

Laura Álvarez, Hugo Campillo, Flérida Castillo, Alberto Claver, Alba de Diego, Noelia Echizarreta, Alfonso García, Claudia Gutiérrez, Tomás Lobeto, Silvia López, Sheila de la Maza, Sofía Menéndez, Ana Meré, Irene Mier, Jonathan Sánchez, Marta Sevillano, Luis Miguel Solís, Eblín Solís, Miguel Suárez, Nicolás Thomson, Raquel Vega, Melisa Vega, Eva Villarroel y Gonzalo Barrena.

DE LES OREYES AL RABU



Silvia L., Raquel V. El invierno, para muchos pueblos, comienza con la matanza del cerdo. Una tradición llevada a cabo con el fin de alimentar a una familia durante todo el año, ya que del cerdo, *de les oreyes al rabu*, se aprovecha todo. Por eso es conveniente conocer cada una de las partes que se pueden cocinar del cerdo. De la cabeza se pueden cocinar los sesos, la lengua y también las orejas y el morro, que sirven para darle sabor a los guisos. La

LA COCINA DE TITA



La cocina *económica* o de hierro, entendida como planchas de hierro o cobre puestas sobre un fogón comienza a emplearse en Europa en el siglo XVI, pero no se completa su desarrollo hasta el siglo XVIII. Foto: N.E.

SÁBADO 21 DICIEMBRE,
en el Ca
Melán de

LA JUEYA.POE ORGANIZA LA
I TIMBA POÉTICA “MINIMA URBIVM”
Show de poesía, música, improvisación, provocación y conciencia social, que trata de recuperar la devaluada inclinación oral del texto poético. Con **Pablo X. Suarez, Óscar Díaz y Alberto Cla** (micro abierto tras ellos)

papada se utiliza para el tocino, la parte del costillar se vende entera para asar, pero también se usa para chuletas de freír. La paletilla se puede vender cocida o picada para hamburguesas, aunque también se utiliza para hacer filetes o simplemente para acompañar con salsas. El codillo, situado en la parte articulada de las extremidades del cerdo, se asa, y las *manitas* se cocinan fritas o en salsa. La panceta es una de las zonas con mas grasa del cerdo, y principalmente se usa para freír. Del lomo se pueden extraer las chuletas y el solomillo, del que se cocinan los escalopes. Y ya en la parte trasera del cerdo se encuentra el jamón. Otro modo de aprovechar el cerdo reside en la elaboración de productos derivados, como los chorizos, preparados con carne picada y algunas tripas. O la morcilla y el *pantrucu*, para los que es fundamental la propia sangre del cerdo.

TENER-TENEDOR

Gonzalo Barrena. La España de 1960, emergente y urgente a pesar del general que lo gobernaba todo, estaba compuesta en desiguales partes de antiguo régimen y modernidad. Alrededor de los brotes industriales que afectaban a la geografía, se iba tejiendo una red de tiendas y suministros en idéntica proporción a la que ahora marca los abandonos en los colmados de mercadería. En la tienda que abastecía aquel extremo del poblado, aparecían entre los alimentos de primera necesidad, ciertas piezas básicas de una vajilla de campaña: hojas de Albacete o Bilbao, ninguna de Francia, tenedores con empuñadura, las cucharas de siempre. Y una mañana de cualquier semana de aquellas, en las que arrancaba con pesadez la máquina de dejar atrás la pobreza, el tendero le preguntaba a la mujer: ¿qué pasó con las cucharas, que en este cajón sólo hay tenedores? La mayor parte de las preguntas que los hombres hacen a las mujeres son vanas. La mujer le miró a los ojos con la boca sellada y los suyos llenos de significado. Hay momentos de comunicación en los que no se oye nada. Pero el paisano no acertaba a comprender por qué en el cajón de la tienda faltaban las cucharas. Ella era más pequeña y vestía una bata con bolsillos de guardar, que en aquel instante recibían sus manos solas, como si todo el ejercicio estuviera destinándose a hacer comprender al paisano que. No te das cuenta -arrancó- de que la gente tiene que arreglarse con lo que hay, se cocina todo junto y se come de pote. Los tenedores son para las casas de pocos, o de ricos, donde se sirven dos platos y uno es llano, con género de ensartar. Para los guisos de aquí, compuestos de tropiezos y caldo, alcanzan las cucharas. Y por eso se venden más.



Ilustración: CNICE. Banco de i.



LA JUEYA

9º Curso. Nº165
11/12/2013
MONOGRÁFICO

Alumnos y profesores de Proyecto de Investigación
Cangas de Onís, Asturias, España
D. L. AS-3785-2005

Investigación
y Patrimonio.
Monográfico de
GASTRONOMÍA

Aviso
Sábado 21, a las 8 de la tarde
TIMBA POÉTICA
En la Cervecería **Ca Melán**
Cangas de Onís

DE MADRES A HIJAS Y DE HIJAS... A COCINEROS VARIOS

Manuel S. La *boroña* es una especie de pan hecho con harina de maíz; un alimento tradicional de los pueblos asturianos, que se solía comer en tiempos de escasez, sobre todo en época de “matanza” o precediendo al pote. Se cuece sobre unas berzas o sobre hojas de castaño, aunque yo no suelo emplear ese modo tan antiguo: ahora no se dispone del tiempo que tenían las abuelas para prepararlo así. También se hace en “sopa de leche”: primero se cuece la boroña con agua y después se va añadiendo poco a poco la leche. Yo tengo que reconocer que me gusta hasta sola, sin más, pero bueno, a mí es que todo lo que lleve harina de maíz me encanta. Aquí arriba os dejo la receta, heredada como casi todas, de la prodigiosa memoria de mi abuela, pues así es como se hace en mi casa. Posiblemente haya otras formas de prepararla pero ésta es la mía. Quizá este plato y su elaboración cada vez se conozcan menos porque casi no se hace, pero quería tenerla en mi recetario de La Jueya por tradicional, por asturiana y porque está muy pero que muy rica.



La boroña de la abuela. Haremos la masa al modo tradicional, como me han enseñado, quedando un poco “pastosa”. Forramos las latas con papel de horno, y vertemos la mitad de la masa. Rellenamos de manera tradicional con los chorizos, las morcillas y la panceta, y lo cubrimos con la otra

parte de la masa que habíamos dejado reservada. Horneamos unas cuatro horas a temperatura baja, unos 140°; desmoldamos, abrimos por la parte de arriba y servimos: un pedazo de borona, un trozo de chorizo, otro de morcilla y por ultimo un poco de panceta para cada comensal.

Ingredientes	Cant./Unid.
Harina de maíz	750 gr
Harina de trigo	250 gr
Agua	500 ml
Chorizo	3 unid
Panceta y/o costilla de cerdo	250 gr
Solomillo (opc)	250 gr
Morcilla	3 unid



Victoria Ribera abriendo un *boronchu* en Avalle, concejo de Parres

Bloem S*. Llegamos a aquellas montañas y nos sentamos en unas mesas de madera con bancos. Sacamos media docena de huevos duros, tres latas de sardinas, dos barras de pan y mantequilla. Tenía tanta hambre que ni me paré a mirar el precioso lago que teníamos al lado. Comí lo más rápido que pude y me levanté a estirar un poco las piernas. Caminé hacia la derecha y de pronto un olor de todo y la vez de nosesabequé llegó a mí. Me di la vuelta y observé cómo un español cortaba una especie de lata. Al lado corrteaban unos niños que parecían ansiosos por cogerlo. No pude evitar mirar la escena con asombro; no estoy habituada a ver más que tulipanes y llanuras. El hombre dio un fuerte golpe a la mesa con la lata y la abrió con los gritos de euforia de los niños. Aquella masa era sorprendente: le quitaron la tapa como a un cerebro y apareció allí un universo de puntos rojos y carne por todos lados, definitivamente nada ligero para meterse entre pecho y espalda. Una mujer agarró un enorme cuchillo y lo cortó al tiempo que alzaba la cabeza y me miraba sonriendo. El lago era demasiado bonito, quizá debería haber ido a verlo.

**Texto de Sofía S. Menéndez, alusivo a la descripción de una holandesa que se encuentra, en Los Lagos, con una familia de Vallobil que está comiendo un boronchu, y a cuya comida acaba sumándose.*

DULCES ASESINAS

Nicolás Th.

Las manzanas, peras y uvas son frutas que están presentes en nuestra dieta, saben bien, son dulces, sanas y suponen un buen aporte de energía.

Estas frutas, en sus pepitas, contienen cianuro, un tóxico letal que puede producir en el cuerpo un fallo respiratorio ya que impide al oxígeno transportado por las venas administrarse en el cuerpo.

En el caso de la manzana habría que consumir 60 pepitas para que la dosis fuese mortal, pero una cantidad menor podría ocasionar vómitos, dolor de pecho, alteraciones en la sangre e hinchazón de la glándula tiroidea.

Las pepitas de la uva contienen menor cantidad de cianuro pero, aun así, en su interior tienen ese tóxico. El día de nochevieja la costumbre es ingerir 12 uvas en los últimos 12 segundos del año. 12 uvas contienen 48 semillas más o menos, no sería una cantidad mortal, pero si podría producir acidez en el estómago y mareos.

Para más información sobre alimentos asesinos, seguidme en twitter: @nicojagger95.



COMER SANO Y COMER BIEN

Miguel/Luis M./Jonathan. Una dieta apta para deportistas debe ser variada y contener los distintos nutrientes que se encuentran en una gran variedad de alimentos, imprescindibles para obtener la energía necesaria y prevenir las lesiones.

DESAYUNO: Es muy importante realizar un buen desayuno, que contenga grasas, galletas, chocolate, cereales, fibra, un vaso de zumo (preferiblemente de naranja) ya que aporta vitamina C, un vaso de leche que contiene calcio y un plátano que proporciona potasio al metabolismo.

COMIDA: En la comida debe de haber una serie de alimentos que contengan hidratos de carbono (pasta, pan...) ya que proporcionan mucha energía. Pueden alternarse con alimentos ricos en proteína como el pescado y la carne (ambos preferiblemente a la plancha) de consumo recomendable al menos dos veces a la semana. La comida debe estar siempre acompañada de mucha agua para mantenerse hidratado, finalizando con un postre que lleve una pieza de fruta y un yogur natural. **CENA:** La cena debe ser ligera, y en ella se incluyen vegetales (ensalada) o alimentos sin apenas calorías.

DULCE POR EXCELENCIA

Abre la caja... (Eva V.)

Eva V. /Melisa R. Dulce, nunca amargo, en ocasiones relleno de almendras, caramelo e incluso con galletas *Oreo*, no soporta el calor, pues se derrite, capaz de volver loco a cualquier paladar que sea un poco goloso, blanco, negro o marrón, así es, estamos hablando del tan conocido y riquísimo “chocolate”. Sobre el que -seguramente- nunca hemos escuchado decir a nuestras madres: ¡No comas chocolate que te salen granos! O



¡taanto chocolate... vas a engordar! Pero esto parece ser solo un mito, dado que recientes estudios científicos han demostrado todo lo contrario, e incluso recomiendan su ingesta, pues parece ser que actúa como antidepresivo y previene la tos. Actualmente se ha convertido en el ingrediente por excelencia de numerosos cosméticos faciales femeninos debido a que actúa como preventivo del envejecimiento. ¿Y a quién, con este invierno frío, no se le ha apetecido un chocolate caliente para entrar en calor? Pues parece ser que el chocolate lo cura todo.

OTRAS COCINAS I: LA BANDERA, COCINA DOMINICANA

Flérida C./Marta S. El nombre del plato (*La Bandera*) proviene de su presentación, que consiste en una bandera de tres bandas. Es el plato nacional, que se prepara en todos los hogares dominicanos, pasando de generación en generación. La receta puede sufrir pequeñas variaciones pero debe mantener los ingredientes principales: carne de pollo, habichuelas rojas y arroz blanco.

La carne de pollo se sazona durante una hora con pimienta, sal y orégano. También se le puede añadir cebolla y ajíes (pequeños pimientos picantes, parecidos al chili). Se sofríe en azúcar moreno, añadiéndole agua de vez en cuando, hasta que quede dorada.

Por otra parte se prepara la carne de cerdo, a la que debe añadirse tomate frito, apio, ajo y especias al gusto, removiéndola. Cuando el agua se evapora, se le agregan las habichuelas, junto con tres tazas de agua. Se remueve hasta conseguir una mezcla cremosa.

El arroz se prepara en la sartén con agua a la que se le añaden tres cucharadas de aceite y sal. Cuando el agua esté en



ebullición se agrega el arroz. Deben ser 4 tazas, preferiblemente de arroz largo. Cuando el agua se evapora se debe dejar la sartén a fuego lento durante 20 minutos, tapada con un paño. El arroz debe quedar graneado.

Por último se presenta con los ingredientes separados; el arroz debe quedar en el centro separando las habichuelas y el pollo. En algunas casas se añaden además frutas fritas con azúcar moreno, como el plátano, que le da un toque suave y dulce.

OTRAS COCINAS II: LA COCINA DE LA RUTA DE LA PLATA

Ana Meré. En nuestra provincia están presentes muchos artículos extremeños, y ello se debe a la Ruta de la Plata, antigua vía romana que atraviesa de norte a sur parte del oeste de España, y que une las ciudades de Gijón y Sevilla pasando por Extremadura.

El pasado 1 de diciembre finalizaron las jornadas extremeñas que se desarrollaron en el restaurante “Los Arcos” de Cangas de Onís. Para que estas jornadas fueran lo mas extremeñas posibles, contaron con la colaboración del cocinero extremeño David Moreno. La carta contó



con muchos tipos de comida regional, como la *Caldereta de criadillas con setas y trigueros*, *Patatas revolconas con torreznos y pimientos veratos fritos* o *Hamburguesa de Ibérico con pan de pita y crema de torta*, entre otros. También se dispuso de vino y quesos típicos de Extremadura, como, por ejemplo, el queso de cabra *veratino*, y por supuesto con los embutidos, como el jamón, lomo y chorizo de bellota y presa ibérica.

Para finalizar la comida, se podía disfrutar de postres como *Bavarois de higos chumbos con crema de calabaza*, *Biscuit de higos pasos al licor de Gloria* o *Repápalos con castañas*.

LAS SETAS EN EL CONCEJO DE CABRALES

Hugo Campillo. La riqueza fúngica cabraliega es de todo menos escasa. En Cabrales es mucha la gente que se lanza al monte para encontrar sus preciadas setas, siendo la *Boletus Edulis* y la *Calocybe Gambosa* las más apreciadas por su buen sabor. Zonas muy habituales para la búsqueda de estos hongos son las ocupadas por grandes prados como La Eria o Pandejana, en Carreña, o la zona de pradería comprendida entre Asiegu y Puertas.



YO TAMBIEN QUIERO SER DORIAN GRAY

Claudia G. Robledo.

Mi médico me ha recomendado no fumar, ni beber y mucho menos otro tipo de drogas. Reducir las grasas en mis comidas porque, al parecer, son muy calóricas y mis arterias se están transformando en chorizos de Cantimpalo.

Adiós a la carne de cerdo; ni bacón, ni jamón. Adiós al cordero, al jabalí, al ciervo y a la perdiz. Prohibidas las frituras: ni croquetas, ni patatas, ni mis calamares fritos... Y qué decir del desayuno, la comida mas importante del día; desde entonces ya no se qué desayunar, porque resulta que todo es bollería industrial: las galletas, el cruasán, las palmeras, los bollos de crema...

Pero, entonces ¿qué puedo comer?: "las cosas que no le gustan a los niños" y de sopetón, contando con los dedos, fue nombrando el actual menú. Todo tipo de frutas y verduras, espinacas, brócoli, alcachofa, pescado y pollo a la plancha (un artilugio que para mi solo servía para la ropa), purés, espárragos, cebolla, y todo



Shella de la Maza

tipos de ensaladas. Pero con esto no terminó su dura recomendación, para estar sano, se debe beber entre un litro y medio y dos de agua, y hacer treinta minutos de deporte aeróbico.

Me fui blanco-yogourt desnatado, ¿qué pretende? ¿que me muera?.

GULA, DEL LATÍN *GLUTTIRE*: TRAGAR

Laura Álvarez. Solía ser pluma. Ligera, inconstante. Sonreía a la vida y jugaba con ella. Se compenetraban como orquesta sinfónica.

También solía ser alegre. La risa era el epicentro de su ser. Reía más que lloraba, y lloraba más que engullía.

Su ira se le desprendía con orden y alternancia, sin dejar paso al descontrol.

Era meticulosa, razón por la que detestaba la noche. Para ella, la oscuridad irrumpía en las vidas, aprehendiéndolas y haciéndolas esclavas de la locura. Y la locura no era orden, no era precisa.

Solía sentirse libre por aquel entonces, hasta que todo dio un giro súbito. Hasta que se le fue de las manos sin apenas percatarse. Hasta que perdió el control de su vida, llegando la voracidad. Más y más, la pausa no era una opción.



También pueden encontrarse en cualquier bosque, siempre y cuando esté bien húmedo.

Las setas se emplean para preparar platos como los *cachopos*, si el tamaño es suficientemente grande (*lepiotas*), como guarnición o en revueltos (cualquier seta comestible) e incluso se pueden usar como especia (*trompetas de los muertos*). El plato típico, cómo no, es el de las *Setas al Cabrales*.

Amanitas muscarias (no comestibles) en la imagen. Hugo C.

Muerra'l gatu, muerra jartu

Hablando en postre

Alberto Cla.

Solamente nueve huevos, un litro de leche, nueve cucharadas de azúcar, levadura, y la curiosa y ambigua pizca de sal; el máximo exponente para encontrar la felicidad, hablando en postre.

Casi adictos a la pequeña muerte, batiremos los huevos en un bol frenéticamente, añadiéndole la levadura y las cucharadas de harina con placer. A esta exótica mezcla le verteremos la leche con descaro, espolvoreando, como si fuéramos un mago, la pizca de sal. Ahora lo dejamos *dieldar*. Toca esperar una hora, impaciente amigo; no te aconsejo que te quedes mirando como al escapatate del microondas, no es normal. Haz algo productivo, y no leas el As.

Tampoco te entretengas, que el tiempo se agota. Calienta en una sartén un poco de aceite, y con el cetro de mando -o *garciella*- echaremos nuestro cóctel molotov en la padilla y no sobre el mango, que eso es para agarrar. Le damos forma redondeada para dejar claro que sabemos lo que hacemos y, una vez hecho, lo sacamos sobre el plato y estará listo para comer. Pero tranquilo, capullo, que quema.

El mio güelu llamábales joyeles, Mio ma llámalos frixuelos, y yo... yo llámoles jiyueles porque toes son h.iyes de la mesma sartén.

El D.G.L.A. recoge más de treinta voces distintas para *frixuelos*.



Ilustración: Alberto Claver, BA2A