repartía el pan para acompañar un cocido con relleno o un potaje de berzas. En torno a media tarde, se tomaban las cinco, merienda que podía estar compuesta del compango -ración de carne del cocido-, o escabeche, sardinas, tocino, chorizo, jamón, cebolla y fisuelos, cuando se estaba en la siega. Los adolescentes se conformaban con rebanadas de pan con mantequilla, tostas de pan con membrillo o de miajotes en el mes de septiembre, que eran moras machacadas con miga de pan. En las cenas se satisfacía el cuerpo con sopas de ajo hechas con unto, sopas de truchas, huevos fritos, torreznos, patatas con bacalao, patatas con sebo, migas con panceta, habas blancas con patatas, rabón, cuechu, faricos o farinas,

que se hacían con harina y leche, la mayoría de las veces procedente de los calostros.

Los postres se reducían a manzanas, peras, cerezas, nueces o castañas con las que se hacían una especie de purés con leche, o se asaban en los magüestos o magostos. Aunque es zona poco propicia para los árboles frutales, las ordenanzas, como las de Montrondo, en Omaña, ya consideraban su necesidad, por lo que en ellas se señala



la costumbre de que cada vecino podía plantar todos los años en el mes de marzo o abril, seis árboles frutales en campo del concejo o heredad suya.

La presencia de pastores en prácticamente toda esta montaña, trajo consigo la chanfaina, la caldereta el frite y la fritada, que han pasado a formar parte de la cocina tradicional, quizá como las más representativas.

El abasto de las localidades estaba en manos de la taberna, lugar que proporcionaba aceite, carne y otras vituallas, bajo previa subasta Concejo. Otras veces, tal abastecimiento estaba en manos de comerciantes de la localidad que, al igual que para la taberna, se adjudicaba al mejor postor y por período de un año, o eran facilitados por vendedores ambulantes que, además de los productos básicos, podían vender pescado.

Este asunto fue motivo de preocupación en todos los Concejos, algunos con ordenanzas específicas, como las de la localidad omañesa de Riello, del año 1865, que, en su artículo 32, dicen que “las carnes frescas que se espandan en los abastos serán de buena clase y calidad, y habrá el conveniente aseo tanto en la venta como en el degüello de las reses”. En el artículo 34 se prohíbe el “aprovechamiento, venta y distribución de las carnes de reses muertas de enfermedad siendo sus dueños responsables del daño que causaren y penas de esta ordenanza, si no proceden al enterramiento”.

La condimenta estuvo presente, como hoy, en todas las fiestas y acontecimientos familiares festivos, en los que se servían los mejores platos. En esas fechas significativas, la cuestión culinaria siempre se fundamentaba en manjares no habituales, tal como la carne no de cerdo y los dulces. No siempre se pudo hacer la excepción en la medida de lo que se deseaba, de manera que la Nochebuena se celebraba con sopas de ajo y chocolate, y los días de Navidad y Reyes, era normal comer yosco con patatas, compota de peras con vino, torta fuchada, nueces, castañas y pastas caseras, algunas de las cuales se colgaban en el ramo que se ofrecía y depositaba en la iglesia durante la misa del gallo de Nochebuena.

La festividad de Reyes era de regalo para los más jóvenes, que recibían avellanas, nueces, castañas y caramelos, mientras que la mocedad pedía por las casas, torreznos, huevos, chorizo..., lo que fuera posible, para celebrar una cena esa noche.

Cualquier disculpa era motivo para vincular de una manera u otra la celebración con la comida. En la festividad de san Antón, el 17 de enero, no sólo se bendecían los animales, especialmente el cerdo, sino

que también se ofrendaban en la iglesia ciertas partes del mismo, así como un ramo del que se colgaban rosquillas. En este acto se subastaban ciertas partes características, como las patas y las orejas, entre el regocijo de los asistentes, para obtener unos fondos que la cofradía dedicaba al culto del santo. Las carnestolendas, propias para el regocijo permanente, tenían sus momentos de manducación: el domingo gordo, anterior a la Cuaresma, los mozos celebraban una torreznada, y el martes de carnaval, una comida con lo recaudado por las casas a cambio de canciones y recitado de romances. En el carnaval babiano, los mozos recorrían con una escoba las cocinas, con la disculpa de ir a ver cómo estaban los hornos, de manera que semejante y falaz servicio justificaba un cobro, consistente en torreznos, huevos, chacina, etc. Quien no aceptase, corría el peligro de que le robasen los potes o recibir alguna trastada. Estas comidas de mocedad tuvieron otras disculpas para celebrarse: el pago del piso que debía hacer el novio forastero a los mozos del pueblo del que era la moza con la que quería casar, era inevitable, de modo que en la medida de las posibilidades, así se cumplía con un buen suministro de vino, para empezar. Idéntico estipendio se exigía en las despedidas de soltero, en las que el futuro marido debía pagar al resto de solteros, el llamado paten. Obviamente, se hacía con vino y comida, al igual que cuando se mataba un lobo, disculpa para pedir una compensación por los pueblos por donde se exhibía, para hacer luego una furriosa o merendola.

Los trabajos comunitarios ordenados por el Concejo, como eran las facenderas, se recompensaban con vino y, si era menester, con escabe -



che o sardinas, una vez cumplidos los cometidos asignados para beneficio del común.

En las fiestas patronales siempre mejoraba los menús: carnes de cordero, ternera o aves de corral, se guisaban en cazuelas y calderetas. Los días previos, se hornaba el pan en el horno que disponía cada casa, y se hacían pastas, rosquillas, hojaldres y brazos de gitano, que servían para cerrar los ágapes, acompañados de licores. Lo mismo se consumía en las bodas, en las que, además, la madrina ofrecía la rosca o bollu, hecho de pan de trigo y leche, que corrían los mozos por parejas o individualmente, en competición tradicional generalizada en la provincia.

Asimismo, ciertos dulces estaban vinculadas a determinadas fiestas, de tal modo que los fisuelos siempre se cenaban en las salgas, jolgorio que se organizaba en las brañas lacianiegas, donde no faltaba el baile de la garrucha al son del panderero; las orejas serán típicas del carnaval y las flores, de la Cuaresma.

Cuando terminaban los filanderos, una vez que se iniciaban las faenas del campo en primavera, las mujeres preparaban la despedida. En el valle del Torío, tal como nos cuenta Matías Díez Alonso en su trabajo Las tierras del Torío, “las mujeres no traían útiles de trabajo en su cesti-lla, sino nueces, avellanas, rosquillas caseras, buñuelos, frisuelos y amostajas. El vino corría por cuenta de la casa”, donde se había celebrado el filandón a lo largo del invierno.

Costumbre muy arraigada en relación con la hospitalidad, siempre fue la acogida y agasajo del viajero con algo de comer y beber, bien fuesen grosuras del sanmartino, rechas con manteca (pan con manteca), canadas de leche fresca o, en la inverna, un buen fervido de vino y miel para calentar el cuerpo. Ese sentido social se mantuvo igualmente, en la obligada atención, por turno, que debían recibir los pobres, cuestión que se resolvía con comida. El sentido solidario tam-



bién se hacía patente en el pan de la caridad, repartido a la salida de misa entre los asistentes, o en la regueifa, que era un bollo que se daba a cada invitado en las bodas de Babia y Luna. El comensalismo comunitario, pues, ha resultado, y lo sigue siendo, una manera de relación social, más profunda en el pasado, a pesar de que ciertas costumbres que lo alentaban, se han ido perdiendo, de igual manera que el hecho de comer ha llegado a adquirir unas connotaciones que sobrepasan la simple necesidad de alimentarse para sostener la vida. Ahora se puede comer para degustar los sabores más sibaritas, cuando antes se comía lo que era posible, y con una condimentación cuyo concepto es diferente al actual. No obstante, la recuperación de la cocina vernácula, es un aliciente que ha tomado en los últimos tiempos un nuevo auge, tanto por el reconocimiento que de ella se hace, como por el interés que ha despertado sus principios y cualidades, a fin de incorporarlos a la nueva gastronomía: la de los nuevos sabores con un fundamento tradicional.



DE LA COCINA TRADICIONAL A LA NUEVA COCINA

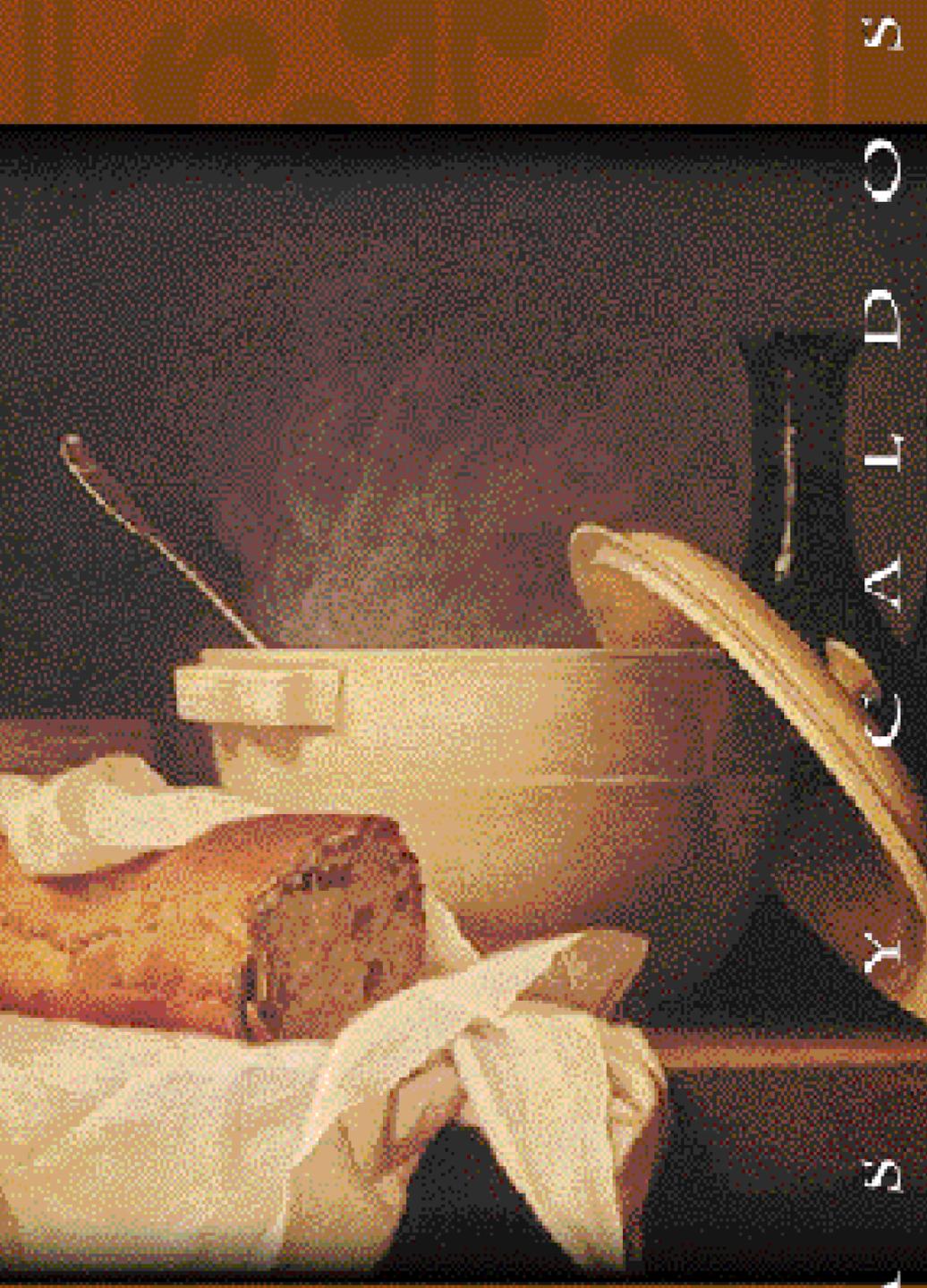
Sobre la base que en líneas anteriores hemos descrito, se ha desarrollado y mantenido la cocina tradicional de “Cuatro Valles”, razón y argumento de la llamada “cocina de la montaña central leonesa”, que presenta, como característica, un fuerte arraigo en la tierra, mantenido en la comida diaria de cada casa y en la persuasiva oferta gastronómica de las antiguas fondas y mesones, donde ese invaluable hacer culinario, se ha practicado primorosamente hasta fechas recientes, y donde, en algunos casos, todavía prevalece. Por todo ello, la cocina de esta tierra puede convertirse en una revelación para cualquier viajero acostumbrado a otros sabores, aromas, texturas y colores, lejanos a los propios de la cocina mediterránea.

Con ella podrá conocer y degustar la variedad de matices de una cocina de montaña, que es sobria, como decía - mos al principio, pero de sabores fuertes y muy personales; alta en calorías con las que se paliaban los duros esfuerzos y los prolongados fríos; y agradable porque también se apoya en una delicada dulcería. Asimismo, en el momento presente está surgiendo una nueva cocina que se adapta a la demanda de hoy día, pero teniendo en cuenta su origen popular. Es algo que se aprecia en recetas tan singulares como truchas al horno, hechas con una loncha de tocino o de jamón de contra, rociadas de un chorrito de aceite de oliva y media hora de asado en el horno. También en platos de varia -



da naturaleza: es el caso de los calamares a la leonesa o el pollo de corral con almejas, que se pueden degustar en el restaurante “Horizonte” de La Garandilla; el pollo de corral con frutas del restaurante “Auto-Bar” de Villablino; los cogotes de merluza y el chuletón de vaca vieja, que se sirven en el mesón “El Molino” de Vegacervera, o la cecina de vaca con aceite de oliva, del restaurante “Ezequiel” de Villamanín. Todos ellos son un pequeño ejemplo de las distintas modalidades que en los últimos años se han incorporado, creando una atractiva carta gastronómica leonesa, con renovadas ofertas dentro del mercado alimentario, aprovechando la peculiaridad de los productos y las especiales condiciones de la tierra, que han dado lugar a ferias alimentarias tan peculiares como la “Feria de la Cecina de Chivo” en Vegacervera.





S O P A S

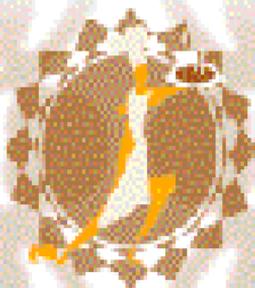
Y C A L L D O S

Las sopas siempre han estado asociadas al pan, ya que, en realidad, son pan empapado de líquido. Se trata, entonces, de aprovechar el sobrante un tanto endurecido, que en modo alguno se despreciaba en la economía familiar. Hay que tener en cuenta, que la cocina popular sabe mucho del aprovechamiento de sus disponibilidades culinarias. Por eso, las sopas de ajo hechas con manteca, es plato habitual en estos valles, como en toda la provincia de León, motivo por el cual únicamente aludimos a ella como simple cita. Pero también, en un pasado no muy lejano, quizá, al resguardo de algún chozo pastoril, humeaban las sopas canas elaboradas por algún rabadán, ayudador o zagal habilidoso, que cuidaban de las merinas trashumantes durante su estancia veraniega en los puertos de estas montañas. Más estimadas fueron las sopas de fideos, no por la sopa en sí, sino por los fideos, que resultaban un regalo para los días de fiesta. Preludiaban el resto del cocido o pote, que venía a ser la dieta diaria. Las sopas de pescado de mar, acaso de congrio, eran una excepción, pero no la sopa de truchas, de exquisito sabor y mejor apetencia, frecuente en Omaña, Valle de Samario y zonas ribereñas.

De las sopas se puede pasar a los sopicaldos, caldos y calduchos, según la cantidad y valor de los condimentos, resultantes de la cocción de verduras y carnes. De tales caldos o ferviús son característicos la caldeirada, que es un cocido de verduras; la porrusalda, que es otro cocido de puerros con poca sazón, habituales en la comarca de La Cepeda, y los caldos de arvejas, en Luna.

En el cultivo tradicional hortícola de la zona, nunca faltó la berza, imprescindible como plato previo a los entrantes, que acondicionaban el estómago para la siguiente refacción, y entonaban el cuerpo destemplado. Así, de la feracidad de los huertos cultivados generalmente en pequeñas parcelas próximas a los pueblos, dependía este suministro compartido con cebollas, ajos, patatas, pimientos, habas, arvejos o guisantes y otras hortalizas.

S O P A S Y C A L D O S





Sopa de Truchas de la Utrera

María Teresa Peláez García
La Utrera - Valle de Samario

(para cuatro personas)
4 o 6 truchas
terciadas (1 Kg.)
un casco de cebolla
pimientos verdes y rojos
4 o 5 dientes de ajo
perejil
pimentón
un trozo pequeño
de guindilla
aceite de oliva
pan de más
de dos días
sal
2 cucharadas sople -
ras de vino tinto
agua

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- En una cazuela de "pererueta" se pone a hervir un poco de agua en cantidad no excesiva, siempre que no cubra las truchas, con un casco de cebollas y sal

2.- Cuando empieza a hervir, se añade un machacado de ajo, perejil (hay quien lo sustituye por hortelana), pimentón, un poco de guindilla, a gusto, y mucha aceite. De este machacado se deja un poco

3.- Producido el primer hervor, se vierten las truchas, troceadas o no, con unas tiras de pimiento rojo -también se puede añadir pimiento verde-. Cuando el pimiento o los pimientos están cocidos, se pone el caldo que se había apartado. Asimismo, la coc -ción de los pimientos indican el momento de retirar las truchas. Esto suele llevar 10 minutos. La cantidad de agua no debe cubrir las truchas. A la hora de echar las truchas, se puede poner dos cucharas de vino tinto

4.- Del caldo se quita un poco de la grasa que queda por la superficie, para verterla sobre las truchas

5.- En el caldo que resta, se echan las sopas, es decir, las migas de pan. Si el pan está muy duro, es preferible darlas un hervor. Se dejarán espesas o caldosas según el gusto

6.- Las sopas se pueden comer antes o después que las truchas. Normalmente, se comen primero las truchas, rociadas de la capa de grasa que habíamos retirado del caldo. También reservan una o dos, que luego se pican con las sopas



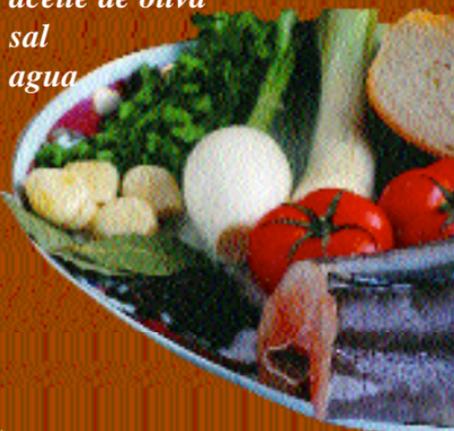
Sopa de Congrio

Antonio Arias Tronco
 Hostal - Restaurante "Arándanos"
 Villablino - comarca de Lacia

- 1.- Se hierva el congrio con un chorro de aceite y sal, entre 20 y 30 minutos
- 2.- Se cuela el caldo y se reserva. Luego se desmenuza el congrio, eliminando las espinas
- 3.- En una sartén con un poco de aceite, se fríen dos rebanadas pequeñas de pan, que acabarán deshaciéndose. Se añade una cucharada de tomate natural, se dan unas vueltas y se echa un poco de coñac, que se flameará
- 4.- En la misma sartén se vierte el caldo que habíamos reservado, dejándolo cocer 20 minutos. Se rectifica de sal
- 5.- Se presenta individualmente en cuencos de barro, con algunos trozos desmenuzados del congrio y con una tostada de pan con un poquito de ajo, que se coloca encima

PREPARACIÓN INGREDIENTES

- (para cuatro personas)
 1/2 kg. de cola o cabeza de congrio
 uno o dos puerros
 2 o 3 rebanadas de pan
 un casco de cebolla
 un diente de ajo
 unos granos de pimienta
 una rama de perejil
 una cucharada de tomate hecho
 aceite de oliva
 sal
 agua





Caldo a la hora

Manuela Fernández Álvarez
Villablino - comarca de Lacia
Elaborado por
Pilar Sabugo Álvarez

(para cuatro personas)
1/2Kg. de patatas
una taza de café
de arroz
pimentón,
picante o no
un diente de ajo
una hoja de laurel
aceite de oliva o
manteca de cerdo (una
cuchara sopera)
sal
agua



INGREDIENTES PREPARACION

- 1.- Peladas y lavadas las patatas, se cortan en pequeños trozos
- 2.- En una cazuela se pone a hervir agua con sal. Cuando comienza el hervor, se añaden las patatas y se dejan cocer a fuego lento durante media hora
- 3.- En una sartén se fríe el aceite o un poco de manteca de cerdo con un diente de ajo que, cuando se dora, debe retirarse la sartén del fuego, añadiendo pimentón a gusto, sin que ambos lleguen a quemarse
- 4.- Una vez que las patatas están herviendo, se añade un puñado o taza de arroz, así como el sofrito. Se mantiene a fuego lento durante 15 minutos, hasta que esté plenamente cocido y sin que lleguen a deshacerse las patatas



Caldo *de* Verdura con habas

1.- El trozo de cecina se pone a mojar el día anterior

2.- Se lava y se pica la berza, así como las patatas, que se trocean

3.- Vertidas en una cazuela la berza y las patatas, se añade el puñado de habas picadas, la cecina, el chorizo y la morcilla, cubriéndose con agua. Se añade sal y se tiene cocinando a fuego lento durante hora y media. Si es preciso, se vierte agua. Puede comerse por separado, es decir, primero el caldo y luego las carnes

Ana y Eloina Sierra Alvarez
Villager - comarca de Lacia

(para cuatro personas)
una berza
1 kg. de patatas medianas
un puñado de habas verdes
un trozo de cecina
un chorizo
una morcilla
sal
agua

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Caldo de Cecina y habas

Ana y Eloina Sierra Alvarez
Villager - comarca de Lacia
Elaborado por
Victoria Tagarro Sastre

*un puñado de habas
(judías verdes)
1 kg. de patatas
un trozo de cecina
un trozo de tocino
un chorizo
una morcilla
dos o tres dientes
de ajo
una cucharada
de harina
un poco de cebolla
una cucharada
pequeña de pimentón
aceite de oliva
sal
agua*

INGREDIENTES
PREPARACION

- 1.- El día anterior se pone la cecina en agua para que pierda la sal
- 2.- En una cazuela se ponen a cocer durante una hora y cuarto, la cecina, el tocino y el chorizo, con agua suficiente como para que cubra todo
- 3.- Cuando están casi cocidas las carnes, se añaden las habas verdes picadas, que se cocerán durante 20 minutos
- 4.- Después se echan las patatas troceadas y la morcilla, probándose de sal y manteniendo la cocción a fuego lento durante 15 minutos
- 5.- Al cabo de ese tiempo, puede hacerse un sofrito en una sartén con un poco de aceite, cebolla picada y ajo. Cuando están dorados la cebolla y el ajo, se echa una cucharada de harina y otra pequeña de pimentón, y se vierte sobre la cocción anterior





Caldo de Berzas

María Ángela Álvarez García
Restaurante "Auto-Bar"
Villablino - comarca de Lacia

- 1.- Los productos cárnicos se desalan el día anterior*
- 2.- La berza debe lavarse muy bien*
- 3.- En un recipiente con agua se cuecen las carnes hasta que estén blandas*
- 4.- A las carnes se añade la berza picada y se deja cocer durante 30 minutos*
- 5.- Posteriormente se echan las patatas troceadas y se prueba de sal. Se retira cuando estén hechas las patatas*

PREPARACION
INGREDIENTES





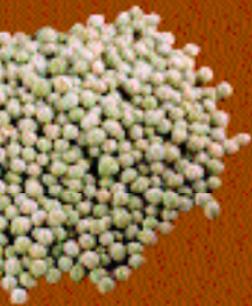
Caldo de Guisantes

Jesusa Robla Gutiérrez
Murias de Paredes
comarca de Omaña

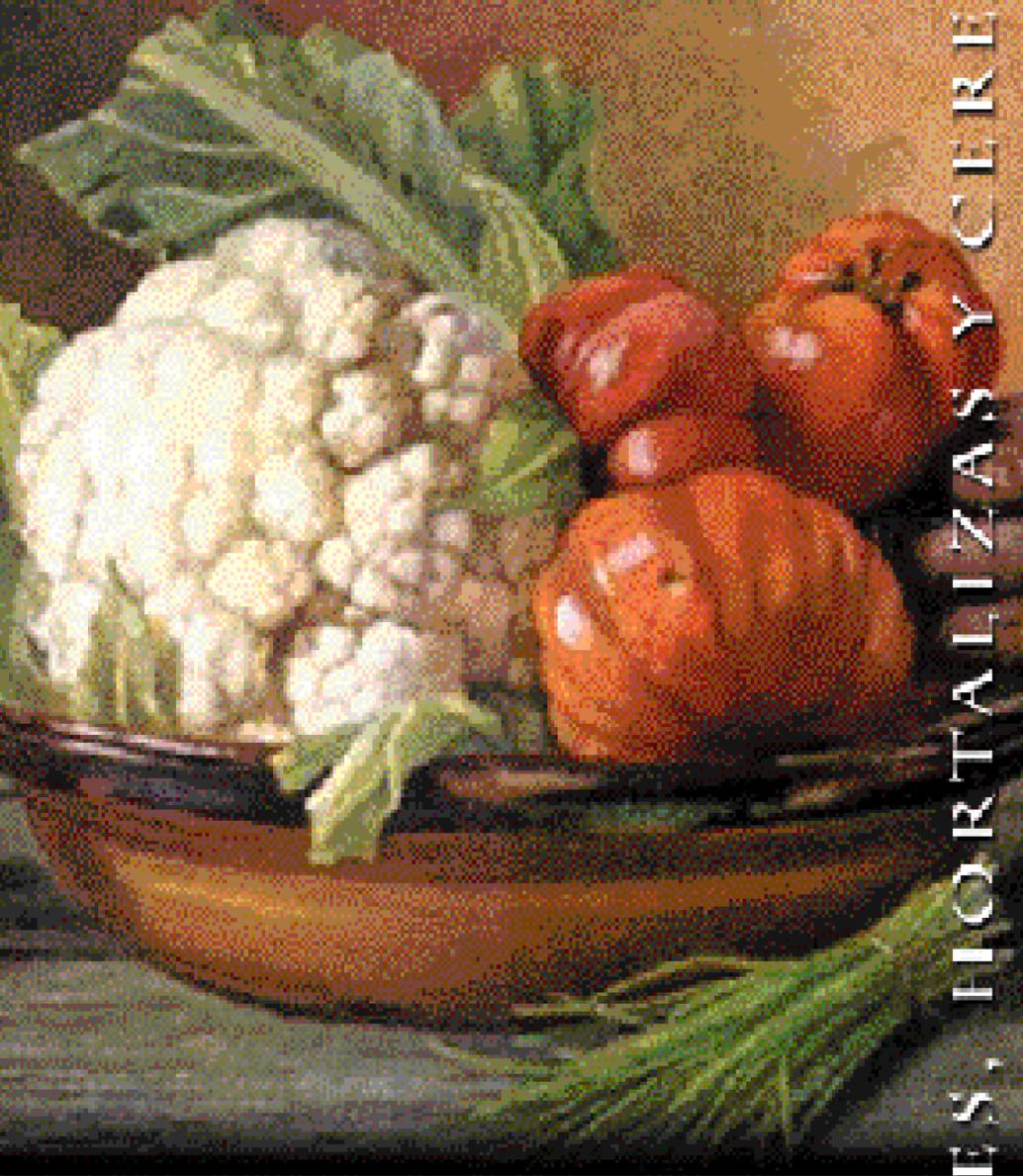
(para cuatro personas)
cuatro tazas de café
repletas de guisantes
secos
un trozo de tocino y
otro de cecina
un chorizo grande
patatas
sal
agua

INGREDIENTES
PREPARACION

- 1.- Se ponen a mojar los guisantes, unas horas antes
- 2.- En una cazuela con agua se ponen a hervir el tocino, la cecina y el chorizo. Una vez que están blandos, se añaden los guisantes
- 3.- Cuando los guisantes empiezan a alcanzar su punto, se añaden las patatas en trozos pequeños y en cantidad que está en función de los gustos







LEGUMBRES, HORTALIZAS Y CEREALLES

***E**l hacer culinario de estos valles ha estado mediatizado por una serie de aspectos que definen las condiciones del territorio. Así, las características edafológicas y climáticas de esta parte de la provincia de León, no son favorables para el cultivo hortícola y frutícola, más propicio en la Tierra de Ordás y en la comarca de La Cepeda, donde son famosos sus pimientos. No obstante, es espléndida la calidad de la patata y de la lenteja babiana, que competía en los gustos con el arvejo y el garbanzo. Con ellos se hacían buenos potajes y cocidos acompañados de embutidos de cerdo, carnes de vaca, oveja y cecinas. Ello ha dado lugar al peculiar cocido babiano y al cocido omañés en el que no falta la berza, bien “macerada” por el rigor de las heladas invernales, que la proporcionan una suavidad especial al paladar. Hay que recordar, que la comida diaria consistía en el sempiterno pote o cocido con la correspondiente ración de carnes del sanmartino, verduras y cachelos, sobre todo en Laciana, a veces rehogados con un sofrito hecho a base de manteca de cerdo, ajo y pimentón.*

Al conjunto de legumbres que se cosechaban en Babia y Laciana, se llamaba cucina, en manifiesta asociación de ideas, por la presencia habitual de fabas, arvejos, lentejas y garbanzos en la cocina cotidiana. Normalmente se elaboraban con ellas platos combinados con carnes de cerdo e, incluso, de caza, para dar sustancia y sabor al caldo. Lo mismo ocurre con la patata y la berza, cuyas posibilidades pasan por un simple hervor, añadiendo un sofrito de unto con ajo y pimentón -patatas viudas-, o acompañadas por algún tipo de carne.

En cuanto al arroz, es una gramínea muy socorrida que con el tiempo se haría cada vez más frecuente en la cocina popular. Los arroces salpicados de menudillos, carne de aves o bacalao, han sido manjar en las comidas de diario o de fiesta.

LEGUMBRES, HORTALIZAS Y CEREALES





Alubias pintas con Jabalí

Margarita Alonso Rebollo
Mesón "El Rincón de Manolo"
Riello - comarca de Omaña

*3/4 Kg. de alubias
pintas
medio kilo de
costillas de jabalí
un casco de cebolla
3 o 4 dientes de ajo
2 o 3 ramas de perejil
2 o 3 hojas de laurel
orégano
vino tinto de Toro
sal gorda
agua*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- Dos días antes se adoba la carne de jabalí. El adobo consiste en una mezcla de ajo, perejil, laurel y orégano, todo muy desmenuzado, al que se añade sal gorda y vino tinto
- 2.- Con un día de antelación, las alubias deben estar en agua fría
- 3.- Las costillas troceadas se ponen en una cazuela con un poco de aceite, y se rehogan. Cuando están bien doradas, se echa un poco de agua, y se deja cocer. Para saber si la carne ya está tierna, se pincha con un tenedor
- 4.- Por otro lado, se ponen las alubias a cocer en agua fría durante 2 horas, con un casco de cebolla, añadiendo sal a conveniencia
- 5.- Cuando las alubias ya están cocidas, se echa el jabalí, y se deja cocer media hora más. Luego se prueba de sal y se rectifica





Garbanzos de Viernes

María Ángela Álvarez García
Restaurante "Auto-Bar".
Villablino - comarca de Lacia

1.- El día anterior se pone a desalar el bacalao, y, en otro recipiente, los garbanzos en agua templada

2.- En un puchero terciado de agua, se cocen los garbanzos a fuego lento durante dos horas

3.- En otro recipiente se pone a cocer la patata troceada con laurel, durante 15 minutos

4.- En una sartén con aceite se hace un sofrito con bastantes ajos picados. Cuando se ponen dorados, se retiran del fuego y se echa una cucharada no muy colmada de pimentón

5.- El manojo de espinacas, limpio y picado, se añade a los garbanzos al cabo de las dos horas, así como los dos trozos de bacalao, que cocerán durante 10 minutos. Luego se agregan las patatas, se le añade el sofrito, se le da un hervor y se prueba como está de sal

1/2 o 3/4 kg.
de garbanzos
una patata
un manojo de espinacas
dos buenos trozos de
bacalao
una hoja de laurel
una cucharada no muy
colmada de pimentón
aceite de oliva
sal
agua

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Cocido Omañés

Casa Rural "Los Acebos"
Murias de Paredes
comarca de Omaña

(para seis personas)
 una oreja y un morro
 de cerdo
 una pata de cerdo
 un trozo de lacón
 4 chorizos
 2 morcillas
 un trozo de tocino
 un trozo de costilla adobada
 un trozo de cecina
 curada de vaca
 un yosco (botillo)
 un trozo de carne fresca
 de ternera
 1/2 kg. de garbanzos
 4 o 6 patatas pequeñas
 medio repollo rizado
 100 gr. más o menos de
 fideos
 dos o tres dientes de ajo
 pimentón a gusto
 aceite
 sal
 agua



- 1.- Los garbanzos se dejan el día anterior a remojo en agua templada y con sal. Después se lavan
- 2.- Después se ponen a cocer con suficiente agua fría, de manera que les cubra, a fuego lento y sin que pierdan el hervor durante dos horas. La espumilla que se produce con ese hervor, debe eliminarse
- 3.- El tocino se añade a la cazuela cuando comienzan a hervir los garbanzos
- 4.- Al cabo de un rato, se añade un trozo de carne fresca de ternera para dar sustancia al caldo con el que luego se hará la sopa. A medida que se reduce el caldo por la cocción, se añade agua
- 5.- Mientras tanto, se cuecen en otra cazuela la oreja, la pata y el morro, durante 45 minutos
- 6.- También se cuecen en otro recipiente a lo largo de una hora u hora y media, el lacón y la carne de cecina. El día anterior, cabe poner la cecina a mojo
- 7.- Se hace lo mismo durante una hora y media y a fuego lento, con el yosco y la costilla adobada
- 8.- Al mismo tiempo, se hierve en otra cazuela el repollo con un poco de sal, a lo largo de 30 minutos. Pasado ese tiempo, se añade a la berza los chorizos y las morcillas, para que ésta tome el sabor
- 9.- Hecho el repollo, se quita el agua, y en una sartén se vierte aceite de oliva en la que se sofríen los ajos. Una vez dorados, se retira la sartén del fuego y se añade pimentón a gusto. Este sofrito se echa sobre el repollo, y se rectifica de sal
- 10.- El caldo que se obtuvo de la cocción de la carne de ternera, se pone a hervir y se añade el fideo. Se rectifica de sal y se deja nuevamente hervir durante 5 minutos, quedando dispuesta para servirse
- 11.- Los garbanzos se sirven con el repollo, el chorizo y el tocino
- 12.- Posteriormente se toman las carnes restantes
- 13.- Como último plato, se ofrece el yosco

INGREDIENTES PREPARACIÓN





Cocido Babiano

Isabel García Berciano
Hostal - Resataurante
"Valle de San Emiliano"
San Emiliano - comarca de Babia

- 1.- El día anterior se tienen los garbanzos a mojo con todas las carnes, a excepción de las morcillas y los chorizos
- 2.- Se ponen a cocer durante 2 o 3 horas y a fuego lento, los garbanzos con todas las carnes, incluidos los chorizos y las morcillas si están curadas. Si no lo estuvieran, se ponen a hervir en cazuela independiente a lo largo de 30 minutos
- 3.- La androcha debe cocerse a parte durante más de una hora, comprobando su estado de cocción, pinchándola con una aguja
- 4.- Media hora antes de que estén cocidos los garbanzos y la carne, se añaden las patatas troceadas. Finalizado la cocción, se retira el caldo para otra cazuela, donde añadiremos los fideos en el momento de producirse el primer hervor, y se deja hervir a lo largo de 15 minutos, probando el estado de sal
- 5.- Se sirve primero la sopa, luego los garbanzos y finalmente las carnes. No se acompaña ni de verdura ni relleno

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

- (para seis personas)
- 1/2 kg. de garbanzos
 - 100 gr. de fideos
 - 2 huesos de rabadilla
 - 3 chorizos
 - 3 morcillas
 - un trozo de tocino
 - una oreja de cerdo
 - cecina de vaca
 - un trozo morro
 - un trozo de jamón
 - costilla curada de vaca o de cerdo
 - un trozo de lacón
 - una androcha
 - 3 patatas
 - sal
 - agua





Patatas Viudas

“Cachelos”

Villamejil
Valbuena de la Encomienda
comarca de La Cepeda

(para cuatro personas)

*1 kg. de patatas
blancas,
preferentemente
riojana, si es temprana
aceite de oliva,
manteca de cerdo o
tocino frito
miga de pan
una cuchara
(de café) de pimentón
2 dientes de ajo
sal
un litro de agua*

- INGREDIENTES**
- PREPARACIÓN**
- 1.- Una vez peladas, lavadas y troceadas las patatas, se echan a cocer con sal y agua suficiente, de 20 a 30 minutos, según pida la patata
 - 2.- Después, en una sartén se hace un sofrito con un poco de aceite de oliva, manteca de cerdo o tocino frito, el par de dientes de ajo, mejor cortados en láminas o en trozos, y la cuchara de pimentón cuando los dientes de ajo estén dorados. Con ello se rehogan las patatas y se dejan cocer de 5 a 10 minutos
 - 3.- En algunos casos, terminada la cocción y el rehogado, se puede añadir miga de pan con corteza, y se dejan reposar unos minutos





Bolas de Patata con tomate

1.- Peladas las patatas, se cuecen en agua y sal

2.- Deben retirarse de la cazuela muy secas. A continuación, se pasan por el papapuré. Se añade el trozo de mantequilla y se mezcla bien

3.- Cuando la masa está fría, se mezcla con un huevo, debiéndose trabajar debidamente la mezcla

4.- Hecho esto, se deja enfriar, incluso en la nevera, o se hace la masa de un día para otro

5.- Con la masa se preparan unas bolas de un tamaño no muy grande, que se rebozarán en harina y después en un huevo batido

6.- Se fríen en abundante aceite y se pasan a una tartera de barro donde se echará la salsa de tomate

7.- La salsa de tomate se elaborará según la receta tradicional, es decir, con cebolla, algún pimiento y, si se desea, un poco de pimentón. También puede añadirse algún trozo de jamón y chorizo un poco fritos. En caso de que quede poco espesa, se incorpora algo de harina

Visitación Diez González
Casa Rural "La Panera del Conde"
Riello - comarca de Omaña

(para cuatro personas)
4 patatas medianas
2 huevos
un poco de mantequilla
tomates
sal
agua

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Patatas ^{con} Jabalí

Tito Froilán Pérez
Riello - comarca de Omaña

(para seis personas)
3 kg. de patatas
1'5 kg. de carne de jabalí (pierna, brazuelo, costilla o espinazo)
una cebolla grande
2 o 3 cabezas de ajo
una cucharada de pimentón picante
2 guindillas
2 pimientos verdes y rojos
2 o 3 hojas de laurel
1/4 litro de aceite de oliva virgen
sal
agua

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- En una cazuela se pone el aceite a calentar. A continuación se echa la cebolla picada, la guindilla, el laurel, el ajo picado y el pimentón. Sobre ello se deposita la carne (mejor costilla o espinazo) con sal, y se rehoga
- 2.- Después de rehogado, se añade agua que cubra la carne, y se tiene cociendo una hora
- 3.- Luego se pican las patatas y se vuelven a echar dos o tres dientes de ajo machados. Se deja cocer de 5 a 10 minutos y reposar otros 10





Pimientos Asados en conserva

Villagatón
comarca de La Cepeda

1.- Pueden hacerse a la brasa sobre una parrilla, con lo que su sabor mejorará, pero también sobre una plancha o en un horno. Antes de que empiecen a quemarse, se retiran y depositan en una cazuela tapada, hasta que enfríen lo suficiente como para poderlos pelar

2.- Posteriormente, se extienden sobre un paño blanco para que reposen hasta que terminen de enfriarse. De lo contrario, adquirirán un sabor ácido

3.- El jugo que desprendieron mientras estaban en la cazuela, se ha de guardar, porque, una vez troceados y metidos con una pizca de sal, servirá para rellenar los tarros de cristal donde se han de conservar los pimientos. Hay quién pone un poco de vinagre. Antes de cerrar el tarro, debe añadirse una cucharada de aceite

4.- Cerrado herméticamente el tarro, se hierve al "baño maría" durante 20 o 25 minutos

*tantos pimientos
maduros como
se deseen
una cucharada de aceite
sal*

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Pote de Fréjoles

Tina Martínez Melcón
 Bar-Restaurante "Horizonte"
 La Garandilla - Valle de Samario

(para cuatro personas)
 400gr. de fréjoles
 (judías verdes)
 oreja y morro
 de cerdo
 tocino de panceta
 300 gr. de lacón
 chorizo
 costilla de cerdo
 3 o 4 patatas, según
 el tamaño
 una o dos
 zanahorias
 ajo
 perejil
 agua

- INGREDIENTES**
- 1.- El día anterior se ponen a remojo la oreja, el morro, el lacón y la costilla de cerdo, siempre y cuando estén curadas
 - 2.- En un puchero con suficiente agua, se cuecen el morro, la oreja, el lacón, la costilla y el chorizo, durante media hora aproximadamente
 - 3.- Cocida la carne, se retira, y en el jugo que ha soltado, se cuecen los fréjoles durante 2 horas o más
 - 4.- A medio cocer los fréjoles, se añaden troceadas tres o cuatro patatas, según el tamaño, y una o dos zanahorias
 - 5.- Tanto la carne como los fréjoles se sirven en fuentes separadas





Berzas ^{con} Cerrao

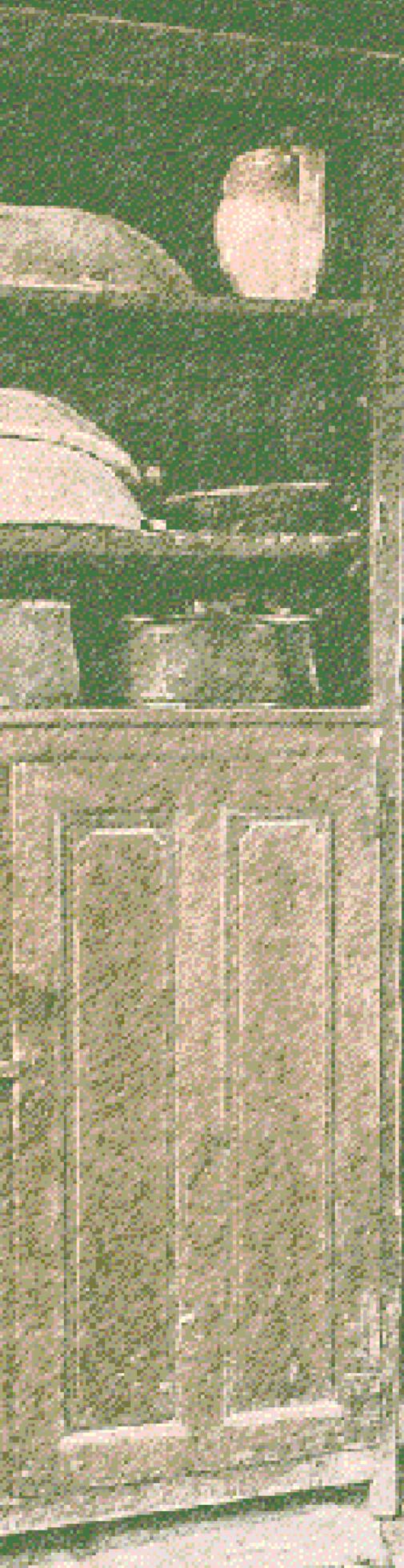
Pilar Sabugo Álvarez
Senra - comarca de Omaña

- 1.- Dos o tres días antes, se prepara un adobo a base de ajo, pimentón y agua, con el que se untará el cerrao
- 2.- Se lava y pica el cogollo de la berza, y durante una hora se pone a cocer en un recipiente con agua, al que se agregarán el cerrao, el tocino, el chorizo y la sal.
- 3.- A la media hora se añaden las patatas troceadas, y antes de terminar la cocción, se prueba la cantidad de sal

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

(para cuatro personas)
un trozo de cerrao
(espinazo del cerdo)
una berza de "asa de cántaro"
un chorizo
un trozo de tocino
2 o 3 patatas
sal
agua





En el sistema concejil se contemplaba como costumbre útil, el cultivo de hortaliza de verduras (berzas, cebollas, fréjoles), así como de legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes y habas pintas), cultivos protegidos por los que había que pagar una multa en caso de causar daño en ellos, tal como se tenía estipulado en las ordenanzas de Posada de Omaña, Vegapujín y Torrecillo, del año 1751.



Arroz *a lo* Pobre

1.- En el momento de matar el pollo, se recoge la sangre en un pocillo, y se deja que se cuaje

2.- Se trocean los menudos (hígado, corazón, mollejas, alas)

3.- En un mortero se machaca ajo, perejil, laurel y sal, a lo que se añade al final un chorro de vino blanco

4.- En una sartén amplia se vierte aceite y se rehoga la cebolla picada

5.- Una vez dorada la cebolla, se echan el machacado y los menudos, excepto la sangre, que se añadirá cuando esté el guiso a medio hacerse

6.- Hecho el guiso, se pasa a una paellera que, puesta al fuego, recibirá las cuatro tazas de arroz, rehogándose todo durante 3 o 4 minutos. Se echan hasta 8 tazas de agua dejándolo hervir durante 20 minutos. El arroz no debe quedar muy caldoso ni tampoco pasado. Tampoco debe reposar demasiado para que no se seque. El arroz ha de estar jugoso

Tina Martínez Melcón
Bar-Restaurante "Horizonte"
La Garandilla - Valle de Samario

(para cuatro personas)
4 tazas de postre,
repletas de arroz
menudos de pollo
de corral
sangre de pollo
1/4 de cebolla
ajo
perejil
una hoja de laurel
un chorro de vino
blanco
aceite

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Arroz con Pichones

Ezequiel García Díez
 Mesón - Restaurante "Ezequiel"
 Villamanín - comarca de La Tercia

(para cuatro personas)
 4 pichones
 dos dientes de ajo
 una cebolla
 jamón
 4 tazas de arroz
 aceite
 sal

INGREDIENTES
 PREPARACIÓN

1.- Se pelan los pichones, se limpian y se chamuscan

2.- Se adoban con un machacado de ajo y sal, tanto por el exterior como por el interior, y se atan con una cuerda fina

3.- En una cazuela se ponen a cocer con un poco de aceite y un refrito de cebolla y un diente de ajo picado. Sucesivamente se va probando el estado de la carne, pinchándola con un tenedor. Deben dejarse sin estar hechos plenamente, pues habrá que añadir el arroz

4.- En una paellera se cubre con un poco de aceite, se pica un diente de ajo, se trocea un trozo de jamón en pequeños taquitos y se añaden las cuatro tazas de arroz. Se dan unas vueltas y se echan los pichones, rehogándose

5.- A todo ello, se le vierten 10 tazas de caldo de cocido, si hubiere, o agua. Se prueba de sal y se deja cocer 15 minutos desde que comienza a hervir

6.- Antes de servirse, debe reposar 5 minutos





Arroz con Costilla de cerdo

Margarita Alonso Rebollo
Mesón "El Rincón de Manolo"
Riello - comarca de Omaña

1.- Se adoban las costillas con un machacado de 3 dientes de ajo, un poco de orégano, una cucharada de pimentón, sal y agua. Se dejan tres días

2.- En una cazuela se pone un poco de aceite hasta que cubra el fondo. Se pica la cebolla, se rehoga, y cuando está dorada, se añaden las costillas troceadas. Nuevamente se rehogan hasta que éstas se doren

3.- Por otro lado, se hace un machacado con 2 ramas de perejil, una hoja de laurel y un poco de ajo, y se vierte en la cazuela. Se continúa la cocción, de forma que estando las costillas próximas a alcanzar su punto, se deja secar el caldo que posee o se retira para ser reservado. En este momento se añade el arroz, se rehoga y se echa la sal. Después se vierte el caldo que habíamos reservado y doble cantidad de agua. Se mantiene cociendo a fuego lento durante 20 minutos, y se retira

4.- Conviene que repose 5 minutos

(para cuatro personas)
1/2 kg. de costillas
de cerdo curadas
media cebolla
4 tazas pequeñas
de arroz
una hoja de laurel
2 ramas de perejil
sal

PREPARACION
INGREDIENTES





PESCADOS

***E**l pescado era alimento obligado de Cuaresma, no exclusivo de este tiempo, pero limitado por las circunstancias que imponían las comunicaciones, especialmente en invierno. Los andranes argollanos eran quienes desde la cercana Asturias surtían la zona de sardinas en salmuera, chicharro, bacalao y congrio. No falta el pulpo, que en todas las ferias de Laciana o el Bierzo es traído por las pulpeiras, para agasajo de los estómagos de tratantes, ganaderos, mercaderes y gentes curiosas que se acercan a vivir tan especiales encuentros. La ración de pulpo o los callos, sirvieron como cierre gastronómico del acuerdo alcanzado en la compraventa. Este alboroque o conrobla, como en estas tierras se llama, es un convite pagado por el que vendía la res, participando el amigo mediador, en animada disputa mercantil que daba vida a la feria, a los mesones y a las mesas de condumio que disponen los puestos de las citadas pulpeiras.*

Más frecuente que el pescado de mar, fue el consumo de la trucha frita y de la sopa de trucha en los pueblos ribereños del río Omaña, sobre todo en el tramo más próximo al río Orbigo, como ocurre en el Valle de Samario. Un pez abundante y exquisito por la calidad de las aguas de los múltiples ríos que surcan este territorio de “Cuatro Valles”.

P E S C A D O S





Bacalao ^{al} Respingón

Villamejil
comarca de La Cepeda

*1 kg. de bacalao
aceite
pimentón*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- El bacalao debe desalarse el día anterior, en un recipiente con suficiente agua. Si se desea presentarlo en tajadas, se hará durante 48 horas. Si es en tiras, a lo largo de un día. En el primer caso, es conveniente cambiar el agua tres veces, y dos en la segunda modalidad

2.- Una vez desalados los trozos, es preciso escurrirlos para que suelten el agua, ayudándose con un paño

3.- A continuación se coloca en un plato donde se espolvoreará pimentón, añadiendo posteriormente, aceite de oliva a gusto, pero sin excederse. Es plato para comer en crudo





Bacalao con Arroz y patatas

Valbuena de la Encomienda
comarca de La Cepeda
Elaborado por
Victoria Tagarro Sastre

1.- El bacalao debe desalarse en agua, al menos, durante 24 horas. Conviene quitar el agua en dos ocasiones. Posteriormente se deshebra o se corta en trozos pequeños

2.- En una tartera se vierte un poco de aceite y, sobre ella, se echan tanto las patatas troceadas como el bacalao, y se rehoga. A continuación se cubre de agua, se añade una hoja de laurel y un machacado de aceite o manteca de cerdo, ajo y un poco de pimentón. Hecho esto, se pone a cocer

3.- A media cocción, se añade el arroz, se deja que alcance el hervor durante quince minutos y se retira para que repose unos minutos

(para cuatro personas)
6 u 8 trozos medianos de bacalao
arroz (cuatro tazas de café)
2 o 3 patatas medianas
aceite o manteca de cerdo
una cuchara pequeña de pimentón
una hoja de laurel
5 dientes de ajo
8 tazas de agua o algo más

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Bacalao *al* Pisto

Restaurante "Entrepeñas"
Geras de Gordón
comarca de Gordón

(para cuatro personas)

*8 trozos de bacalao
media cebolla
un pimiento verde
un pimiento rojo
2 tomates triturados
un poco de harina
para rebozar
2 huevos
aceite de oliva virgen
sal*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- *El día anterior se desala el bacalao en agua*
- 2.- *Cada trozo se reboza en harina y en los dos huevos batidos, y se fríen en aceite abundante*
- 3.- *En una cazuela aparte, se fríen a fuego lento los pimientos, los tomates triturados y la cebolla picada. Luego se añade al bacalao*
- 4.- *Todo junto, permite un hervor y se pone como adorno un huevo duro en rodajas*





Truchas con Patatas

Valbuena de la Encomienda
comarca de La Cepeda
Elaboradas por mesón
Margarita Alonso
"El Rincón de Manolo". Riello

1.- Cocidas las patatas en agua con sal, se depositan en una tartera

2.- Mientras se efectúa la cocción, se limpian las truchas y se frien en aceite o manteca de cerdo

3.- Ya fritas, se colocan sobre las patatas en láminas o troceadas, añadiendo sobre ellas un sofrito de ajo que debe hacerse con el aceite sobrante de la fritura de las truchas

PREPARACION
INGREDIENTES

(para cuatro personas)
cuatro truchas terciadas
patatas
aceite o manteca
de cerdo
un diente de ajo
sal





Truchas Guisadas

Tina Martínez Melcón
Bar-Restaurante "Horizonte"
La Garandilla - Valle de Samario

(para cuatro personas)
algo más de un kg.
de truchas
un trozo pequeño de
jamón hecho (de uno o
dos años)
un poco de aceite
de oliva
un trozo de cebolla
pimiento verde
y rojo
bastante ajo
perejil
2 hojas de laurel
un poco de clavo
una cuchara
mediana de pimentón
sal
1/2 litro de agua

- 1.- Se trocean las truchas y se fríen
- 2.- En el mortero se prepara un machacado con perejil, bastante ajo, un poco de clavo y sal, todo ello muy triturado, con una cucharadita de pimentón y algo de aceite para poderlo verter
- 3.- En una tartera de "pererueta", se vierte un poco de aceite y se hace un sofrito con cebolla muy picada, un pimiento verde y otro rojo troceados, y un trozo de jamón también muy picado
- 4.- Cuando está preparado el rehogo, se echa el machacado y se deja cocer durante 10 minutos
- 5.- Posteriormente, se añaden las truchas fritas para dejarlo cocer durante otros 10 minutos
- 6.- Transcurrido ese tiempo, se pone un chorrito de aceite por encima según están hirviendo, y se sirven
- 7.- El caldo que ha quedado una vez servidas, se retira, se le añade un poco de agua, según la cantidad, se le prueba de sal y se ponen unas rebanadas de pan duro, para hacer la sopa de trucha que no ha de quedar seca, sino un tanto caldosa

INGREDIENTES
PREPARACIÓN





Truchas Fritas

Tina Martínez Melcón
Bar-Restaurante "Horizonte"
La Garandilla - Valle de Samario

1.- Se abren las truchas desde la cabeza hasta la cola, y se limpian debidamente

2.- En una sartén se pone el aceite y cuando esté caliente, se fríe el trozo de tocino para que tome sabor. Ya frito, se extrae

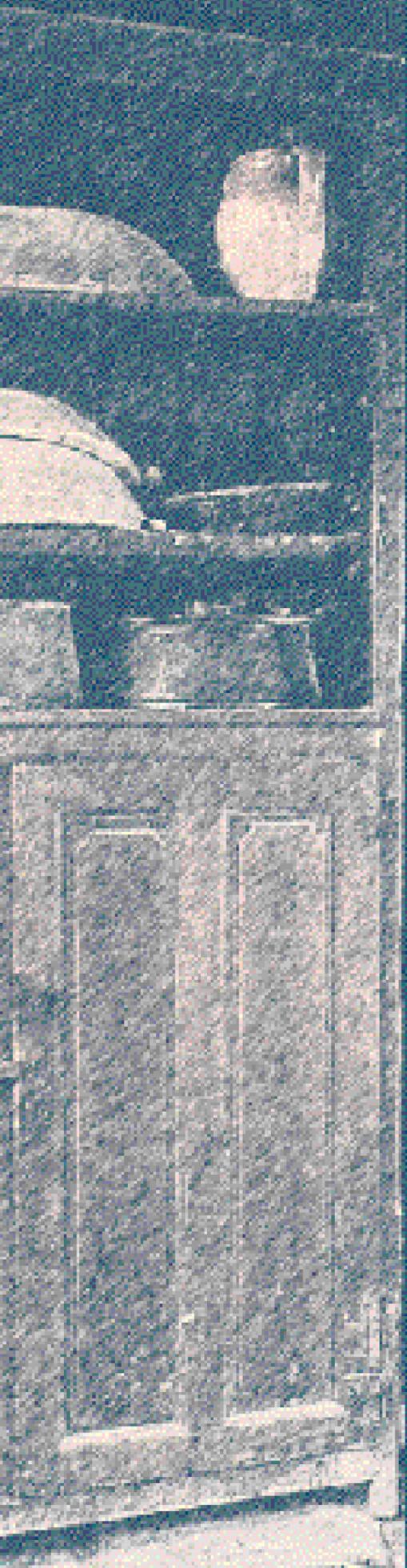
3.- En ese aceite se fríen las truchas

4.- Hecha la fritura, se retiran las truchas, y en ese mismo aceite se pasan un poco las lonchas de panceta, introduciéndolas a continuación en la tripa de cada trucha. Si no llevan jamón, conviene salar un poco las truchas en el momento de freírlas

(para cuatro personas)
4 truchas de 250 a 300 gr.,
aproximadamente
4 lonchas de tocino
y unas hebras
de jamón o jamón
que tenga tocino
un trozo pequeño
de tocino
aceite de oliva
un trozo no muy grande
de panceta

PREPARACION
INGREDIENTES





Ya desde la Edad Media la trucha se había convertido en un pescado de gran consumo. Los señoríos feudales y los monasterios ejercieron su poder sobre los cursos fluviales y lacustres, de tal forma que explotaban directamente o arrendaban tramos de ríos llamados pesquerías. Los derechos a pescar y los abusos que se cometieron en perjuicio del pueblo llano, originaron más de un pleito, conocidos en la historia de León.

Se sabe también que la importancia de este pescado hizo posible que se pudiese realizar el pago de los “censos” con truchas, como así consta en distintos Fueros o en el libro de Las Partidas de Alfonso X El Sabio. También los propios Concejos a través de sus Ordenanzas, regularon la pesca estableciendo vedas y sistemas prohibidos de captura, que luego se verían reforzados por sucesivas Provisiones Reales.



Escabeche *de* Bonito

Visitación Diez González
Casa Rural "La Panera del Conde"
Riello - comarca de Omaña

- 1.- Limpio el bonito, se corta en trozos no muy grandes
- 2.- Cada trozo se reboza en harina y se fríen
- 3.- Cuando ya están todos los trozos fritos, se ponen en una cazuela de barro en la que previamente se han depositado los pimientos y la cebolla
- 4.- Al aceite de la fritura anterior, que hemos conservado, se añade un chorro de vinagre y un poco de ajo cortado en pequeñas y finas lonchitas. Mezclado todo ello, se vierte en la cazuela. Puede comerse caliente o frío

(para cuatro personas)
1/2 kg. de bonito
harina
un diente de ajo
1/3 de cebolla
dos o tres pimientos
sal
aceite
vinagre

PREPARACION
INGREDIENTES





Pulpo *a* Feira

Ana y Eloina Sierra Alvarez
Villager - comarca de Lacia

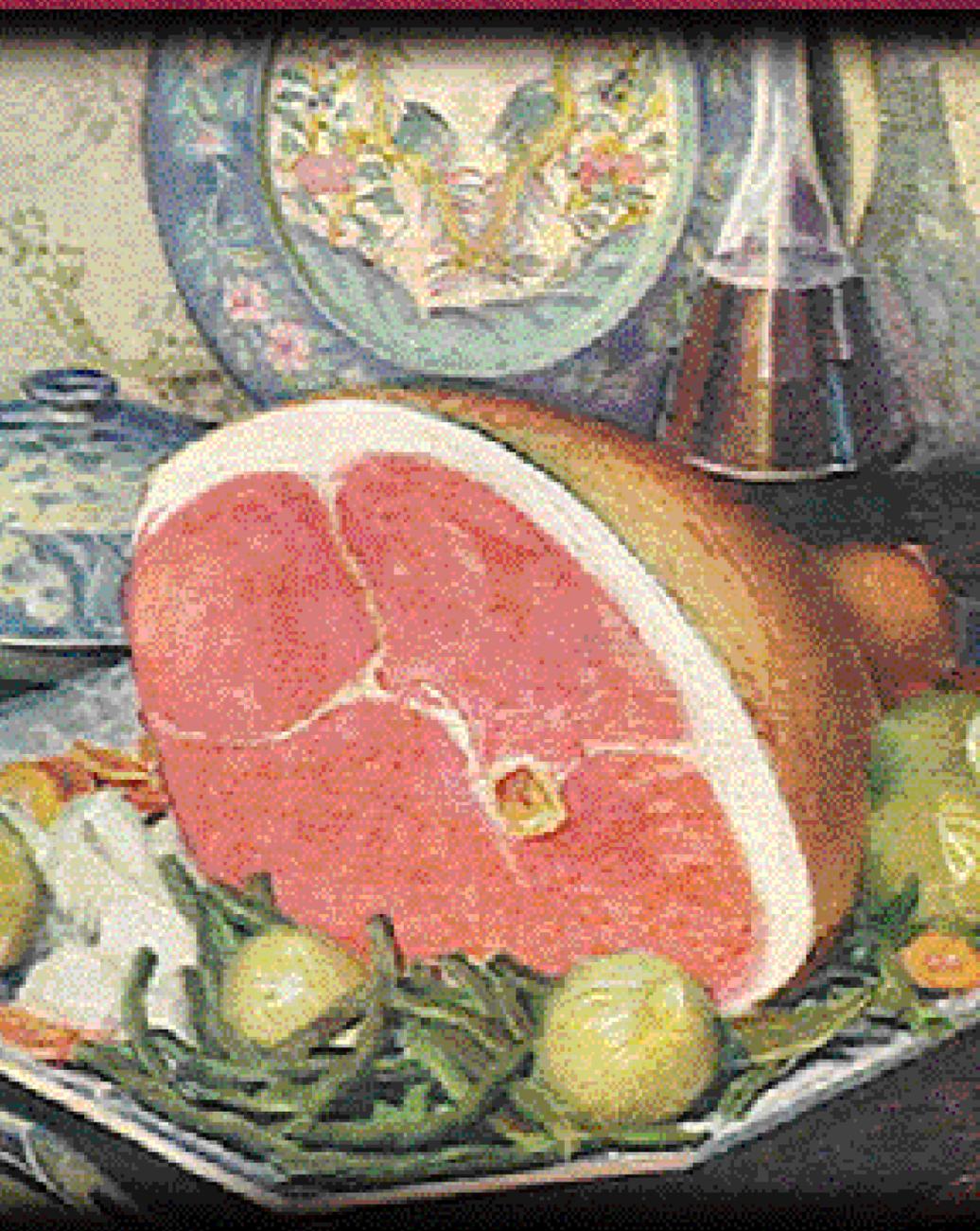
(para cuatro personas)
un kg. de pulpo
aceite a gusto
pimentón
sal
agua

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- *Media hora antes se golpea el pulpo con un palo o rodillo de cocina, especialmente los tentáculos, para ablandarlo*
- 2.- *En una caldera de cobre con bastante agua hirviendo y sal, se pone a cocer durante 30 minutos, cuidando de levantarlo 3 o 4 veces a lo largo de esa media hora*
- 3.- *Ya cocido y en caliente, con unas tijeras se corta en rodajas, que colocaremos en una fuente*
- 4.- *A continuación se sazonan con un poco de sal, un chorro de aceite de oliva y un espolvoreo de pimentón*







CARNES

El sistema económico de este espacio giraba en torno a la pautas de una ganadería dedicada fundamentalmente a la oveja trashumante, a la cabra y a un vacuno destinado a las labores del campo, que sólo proporcionaba un poco de leche y alguna cría. Luego, se impondrían a partir de los años 60, el cruce de la vaquería autóctona con la raza suiza Pardo Alpina, dando lugar a la llamada “ratina”.

Con estos antecedentes, las carnes de oveja y cordero, aves de corral y porcino, constituyen la base cárnica de la cocina de esta tierra, dando lugar a entrecocidos, asados, frituras de carne de cabrito y guisos de carne de vaca.

Con la carne de ovino se prepara la caldereta de cordero, el frite y la fritada, herencia de la cocina de los pastores, que suponen platos muy significativos en la zona, y que con suma facilidad se pueden degustar. Las actuales romerías de Porcinero en Torrebarrio o la de la Virgen del Otero en la Majúa, son, en este sentido, dos fechas representativas, porque en ellas no sólo se preparan la caldereta y el frite, sino que también se añade la chanfaina, hecha con sangre, migas y menudillos de cordero.

Otro guiso, más complicado en su elaboración pero exquisito de sabor, es el que se cocina y se reparte en un curioso comensalismo que se celebra con motivo de sus fiestas, en la localidad de Robledo de Fenar, entre la ribera de los ríos Bernesga y Torío, donde el último fin de semana del mes de abril, se come el llamado aguissao.

Por otro lado, la carne de cerdo, rica en lípidos, formaba parte del cocido que era plato habitual de cada día. Pero esta carne de porcino es más sana que la de ovino por su alto contenido en ácido oleico que equilibra el perfil lípido de la dieta. Es por ello que al cerdo se le ha conceptualizado y figurado como el “olivo con patas”. Toda la riqueza gastronómica relacionada con los derivados del cerdo, más el restante consumo cárnico propio de estas comarcas, ha supuesto una dieta alta en calorías, rica en proteínas y lípidos, necesaria por el elevado gasto energético que las gentes tenían en sus labores del campo. Hay que tener en cuenta, que el cocido omañés, por ejemplo, tenía en la ración hasta veinte carnes, entre las que están las de oveja, cabra y vaca.

C A R N E S





Frite

Nina González Álvarez
Torrebarrio - comarca de Babia

(para diez personas)
un cordero tierno
entre 20 y 30 kg.
en vida
2 cabezas de ajo
1/4 de cebolla
una cucharada
de pimentón
una hoja de laurel
aceite virgen
de oliva
sal
1/2 litro de agua
caliente



1.- Quitadas las vísceras, se trocea el cordero en trozos pequeños

2.- En la caldereta se echa aceite hasta que cubra el fondo, sin exceso. Puede añadirse un trozo pequeño de la manta de grasa del cordero. Puesta al fuego y cuando empieza a calentar, se arrojan las capas de cebolla sin trocear, junto al laurel, revolviendo hasta que se rehoguen. Ya dorada la cebolla, se retira con el laurel

3.- Sobre el aceite vierto los trozos de carne y comienzo a calderetear, es decir, a mover el recipiente de modo que el contenido efectúe un giro de arriba abajo. A la vez, pongo el agua, dejándolo cocer mientras sigo con el movimiento antes descrito, durante 4 minutos. Si observamos que se pega, sigo añadiendo agua poco a poco

4.- Una vez cocida la carne, se agregan los ajos machacados y el pimentón donde justamente veamos que está hirviendo, para seguir caldereteando hasta que se mezcle bien, quedando dispuesto para ser servido

INGREDIENTES
PREPARACIÓN



Caldereta

*a la manera
de La Tercia*

Matilde González Morán
Mesón "González"
Casares de Arbás
comarca de La Tercia

1.- Se corta el cordero en trozos regulares

2.- En la caldereta, que ha de ser de hierro, se vierte un chorro de aceite y se añaden la cebolla y los ajos picados

3.- A continuación la carne se pone por capas, salando un poco cada una de ellas. Hecho esto, se añade el pimentón, el vino blanco y el coñac, y se cubre con agua, para dejarlo cocer durante una hora, al mismo tiempo que se remueve de vez en cuando y se prueba de sal

4.- Cuando el cordero está casi hecho, algo que notaremos a medida que se va secando el guiso, machacamos en un mortero 5 o 6 dientes de ajo, añadiendo un poco de agua. Se vierte en la caldereta, incluyendo agua si no hay mucha salsa, se remueve para que entre el ajo y se deja que dé un hervor

5.- Antiguamente se guisaba con el hígado, que previamente se había machacado con 5 o 6 dientes de ajo, para que el caldo adquiriese cierto espesor

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

*(para diez personas)
un cordero entre 25
y 30 kg. en vivo
y de tres meses
media cebolla
una cabeza de ajos
6 cucharadas pequeñas
de pimentón
menos de media botella,
de un litro,
de vino blanco
un poco de coñac
aceite de oliva
sal
agua*





La otra modalidad de esta comida de pastores, es la llamada caldereta. Se diferencia del frite en que se utiliza una res adulta o una oveja machorra, es decir, horra. Por otro lado, al cocinarla debe añadirse mucha más agua a la caldereta, hasta que queden cubiertas las tejadas. En realidad, es un hervor más que una fritura, como ocurre en el caso del frite, de cuya modalidad deriva su nombre. Todo los demás se elabora de igual forma.

Respecto al frite, hay que decir que existen otras variantes y denominaciones, como la fritada, en la comarca de Luna, en la que los trozos de cordero se fríen sin sal en una caldereta con un poco de aceite. Frito, se saca para una cazuela donde se sala. El resto del jugo que quedó en la caldereta, se pone a hervir con agua. Este caldo se verter sobre la carne que habíamos dejado en la cazuela, añadiéndose dos o tres cucharadas de pimentón, y se deja cocer a fuego lento y sin tapar, aspecto muy importante. A su vez se machacan uno o dos dientes de ajo, que se agregan cuando la carne está prácticamente cocida. Se puede añadir una hoja de laurel a media cocción.

Como se ha dicho, ambos yantares son característicos de la cultura pastoril. Sobre un trípode formado por los correspondientes tres palos, se cuelga esa caldereta de hierro a la que el herrero proporciona un temple especial con las aguas extremeñas. Por eso es recomendable utilizar una caldereta de aquellas tierras, ya que proporciona un mejor sabor. Así, junto al chozo, era propio en tiempos no muy lejanos, observar esta estampa, a veces coincidiendo con una “machorra” ofrecida por los pastores en las montañas de León, a las gentes del pueblo en cuyos términos estaba enclavado el chozo que habitaban en el verano, agradeciendo el que se les hubiese acondicionado después de los efectos invernales y antes de su llegada a lo largo de los meses de mayo y junio. Era una tradición que estaba contenida en el mismo derecho consuetudinario y en los acuerdos que hacía el mayoral cuando arrendaba los pastos del Concejo.



Yosco *con* Arroz

Trinidad García Arias
Rioseco de Tapia - Tierra de Ordás
Elaborado por
Bene García
"La Panoya". Benllera

- 1.- Se abre el yosco y se cuece en agua aproximadamente durante 60 minutos
- 2.- Se aparta el caldo y se retira, según las preferencias, la grasa que queda en la superficie
- 3.- El yosco se rehoga con un sofrito de ajo y aceite, añadiendo el arroz y el caldo que habíamos retirado, dejándolo cocer durante 20 minutos
- 4.- Una vez cocido, se añade un machacado de ajo, pimentón y un poco de aceite, quedando dispuesto para servir.

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

(para cuatro personas)
un yosco de 2 kg.
4 tazas de arroz (500 gr.)
ajo
pimentón
aceite





Yosco *con* Cachelos

Mari Luz de Vega
Riello - comarca de Omaña

*(para cuatro personas)
un yosco o botillo
4 o 5 patatas o
cachelos, a gusto
varios dientes de ajo
pimentón
aceite abundante*

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1.- Se cuece durante dos horas el yosco, que suele hacerse en una bolsita de lienzo o tela
- 2.- Troceadas las patatas, se cuecen con parte del agua de haber cocido el yosco
- 3.- A su vez, se prepara un sofrito con aceite, ajo picado y un poco del caldo del yosco, y se vierte cuando las patatas están cocidas
- 4.- Las patatas acompañarán en la bandeja al yosco o botillo, que se presenta abierto a la mitad o, si se desea, en trozos





Botillo Lacianiego

Ana y Eloina Sierra Alvarez
Villager - comarca de Laciana

1.- En una cazuela se pone a cocer el botillo durante 2 horas, con agua suficiente como para que le cubra

2.- Aparte, se cuece una patata blanca troceada, con sal

3.- También aparte, se cuece un chorizo sabadiego fresco, hasta que se entrecalle, así como una morcilla durante 45 minutos a fuego lento

4.- Cocidos todos los componentes, se depositaban en una fuente y se sirve todo junto

* para hacer el botillo se compone de huesos de cerdo sin limpiar, sacados de las paletillas, rabo, parte de la cabeza, etc. trozos de panceta con hebra
2 o 3 cabezas de ajo
un puño de pimentón
3 o 4 cucharadas de sal

* para preparar su condimento
una patata blanca
sal
agua

INGREDIENTES PREPARACIÓN





Según la comarca, el botillo recibe distintos nombres: butiexu -que es como en Laciana se llama al estómago del cerdo en pachxuezu, habla del bable occidental-, yosco en Babia, Luna y Omaña, sanjuan en Omaña, e, incluso, pues la androya o androyo se le considera como un botillo.

Su elaboración consiste en el aprovechamiento de huesos y partes de la panceta, que se convierten en trozos más o menos pequeños.

A continuación se prepara un adobo con un machacado de ajos y sal, que se vierte sobre los huesos y demás componentes, revolviéndolo con una cantidad de pimentón equivalente a un puñado, en una artesa de madera. Se prueba de sal y pimentón. Hecho esto, se deja reposar durante dos días en un lugar fresco.

Pasadas las 48 horas, la tripa, que suele ser la vejiga o el estómago del cerdo, se limpia y se pone a hervir para acondicionarla. Luego se llena la tripa, se ata y se pincha en varias partes con una aguja para que pierda el aire. Finalmente, se coloca en un varal y se tiene al humo durante 15 días.



Tortilla *de* Grucho

Manuela Fernández Álvarez
Villablino - comarca de Lacia
Elaborado por
Pilar Sabugo Álvarez

1.- Para preparar el grucho, se mezcla la harina, el huevo y la leche con un poco de sal, y se bate

2.- La carne cocida del día anterior, se trocea en trozos pequeños y se pasa por la sartén con un poco de aceite

3.- En la sartén se añade el grucho, es decir, la mezcla anterior, formándose una tortilla

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

unos trozos de carne
hecha el día anterior
(puede emplearse
chorizo)
un huevo
una cuchara sopera
de harina
un vaso de leche
una cuchara sopera
de aceite
sal





Cordero *al* Horno

María Angela Alvarez García
Restaurante "Auto-Bar"
Villablino - comarca de Lacia

*250 gr. de cordero
joven por persona
2 patatas regulares
3 o 4 dientes de ajo
una rama de perejil
un tomate natural
aceite de oliva
vino blanco o limón
sal*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- *Se trocea el cordero y se sala*
- 2.- *Se prepara un machacado con ajo, no demasiado pero suficiente para dar sabor, con una ramita de perejil*
- 3.- *Se corta un tomate natural en lonchas*
- 4.- *Se trocea en láminas las dos patatas, y se colocan en el asador*
- 5.- *Encima de ellas se pone la carne, el machacado de ajo y el tomate en láminas, sobre lo que se echará un chorrito de aceite y otro de vino blanco o limón*
- 6.- *Se introduce en el horno que, si es de carbón, deberá estar una hora, a lo largo de la cual hay que dar vueltas a la carne*





Cabruto Asado

Blanca Aurora González Gordón
Mesón - Restaurante "La Pradera"
Fontún - comarca de La Tercia

- 1.- Se trocea el cabrito en trozos no muy grandes
- 2.- Se pone una sartén grande al fuego. Cuando está caliente, se fríe un poco el cabrito
- 3.- En cazuela aparte, se pica la cebolla, se añaden los ajos, las guindillas y el perejil, encima de lo cual se ponen los trozos del cabrito y se rocía con el aceite en que se había frito anteriormente la carne. A continuación se echa el vino y se deja hacer durante casi una hora u hora y media a fuego lento, bien en el horno o sobre la propia cocina
- 4.- Se añade la sal cuando está casi asado

(para doce-catorce personas)

un cabrito de 20 a 22 kg. en vivo

(12 kg. limpio)

una o dos cebollas bastante ajo

2 o 3 guindillas

unas ramitas de perejil
aceite de oliva

un vaso de vino blanco
sal

PREPARACION
INGREDIENTES





Fritada de *Costillas*

Angeles Claro del Pozo
La Urz - comarca de Omaña

*costillas de oveja,
carnero o cordero
cebolla
ajo
perejil
pimentón
sal
un vaso de vino
blanco
agua*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- En una tartera con aceite se pone la cebolla y el ajo picados. Cuando están dorados, se echan las costillas troceadas con un machacado de ajo, perejil y vino blanco

2.- La carne ha de estar muy rehogada. Puede añadirse pimentón y pimientos rojos. Debe cocerse a fuego lento durante 45 minutos, añadiendo agua si es necesario





Fritada de Ternera

Visitación Diez González
Casa Rural "La Panera del Conde"
Riello - comarca de Omaña

- 1.- En una cazuela con aceite se ponen a freír la cebolla y el ajo picados, con algo de perejil
- 2.- Cuando la cebolla y el perejil están dorados, se ponen las ternillas troceadas, con un machacado de ajo con perejil, más un poco de pimentón. Se rehoga y se vierte agua, no mucha, añadiendo sal
- 3.- El guiso, que durará lo que pida la carne, debe realizarse a fuego lento y con la cazuela destapada
- 4.- Cuando haya terminado de hacerse, se ponen los pimientos verdes y se deja cocer durante 10 minutos

(para cuatro personas)
1 kg. de ternillas
de ternera
cebolla
ajo
laurel
perejil
un pimiento verde
una cucharada pequeña
de pimentón
sal
aceite

PREPARACION
INGREDIENTES





Morcillo *de* Ternera con champiñones

María Angela Alvarez García
Restaurante "Auto-Bar"
Villablino - comarca de Laciaña

(para cuatro personas)
un morcillo
3/4 kg.
de champiñones
un par de dientes
de ajo
una hoja de laurel
una rama de perejil
un pimiento
una cebolla grande
2 zanahorias
un vaso de vino
blanco
aceite de oliva
sal

INGREDIENTES PREPARACION

- 1.- En una tartera de barro se pone un buen chorro de aceite. Cuando está caliente, se hecha el morcillo entero y ya salado, hasta que se dore por todos sus lados
- 2.- Se añade la cebolla en rodajas, los dos dientes de ajo aplastados, una hoja de laurel y una rama de perejil. Se tapa y se deja cocer
- 3.- En el momento que la cebolla esté dorada, se vierte un vaso de vino blanco
- 4.- Debe realizarse la cocción lentamente. A medio hacer, se añaden las dos zanahorias cortadas en rodajas
- 5.- Los champiñones se lavan y se añaden enteros cuando se vea que ya está hecha la carne
- 6.- Al final se prueba de sal y se añade un pimiento en tiras que se hará con el propio vapor de la carne
- 7.- La salsa debe estar espesa y el proceso de cocción no debe sobrepasar 90 minutos





Entrecocido “Entrepeñas”

Restaurante “Entrepeñas”
 Geras de Gordón
 comarca de Gordón

1.- La lengua y la costilla se adoban con el adobo tradicional, consistente en pimentón a gusto, aceite de oliva, varios dientes de ajo, un puñado de orégano y un vaso de vino blanco. Luego se ponen al humo con madera de roble para que se sequen un poco, durante 15 días

2.- Cada una de las carnes se cuecen en agua y por separado: la costilla y la lengua durante 60 minutos; el chorizo y la morcilla durante 30 minutos, quedando dispuestos para ser servidos

un trozo de costilla de cerdo por cada comensal
 2 o 3 piezas de lengua de cerdo
 un chorizo por comensal
 una morcilla por cada persona

PREPARACION INGREDIENTES





Entrecocido “Ezequiel”

Ezequiel García Díez
Mesón - Restaurante “Ezequiel”
Villamanán - comarca de la Tercia

*(cuatro trozos
por cada comensal)
lengua de cerdo
lengua de vaca
costilla, oreja
y morro de cerdo
carne de chivo
longaniza de chivo
lacón
un chorizo
por comensal
una morcilla
por cada persona*

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1.- El día anterior se ponen a desalar todas las carnes a excepción de la morcilla y el chorizo
- 2.- Al día siguiente se lavan y se cuecen en agua limpia todo lo que ha estado desalándose. Cada una de las carnes tienen un tiempo de cocción, de manera que según vayan ablandando, así se retiran
- 3.- La morcilla y el chorizo se cuecen juntos en otra cazuela, durante 20 minutos
- 4.- Cocida la carne y el embutido, se trocea y se pone en una bandeja. Todo ello se rocía con un poco del caldo que se obtuvo de hervir la morcilla y el chorizo





Lomo *de* Vaca

Restaurante "Entrepeñas"
Geras de Gordón
comarca de Gordón

1.- El lomo debe estar adobado con el adobo tradicional (aceite de oliva, ajo, pimientón, sal) y curado al humo durante 10 días, más o menos

2.- Se fríe vuelta y vuelta en una sartén con poca aceite

3.- Se puede acompañar de pimientos, patatas fritas o una ensalada de lechuga, tomate y cebolla

*3 rajas de lomo
por persona
un poco de aceite
de oliva virgen*

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Cecina ^{de} Chivo

Jaime Prieto
Embutidos "Coladilla". Coladilla
municipio de Vegacervera
Montaña Occidental

*patas traseras de un
chivo entre
25 y 30 kg. en canal
pimentón
ajo
orégano
sal*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Se destaza el chivo y se pone en sal durante 4 días

2.- Al cabo de ese tiempo, se lava y se adoba con pimentón, ajo y orégano. Después se pone al humo durante 8 días

3.- Cuando está seca la carne, se cuelga en un secadero para que se cure al aire durante 6 meses

4.- La cecina de chivo es preferible para comer en crudo. La de cabra es más sabrosa si se cuece





Carne de Chivo

con longaniza entrecallada

1.- Se cuece en agua sin sal la carne de chivo con la longaniza, durante una hora

2.- Cuando se sirve, suele acompañarse con una ensalada de lechuga con cebolla

Ana María Álvarez Gutiérrez
Mesón - Restaurante "Vélez"
Vegacervera - Montaña Occidental

(para cuatro personas)
1'5 kg. de carne curada de chivo
una longaniza de carne de chivo, según el tamaño
agua

PREPARACION
INGREDIENTES





Aguisao

Belarmina González Castaño
Robledo de Fenar
municipio de Matallana de Torío
Montaña Occidental

(para seis personas)
una paletilla curada
de cabra o chivo
3 longanizas
6 patas curadas
de cabra o chivo
una pata de ternera
fresca
un trozo de costilla
curada de cerdo
6 trozos de bacalao
dos puñados de arroz
4 o 5 huevos
5 o 6 dientes de ajo
una o dos hojas
de laurel
pimienta en grano
1 kg. de pan
de hogaza
de 3 o 4 días
una copa de coñac
sal
agua

INGREDIENTES
 PREPARACIÓN

1.- Dos o tres días antes, la carne, a excepción de la longaniza, debe ponerse a mojo, cambiándose el agua cada 24 horas

2.- La víspera, se cuecen las patas de cabra o chivo, la paletilla, la pata de ternera, la costilla de cerdo y la longaniza, hasta que queden bien cocidas. Las patas pueden cocerse en una olla exprés para ganar tiempo. Conviene reservar una parte del caldo

3.- También el día anterior, las patas ya cocidas, se desmenuzan con una tijera. Luego, en una sartén se hace un sofrito con aceite y ajo machacado, sobre el que se hecha todas las carnes, añadiendo pimentón. Se da un par de vueltas a todo

4.- El día de la preparación, en una pota se pone a calentar agua donde se vierte un machacado de ajo y pimentón con un chorro de aceite

5.- Cuando comienza a hervir, se añade el arroz y el bacalao. El arroz debe quedar muy pasado, casi deshecho. Será el momento de volcar las carnes que hemos preparado previamente, y se deja cocer. Después se echa el pan migado, para que siga cociéndose, pero sin que esté mucho tiempo

6.- Ya cocido, se ponen los huevos cortados en pequeños trozos. Se prueba de sal y se rectifica

7.- Al tiempo de quitar la pota del fuego, se vierte una copa de coñac

8.- El caldo no puede quedar muy líquido, aunque tampoco espeso. Para rectificar, debe guardarse caldo de la cocción previa que se hizo de las carnes, para utilizarlo si fuera preciso en la rectificación ya citada





Costillas ^{de} Cerdo al ajillo

Inés Fernández García
Mesón "Pulfer"
Sena de Luna - comarca de Luna

- 1.- Se cortan las costillas a la mitad (unas van de palo y en otras se trocea la carne), y se sazonan de sal
- 2.- Se adoban con un machacado de ajo y perejil
- 3.- Se fríen en aceite bastante caliente. Cuando están doradas, se extraen y se depositan en una fuente
- 4.- En la fuente se echa un machacado sólo de ajo, con un poco de aceite de haberlas frito

(para cuatro personas)
20 costillas de cerdo
frescas y sin sal
5 dientes de ajo
2 ramas de perejil
aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Pollo de Corral

Carmen González Valcaroe
Bar "El Riberano"
Riello - comarca de Omaña
Elaborado por
Restaurante "Entrepeñas"
Geras de Gordón

*un pollo criado con
productos naturales
una cabeza de ajo
1/4 de cebolla
una hoja de laurel
perejil
aceite
un vaso de vino
blanco
aceite*

INGREDIENTES PREPARACIÓN

1.- En una cazuela con algo de aceite (algo menos de una taza pequeña), se pica la cebolla y el ajo, se echa el pollo, añadiendo el perejil y el laurel, y un chorrito de aceite rociando la carne, que también llevará por encima, algo de ajo picado

2.- A medio hacer, se vierte el vino o en su lugar, un botellín de cerveza

3.- Para un pollo menos tierno, el tiempo de guisado está en torno a las dos horas







MENUDILLOS

El aprovechamiento de vísceras y menudillos es un recurso que expresa el máximo aprovechamiento de lo que se puede comer. A pesar de su procedencia, motivo de rechazo, con ellos se han elaborado espléndidos platos que, en esta zona están acompañados de buenas dosis de pimentón. Esto hace que la presencia cromática de estas asadurillas, nos hagan intuir el sabor fuerte y picante que suelen tener, pero sin los que el condimento que daría, según la cultura gastronómica de la zona y de la provincia en general, en un sinsabor poco atractivo.

Los menudillos de las aves acompañan el arroz; las asadurillas de cordero han servido para cocinarlas independientemente con un buen aliño de pimentón, al igual que las de vacuno, o como disculpa de pastores para hacer la tradicional chanfaina; los menudos del cerdo son otra posibilidad para apreciar uno de los muchos sabores que se pueden conseguir con sus carnes, incluido el aprovechamiento de la sangre en el momento de su sacrificio, para hacer las morcillas, distintas a las afamadas burgalesas, y exquísitas a la hora de comerlas en fresco o curadas, en cuyo caso acompañan a un variado menú de potajes.

M E N U D I L L O S





Chanfaina

Virginia Álvarez Suárez
Torrebarrio - comarca de Babia

*sangre de cordero
hígado de cordero
un trozo de la
manta de grasa del cor-
dero, del tamaño
de una mano
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
de 100 a 150 dl.
de aceite de oliva virgen
una hogaza
atrasada de tres kg.
una hoja de laurel
agua caliente*

1.- Se desmigaja la hogaza muy menudamente, evitando la corteza. Depositada en un recipiente, se le echa la sangre hasta que empape la miga, guardando una relación entre ambos componen - tes para que no quede la mezcla ni demasiado líquida ni demasiado espesa

2.- El hígado se trocea con una tijera en trozos minúsculos, algo que será fundamental

3.- Preferentemente debe realizarse en caldereta. En ella se echa el aceite, que se deja calentar, momento en el que ponemos las hojas de cebolla sin picar, el laurel y la manta de grasa del corde - ro

4.- Una vez rehogada y dorada la cebolla, se extraen de la caldereta la cebolla, el laurel y los restos de la manta de grasa

5.- A continuación se vierte en la caldereta el hígado y se deja hasta que esté frito, a la vez que damos vueltas con una cuchara, que bueno será utilizar la de madera

6.- En este punto se añade la miga de pan empa - pada de sangre hasta formar un puré, sin dejar de revolver, porque de lo contrario se pegaría. Es una cocción que debe hacerse durante 30 minutos, añadiendo agua caliente, siempre que lo necesite

7.- Al cabo de este tiempo, se sala, se prueba y se agrega el ajo muy machacado, que se mezcla - rá en medio vaso de leche entera. Se sigue dando vueltas hasta que todo quede bien mezclado, y se retira del fuego. Se come en caliente. Se reco - mienda, además, medir muy bien la cantidad de sal. Pasarse haría muy difícil su degustación

INGREDIENTES
PREPARACIÓN





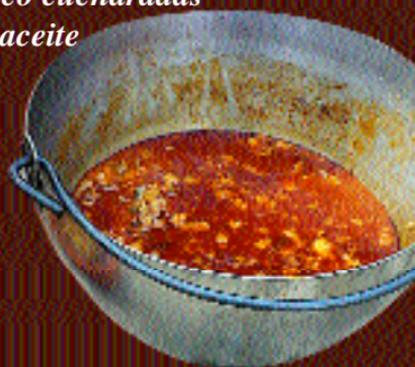
Chanfaina con Arroz

María Angeles Fernández Suárez
Barrios de Luna - comarca de Luna

- 1.- Se pelan y raspan en agua hirviendo las patas y el callo, si bien en las casquerías se vende limpio.
- 2.- Las patas y el callo del cordero se cuecen en agua con sal y un trozo de cebolla. Cuando están bien cocidas, las patas se deshuesan y se pican en trozos pequeños. Lo mismo se hace con el callo. El caldo resultante se reserva.
- 3.- En una caldereta se sofríe a fuego lento la cebolla picada
- 4.- Hecho esto, se echan las vísceras troceadas en porciones muy pequeñas, así como las patas y el callo, añadiendo sal
- 5.- Alcanzando el punto de sofrito, se espolvorea pimentón y un machacado de agua, perejil y dientes de ajo
- 6.- El caldo de haber cocido las patas y el callo, se verterá en la caldereta, donde añadiremos el arroz. Todo ello se deja cocer, debiendo quedar el arroz caldoso

(para cuatro personas)
menudillos de cordero
(hígado, corazón,
mollejas, riñones)
callos de un cordero
las cuatro patas
3 tazas pequeñas
de arroz
una cebolla grande
3 dientes de ajo
perejil
una cucharada pequeña
de pimentón
cinco cucharadas
de aceite
sal

PREPARACION
INGREDIENTES





La chanfaina o chanflaina, que es como se dice en tierras babianas, es plato pastoril, y, por lo tanto, de gran arraigo popular.

Aunque parezca elemental por sus ingredientes y ser una comida de máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios que, en los puertos de la montaña leonesa y en las dehesas extremeñas, pueden tener los pastores trashumantes durante el estío o en las invernadas, es un condumio que requiere cuidados en su elaboración y que está condicionado por las circunstancias del rebaño, es decir, muerte de alguna res, sacrificio obligado para alimentarse, etc. Y, si nos detenemos en la clase de elementos que la componen, es decir, miga de pan duro de ocho días, sangre y la manta de grasa del cordero, advertimos esa parquedad pareja a la vida de los pastores.

A pesar de la condición humilde del aderezo, requiere delicadeza en su preparación, pues la manduca puede estropearse con cualquier desmesura o descuido, por ejemplo, en ese batir o caldereteo tan necesario. En el fondo de la cuestión, la chanfaina supone una peculiar alquimia herencia de la cultura pastoril.



Manos ^{de} Cerdo

Elita Rodríguez Fernández
Casa "Luis". Villafeliz de Babia
comarca de Babia

- 1.- Se limpian las patas, se chamuscan para eliminar los pelos que queden y se raspan
- 2.- Se cuecen en agua con sal, un poco de cebolla y laurel, durante media hora si se trata de una olla exprés o 2 horas si es en una cazuela. Se reserva un poco del caldo
- 3.- En una sartén se pone aceite, cebolla picada, un poco de harina, pimentón y un ajo machacado en un mortero al que se añadirá algo del caldo en que se cocieron las manos. Se deja hervir y se echa sobre las manos, volviéndolo a dejar hervir hasta que coja sabor

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

(para cuatro personas)
4 manos de cerda
una hoja laurel
1/4 de cebolla
algo más de una
cuchara de pimentón
una cucharada de harina
sal
agua





Manos de Cerdo

Tina Martínez Melcón
Bar-Restaurante "Horizonte"
La Garandilla - Valle de Samario

al estilo de la abuela

(para cuatro personas)

4 manos

*4 cucharadas sope -
ras de aceite de oliva
un poco de cebolla
pimiento natural*

*verde o rojo
una hoja de laurel
perejil*

*4 dientes grandes
de ajo
clavo*

*una cucharada
de pimentón*

*un chorro de vino
blanco
sal*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- En un recipiente se ponen a cocer las manos con agua y sal, durante media hora

2.- Mientras, se prepara un machacado de ajo, perejil, laurel, clavo y la sal correspondiente, al que se añade pimentón, aceite, un chorrito de vino blanco y un poco de caldo que se ha generado al cocer las manos. Se deja cocer un poco

3.- En una cazuela de barro se hace un sofrito de cebolla y algún pimiento, al que se añade el machacado anterior. A todo ello se agregan las manos ya cocidas, y se pone a hervir durante 15 minutos





Lengua ^{de} Vaca

Restaurante "Entrepeñas"
Geras de Gordón
comarca de Gordón

1.- La lengua ha de estar con el adobo tradicional, salada, curada al humo durante 10 o 15 días y colgada posteriormente a lo largo de 60 días

2.- Se pone en una cazuela y se la cubre con agua, dejándola hervir entre una hora y hora y media

3.- Después de hervida, se deja enfriar un poco y se pela

4.- Se hacen lonchas cuando está fría completamente

5.- Dispuestas en una fuente, se echan unas gotas de aceite de oliva y de vinagre de Módena. Se sirve en frío

(para cuatro personas)
una lengua
aceite de oliva virgen
vinagre de Módena
sal
agua

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Rabo *de* Toro

Restaurante "Entrepeñas"
Geras de Gordón
comarca de Gordón

(para cuatro personas)

*1'5 kg. de rabo
una cebolla regular
medio kg.
de tomates
una hoja de laurel
un vaso
de vino tinto
aceite de oliva
virgen
sal
agua*

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1.- *Se trocea el rabo*
- 2.- *En una tartera de barro o acero inoxidable, se pone el aceite y se echa el rabo dejándolo que se dore*
- 3.- *Ya dorado, se añade la cebolla picada y el tomate rallado para espesar la salsa. Se cubre de agua y se deja cocer con una hoja de laurel, de 2 a 3 horas*
- 4.- *Cuando está casi hecho, se vierte el vaso de vino*
- 5.- *También admite zanahoria en rodajas o setas, cuando ya está casi cocido, dejándolo cocer otro rato más, hasta que se haga el añadido*





Revuelto *de* Morcilla

Ezequiel García Díez
Mesón - Restaurante "Ezequiel"
Villamanín - comarca de la Tercia

1.- En una sartén con aceite, se rehogan el ajo picado y las morcillas

2.- Posteriormente, se vierten los huevos sobre la morcilla, y se sofríe, removiéndolo con una cuchara de madera hasta que se cuajen los huevos al gusto de cada uno

3.- Se sirve con una rebanada tostada de pan de hogaza

(para cuatro personas)

4 morcillas

un diente de ajo

4 huevos

aceite de oliva

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Morcilla Babiana

Isabel García Berciano
Hostal - Restaurante
"Valle de San Emiliano"
San Emiliano - comarca de Babia

*sangre de cerdo
un puñado de sebo
2 cebollas,
aproximadamente
pimentón
sal*

- INGREDIENTES**
- PREPARACIÓN**
- 1.- Se pica la cebolla y se añade a la sangre con el sebo, el pimentón y un puñado de sal. Se da vueltas y se mezcla. Se fríe un poco para saber como está de sal y pimentón, y se rectifica si fuera preciso. La morcilla ha de estar picante y sosa, ni tampoco debe llevar mucha sangre porque de lo contrario se pone muy oscura
 - 2.- Se embute en tripa morcillera. Se come fresca o curada





Mollejas

María Ángela Álvarez García
 Restaurante "Auto-Bar"
 Villablino - comarca de Laciaña
 Elaborado por
 Felipe Martín Martínez

1.- Se meten las mollejas en agua fría durante el tiempo que precisa el desprendimiento de las telillas

2.- En una cazuela con agua se cuecen durante 45 minutos las mollejas con sal, cebolla y una raja de limón

3.- Pasado ese tiempo, se sacan y se dejan enfriar, conservando el agua en que se cocieron. A continuación se quita con una tijera la capa exterior

4.- En una sartén con un poco de aceite, se echa el ajo picado, un poco de harina, unos trocitos de guindilla, el pimentón y el agua de la cocción, removiéndose para que no se formen grumos

5.- Cuando está hecha esta salsa, se mezcla con las mollejas y se dejan cocer durante 5 minutos, añadiendo una ramita de perejil

(para cuatro personas)
 un par de mollejas grandes
 un casco de cebolla
 una raja de limón
 uno o dos dientes de ajo
 un poco de harina
 menos de una cucharada pequeña de pimentón
 una rama de perejil
 unos trozos de guindilla
 sal
 aceite de oliva
 agua

PREPARACIÓN
 INGREDIENTES





CAZA

La caza supuso otro de los rasgos alimenticios. A falta de una ingestión continuada de otras carnes que no fuesen la de cerdo, la de caza representó un complemento proteico del que nos ha quedado un recetario de variada composición: empanada de perdiz, perdiz con arroz o con patatas (comarcas de Luna y Cepeda), liebre con patatas (Cepeda), patatas con jabalí (Omaña), asado de corzo (Laciana)..., son la “carta” tradicional que permite degustar este tipo de carnes, no en vano, la zona es rica en cazaderos, con una amplia representación faunística, sobre todo, de aquélla que se ha convertido en trofeo codiciado del cazador.

C A Z A





Liebre ^{con} Arroz

Villagatón
comarca de La Cepeda

*una liebre
1/2 kg. de arroz
patata
un trozo de cebolla
pimientos
un par de dientes
de ajo
una hoja de laurel
un poco de perejil
pimentón algo picante
una pizca de orégano
bastante aceite
sal*

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1.- En una tartera de "pererueta" con bastante aceite, se preparará un sofrito con la cebolla picada, los trozos de pimientos y una cuchara da de las de café, con pimentón
- 2.- Se echa la liebre troceada, con algo de sal, y se rehoga con el sofrito, añadiendo agua, para dejarla que se cueza durante 30 o 40 minutos
- 3.- Pasado este tiempo, se echa el arroz, el laurel, la patata troceada y se deja cocer, probándose de sal. Fiándonos del estado del arroz y de la patata, puede retirarse del fuego, que habrá de ser lento
- 4.- Se recomienda dejarla reposar tapada durante 15 minutos o más. También es preferible que la liebre esté muy lacerada y ensangrentada, habida cuenta que, una vez hecha la captura, conviene apretar su vejiga, para que suelte el orín. Hay quien la deja al sereno durante una noche o dos



Liebre ^{con} Patatas

Tito Froilán Pérez
Riello - comarca de Omaña

- 1.- En una tartera se sofríe la cebolla picada en el aceite. Cuando está dorada, se echa la liebre en trozos y se añade la sal, el laurel, la guindilla troceada, el pimentón y el vaso de vino
- 2.- Cuando ya está rehogado, se añade agua hasta cubrir la trozos de carne, y se deja cocer durante media hora
- 3.- Mientras tanto, se pican las patatas y, al cabo de los 30 minutos, se echan en la tartera de la carne, con un pimiento rojo o verde en trozos, y se deja cocer aproximadamente otros 30 minutos. En este tiempo, se añadirá agua si fuera preciso
- 4.- Cuando estén cocidas las patatas, se vierte un machacado de dos dientes de ajo, disueltos en un poco de agua, manteniendo la cocción durante 5 minutos y probando cómo está de sal
- 5.- Antes de comer, conviene dejar reposar el condimento durante 10 minutos

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

una liebre de kilo
y medio o dos kilos
1/4 de litro de aceite
de oliva
una cebolla pequeña
o media grande
2 kg. de patatas
un pimiento verde
o rojo
2 dientes de ajo
una cucharada
de pimentón
una guindilla
2 hojas de laurel
un vaso de vino blanco
2 cucharadas soperas
de sal





Filetes ^{de} Jabalí

Tito Froilán Pérez
Riello - comarca de Omaña

*(para seis personas)
5 filetes por persona
2 o 3 dientes de ajo
una cucharada
sopera de pimentón
aceite de oliva
sal*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- Los filetes se obtienen del brazuelo, del jamón o del lomo, que han estado congelados en un arcón durante casi un mes. A medio descongelar, se cortan en filetes muy finos
- 2.- Se hace un machacado con ajo, sal, pimentón y un poco de aceite, revolviéndose todo. Debe quedar pastoso
- 3.- Los filetes se ponen en una cazuela por capas, y sobre cada una de ellas, se unta el machacado. Se deja adobado 24 horas
- 4.- Después de ese tiempo, se fríen
- 5.- Es receta que también es aplicable a los filetes de corzo





1.- Las costillas, el cuello y las manos deben guisarse, mientras que la culata es mejor asarla

2.- Durante una noche se tiene la carne en un recipiente grande, cubierta de agua fría, a la que se ha añadido medio litro de vinagre

3.- Para guisarla, debe estar bien escurrida. En una cazuela picamos el ajo, añadimos unas ramas de tomillo y un buen chorro de coñac, de forma que queden todos los trozos bien adobados

4.- En otra cazuela se vierte bastante aceite y una buena cebolla picada, añadiendo la carne para que se guise durante una hora treinta minutos si es tierna, y dos horas si no lo es. Para saber si ya está en su punto, se pincha con una aguja. A continuación se sala. Si se consume el jugo de la carne, se pone un chorro de coñac o de whisky

5.- Se puede añadir una patata, que debe cocerse en otro recipiente, con agua y sal

6.- Si se trata de asar la culata del animal, se sigue el mismo proceso que para asar un cordero, pero con mucho ajo, cebolla y aceite, teniendo en cuenta, además, que cuando está casi hecho, se saca la carne del asador para que no se tueste en exceso, para ponerla en una cazuela encima de la lumbre, con el fin de que ablande la superficie

Corzo

María Angela Alvarez García
Restaurante "Auto-Bar"
Villablino - comarca de Laciaña

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

carne de corzo
3 dientes grandes de ajo
ramas de tomillo
una cebolla grande
una patata
pimentón
medio litro de vinagre
coñac
aceite de oliva
sal
agua





PANES, TORTAS Y EMPANADAS

Al no ser cerealistas las comarcas que componen “Cuatro Valles”, salvo en lo que se refiere al centeno, la panadería se ha circunscrito a lo que la tierra podía dar. En el pasado fue corriente el pan de borona (maíz) y el pan de centeno, compaginado en el mejor de los casos, con el trigo candeal que, por insuficiente, era traído por los arrieros de Los Argüellos y otras gentes que bajaban a Tierra de Campos portando aperos, madreñas y útiles de madera elaborados en sus pueblos de origen, que trocaban por cereal, vino y aceite. Hoy, esas deficiencias están superadas, de modo que en cualquier horno panadero puede obtenerse un pan delicioso.

En tiempos no muy lejanos, el amasado se realizaba casi semanalmente, como mucho, cada quince días, guardándose las fugazas en arcas, cambos o panceras, que son una especie de perchas colgadas de la viguería, donde permanecían a salvo de los roedores.

El pan resultó ser imprescindible en la dieta como acompañante de la comida, como parte imprescindible de las sopas, como rebanada para enrecharlas de mantequilla, como componente de las migas con leche, o de las mismas morcillas, según la receta de cada casa.

La base de panes y empanadas es la harina. Y con ella han surgido recetas más o menos sencillas, como las llamadas farinas, que se hacen en Pola de Gordón, consistentes en cocer harina de pan o de maíz, en agua con sal, hasta conseguir una papilla a la que se puede añadir leche y azúcar. Otras veces se utiliza para desarrollar otras fórmulas con miel o azúcar, que han servido de postre y como disculpa para ingerir dulce: nos referimos a las tortas, que siempre se hacían al mismo tiempo que la hornada, con la masa de los panes.

También se aprovechaba el último calor del horno para hacer empanadas. La de cuscarones o chicharrones, que eran los restos de la derrita con la que se obtenía la manteca del cerdo, después de haber realizado la matanza, parece ser la más elemental, pero se hicieron otras más complejas que se han convertido en bocado estimable y tradicional, como la empanada de tapa o la de chorizo y tocino.

PANES, TORTAS Y EMPANADAS





Migas de Gordón

Juana Antón Mateos
Pola de Gordón
Tierras de Gordón / Valle del Bernesga

*migas de pan
3 o 4 ajos
panceta
sal
un vaso de aceite
agua*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Las migas o rebanadas pequeñas, tal como si fuesen para las sopas de ajo, interesa hacerlas de un pan que tenga poca levadura

2.- En una cazuela se calienta agua con sal, que no tiene por qué hervir, donde se empaparán las migas

3.- Una vez empapadas, se echan en una sartén donde antes se ha calentado un poco de aceite y frito 3 o 4 ajos enteros. Se fríe y se añade la panceta en cuadritos, y se vuelve a refreír. Luego se agrega el pan y se da vueltas sin dejar de remover, hasta que las migas queden sueltas, a lo largo de una hora sin detenerse. Se deben comer inmediatamente, porque de lo contrario se apelmazan. Pueden servirse con arenques secos o también con uvas o melón



Torta Fuchada o de aceite

- 1.- Se hace una masa previa con la harina, los huevos, el agua, la sal y la levadura
- 2.- A continuación, la masa se extiende en una bandeja de acero inoxidable ligeramente engrasada con mantequilla, y por encima se espolvorea el azúcar y se vierte el aceite, a la vez que heñimos con los dedos o los nudillos de la mano para que se introduzcan ambos componentes
- 3.- Se hornea durante 20 minutos

M^a Carmen Fidalgo Blanco
Panadería "Santiago Díez"
Riello - comarca de Omaña

400 gr. de harina
200 gr. de azúcar
una taza de aceite
de oliva virgen
un poco de levadura
4 huevos
sal
agua

PREPARACION
INGREDIENTES





Torta de Libros

Angel García González
Panificadora "Torío"
Matallana de Torío - Montaña Central

*masa de pan
aceite, la que pida
azúcar,
la que precise*



INGREDIENTES
PREPARACION

- 1.- La masa de pan se elabora con 2 kg. de harina, levadura, sal y agua
- 2.- Cuando se ha dejado reposar la masa, es decir, cuando ha fermentado, se extiende sobre una mesa donde se ha espolvoreado un poco de harina, para que a ella no se pegue la masa
- 3.- Extendida la masa, se hacen diferentes capas, en cada una de las cuales se echa un chorro de aceite y azúcar. La superficie debe heñirse con los nudillos
- 4.- A continuación se introduce en el horno a una temperatura de 200° C, durante una hora

Mediada la Cuaresma, era costumbre en la localidad omañesa de Murias de Paredes, que la juventud celebrase la sinablada, festejo que tenía cierto carácter iniciático, ante la proximidad de la primavera. Para ello recorrían el pueblo pidiendo condimentos que venían a ser chorizo, jamón, tocino, costilla de cerdo, huevos, etc., con los que preparaban tortillas y empanadas, que luego comían en el campo, con preferencia en el cercano puerto de La Magdalena.





Empanada de Tocino y chorizo

Villagatón - comarca de La Cepeda

*1/2 Kg. de harina
tocino
chorizo
cebolla
150 gr. de levadura
o hurmienta
un poco de sal
1/2 litro de agua*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Se hace la mezcla de harina, el pellizco de levadura y la sal en agua templada, cuya masa se ha de sobar hasta que se apelmace. Hecha la masa, se deja dormir (reposar) tapada con un paño

2.- Una vez que está luída o lleuída (abierta), se puede estirar con un rodillo o una botella, según la medida de la bandeja metálica donde se va a extender, haciendo dos capas independientes que no han de ser ni muy finas ni muy gruesas

3.- Colocada la capa inferior en la bandeja, se cubre con los trozos de tocino, de chorizo y bastante cebolla picada. A continuación, se pone encima la otra capa, para luego, con un tenedor, cerrar los bordes. Cabe, también, a modo de adorno, colocar sobre la capa superior así como en el centro, una cinta de pasta que previamente se ha dejado aparte

4.- Hecho esto, se introduce en el horno, dejándola cocer entre 20 y 30 minutos, cuidando de que no se queme. Al sacarla, en el pasado se daba sobre la superficie superior, un poco de manteca de cerdo para que quedase mejor presentada e, incluso, más jugosa la pasta



Empanada ^{de} Bonito

y chorizo

Belén Herrero
Panadería "El Castillo"
Quintana del Castillo
comarca de La Cepeda

1.- Para realizar la masa, se mezcla en un recipiente la harina, la levadura y la sal en el medio litro de agua. Amasada, se deja reposar cubierta con un paño hasta que se abra, cuestión que depende de la temperatura ambiente, favoreciendo esta fermentación, el que haya calor

2.- Posteriormente, se extiende con un rodillo sobre una mesa que debe tener un espolvoreo de harina para que no se pegue la masa. Se harán dos capas según la medida de la bandeja donde se ha de colocar

3.- Sobre la capa inferior, ya en la bandeja, se esparce el bonito, los pimientos, la cebolla bien picada y el chorizo en rodajas, para luego cubrir todo ello con la otra capa.

Con un tenedor se cierran los extremos y se adorna, si se quiere, con un bordón de pasta

4.- Ya en el horno, se tiene escasamente media hora, hasta que la superficie esté dorada. Al sacarla, se unta ligeramente, antes de que se enfríe, con tocino cocido

PREPARACION
INGREDIENTES

1/2 Kg. de harina
la mitad de una lata
mediana de bonito
400 gr. de chorizo
pimientos fritos
un poco de cebolla
150 gr. de levadura
1/2 litro de agua
un pellizco de sal





Pica *de* Benllera

Bene García Becerril
Casa Rural "La Panoya"
Benllera - Montaña Occidental

*chorizo
tocino
1 kg. de harina
levadura
sal
agua*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Se prepara la masa mezclando la harina, el agua, la levadura y la sal. Después de estar bien amasada, se deja reposar tapada con un paño, hasta que crezca

2.- La mitad de la misma se extiende en una bandeja engrasada, y sobre ella se trocea el chorizo en rodajas y el tocino - el procedente de la mediana, también llamada barriguera o panceta- en crudo, y se tapa. A continuación se mete en el horno hasta que alcance su punto. Suele darse una mano de manteca de cerdo para que la masa quede más esponjosa.





Empanada de Tapa

Manuela Fernández Álvarez
Villablino - comarca de Lacia
Panadería "Pardo" • Caboalles de Arriba

1.- Se ponen a cocer las costillas de cerdo durante 30 minutos para que ablanden

2.- Se amasa la mezcla de harina, agua o leche, levadura y sal. Terminada la operación, la masa se deja dormir durante casi dos horas, tapada con un paño

3.- Mientras tanto, en una sartén se pasan el lomo, el chorizo y el tocino sin que lleguen a freírse

4.- Reposada la masa, se soba con un poco de manteca de cerdo y se extiende en una bandeja untada de tocino, una capa que no sea gruesa, de la citada masa. Sobre ella se esparce el lomo, el chorizo, los tacos de tocino y la costilla

5.- Distribuidas las carnes, con el resto de la masa se hace otra capa o tapa, para cubrir lo anterior, teniendo cuidado de cerrar los extremos

6.- Antes de introducir la bandeja en el horno, se da a la empanada una ligera capa de tocino para que se ponga dorada.

7.- Ya en el horno, se tiene durante una hora, variando el tiempo según la intensidad de calor

250 gr. de harina
un vaso de agua
o de leche
una cucharada pequeña
de levadura
un poco de manteca
de cerdo
una pizca de sal
1/2 kg. de costilla
de cerdo
300 gr. de chorizo
300 gr. de lomo
de cerdo
300 gr. de jamón
100 o 150 gr. de tocino
crudo

INGREDIENTES





En León, las empanadas son propias del noroeste provincial. Se realizan a partir de un mismo fundamento culinario, pero dife - rentes en cuanto a su contenido, pues el pescado, las carnes e, incluso, las hortalizas, como las acelgas, formaban parte del relleno. Solían hacerse cuando se amasaba el pan, aprovechando que se encendía el horno. En esta labor, primero se sacaba la empanada, después las hogazas y, finalmente, una torta hecha de la misma masa del pan, que hacía las delicias de los niños, por verterse sobre ella miel o azúcar, como también de los mayores, pues la tomaban moján - dola, cuando estaba aún caliente, en una mezcla de vino y azúcar, tal como se hacía en la comarca de La Cepeda. A veces la torta adquiría el nombre del patroní - mico del lugar donde se hacía, como es el caso de la torta de Benllera, entre cuyos componen - tes se encuentra el aceite, como también ocurre con la torta de libros de los valles de Fenar y del Torío.

La tradición también está vin - culada a la conocida pica de Benllera, pues los padrinos y madrinas de pila entregaban una a sus ahijados como aginaldo, el día de Navidad a la salida de misa.



- Elaboración de la crema de las empanadillas

1.- En una cazuela puesta al fuego, se derrite la mantequilla. A continuación se añade poco a poco la harina y la leche, sin dejar de dar vueltas

2.- Es conveniente añadir una gota de aceite de oliva para que la pasta no forme grumos

3.- Formada la crema y retirada la cazuela del fuego, se echa el azúcar y la yema de huevo. Se mezclan debidamente y se dejan enfriar

- Elaboración de la masa de las empanadillas

1.- Se mezclan harina, margarina, mantequilla o aceite, vino blanco y el pellizco de sal. Hecho esto, se deja reposar la masa, tapada con un paño, durante 30 minutos

2.- Sobre una mesa con un pequeño espolvoreo de harina, se extiende la masa con un rodillo, y con una cuchara se pone un poco de la crema, doblando la masa sobre ella y cerrándola. A continuación se fríen

Empanadillas de Crema

Carmen González Valcarce
Bar "El Riberano"
Riello - comarca de Omaña

* para hacer la crema
150 gr. de mantequilla
3/4 de litro de leche
200 gr. de azúcar
un huevo

* para hacer la pasta
3/4 kg. de harina
10 gr. de margarina
o mantequilla
un pocillo de aceite
un vaso pequeño
de vino blanco
sal

INGREDIENTES





POSTRES Y DULCES



***E**n los días que se calentaba el horno para hacer pan, también se elaboraba repostería, de cuyo hacer han salido bizcochos, mazapanes, pastas de almendra (Riolago de Babia), jenaritos (Soto y Amío), picas y tortas de Benllera y brazos de gitano (Babia y Luna). También se hicieron rosquillas de sartén, borrachines con leche (San Emiliano), orejas de carnaval, flores de Cuaresma, fisuelos, perronillas, retorcidos (Riello), tartas babianas, garrifas o guerrifas de Babia, y torrijas de pan frito con azúcar que, si se las añade vino, se convierten en tortillas borrachas. Una nómina que puede aumentar con otras posibilidades tal como las pastas de nata o las pastas de manteca de cerdo. Todas son recetas de la dulcería tradicional, haciendo honor al fuerte arraigo que en las tierras leonesas existe por lo dulce. Son los cuchiflitos caseros, como se dice en Omaña, cuya variedad estuvo en función de la disponibilidad de los componentes, es decir, harina, huevos y azúcar -sustituída muchas veces por la miel-, que nunca faltaron en las fiestas patronales, en las bodas, bautizos, celebraciones de misacantanos o carnaval.*

POSTRES Y DULCES





Brazo de Gitano

Nina González Álvarez
Torrebarrio - comarca de Babia

- * para hacer la pasta
 - 11 huevos
 - 10 cucharadas soperas poco llenas de harina
 - 10 o 13 (a gusto) cucharadas soperas sin estar repletas de azúcar
 - una copa pequeña de anís o ralladuras de limón
 - mantequilla o margarina
- * para hacer la crema pastelera
 - 1/2 litro de leche
 - 2 cucharadas de café con harina torrada
 - 5 cucharadas soperas de azúcar
 - 2 huevos



- 1.- Se separan las yemas de las claras. Estas últimas se baten a punto de nieve. Se añade el azúcar con las yemas también batidas, la harina y la copa de anís o las ralladuras de limón. Se bate hasta que quede la mezcla suelta
- 2.- En un molde metálico amplio, mejor más largo que ancho, se cubre de una capa de mantequilla o se coloca un papel de aluminio y se espolvorea harina, invirtiendo el recipiente para que caiga la harina sobrante. En él se verterá la papilla
- 3.- Introducido en el horno, debe cocerse entre 15 y 20 minutos
- 4.- En una mesa se vuelve a extender otro trozo de papel de aluminio untado de mantequilla o margarina, en el que se volcará la pasta cocida, para extender sobre ella la crema pastelera (también puede emplearse mermelada o chocolate)
- 5.- Hecho esto, se enrolla, teniendo en cuenta que, el exceso de harina, impide que se doble fácilmente. Por último, se adorna con el merengue obtenido de batir unas claras de huevo con azúcar, siempre a punto de nieve, utilizando para ello una manga de boca más o menos estrecha

- Elaboración de la crema pastelera:

- 1.- En un tazón se mezclan dos yemas con dos cucharaditas colmadas de harina. Poco a poco añadimos 3 o 4 cucharadas de leche templada para aligerar la mezcla anterior
- 2.- En cazo aparte ponemos al fuego 1/2 l. de leche con 5 o 6 cucharadas de azúcar, según el gusto. Cuando la leche está templada, se va volcando el contenido del tazón a la vez que se da vueltas sin parar y siempre en la misma dirección. Se deja que hierva lentamente unos minutos, se retira del fuego y se continúa dando vueltas durante un minuto. Se deja enfriar y se rellena el bizcocho

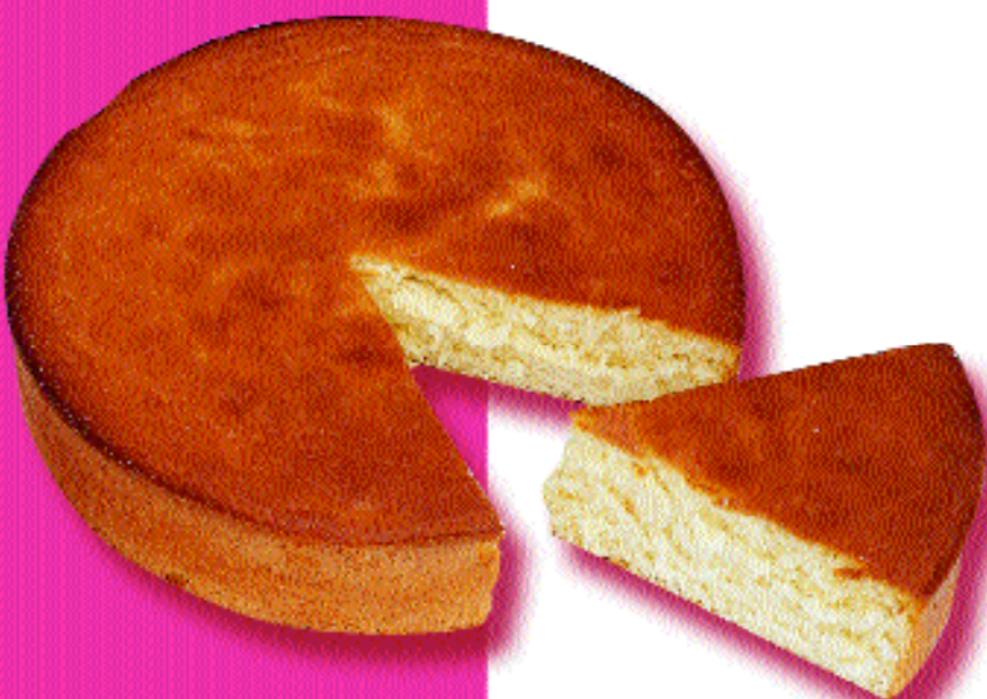
A veces se caramelizaba el azúcar para que la crema adquiriese un tono dorado



En la provincia de León la dulcería es uno de los aspectos más interesante y variado de su cultura gastronómica. El brazo de gitano o pionono, como se le conoce en la comarca de Laciana, es junto a otras delicias, un postre característico que no falta en ninguna fiesta, sean proclamas de noviazgo, bodas, bautizos, “primeras comuniones”, celebraciones de misacantanos o fiestas patronales. En Laciana, como venimos diciendo, se acompaña de natillas distribuidas en torno al pionono en la misma fuente donde se presenta.

El caso es, que, bien sea por exceso de frío, por un disciplinado seguimiento de la liturgia en cuanto a las abstinencias y vigili-
as o porque el azúcar es un reconstituyente ante los grandes esfuerzos del hombre del campo, el dulce siempre ha estado presente tanto en alimentos edulcorados o melificados. Por ello hay en tierras leonesas una especial inclinación por el chocolate, los turrone-
s, los caramelos, los pasteles, las tartas o los bizcochos, tan habituales en la provincia.





Valbuena de la Encomienda
comarca de La Cepeda

Bizcocho

*una docena de huevos
una cucharada
sopera de harina
por cada huevo
una cucharada
sopera de azúcar
por cada huevo*

INGREDIENTES
PREPARACION

1.- Batidos los huevos, se añade el azúcar, con la que se sigue batiendo para procurar una mezcla adecuada. Producida ésta, se añade la harina

2.- Hecha la mezcolanza, se vierte en una mazapanera untada de manteca de cerdo. Se mete en el horno, hasta que haya crecido y cocido debidamente. Su aspecto es compacto, a diferencia del mazapán que tiene un orificio central.





Mazapán

Nina González Alvarez
Torrebarrio - comarca de Babia

1.- Se separan las yemas de las claras. Las claras se baten a punto de nieve, momento en el que se añaden las yemas debidamente batidas con el azúcar, la harina y la copa de anís

2.- El molde o mazapanera con hueco interior, que habrá de utilizarse, se recubre de mantequilla para que no se pegue la pasta. Después se añade la mezcla que preparamos anteriormente, y se mete en el horno sin exceso de calor, hasta que crezca, cosa que sucede a los 15 minutos

PREPARACIÓN
INGREDIENTES

12 huevos
14 cucharadas
de azúcar
14 cucharadas de harina
una copa pequeña
de anís





Guerrifa

Elita Rodríguez Fernández
Casa "Luis". Villafeliz de Babia
comarca de Babia

un litro de leche
3 kg. de harina
500 gr. de azúcar
1/2 kg. de mantequilla
levadura
sal

INGREDIENTES PREPARACION

- 1.- *Se mezcla en un recipiente la harina, la mantequilla, el azúcar, la levadura, la sal y la leche. Se amasa y se deja dormir tapada con un paño, hasta que crezca*
- 2.- *Posteriormente se hace la rosca, volviéndola a dejar tapada para que repose otro rato*
- 3.- *Depositada en una bandeja ligeramente engrasada, se mete al horno y se deja cocer a temperatura no muy fuerte*
- 4.- *Para que la superficie esté brillante, se aplica, después de sacar la rosca del horno, una capa de clara de huevo mezclada con azúcar*





Torta *de* Benllera

Bene García Becerril
Casa Rural "La Panoya"
Benllera - Montaña Occidental

1.- Se mezcla la harina con la levadura. Luego se añade poco a poco la leche, los 2 huevos y el azúcar

2.- Se deja reposar la masa tapada con un paño, hasta que crezca

3.- Al cabo de 2 horas, cuando la masa está crecida y abierta por arriba, se prepara moldeando una torta o un muñeco. Puede darse a la superficie una capa de clara de huevo para que quede más dorada

4.- Se mete al horno sin que el fuego esté muy alto, comprobando cada poco si ya está cocida, cuestión que se hace pinchando una aguja de tejer. Si no aparece impregnada, es señal de que ya se ha cocido

1/2 a un kg. de harina
leche en función
de la cantidad de harina
2 huevos
azúcar
levadura

PREPARACION INGREDIENTES





Mazapanes y bizcochos han sido en la dulcería tradicional leonesa, dos presencias habituales en toda festividad o acontecimiento de la vida familiar e, incluso, deportiva, pues eran el premio que se entregaba a los ganadores de los juegos o deportes autóctonos, tal como la lucha leonesa o las carreras del bollo que se realizaban en las bodas entre la mocedad. Es el caso de la torta de Benllera, que si era para las mozas, se le daba forma redonda, mientras que la destinada a los mozos, la tenía de muñeco. El ganador de la carrera se quedaba con la cabeza, y el resto se repartía entre los demás competidores. También se podía hacer para el festejo nupcial, una rosca pequeña para los niños, costumbre que ha tenido su arraigo en la comarca babiana, donde, exactamente, la masa de la rosca o bollo de boda, recibe el nombre de guerrifa o garrifa.

En cuanto a los mazapanes, algunas veces se denominan de forma diferente. Así, en Portilla de Luna es conocido como pan de Portilla.



Tarta Babiana

Nina González Álvarez
Torrebarrio - comarca de Babia

1.- Se caramelizan unos moldes de tarta, más o menos planos, de 5 cm. de alto, sobre los que se echará la papilla elaborada. Este molde se carameliza con el azúcar que previamente hemos preparado al fuego y a base de dar vueltas

2.- Para realizar la papilla, se pone a fuego lento una cazuela donde se fundirá la mantequilla. Una vez líquida, se añaden las migas deshechas, hasta que estén empapadas, no apelmazadas, de la mantequilla

3.- Se retira la cazuela del fuego y se derraman en ella los huevos batidos, la leche y el azúcar. Hecha la mezcla, se vuelca en cada uno de los moldes que habíamos preparado, con un espolvoreo de canela, y los introducimos en el horno al "baño maría", durante 45 minutos. Se come fría

6 huevos
miga de pan duro
4 cucharadas soperas de mantequilla
6 pocillos de leche
10 cucharadas soperas de azúcar
canela en polvo

PREPARACION INGREDIENTES





Frisuelos

Manuela Fernández Alvarez. Villablino
Ana y Eloína Sierra Alvarez
Villager - comarca de Lacia
Matilde González Morán. Mesón
"González". Casares de Arbás
comarca de La Tercia

*harina según
se elabora la papilla
un litro de calostro o
leche
2 huevos
azúcar
una pizca de levadura
o bicarbonato
aceite de oliva*

INGREDIENTES
PREPARACION

1.- Se mezcla la leche con los huevos, la levadura y harina en cantidad suficiente como para que la papilla obtenida no quede ni muy líquida ni tampoco espesa

2.- En una sartén se calienta bastante aceite, suficiente para que nade el fisuelo. Con un cacillo, que debe calentarse previamente en la sartén, se vierte la papilla formando un círculo. Una vez dorada, con una espumadera se da la vuelta a la fritura para que también se dore. Terminada la operación, se deposita en un plato, y así sucesivamente. Se comen con un espolvoreo de azúcar, solos, con leche o con chocolate





Torrijas

Casa Rural "Los Acebos"
Murias de Paredes
comarca de Omaña

1.- Se corta el pan en rebanadas

2.- En un recipiente se calienta a fuego lento, la leche con el azúcar y una pizca de canela.

Una vez que ha hervido, se retira y se deja enfriar un poco

3.- Las rebanadas de pan se impregnan de leche

4.- En plato aparte se tienen batidos los huevos, en los que se rebozarán las rebanadas de pan pasadas por la leche

5.- En una sartén se echa aceite de oliva abundante y, una vez que esté bien caliente, se fríen los trozos de pan

6.- Se sirve en una bandeja con una servilleta para que absorba la grasa. Se espolvorea azúcar glasa, canela o miel

un kg. de pan de barra del día anterior

2 huevos

50 gr. de azúcar

una pizca de canela

1/4 litro de leche

aceite de oliva

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Arroz *con* Leche

Restaurante "Tarabico"
Geras de Gordón
comarca de Gordón

*3 litros de leche
media taza de arroz
media taza
de azúcar
una corteza
de limón
dos ramas de canela*

INGREDIENTES
PREPARACION

- 1.- Se pone la leche a calentar y, antes de que hierva, se le añade el arroz, el azúcar, la corteza de limón y las ramas de canela
- 2.- Se deja cocer a fuego lento revolviendo cada poco a lo largo de las 3 o 4 horas que dura el proceso, hasta que alcance su punto, es decir, antes de que el arroz se deshaga
- 3.- A continuación se quitan la corteza de limón y las ramas de canela, dejándose enfriar
- 4.- Para servirlo, se espolvorea canela. También se puede quemar un poco de azúcar y verterlo por encima, en sustitución de la canela





Orejas de Carnaval

Matilde González Morán
Mesón "González"
Casares de Arbás
comarca de La Tercia

1.- Se baten los huevos. Se les añade el aceite, el vino blanco, el zumo de naranja o el anís, la levadura y harina la suficiente hasta que, amasándose, no se pegue la masa a los dedos

2.- La masa se deja reposar tapada con un paño, en un lugar caliente

3.- Sobre una mesa se espolvorea un poco de harina. De la masa que se hizo, se coge trozo a trozo y se vuelve a amasar un poco sobre la mesa. Después se extiende con un rodillo hasta dejar una lámina fina de masa

4.- La lámina se corta con un cuchillo en trozos rectangulares y no muy grandes, que se pondrán a freír en una sartén con mucha aceite y muy caliente. En el aceite se echa un trocito de masa para que no se queme el resto

5.- Una vez que están fritas, se extraen de la sartén dejándolas escurrir sobre ella y, en una fuente, se espolvorea azúcar

harina la que pida
3 huevos
un vaso de vino blanco
un vaso de aceite
de oliva
medio vaso de zumo
de naranja
un chorro de anís
levadura o bicarbonato

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Flores de Cuaresma

Matilde González Morán
Mesón "González"
Casares de Arbás
comarca de La Tercia

2 huevos
2 vasos de leche
sin nata
10 cucharadas
por cada vaso de leche
aceite de oliva
sal

- INGREDIENTES**
- PREPARACIÓN**
- 1.- Se baten los huevos con un pellizco de sal y se añade la leche fría
 - 2.- Se vierte la harina poco a poco y se mezcla bien con lo anterior, hasta conseguir una papilla que debe quedar con cierta consistencia pero no espesa
 - 3.- En una sartén con aceite hasta la mitad y bastante caliente, se mete el florón o molde, y cuando esté caliente, se impregna de la papilla. A continuación se lleva de nuevo a la sartén para que se fría, ayudando con un ligero movimiento giratorio del florón y con un tenedor para que caiga la masa que está empezando a tomar cierta rigidez
 - 4.- Una vez frita la flor, se saca, se escurre y se espolvorea azúcar sobre ella





Tarta de Cuajada

Blanca Aurora González Gordón.
Mesón - Restaurante "La Pradera"
Fontún - comarca de La Tercia

1.- En una cazuela se pone el litro de nata con las 4 cucharas de azúcar y las dos tarrinas de queso. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir, se le añade las dos papeletas de cuajada disueltas previamente en media taza de leche fría, y se mantiene en el fuego

2.- Cuando nuevamente vuelva a romper el hervor, se vierte el contenido de la cazuela en un molde que con anterioridad se ha caramelizado con azúcar

1 litro de nata líquida
4 cucharadas de azúcar
2 tarrinas de queso fresco
azúcar
2 papeletas de cuajada

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Jenaritos

Juan José Álvarez Manilla
y Aurora Manilla García
Panadería "Bobipan"
Soto y Amío - comarca de Omaña

(para 2'5 kg.)
3'5 kg. de harina
8 huevos
2 kg. de mantequilla
azúcar glasa
un vaso de coñac



INGREDIENTES
PREPARACIÓN

- 1.- De la cantidad de harina se aparta medio kg.
- 2.- Troceo la mantequilla en porciones muy pequeñas y las mezclo con la harina restante, formando una masa
- 3.- Dicha masa se deposita sobre la mesa, haciendo un hueco a modo de pocillo en el medio, donde se echan los huevos y la copa de coñac, amasándose como es debido
- 4.- Empastada la masa, se deja reposar
- 5.- El medio kg. de harina que habíamos apartado, se mezcla, a su vez, con otro trozo de mantequilla, y se pone encima de la masa anterior, que previamente se ha laminado, es decir, se ha extendido sobre la mesa, que antes ha recibido un espolvoreo de harina para que no se pegue, formando un cuadrado o un rectángulo
- 6.- A continuación se pliega cada uno de los lados y se deja reposar 15 minutos
- 7.- Con el rodillo se vuelve a extender la masa para plegarla de nuevo, repitiendo la operación 6 veces. Luego se deja reposar durante 8 horas en un ambiente frío
- 8.- Después de ese tiempo, se vuelve a laminar la masa con el rodillo y se corta en pequeños cuadraditos
- 9.- En una bandeja engrasada se meten en el horno a una temperatura de 180° C, durante 20 minutos. Se extraen y sobre ellos se espolvorea azúcar glasa





Perronillas

M^a Carmen Fidalgo Blanco
Panadería "Santiago Díez"
Riello - comarca de Omaña

- 1.- Se separan las yemas de las claras, y se batan muy bien las yemas con el azúcar y la mantequilla
- 2.- Se agrega la harina poco a poco hasta que se va formando la masa, que no ha de quedar ni dura ni blanda, y se deja reposar unos minutos
- 3.- De la masa se van recortando pequeños trozos cuadrados o redondos para formar la pasta, y se hiñe ligeramente en el centro con el dedo
- 4.- Sobre la superficie de cada una de estas porciones, se da con un pincel un baño de clara de huevo, espolvoreando un poco de azúcar
- 5.- Puestas en una bandeja ligeramente engrasada, se hornean durante 15 minutos

(para 3'5 kg. aproximadamente de perronillas)
2 kg. de harina
1 kg. de mantequilla
1 kg. de azúcar
una docena de huevos
una papeleta de levadura o bicarbonato

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





M^a Carmen Fidalgo Blanco
Panadería "Santiago Díez"
Riello - comarca de Omaña

*250 gr. de harina
2 cucharadas
soperas de azúcar
4 cucharadas
soperas de leche
3 cucharas soperas
de aceite de oliva
un huevo
medio sobre
de levadura
o bicarbonato
un poco de anís*

Retorcidos

INGREDIENTES
PREPARACION

- 1.- Se vierten en un recipiente el aceite, la leche, el huevo y el anís, y se bate bien
- 2.- Al batido se añade la harina, obteniendo una masa que debe quedar blanda. Se deja reposar durante 30 minutos
- 3.- A continuación, se espolvorea harina sobre una mesa, donde se estira la masa. Luego se cortan pequeños trozos rectangulares y se retuercen
- 4.- Se fríen en una sartén con bastante aceite y muy caliente
- 5.- Una vez extraídos de la sartén y cuando están calientes, se espolvorea un poco de azúcar





Pastas de Almendra

Regino Alonso García
Panadería y Bollería "Alonso"
Riolago de Babia - comarca de Babia

1.- Se prepara la masa con la harina, los huevos, el azúcar, la mantequilla, la manteca de cerdo y el granillo de almendra. Luego se deja dormir un poco

2.- Después se extiende sobre una mesa con un espolvoreo de harina, y se estira la masa con un rodillo liso. Posteriormente se pasa un rodillo rayado y se aplica el molde

3.- Se depositan en una bandeja engrasada y antes de meterla en el horno, se dan unas pinceladas de clara y yema de huevo batida, para que quede la superficie dorada

3'5 Kg. de harina
800 gr. de azúcar
3 o 4 huevos
300 gr. de granillo de almendra
400 gr. de mantequilla
1'400 Kg. de manteca de cerdo

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Isabel García Berciano
Hostal - Restaurante
"Valle de San Emiliano"
San Emiliano - comarca de Babia

Borrachines

con vino o leche

*vino o leche, según
se necesite
miga de pan pasa -
do, de una barra
de medio Kg.
azúcar
un huevo
cáscara de limón
un palo de canela
aceite de oliva*

- INGREDIENTES**
- PREPARACIÓN**
- 1.- Se hacen las migas y se mezclan con el huevo batido
 - 2.- Se coge la papilla cucharada a cucharada y se fríen
 - 3.- Según se van friendo, se extraen y depositan en un recipiente con leche, bastante azúcar, limón y el palo de canela. La leche debe cubrir la fritura. Se deja hervir un poco
 - 4.- Se sirve en pequeños cuencos, donde se espolvorea un poco de canela



Respecto al tema de la edulcoración, hubo otras formas y otros alimentos susceptibles de endulzar. Una de estas modalidades estaba relacionada con la matanza del cerdo, pues, en esa fecha, se hacía en estas tierras, la llamada derrita, yantar con vertido en reunión de familiares que adquiriría tintes festivos. Se trata de una pitanza que hoy resultaría para los nuevos hábitos alimenticios y adaptación de nuestro estómago, un tanto indigesta. Consistía en quitar la tiez (grasa) de la manta del cerdo, para trocearla y ponerla en una caldereta a freír para obtener la manteca. Esta manteca se va extrayendo, de modo que, cuando ya quedan solo los torreznos, se echa en ella una o varias cebollas y manzanas, partidas en cuatro trozos, para que se frían. Una vez que estén fritas, se las espolvorea azúcar, debiéndose comer calientes. Era el postre de la comida festiva y familiar, ya aludida, que se preparaba unos cuantos días después de la matanza, una vez engullido el cocido, algún plato de menudillos o arroz con patatas o costillas.

Aún con todo, obtenida prácticamente toda la manteca, quedaba de la tiez los llamados chicharrones o coscarones -como se dice en la comarca de Cepeda-. A ellos se les añadía en la propia caldereta, miga de pan que se dejaba tostar, momento en el que puede decirse estaba lista la mezcla para ser comida con azúcar. El uso de pan ha hecho que en zonas como Carrocera, se conozca esta nueva posibilidad, como migas, que también podían previamente empaparse de un machado de ajo con agua.

Otra de las variantes derivada de la matanza, son las fiyuelas, características del noroeste provincial, que igualmente se hacen en La Cepeda. Consistían en una fritura de sangre con azúcar.





PRODUCTOS LÁCTEOS



En una zona ganadera por antonomasia, como ésta, no han faltado todos los productos lácteos que pueden darse, no solamente como consecuencia de la leche de vacuno, sino también del ovino y caprino. Hay que recordar, que la Mesta dio vida a este territorio desde el s. XIII, con el ganado lanar trashumante, mientras que a la par y con el devenir del tiempo, surgía casi espontáneamente por adaptación al medio y por lo que de ella se exigía, una nueva raza de vacuno conocida por la “mantequera leonesa”. Esta se caracterizó por el alto contenido de grasa de su leche, que permitió la elaboración de una mantequilla sin igual. No obstante, Claudio Sánchez Albornoz cita la manteca o mantequilla leonesa, como ya conocida desde el s. XII. Su elaboración manual era realizada en el bote -pellejo de cabra que se cerraba para formar un odre- o en la firidera -recipiente de hojalata que sustituyó al bote-, donde se mazaba o firía la leche para la obtención de la manteca. Con ella se hacían las reichas -churruchas en la comarca de Luna- que son rebanadas de pan con mantequilla, o las papas, condimento hecho con harina, generalmente de maíz, al que se añadían agua, sal y, una vez cocidas, mantequilla.

Estas condiciones ganaderas y el aprovechamiento de sus productos, que se mantuvieron a lo largo de los siglos, favorecieron la creación en el s. XIX, concretamente desde 1888, de las Escuelas Mercantiles y Agrícolas “Sierra Pambley”, que se extendieron especialmente por Omaña, Babia y Laciana, dando lugar a las hoy ya extintas lecherías, que funcionaban a modo de cooperativas de ganaderos que aprovechaban la leche para la elaboración de mantequilla. Es más, bajo la tutela de la Fundación Sierra Pambley, se creó en Villablino en 1922 el Consultorio de Industrias Lácteas. No es extraño, entonces, que a consecuencia de tan afortunadas iniciativas, surgiesen fábricas como la del puerto de Leitariegos, llamado popularmente “Puerto de los lecheros”, la Lacianiega, antecedente de las “Mantequerías Leonesas”, “Mantequerías Lorenzana”, etc. Tal industria fue el revulsivo a una tradición de siglos en la elaboración de los productos lácteos, que sustituirían a los viejos métodos.

PRODUCTOS LÁCTEOS



También se abandonaron antiguas recetas, propias de una cocina de recurso, relacionadas con la leche, como fueron el puré de castañas mezclado con miel y leche de cabra u oveja, tomado sobre una rebanada de pan, las papas, el rabón o el cuechu, platos babianos y lacianiegos que se preparaban con harina y leche, así como la cuachada (cuajada). Ésta se hacía con leche entera de vaca o mezclada con leche de cabra, a la que se añadía cuajo una vez templada después de haber sido hervida, dejándola - se dos días al sereno para que endureciese. A continuación se escurría -en el pasado se hacía en la escurridera-, de modo que la masa obtenida era sometida a la presión de unas esteras o cuerdas con las que se apretaba para que soltase todo el suero. Una vez apelmazado ese cuajo, se retiraba, pudiéndose tomar con miel. Si se quería más tierno, se dejaban pasar dos o tres días. Si eran cinco, ese cuajo estaría más curado y por lo tanto, adquiriría un sabor más fuerte.

Sosas de Laciana



Lo que ha prevalecido, ya de una manera industrial, es la elaboración de quesos de leche de vaca o de cabra, que en algunos pueblos de Babia, como en Peñalba Cilleros, este último se conserva en aceite. Para su elaboración se utilizan diez litros de leche, cuatro cucharadas soperas de sal gruesa y el cuajo que precise. El proceso consiste en colar la leche y añadir la sal y el cuajo. Luego se deja cuajar lentamente durante 10 o 12 horas. A continuación se elimina el suero, batiendo la leche cuajada. Cuando ya está seca, se desmenuza con las manos y se deposita en las hormas perforadas en su base, o



en trapos de lino, a modo de saco, y se cierran. Transcurridas entre 24 y 48 horas, se saca el queso de las hormas o de los paños, y se ponen a secar durante 15 días, según el gusto, en lugar fresco y donde no reciba el sol. Después de este tiempo, se puede conservar metidos completamente en azúcar. Si se quisiera preservar en aceite, hay que dejar que cada queso endurezca bastante, recomendándose cuan - do el tiempo es veraniego, de 20 a 25 días. Luego, se mete en aceite totalmente cubierto. En este caso, cuan - do se vaya a comer, hay que escurirlo a lo largo de 3 o 4 días.

En la actualidad, a estas posibilidades se ha sumado la creación de nuevos productos, como el yogur de vaca y el yogur de oveja, que realiza José Luis Yuste en su quesería artesanal de Coladilla, perteneciente al municipio de Vegacervera, en plena Montaña Central.

El consumo, por tanto, de productos lácteos, ha sido habitual en estos valles, favoreciendo una ingestión proteica y de calcio de alta biodisponibilidad, que ha evitado entre la población montañesa, enfermedades como las osteoporosis. Pero además ha dado lugar a ciertas costumbres como el robo de las nateras, recipientes colocados en las ventanas al sereno, para que la leche repose, esté fresca y pueda separarse la debura o suero, y luego hacer la mantequilla. Pues bien, éstas fueron motivo de rampiñas por parte de la mocedad, que, aprovechando la noche, acudían para robarlas y colocarlas en el centro del pueblo, para mofa y risa de todos. Este ir a robar nateras, era broma muy celebrada y frecuente en el pasado, en las comarcas de Omaña, Luna, Babia y Laciaana.



Sosas de Laciaana



10

FRUTAS

***E**n el capítulo de las frutas, es evidente que la fruticultura no es propia de estas tierras, salvo los valles más protegidos de Samario y Tierra de Ordás. Pero esto no impide que cerezos, guindos, perales carujos, manzanos de floración tardía, membrichxus (membrillos), figos (higos), nogales y castañas, suministren precariamente los fruteros y permitan elaborar compotas de pera y manzana. No ocurre lo mismo con los frutos silvestres, gracias a la abundancia de bosques que facilitan cierto aprovechamiento de éstos, conocidos en la montaña leonesa como montiscos. Se trata de ablanas (avellanas), zarzamoras, prunos y arándanos, de los cuales, los dos últimos son empleados para hacer licores con aguardiente.*

F R U T A S





Compota de Manzana

Belén Herrero
Quintana del Castillo
comarca de La Cepeda
Elaborado por
Marisa Suárez Bardón
La Magdalena

*manzanas reineta
azúcar
una rama de canela
agua o vino blanco*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Peladas y troceadas las manzanas, se cuecen durante quince minutos en agua o en vino blanco, añadiendo azúcar a gusto y una ramita de canela. Si es preciso, se aumenta la cantidad de agua o vino





Compota ^{de} Peras

Jesusa Robla Gutiérrez
Murias de Paredes
comarca de Omaña

1.- Las peras, una vez troceadas, se ponen a cocer en agua con azúcar y un chorro de vino blanco

2.- Casi al mismo tiempo, se añaden los higos y las pasas. La cocción alcanza su punto, cuando las peras adquieren la blandura suficiente

tantas peras "carujas" como se deseen
azúcar
higos
pasas
vino blanco

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





LICORES

La obtención de los licores es una alquimia que nació a consecuencia de la necesidad y, en el presenta caso, de un sentido gastronómico cuya justificación obedece a razones históricas con un fin menos sibarita y más práctico. Se trata de un hacer empírico cuyo fundamento es una destilación que se heredó del saber árabe. Este misterio fue tomado por los monjes cristianos, que le usaron para conseguir un líquido terapéutico, el aqua vitae, convertida en la llamada aqua ardens, o lo que es lo mismo, aguardiente u orujo, surgida del más extremo aprovechamiento de los hollejos de la uva, una vez pisada, y sometidos a un proceso de destilación.

Convertida a partir del s. XVI en una bebida habitual a la que se confería propiedades médicas, la sublimación de su química realizada en el alambique o en la alquitara, fue la mixtura con determinados frutos, que aromatizaban y daban un especial sabor, mezclados, además, con el bonancible efecto del azúcar. Una búsqueda que vino a paliar el fuerte sabor e impurezas de los primeros alcoholes usados como medicina, cuya fórmula pasaría a los aguardientes. Desde aquél entonces, las posibilidades de combinar este líquido con las más variadas frutas, ha sido una realidad y un pequeño tesoro guardado en las alacenas, bebido cuando se padecían dolores de vientre, o como remate a una buena comida. El orujo con pan será el componente de la parva, primer trago matutino que el campesino se llevaba al coleteo antes de desayunar. Con el refuerzo de su ardiente paladar, despabilaba los restos de somnolencia y combatía los fríos del alba.

L I C O R E S





Orujo de Arándanos

Manuela Fernández Álvarez
Villablino - comarca de Lacia

*un litro
de aguardiente
arándanos
(pueden utilizarse
guindas, brunos,
nueces)
azúcar*

INGREDIENTES
PREPARACIÓN

1.- Los arándanos se recogen en el mes de septiembre. Se lavan y se echan en una botella hasta llenar no más de un tercio de la misma

2.- Se añade el aguardiente, y azúcar si se desea y según el gusto. Se cierra la botella y se deja macerar como mínimo 5 meses. A cabo del tiempo, si se quiere, se cuela. En el pasado se empleó para los dolores de tripa.

3.- Si se utilizan nueces, éstas deben recogerse antes de que la "casca" se ponga dura. Extraídas, se cortan tiernas longitudinalmente





Licor de Menta

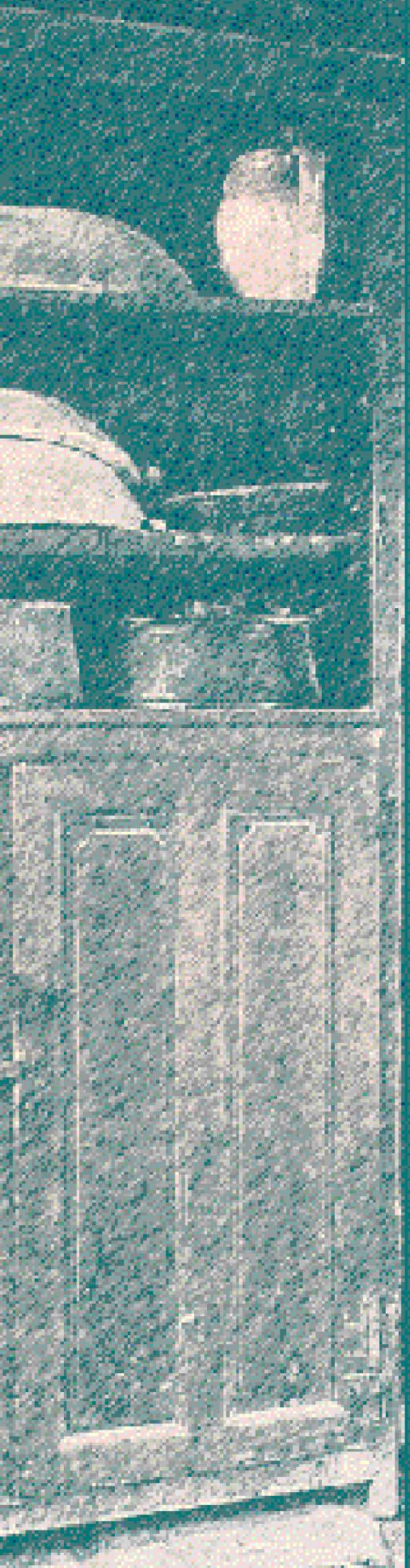
Irene Morán Fernández
Casa rural "Los Nogales"
Barrios de Luna - comarca de Luna

1.- Se vierten cada uno de los ingredientes en una botella, que ha de estar corchada y durmiendo durante seis meses en posición horizontal

*3/4 delitro
de orujo
una cucharada
sopera de azúcar
3 ramas de menta*

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





La elaboración de licores ha tomado en los últimos tiempos, un renovado interés que en gran medida se debe a elaboraciones caseras que satisfacen el auto consumo. Uno de estos licores, proveniente de la cercana comarca del Bierzo, que habitualmente ha hecho Jesusa Robla Gutiérrez, de Murias de Paredes (comarca de Omaña), es el licor de fresas o meruénganus, para el que es necesario un kg. de fresas, un litro de aguardiente, un kg. escaso de azúcar y un palo de canela. Su elaboración es sencilla, sólo hace falta poner a macerar la mezcla durante 15 días, recordando que cada 2 días se le ha de dar unas vueltas con una cuchara siempre de madera. Al cabo de ese tiempo, se cuele, quedando disponible para ser bebido.



Licor de Nuez

Irene Morán Fernández
Casa rural "Los Nogales"
Barrios de Luna - comarca de Luna

1.- Se cortan las
nueces en 4 trozos

2.- Se echan en la
botella con aguar -
diente, las nueces y
el azúcar

un litro de aguardiente
6 nueces verdes
5 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN
INGREDIENTES





Licor de Guinda ácida

Irene Morán Fernández
Casa rural "Los Nogales"
Barrios de Luna - comarca de Luna

*3/4 de litro
de orujo
3/4 de botella
reellenos
de guindas
3 granos
de café natural
una cuchara
y media de azúcar*

*1.- Se llena la botella
con los componentes
y, cerrada, se tiene 6
meses macerando*



INGREDIENTES
PREPARACION





Portada - Cocina - Casa de los Valcarce - Arieo de Abajo - Riello - Omaña

(MARIO ÁLVAREZ)

pag.10 - Paisaje - Vivero - Omaña - (IMAGEN MÁS)

pag.11 - Salce - Omaña - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.12 - Casa de corredor - Barrio de la Puente - Omaña - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.12 - Paisaje de Foloso - Omaña - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.13 - Pantano de Luna - Luna - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.14 - Casa de *patín* - Abeltgas - Luna - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.14 - Caldas de Luna - Luna - (IMAGEN MÁS)

pag.15 - Peña Ubiña desde Puerto Ventana - Babia - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.16 - Hórreo - Piedrafita de Babia - Babia - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.16 - Palacio- Riologo de Babia- Babia - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.17 - Cascada de Lumajo - Laciana - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.17 - Desfiladero río Sil - Puente de las Palomas - Laciana

(MARIO ÁLVAREZ)

pag.18 - Ermita - Palacios del Sil - Alto Sil - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.19 - Paisaje - Barrios de Gordón - Argüellos - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.20 - Hoces de Vegacervera - Argüellos - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.21 - Pinar - Villamejil - Cepeda - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.22 - Pantano - Villameca - Cepeda - (ORDOÑO LLAMAS)

pag.24 - Cocina - Sosas de Laciana - Laciana - (ORDOÑO LLAMAS)

pag.25 - Balconada con Quesera - Los Bayos - Laciana - (IMAGEN MÁS)

pag.26 - Quesos - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.27 - Bodegón - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.28 - Embutidos - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.30 - La Matanza - (JOAQUÍN ALONSO)

pag.31 - La Matanza - (JOAQUÍN ALONSO)

pag.33 - Rebaño de ovejas y cabras - La Cepeda - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.34 - Caldereta de pastores - Luna - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.36 - Elaboracion pastas artesanales - Anita - La Urz - Omaña

(MARIO ÁLVAREZ)

pag.37- *Flores de Cuaresma* - (MARIO ÁLVAREZ)

pag.39 a pag.169 - (ORDOÑO LLAMAS)

- ALONSO GONZÁLEZ, J.M. "La cocina tradicional en Omaña". *Rev. Omaña*, nº 12, agosto de 1995, pp. 18-29
- ALONSO GONZÁLEZ, J.M. "Las carnes: guisos y asados", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 37-48
- ALONSO GONZÁLEZ, J.M. "Caza y pesca", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 61-72
- ALONSO GONZÁLEZ, J.M. "Los dulces tradicionales", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 97-108
- ALONSO PONGA, J.L. y GARCÍA YUSTE, M^a A. "Fiestas populares, usos y costumbres", en *Libro de la gastronomía de Castilla y León*. Valladolid, Junta de Castilla y León, 1987, pp. 81-101
- ÁLVAREZ CABEZA, A. y GARCÍA MARTÍNEZ, F.J. *Vocabulario de La Cepeda*. Ed. de autor, 1994
- ÁLVAREZ OBLANCA, W. "La matanza del cerdo", en *Libro de la gastronomía de Castilla y León*. Valladolid, Junta de Castilla y León, 1987, pp. 103-117
- CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y GANADERÍA. *Quién es quién en los quesos de Castilla y León*. Valladolid: Junta de Castilla y León, 1994
- DIEZ ALONSO, M. *Las tierras del Torío*. León: Ed. Lancia, 1986
- DIEZ GONZÁLEZ, F.A. *El valle de Laciana*. Madrid: Alsa, Intercar, 1982
- DIEZ GONZÁLEZ, F.A. *La Omaña*. León: Ediciones Leonesas, 1984
- DIEZ GONZÁLEZ, F.A. *Memoria del Antiguo y Patriarcal Concejo de Laciana*. León: Ed. Leonesas, 1985
- FERNÁNDEZ Y GONZÁLEZ, A.R. *Los Argüellos. Léxico rural y toponimia*. Santander, 1966
- GARCÍA ARGUMOSA, O. *Tipificación del queso de Babia y Laciana: parámetros químicos, físico-químicos y compuestos nitrogenados*. Tesina de licenciatura. Universidad de León, 1991
- GARCÍA CABEZAS, G. *En torno a La Cepeda y su dialecto*. Astorga: ed. de autor, 1994
- GARCÍA ARMESTO, M^a R. "Quesos y mantequilla", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 132-139
- GARCÍA TRAPIELLO, P. "Las materias primas", en *Libro de la gastronomía de Castilla y León*. Valladolid, Junta de Castilla y León, 1987, pp. 119-252
- GUTIÉRREZ TASCÓN, J. *Cocina leonesa*. León: Ed. Everest, 1979
- GUZMÁN ÁLVAREZ. *El habla de Babia y Laciana*. León: Ed. Leonesas, 1985
- JIMÉNEZ LOZANO, J. "El trasfondo antropológico de la cocina castellano-leonesa", en *Libro de la gastronomía de Castilla y León*. Valladolid: Junta de Castilla y León, Consejería de Ed. y Cultura, 1987, pp. 11-32
- PÉREZ GAGO, M^a. C. *El habla de Luna*. León: Caja España, Ayuntamiento de Sena de Luna, 1996
- RIESCO ÁLVAREZ, V. *Babia: paso a paso*. León, Mieres: Diputación de León, Ilmo. Ayuntamiento de San Emiliano, Cabrillanes, 1993
- RODRÍGUEZ COSMEN, M. *El pachxuezu*. León: Ed. Nebrija, 1982
- RUBIO GAGO, M.E. "La matanza del cerdo, vaca y oveja", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 13-24
- RUBIO GAGO, M.E. "Los embutidos y salazones tradicionales", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 25-36
- RUBIO GAGO, M.E. "Panecillos, tortas y otros productos de panadería", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 84-96
- RUBIO GAGO, M.E. "Los cocidos y potes: potajes y otros platos cuasresmales", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 169-180
- SUÁREZ PÉREZ, H.L. "La restauración gastronómica en León: de la vieja cocina a la nueva gastronomía", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 181-192
- VALDERAS ALONSO, A. "La huerta y el monte", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 72-84
- VALDERAS ALONSO, A. "Vinos, aguardientes y licores", en *Cocina y tradición en las comarcas leonesas*. Diario de León, 1995, pp. 157-168





**CUATRO
VALLES**
L E O N



UNIÓN EUROPEA
Fondos Estructurales



Ministerio de Agricultura,
Pesca y Alimentación



Junta de
Castilla y León

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y GANADERÍA



DIPUTACIÓN de LEÓN