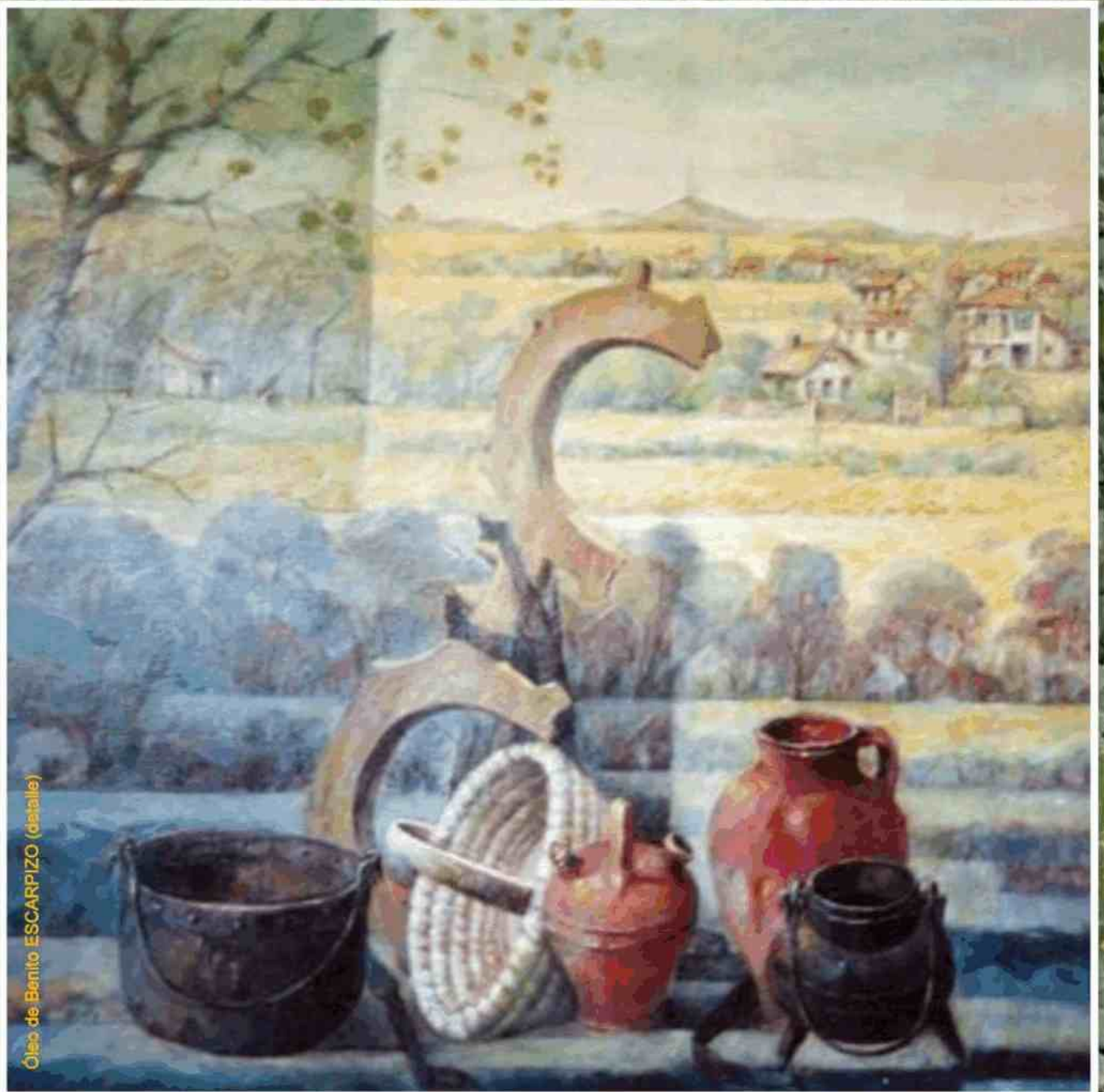




# PASARELA

Vega de Magaz - La Cepeda.  
(León)

Revista de contenido sociocultural. Nº19



Óleo de Benito ESCARPISO (detalle)

LA CEPEDA

TIERRA DE TRADICIONES Y GASTRONOMÍA.

## SUMARIO

---

Edita y dirige:  
¡VALDEMAGAZ VIVE!

### Portada:

Autor: *Benito Escarpizo*

### Fotografías:

Autor: *Benito Álvarez Fdez.*

### Nota:

La revista PASARELA respeta la libertad de expresión de sus colaboradores en los artículos, pero no necesariamente tiene que coincidir ni avalar sus opiniones

PRESENTACIÓN DE DOS TRABAJOS.....	3
<i>Angeles González</i>	
JILGUEROS.....	4
<i>Ángel Casado Alonso</i>	
EL PASO.....	5
<i>Juan Carlos García</i>	
LA DISPUTA DE LA CHANA DE SAN MARTÍN.....	8
<i>José María García Álvarez</i>	
LOS FRÉJILES Y LA TRILLA.....	10
<i>Antonio García Álvarez</i>	
SONETO AL COCIDO MARAGATO.....	11
<i>Ángel Casado Alonso</i>	
REFRANES Y DICHOS.....	12
<i>Benito Álvarez Fernández</i>	
AFANES Y SUSTENTO A MEDIADOS DEL SIGLO XX.....	13
<i>Ignacio Redondo</i>	
LA COCINA DEL RECUERDO.....	16
<i>Asunción Fernández</i>	
REPORTAJE GRÁFICO: “Fauna de nuestra tierra”.....	19
<i>Benito Álvarez Fernández</i>	
CUARESMA, SEMANA SANTA Y BULAS.....	20
<i>Antonio Natal</i>	
TRADICIÓN O PLAGIO.....	22
<i>Francisco Pérez Baldó</i>	
GASTRONOMÍA CEPEDANA Y OTRAS COSTUMBRES.....	24
<i>Gumersindo García Cabeza</i>	
LA ALIMENTACIÓN EN LA CEPEDA.....	26
<i>Victorina Alonso</i>	
AVISO DEL MÁS ALLÁ.....	29
<i>Jesús García</i>	
LA COCINA VIEJA, UN LUJO DE SABORES.....	30
<i>Porfirio González</i>	
CONTRAPORTADA.....	32
<i>Benito Álvarez Fernández</i>	

## SOMOS CEPEDANOS

---

BLOG DE VEGA MAGAZ: [vegademagaz.blogspot.com.es](http://vegademagaz.blogspot.com.es)

(Autor: *Juan Rojas Escribano*)

Con enlace de conexión para poder consultarlos<sup>1</sup>:

–recopilación de recetas de cocina

–y fórmulas magistrales de remedios caseros para mantener impecable la casa



### “DE MI COCINA A LA TUYA”.

<https://floresoft.es/geli/de-mi-cocina-a-la-tuya.epub>

#### Prólogo

Desde hace mucho tiempo me he dedicado a recopilar recetas de los cursos de cocina a los que he asistido, de las que recuerdo que hacía mi madre, de revistas o programas de televisión que me llamaban la atención.

Quiero agradecer a todos los que me han enseñado lo que sé de estos menesteres, tanto a los profesionales de la cocina, como a los que me pasaron alguna receta en un trozo de papel y que yo, en muchos casos, destripé con un afán autodidacta de reinventarla.

A la hora de seleccionar las que iban a formar parte de este libro, he tenido en cuenta que fueran apetecibles, fáciles de realizar con las cosas que, habitualmente, hay en la nevera o en la despensa, y que incluyeran, tanto las de “cocina de toda la vida”, como las más modernas de “cocina Gourmet” con crujientes o esferificaciones.

Quería que fuera una guía completa y he incluido, desde el aperitivo hasta el postre, pasando por primeros, carnes y pescados. También platos preparados en microondas, salsas y aderezos, mermeladas y hasta licores.

Espero que los disfrutéis.

¡Buen provecho!

De Mi Cocina  
A La Tuya

Geli

### “HECHO EN CASA PARA LA CASA”.

<https://floresoft.es/geli/hecho-en-casa-para-la-casa.epub>

#### Prólogo

En estos días de cuarentena en los que, a los que ya no trabajamos, nos sobran horas, he aprovechado para recopilar y organizar unas cuantas “fórmulas magistrales” de diferentes remedios hechos en casa.

Por fin he terminado el primero de la saga enredando en la cuarentena. Hecho *En Casa Para Casa* y quiero compartirlo con todos los que desde la distancia siempre habéis estado a mi lado.

Yo probé unos cuantos, y me funcionaron, espero que a vosotros también os sirvan para mantener la casa como los chorros del oro.

Hecho En Casa Para La  
Casa

ENREDANDO EN LA CUARENTENA

<sup>1</sup> **Nota:** para leer los libros, necesitas tener descargada una aplicación de lectura de libros electrónicos.





JILGUEROS

De Benito al pincel  
bajaron los colores  
y en rama sus amores  
dejó con trazo fiel.

Dejó con trazo fiel  
y todos sus colores  
aquellos dos amores  
amados del pincel.

Amados del pincel  
-jilguero con jilguera-,  
los hizo primavera  
en el otoño aquel.

Desde el otoño aquel  
son como una vidriera:  
jilguero con jilguera,  
para los ojos miel.



Fuente de Santiago

Angel Fcº Casado Alonso  
POETA



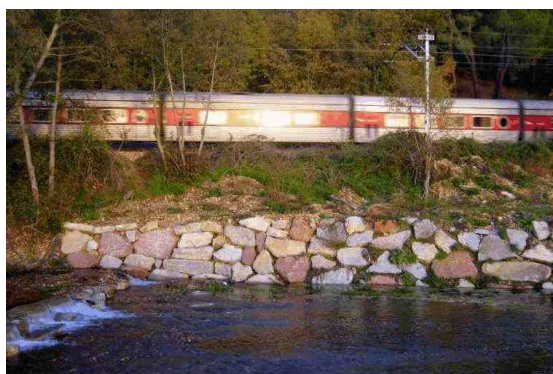
E. Casado 22

Juan Carlos García

Un deportivo Audi rojo fuego, baja aminorando la velocidad por la cuesta y se detiene frente al paso a nivel de Vega. Acaban de encenderse dos luces rojas intermitentes en el semáforo, al tiempo que bajan las barreras. El sonido estridente de las bocinas alerta de la inminente presencia de un tren. Violeta Romero aprovecha para salir del coche y observar con detalle los alrededores de la vía. Mira a ambos lados y ve acercarse un tren del norte. El sonido lejano apenas tarda unos segundos en convertirse en un estruendo provocado por el paso del “supersónico” convoy de vagones de hierro, que en un visto y no visto se aleja en dirección a Astorga dejando a su paso un halo de polvo. El ruido va desapareciendo. Es la hora de la siesta veraniega, algo que los trenes no respetan, y siempre a esa hora pasan varios, cargados de mercancías. Los vecinos ya están acostumbrados. Las barreras luminosas de color rojo y blanco se levantan automáticamente y todo vuelve a la calma, al silencio.



Al otro lado de la vía está Martín al volante de un viejo Volvo verde aceituna, esperando a que aquella mujer retire su coche del centro de la carretera para proseguir su marcha. La observa con mucha curiosidad.



*El tren siguiendo el cauce del río Porcos*

Violeta es delgada, de estatura normal y unos cincuenta años. Viste informal, con vaqueros y camisa blanca. Ella se agacha e intenta ver las vías desde otra perspectiva. Después entra en el coche, pero no lo arranca. Se limita a sacar un pequeño trípode con un teodolito. Lo coloca en el centro de la vía, se agacha de nuevo y pone un ojo sobre la mirilla, como si fuera a sacar una fotografía. Martín sale del coche y se acerca.

—¿Eres topógrafa?— le preguntó de sopetón, sobresaltando sin querer a Violeta, concentrada en su trabajo. Ingeniera, de ferrocarriles, —contestó ella.

Hechas las presentaciones, Martín le insinuó que no sería bienvenida en el pueblo. Nadie allí quería sustituir el paso a nivel de toda la vida por una obra que alterase sus vidas. Ella no le dio importancia a la advertencia y le preguntó por la casa rural La Dama de Alba, donde había reservado su estancia. —A ciento cincuenta metros, al pasar el puente. La ves, aquella casa grande amarilla y verde con balconada.

Al día siguiente aparecieron, como de la nada, un enjambre de técnicos haciendo mediciones en la vía. En Vega ya no se hablaba de otra cosa, que no fuera el paso a nivel.

Martín se acercó también a observar de cerca el trabajo de Violeta y sus ayudantes. Ya no era ese hombre que hasta hoy parecía odiar a los peluqueros, porque estaba peinado y repeinado. Atrás había dejado su desaliño al cambiar sus vaqueros viejos y desgastados de todos los días por unas bermudas de mejor prestancia.

Iban a demoler la garita, aquel lugar de antaño que durante tanto tiempo había sido un lugar tan entrañable para todos. Aquel era un punto de encuentro, de citas, de tertulias en corrillo.

Solo porque había llegado ella, y Martín quería mostrarse como un hombre respetable y presentable. Pronto empatizó con ella. Quería saberlo todo sobre el proyecto que ADIF llevaría a cabo. —Está muy avanzado— decía Violeta. Estaban sopesando alternativas de última hora. Alguien estaba parando el proyecto, pidiendo estudios de impacto y retrasando la obra. Martín le mostró su preocupación, y la de todos los vecinos; que resignados merodeaban en torno al

paso, comentando la desgracia de tener que vivir en el futuro con un obstáculo que dividía al barrio de arriba del barrio de abajo.

Iban a demoler la garita, aquel lugar de antaño que durante tanto tiempo había sido un lugar tan entrañable





*El Paso a Nivel en Vega de Magaz*

para todos; aquel refugio donde Martín y todos los demás se habían frotado las manos al calor de la estufa de leña en invierno, o resguardado del intenso calor en verano; siempre acogidos por la amabilidad y la querencia de los guardabarreras de turno, Julio el de Vega, Pepe el de Zacos, y tantos otros venidos de Fontoria, de Otero, de Magaz. Durante años, día y noche como centinelas al cuidado de la seguridad de todos. Aquel era un punto de encuentro, de citas, de tertulias en corrillo, sobre todo los domingos por la mañana esperando la hora de la misa. Martín recordaba, que cuando era un chiquillo le gustaba dar vueltas a la manivela que movía la palanca de subida y bajada de la barrera color rojo y blanco. Todos los niños la

habían subido alguna vez, siempre con permiso, claro. Violeta escuchaba atentamente a Martín, y le comprendía, al tiempo que intentaba explicarle que ya casi no quedaban en toda España pasos a nivel que pudieran representar un peligro para los viandantes.

—Aquí nunca hubo un accidente. —insistía Martín, mientras Violeta le miraba con una sonrisa complaciente, insinuando que no era a ella a quien debían convencer. Las cosas venían de arriba. Vallar las vías y construir un paso elevado para vehículos alteraba el paisaje de toda la vida. Solo imaginar una enorme pasarela metálica para cruzar de un lado a otro era traumático para todos; y un horror para los ancianos. Con el barrio de arriba aislado; el pueblo quedaría partido en dos, abierto en canal. Las cosas cambiarían para siempre. Un drama insoportable.

Aquellos pausados días de verano, fueron alterando el espíritu de todos, imaginando un futuro descorazonador, de un día para otro. Martín vigilaba todos los movimientos de Violeta, una mujer por la que se sentía atraído físicamente, aunque pensaba que hubiera sido mejor que no hubiera aparecido. Ambos tuvieron buenas sensaciones al conocerse; se sentían a gusto, se caían bien, se comunicaban con facilidad y confianza. Por las tardes, Violeta solía sentarse en una pequeña escalinata de dos peldaños junto a la casa del cura, detrás de la iglesia. Y se sentaba de una manera especial, en uno de los laterales, juntando las piernas, siempre mirando hacia la carretera, a las huertas. A veces miraba a su izquierda y levantaba la cabeza para contemplar el campanario de ladrillo color caldera, la torre con sus tres campanas. Martín acechaba desde una esquina, sigiloso como un gato, con cuidado donde pisaba para no hacer ruido; para no ser descubierto. ¿Por qué siempre en aquel lugar? Se preguntaba Martín. ¿Por qué siempre en la misma posición? Era como un ritual, algo trascendente.

Días después preguntó a su tío sobre aquella casa, sobre los antiguos moradores del pasado. Y pronto encontró la respuesta. Allí habían vivido durante algún tiempo unos ferroviarios, un matrimonio con tres chicas. Los Romero, y Violeta era una de aquellas chicas.

Martín se sintió aliviado, pensando que quizás esa situación les daría ventaja frente a ADIF, porque podría convencerla con argumentos emocionales. Por eso no tardó en invitarla a comer a su casa ese mismo domingo. Ella aceptó gustosamente. Él preparó un estofado de ternera para dos. En un ambiente

Días después preguntó a su tío sobre aquella casa, sobre los antiguos moradores del pasado. Y pronto encontró la respuesta. Allí habían vivido durante algún tiempo unos ferroviarios, un matrimonio con tres chicas. Los Romero, y Violeta era una de aquellas chicas.



**PASEO con ALISOS.**



**RÍO PORCOS y ALISOS.**

relajado Martín le reprochó que no le hubiera comentado que conocía el pueblo desde pequeña. Si, nació aquí, soy de Vega, —dijo—, pero eso no cambiará las cosas, tengo jefes. Después, ella le reprochó a él haberle mentido. Le recordó, que sí hubo accidentes en el pasado en el paso a nivel porque ella misma tenía grabado en su retina aquel día en el que un tren camino de Monforte, arrastró un pequeño camión azul, desparramando miles de peras Ercolinas por toda la vía. Recordaba con angustia el amasijo de chatarra de aquel bonito camión, y también el sofoco de Agustín el de Magaz, contando a todos los que se acercaban al paso, cómo logró salir del camión cuando se le paró el motor en el centro de las vías. Salvó su vida milagrosamente.

Tras un silencio, ambos pensaron sin comentarlo, que debían disfrutar de aquel momento y de la comida en un ambiente agradable. Reorientaron las conversaciones como adultos educados y sensatos. Ella le habló de sus dos hijas, de su exmarido, pero sobre todo de sus recuerdos de infancia y juventud en Vega. Martín le habló en confianza, de su momento vital volviendo al pueblo, desde que se había prejubilado del Banco del Noroeste, donde había trabajado toda la vida.

Pasaron la tarde deambulando por lagunas, luego caminando hasta Zacos, aprovechando el remanso de soledad, paz y tranquilidad. La confianza fue en aumento. Lamentaban no haberse conocido antaño por la diferencia de edades. Cuando ella iba a la escuela, Martín estaba ya haciendo el bachiller en los franciscanos y apenas volvía a Vega; por eso no la recordaba, ni a su familia tampoco.



*Muelle de carga y descarga en Vega de Magaz*

A veces se detenían a contemplar algunos manzanos y perales. —Aquí se puede pescar, cazar, andar en bicicleta, pasear, respirar aire puro, contemplar estas colinas, disfrutar de la naturaleza, incluso enamorarse. —dijo Martín mirándole a los ojos. Ella le tildó de loco romancón, haciéndose la sueca, aunque en el fondo le estaba gustando el flirteo. Después ella cogió unas moras, y al querer lavarlas en uno de los regueros de la carretera, resbaló y se cayó. Martín la ayudó a levantarse. Se mojaron, pero no importaba. Ella volvió al zarzal y gritó al pasar su mano por las ortigas. Pero logró coger una mora grande. —Abre la boca, las moras son buenas para tu corazón enamorado —dijo Violeta. Luego no paraba de rascarse la otra mano. Le había salido un sarpullido del roce con las ortigas. Martín le besó el brazo, como si de una niña se tratase. Ella le miró y sonrió complacida.

Al día siguiente Martín compró en la farmacia una crema para la urticaria, para aliviar el brazo de Violeta. Cuando llegó al paso a nivel, allí estaba ella, arrodillada junto a un ayudante observando unos planos de grandes dimensiones sujetos en los extremos con unas piedras. Mostraban los trazos de un paso elevado sobre las líneas de ferrocarril. Luego superpuso otro transparente mostrando una valla y una pasarela peatonal enorme. Martín no dijo nada. Ella le miró y tampoco dijo nada. Cada cual a lo suyo. Él no se atrevió a interrumpirla, pero observó que ya su brazo estaba curado. Guardó la crema en un bolsillo.

Pasaron la tarde deambulando por lagunas, luego caminando hasta Zacos, aprovechando el remanso de soledad, paz y tranquilidad.

De pronto una llamada al móvil de Violeta cambió todo. —Tenemos que parar aquí. Alguien ha hecho una llamada a mi jefe. Hay que volver a Madrid. Espero que esto no tenga nada que ver contigo. —dijo Violeta poniendo una mano sobre el hombro de Martín. Él se limitó a mover la cabeza negando y mirándole a los ojos con pena; sólo comentó que siempre había habido gente influyente en Vega.

Se separaron un poco, sin darse cuenta estaban cogidos de la mano. Unidos por una atracción mutua. Se dieron un ligero beso en los labios de manera espontánea. Una despedida entre lágrimas contenidas en sus ojos que poco a poco fueron desbordándose sobre sus mejillas. Temblaban antes de soltarse las manos. No dijeron nada. En ese momento fueron conscientes de que se necesitaban el uno al otro. ■

*José María García Álvarez*

Por boca de mis abuelos he escuchado algunas historias relacionadas con los ancestrales litigios entre los vecinos de los diferentes pueblos de Valdemagaz a causa de las pugnas motivados por los pastos, la corta de madera y otras circunstancias que surgían en las zonas limítrofes de los términos de cada pueblo. Y de que casi todos habían tenido lugar en las zonas cercanas al Celemín, donde confluyen los territorios de todos los pueblos pertenecientes al Ayuntamiento de Magaz de Cepeda.

Los enfrentamientos entre los vecinos, pastores y regidores se habían sucedido durante muchos años, lo que obligaba a la intervención del alcalde mayor de la jurisdicción de Valdemagaz y propiciaba impugnaciones de los que no estaban de acuerdo con su veredicto. Estos trámites transcendían a las justicias superiores y a la consiguiente mediación de procuradores y abogados, lo que, a su vez, dilataba en el tiempo numerosos pleitos, denuncias y recursos que arrastraban ciertos gastos que parecían no tener fin.



Ya hace algunos años había podido constatar en los protocolos de los archivos provinciales, numerosas denuncias, poderes y pleitos entre casi todos los pueblos de Valdemagaz por las causas ya señaladas. Sin ser exhaustivos, señalamos la pugna que tuvieron en el año de 1701 los vecinos de Zacos contra los de Vega a causa de los pastos de las Llamillas. La promovida el año de 1774 por los pueblos de Benemarías y Vanidodes contra el de Porqueros. El pleito suscitado en el año de 1755 por los de Porqueros contra Zacos. El que el año de 1756 enfrentó al pueblo de Zacos con el de Porqueros; el motivado el 25 de agosto de 1791 a causa de que en La Valleja de La Culebra los vecinos de Benemarías

prendieron ganado cabrio de los de Vanidodes; el que realizaron el 27 de agosto de 1685 los vecinos de de Zacos contra los de Vega por haber pastado sus ganados en Pajariel. Y la denuncia realizada en el año de 1789 por los vecinos de Vega contra los de Zacos por Valde Asur.



En casi todos constan apercibimientos, peleas, secuestros de ganados, multas y prendas de bienes de ciertos vecinos.

Mi abuelo aseguraba que, finalmente, algunos de nuestros antepasados juiciosos decidieron alejarse de políticos y abogados para concertar entre los propios vecinos de cada pueblo acuerdos concluyentes.

En prueba de ello, recientemente, he localizado una interesante escritura notarial en la que se plasma un acuerdo entre los vecinos de los pueblos de Benemarías y Vega que confirma tanto los seculares conflictos como los pactos finales. Este documento, que debería estar archivado en ambos pueblos, lo reproducimos ahora para recordar un poco de nuestra historia, los desvelos de nuestros antepasados y reconsiderar las alteraciones originadas por el paso del tiempo y la reciente Concentración Parcelaria. El escrito dice así:

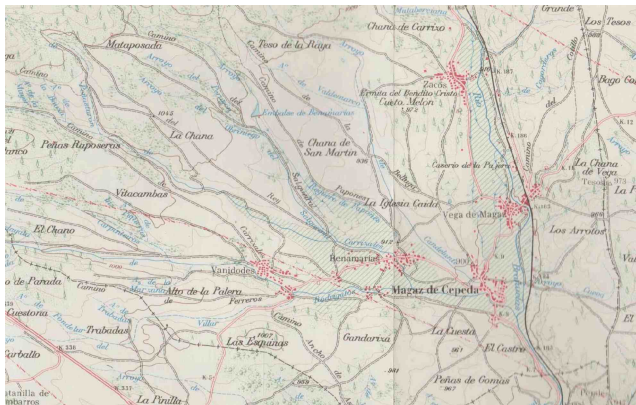
“El día 5 de marzo de 1916 reunidos ante un notario de Astorga, Julián Fernández García, Miguel Ferruelo García y Anselmo García Álvarez, vecinos de Vega de Magaz y Venancio Machado Freire, Alejo González Carro e Hilario García Fernández, vecinos de Benemarías; los seis mayores de edad, casados y labradores declaran:

Primero: Que componen las fuerzas administradoras de los pueblos de Vega y Benemarías de lo que exhiben las certificaciones de Victoriano González, alcalde constitucional del ayuntamiento de Magaz e Isidoro García secretario del mismo que certifican que la Junta de Vega la componen como presidente el dicho Julián y los vocales los mencionados Miguel y Anselmo. Y que el presidente y vocales de Benemarías son los dichos Venancio y Alejo e Hilario. El certificado está firmado en Magaz el día 24 de enero de 1916.

Segundo: Que desde tiempo inmemorial ha



habido diferentes cuestiones administrativas y judiciales entre ambos pueblos con motivo de la



Mapa en el que se encuentra la Chana de San Martín

mancomunidad en el aprovechamiento en el monte titulado Chana de San Martín y sus agregados, habiéndose resuelto el último pleito suscitado por sentencia en el juzgado de Astorga el 25 de julio del año de 1905.

Tercero: Que han surgido nuevas desavenencias entre uno y otro pueblo y con objeto de evitar su repetición han transigido las diferencias y acordado que el aprovechamiento y disfrute de este monte y su agregado se haga de la manera siguiente:

1.–Se considera como la mancomunidad de los pueblos de Vega y Benemarías el trozo de monte llamado Chana de San Martín y sus agregados comprendido dentro de los siguientes límites: desde la cañada o camino que sale del pueblo de Benemarías hasta la esquina del prado del vecino de Magaz Salvador García, titulado Carrancha; desde este punto que se llama La Boca de la Cañada a la muria que está junto a la finca del vecino de Vega Lorenzo González, o sea, La Boca de las Fontanillas; desde este sitio se partirá en línea recta a la muria que esta puesta en medio del valle de La Regazada; y desde este sitio partirá otra línea recta al sitio que llaman Las Quirogales, habiendo desde un punto a otro un surco que deslinda dicha parte del monte por aquel extremo y linda este trozo de monte que queda de mancomunidad con el Este y Sur con fincas particulares, al Oeste prados titulados de riego y al Norte con la restante parte del monte de La Chana de San Martín y sus agregados.

2.–Los ganados de ambos pueblos podrán ser apacentados libremente durante todo el año debiendo ambos pueblos ponerse de acuerdo y designar los días en que se ha de rozar y cortar monte. En el caso de que pasaran seis años sin que las juntas hayan acordado la corta y roce, podrá acordar cualquiera de

ellas tal aprovechamiento para sus vecinos en la mitad del terreno, reservándose la mitad para el otro pueblo sin que por tal corte y roce se pueda privar del aprovechamiento de los ganados.

3.– El resto del terreno no comprendido entre los expresados límites queda para el aprovechamiento exclusivo del pueblo de Vega, lindando este terreno por el Oeste con fincas particulares, Sur casi el monte de la mancomunidad, Este con monte de Benemarías y al Norte con monte de Zacos. Dicha parte de monte sólo la podrán utilizar para roce, corte y aprovechamiento de los ganados los vecinos de Vega, pero no los de Benemarías.

4.– Las juntas administras de los pueblos de Vega y Benemarías solicitarán al Exmo. Señor Ministro de La Gobernación la oportuna aprobación de este convenio acompañando para ello una copia de esta escritura.

5.– El pueblo de Benemarías podrá solicitar en las oficinas del Estado la licencia necesaria para el aprovechamiento pagando los impuestos que le corresponden, sin que el de Vega pueda oponerse a ello; y mientras que el de Benemarías no obtenga tal licencia y esté pagando el total del impuesto el pueblo de Vega tendrá que ser indemnizado con siete pesetas anuales que abonará Benemarías quince días antes de que el pueblo de Vega tenga que pagar los impuestos por el aprovechamiento de ambos pueblos.

6.–Anualmente el quince de abril se reunirán ambas Juntas y pasarán a examinar las áreas y labrar el surco divisorio entre la muria del valle de La Regazada a la de Las Quirogales.

7.– Con ocho días de anticipación al que el pueblo de Vega tenga que pagar el impuesto del estado avisará al de Benemarías para que contribuya a su parte.

8.– Los comparecientes aceptan esta escritura y se comprometen a su cumplimiento”.

Y lo firman todos ellos más dos testigos y el notario de Astorga.

**Nota:** En el mismo día se hicieron dos copias. ■

**L**os fréjoles, legumbres fruto de la habas, constituían una comida diaria en verano.

Comencemos comentando su producción. En la primavera, cuando la situación de la tierra y el tiempo lo permitían, se realizaba la siembra. En el huerto próximo a casa, generalmente llamado *el jardín*, se sembraban un par de surcos de habas, juntamente con otras hortalizas, lechugas, pimientos, tomates, etc.

Cuando la planta comenzaba a crecer se colocaba en cada una de ellas un palo vertical hincado en el suelo, para que el vástago se fuera enrollando en él. Más adelante aparecían las flores, dando lugar a una bella imagen, por su situación en altura en el palo y a lo largo de los surcos. Al desaparecer las flores, iban surgiendo las pequeñas legumbres, que poco a poco alcanzaban el punto adecuado para su recolección, operación que se iba haciendo cada día para el consumo diario.



El plato de fréjoles con patatas o solos estaba muy asociado con las faenas de las eras. En el mes de julio, una vez finalizado el acarreo del centeno y del trigo, se comenzaba la trilla.

Se extendía la mies, deshechos los manojos, formando un círculo, sobre el cual iba moviéndose la pareja de bueyes o de vacas tirando de un trillo, el cual estaba unido al *jugo* que unía la pareja por el *cambón*. Aunque menos frecuente, también había trillos tirados por un animal equino.



*Faenas en las eras*

La tarea duraba hasta que la paja estaba triturada al tamaño de 3–5 centímetros; entonces se atropaba la trilla, operación que se hacía colocando el cambón en el suelo y atando una sogas desde sus extremos al jugo. De esta manera se formaba la parva, que era un montón alargado constituido por paja y grano.

La separación de la paja y el grano se hacía normalmente a mano, aprovechando el aire de arriba que por las tardes solía existir. Se cogía con el *bildo* una pequeña cantidad de paja con grano y se lanzaba al aire; el grano caía al suelo en la vertical y la paja era arrastrada por el aire. La operación de la trilla se repetía sucesivamente hasta finalizar con toda la mies que tenía por destino ser trillada, de forma que este trabajo en la era constituía la ocupación de la familia en gran parte de los meses de julio y agosto.

La tarea diaria comenzaba sobre las 9–10 horas de la mañana, cuando ya el sol había quitado la humedad de la paja y la labor del trillo era efectiva. A mediodía, un miembro de la familia traía la comida, constituida por un primer plato de fréjoles y un segundo de carne y tocino cocidos. Como bebida, el agua, más o menos fresca, de la *barrila*.

Para realizar la comida era preciso buscar una sombra, y a esa hora del día el único sitio que cumplía tal requisito era debajo del carro. ¡Qué sabrosos estaban los fréjoles comidos debajo del carro!

Finalizada la comida, y después de un breve descanso, había que subirse de nuevo al trillo y dar las monótonas vueltas sobre la mies, soportando el duro sol de las 2–3 horas de la tarde, lo que recordado ahora, trae a mi memoria los versos de Manuel Machado: **“El ciego sol se estrella en las duras aristas de las armas... El ciego sol, la sed y la fatiga...”**

La actividad finalizaba al caer el sol, no sin antes disfrutar de las bellas puestas, en particular, cuando había *rubianas* (nubes de color rojizo), que anunciaban buen tiempo para el día siguiente, de acuerdo al dicho en boga:

Rubianas al sol poner, buen tiempo suelen traer.

Rubianas al sol salir, con agua suelen venir. ■



*Rubiana del amanecer*



*Rubiana del atardecer*



(SONETO)

## COCIDO MARAGATO



Cómo olvidar aquel cocido lento,  
hilvanado a las horas y a la llama  
de la vieja cocina, donde el ama  
-mi madre-, con pericia y fundamento

de graso olor llenaba el vil cemento  
y el aire adormecido. El pote clama,  
bufa. La tapadera salta, brama.  
Dentro caldea todo el condimento.

Cómo olvidar lo humilde y generoso  
de la ración, y aquel garbanzo fino,  
esposado a la berza, la ardua sopa.

Acompañaba siempre un pan sabroso  
con perfume de leña. Un rancio vino  
nos escanciaba a todos, copa a copa.



Ángel Francisco Casado Alonso

B'16.-



REFRANES Y DICHOS CON REFERENCIAS  
GASTRONÓMICAS

- \* Comer para vivir, no vivir para comer.
- \* Melón por la mañana es oro, por la tarde plata, y de noche mata.
- \* A comer y a gozar, que el mundo va a acabar
  - \* Ni mesa sin pan, ni tropa sin capitán.
  - \* A buen hambre, no hay pan duro
  - \* A falta de pan, buenas son tortas.
  - \* Pan, uvas y queso, saben a beso.
- \* Por dinero baila el perro, y por pan sí se lo dan.
  - \* De la mar el mero, y de la tierra el cordero.
- \* La ensalada poco avinagrada y bien aceitada.
- \* Un par de huevos por semana, son cosa sana.
- \* Si bien como y mejor duermo, no estoy enfermo.
  - \* Llenar el vientre, pero no tanto que reviente.
- \* Con caldo de gallina, no hace falta medicina.
- \* Quien come y canta, algún sentido le falta.
  - \* Del cerdo, me gustan hasta los andares.
    - \* Oveja que bala, bocado que pierde.
    - \* Comer y rascar, todo es empezar.
    - \* Tripa vacía, corazón sin alegría.
    - \* Después de la leche, nada echas.
    - \* Pan con pan, comida de tontos.
    - \* Ave que vuela, a la cazuela.
    - \* Con las peras, vino bebas.
    - \* De lo que se come se cría.
    - \* La danza sale de la panza.
- \* De grandes cenas, están las sepulturas llenas.
- \* Son lentejas, si quieres las comes y si no las dejas.
  - \* Caldo ferviu, caldo perdíu.





*Ignacio Redondo*

**P**atatas, patatas, patatas... Nací en Sueros de Cepeda en 1945. Podría tener cinco años y posiblemente esta palabra era la que más escuchaba. Primero, porque las comía casi a todas horas y segundo, porque con esa edad ya valía para *atropar* patatas delante de mis padres. Un poquito mayor, y con la ayuda de la burra, salía siempre que podía al rebusco de este tubérculo y ello me permitió



*Sembrando patatas*

comprar una bicicleta nueva de la marca Orbea. Lo recuerdo muy bien y no es fácil describir cómo me sentí siendo propietario de una bicicleta que había comprado a costa de mi esfuerzo.

La Cepeda era comarca patatera, hoy ya no tanto, pero en la época de la que hablo prácticamente representaba un monocultivo en las vegas de regadío y junto con el centeno y algo de trigo, que se



*Maja a mano*

sembraba en el monte, suponía el quehacer diario de los que vivíamos del campo. Trabajo duro, por eso era necesario comer adecuadamente.

El menú a base de patatas se reforzaba gracias a la *ración* de los derivados del *gocho*: chorizo, espinazo, morro, papada, tocino y este ya con más abundancia. A todo esto se le añadían las imprescindibles berzas y, tal vez, unos garbanzos. El jamón y el lomo se olían poco pues se reservaban para la *siegalpan*; estos alimentos eran para los trabajos que exigían más esfuerzo, pues en tiempo normal lo bueno del *gocho* solo aparecía en las fiestas de guardar.



Puedo asegurar que en mi pueblo no existía la obesidad, no conocí ningún rapaz gordo. No se pasaba hambre pero sobraba poco; la leche era un lujo, pero un plato de patatas y berzas lo había en cualquier mesa, aunque se aliñaran con sebo. En algunos pueblos de nuestra comarca la situación se agravaba y conocí casos de familias con muchos

El menú a base de patatas se reforzaba gracias a la *ración* de los derivados del *gocho*: chorizo, espinazo, morro, papada, tocino y este ya con más abundancia.

hijos que se vieron obligadas a mandar a alguno de pastor para otros pueblos y a veces sólo por la comida, mal vestidos y peor calzados. ¡Tiempos de vacas flacas!

El día de la fiesta del pueblo, el día de la maja y cuando se mataba el *gocho*, los recordaré siempre. Esos días, la madre mataba un pollo del corral para gozo y disfrute de pequeños y también de mayores. En mi casa puedo decir que, en esas ocasiones, mi madre también hacía pastas de manteca o, a lo mejor, roscas de Castilla y, alguna vez, pocas, brazo

de gitano. Estas *gulismadas* y *cuchiflitos* suponían para nosotros, los niños, un auténtico acontecimiento.

Recuerdo que siendo muy pequeño, esperaba a mis padres cuando volvían del campo y buscaba en la *estringadera* del carro los restos de la merienda que habían llevado a las tierras. Las sobras, normalmente una *rebojina* de pan duro, me decían que eran pan de *pajarines* y yo lo comía como si fuera un manjar sugestionado por lo que ellos me contaban de *alcaravanes*, *cugulladas*, *cogornices* o *lavanderinas*.



*Matanza del gocho*

Los tiempos en Sueros los marcaban los trabajos de cada estación.

En invierno se pasaba mucho frío pero tengo recuerdos buenísimos; en este tiempo de poco trabajo en la tierra se celebraban las veladas o filandones juntándose algunas familias al calor de una lumbre. Nosotros íbamos a casa de nuestro vecino, Paulino el panadero, y otras veces a casa de mi tío, Andrés. Aparte de los cuentos, historias de aparecidos o de lobos que allí se contaban, alguna vez Paulino animaba la noche con una torta de aceite y azúcar que a mí me sabía a gloria.

El inicio del invierno era el momento de las matanzas, posiblemente los días más gozosos para todos gastronómicamente hablando. Del gocho no se tiraba nada, empezando por la sangre y acabando con la manteca de la *derrita*. ¡Hasta los perros y gatos cambiaban el pelaje durante esos días! Una vez el gocho muerto, chamuscado y limpio, el



*Carro con estringadera*

veterinario confirmaba que no había triquinosis (un servidor no esperaba al dictamen veterinario y el día de la matanza, le cortaba el rabo al gocho, lo asaba en la chapa de la cocina y lo *escugullaba* chupando los dedos), y entonces continuaban las tareas: deshacer, adobar chichos y lomos, hacer chorizos y botillos, salar los jamones, derretir la manteca, colgar los chorizos, poner lumbre en la cocina vieja... Unos días se comía lomo, otros la chanfaina que hacía mi madre con la sangre o el hígado, otros carne, otros chichos, después las manzanas y peras que se cocinaban en la caldera con la manteca... y, por último, después de la derrita, comíamos los *cuscarones* con azúcar o en una torta.

Con la primavera empezaban los trabajos agrícolas, arar las tierras, abonar, sembrar las



*Medios tradicionales agrícolas*

patatas, cuidar los prados y el cereal temprano etc. No eran tiempos de holganza pero tampoco ahogaba el trabajo. Lo que se comía era prolongación del invierno, berzas más tiernas pero el resto muy parecido.

El verano traía lo más laborioso, regar, segar,





*Acarriando el trigo*

*acarriar*, hacer las medas, trillar, majar... En este tiempo mi madre tiraba de lomo y del jamón que tenía reservado, o de alguna empanada de chorizo que ella misma preparaba y estas viandas eran la artillería contundente para resistir aquellas jornadas de sol a sol. Me acuerdo de aquellas tarteras de patatas con bacalao que mi madre llevaba a la era y las comíamos comunalmente con nuestra familia, lo mismo que compartíamos los trabajos.

Entre el verano y el otoño se vivían también tiempos de *farturas* a cuenta de las frutas de temporada; para los rapaces, todas las huertas del

El verano traía lo más laborioso, regar, segar, acarriar, hacer las medas, trillar, majar... En este tiempo mi madre tiraba de lomo y del jamón que tenía reservado.

pueblo eran nuestras, aunque hubiera que saltar tapias y regueros. Aquello para nosotros no era robar. Cerezas, ciruelas, peras, uvas, manzanas, castañas etc..., todo era bueno y sabíamos muy bien cuándo maduraban, aunque a veces eran más las ganas que la prudencia y las comíamos royas. Esto nos costó alguna vez un buen torzón de barriga.

Acto seguido llegaba el otoño, el tiempo de la *arrinca* de las patatas y lo que suponía. Aún tengo en la mente las varas de las talegas marcadas en el hombro de llevarlas del suco al carro y del carro a la patatera así como llevar a cuestas los sacos llenos de



*Pescadero de Porqueros*

patatas, que duras como piedras, dejaban marcas en la espalda.

Y, puestos a contar, aún hoy conservo la imagen de las gallinas corriendo detrás de los carros por la calle durante el día y comiendo de todo, incluidas las *moñicas* de las vacas. ¡Qué huevos más ricos!

Recuerdo también al pescadero de Porqueros, al que apodaban Sardina. Siempre venía con su caballo, su romana y las cajas de pescado para venderlo en los pueblos de La Cepeda. Merluzas vendería pocas porque dicen en mi pueblo que cuando un pobre come merluza... uno de los dos está malo. Lo más asequible era el chicharro y puede que las sardinas. Competencia pura y dura para mí que vendía las truchas y peces que pescaba en el río. El pescado no dejaba de ser algo puntual en la dieta campesina.

Y hasta aquí, a grandes rasgos, lo que aún recuerdo de aquel tiempo tan lejano y tan lleno de necesidades... pero la alegría y la libertad nos hicieron unos rapaces felices. ■

**L**as comidas en casa de mis abuelos las recuerdo con olor a ajo y sabor a pimentón, con la familia alrededor de la mesa y las canciones de mi abuelo como postre.

Años después, la comida nos sigue reuniendo porque la cocina, además de alimentar, es un estupendo pretexto para la comunicación, y da pie, como entonces, al relato y a compartir las historias de los reunidos.

Pero todo mejora si participas en el ritual de la preparación. Cuando los comensales compartimos la compra, los fogones y el escenario de la comida, se configura nuestra identidad y nuestra memoria. Por esta razón, las comidas en el pantano de Villameca o en La Forti, me traen recuerdos de preparativos que duraban varios días.

Los ingredientes del momento solían ser la empanada, los filetes y pimientos fritos, la memorable tortilla de patata, siempre con cebolla, la hogaza envuelta con el mantel y el caldero en el reguero con las bebidas frías. Eso era lo que antes llamábamos “comer fuera”.

El verano, tenía como protagonista a la huerta, que se llenaba de tomates, pimientos, cebollas, repollo,



*El Bosque en Vega de Magaz*

fréjoles (que mis amigas llamaban judías verdes) y poco más. Por eso, en agosto comías fréjoles y en septiembre repollo. Tengo la sensación de que todas las huertas eran parecidas, con pocas excepciones. La primera vez que vi fresas fue en la de Alejandro.

Mi abuela ponía, a primera hora de la mañana, en una gran cazuela, roja por fuera y azul por dentro, las verduras con algo de matanza o carnero y patatas. Probaba las cosas hirviendo y cogía la cazuela directamente del fuego, sin quemarse, e iba dando forma al potaje para que a la una en punto estuviera listo.

Con frecuencia, antes de servir la comida, lo que ahora llamamos emplatar, mi abuela cogía el mortero o la sartén para majar ajo y perejil o hacer una ajada con ajo y pimentón. A veces, pocas, sobraba carne, chorizo, tocino y la fuente se guardaba en el cajón del pan para la merienda o la cena.

Por la mañana, cocíamos la leche que recogíamos en la ventana de Divina, en esa cazuela tan rara llamada cueceleches. Basta que te fueras un minuto para que se derramara por la cocina ¡La leche, la leche! gritaban desde el pasillo, pero ya olía a leche quemada por toda la casa.

Además de esa leche tan rica, que ya no he vuelto a tomar, mi desayuno preferido incluía pan tostado a la llama de la lumbre con un dedo de nata y azúcar.

Y hablando de pan, sólo se comía crujiente y recién hecho cuando lo subías a la cocina. Porque Manolo, el panadero, llegaba en el carromato amarillo en plena siesta, abriendo la puerta con innecesaria energía y, por si no te habías dado cuenta, gritando por el hueco de la escalera.



Por la noche el pan volvía a ser protagonista de la mesa ya que a mi abuelo le encantaban las sopas de ajo. Esa sopa humilde, como la mayoría de las sopas, en cazuela de barro, caliente y picante. Nada mejor para las frías noches de nuestra tierra.

A media mañana hacíamos la compra. Eran tiempos sin nevera, con muchos en casa y, casi todos, con buen apetito.

Empezábamos en casa de la tía Eugenia, donde echabas un buen rato porque casi todos los productos se despachaban a granel, en paquetes marrones. El aceite también a granel y las enormes bacaladas se cortaban, con gran esfuerzo, en la guillotina.

Cruzando el puente estaba Hortensia y como en verano quedaba poca matanza, teníamos que comprar la ternera y el cordero, si era domingo o fiesta, y el carnero entre semana. Las distintas piezas estaban puestas sobre el mármol de ese estrecho y alto mostrador, con la báscula a un lado y las cajas de fruta repartidas por el suelo. Hortensia, machete en mano y desde lo alto, dominaba la situación.

El resto se compraba en la tienda de Salvadora, ese local social, con su banco cerca del abarrotado mostrador, las plantas en el pasillo que daba al patio y la charla que propiciaba esa mujer tan activa y acogedora.

Pero, si hablamos de comer como acto social, tenemos que hablar de los bares. Durante las fiestas de verano, por San Pedro y la Asunción, los callos eran protagonistas en el bar de Cristina y en el de Rosalía y, más tarde, los calamares de Tere y la tortilla de Loli los sábados por la mañana. El baile del vermut, amenizaba este festivo aperitivo y nos preparaba el estómago para la comida. A casa llegaban los familiares de los pueblos vecinos que también se quedaban a cenar y al baile. Se cocinaba toda la semana, se preparaba vajilla, mantel, fuentes y las tarteras más grandes para complacer el apetito de todos los reunidos. Mis abuelos, Isidoro de Vega y Epifanio de Villamejil amenizaban la sobremesa con un encantador dueto de ronquidos. Y hacia el final de la comida pasaba Flora, una mujer vestida de riguroso luto, que pedía unas monedas y comida en las casas del pueblo.



*Antiguo café-bar Nisio*

También en verano, como en tantas casas, mi abuela freía las truchas que mi padre pescaba, muchas de ellas, en el río de Vega. Mi abuelo se comía las grandes, con la carne asalmonada, pero mi abuela prefería las pequeñas, más blancas y jugosas.

A finales de septiembre, cuando Vega tiene esa luz tan cálida, se preparaban las conservas de la temporada. Mi abuela me mandaba a la farmacia de D. Enrique para comprar la tomatina y a casa de Anita por los botes para guardar el sobrante de la huerta, la salsa hecha con los tomates, los fréjoles, zanahorias...



*Convivencia familiar y de amistad*

Y en octubre se recogía la fruta, por allí muy poca ya que las heladas o el pedrisco de la primavera y el

verano daban al traste con la recolección. Las peras, duras y ásperas, se cocían con vino, las manzanas se extendían sobre periódicos y las uvas se colgaban para comerlas pasificadas, en Navidad. Es curioso como en



Vega el tiempo era y es tan extremo ya que traíamos de Villamejil las cerezas que aquí se perdían casi siempre.

Por Navidad se comían los pollos de casa, que se compraban y engordaban con antelación, algo de mazapán y naranjas. Pero se disfrutaba de la matanza, recién hecha por San Martín, con Secundino de matarife, que aparecía por la casa con los cuchillos en la mano y la colilla en los labios. Las tripas se lavaban

en el río y las mujeres embutían en la máquina, entre bromas y risa floja por el trajín de los chorizos. A los pocos días y en lo sucesivo, se hacía fuego en la cocina vieja para para que curara la matanza.

Y durante el largo invierno los potajes se llenaban con aquellos alimentos que sustentaban la nutrición: matanza, verdura, legumbres y patatas. ¡Dichosas patatas! Aparecían en todos los guisos. Podías encontrarlas



con bacalao, con costilla, con congrio... A mí, que era mala comedora, no me gustaba tanta repetición, tampoco los hilos de las judías verdes ni la contundencia de muchos de esos platos. Yo quería huevos con pimentón, patatas fritas y los rellenos del cocido. No era consciente de que esos guisos eran los adecuados para el trabajo duro, las jornadas largas y el frío intenso.

Mouse, tempura, procesador de alimentos... son palabras que no estaban en el “menú” de aquellos tiempos. Las elaboraciones eran sencillas, el producto,

honesto y el menaje se resolvía con un par de tarteras, el mortero y un cucharón de madera.

Mi grupo de amigos en Vega busca cualquier pretexto para cocinar y comer. Unas veces toca cóctel o ceviche y otras tiramos del recetario de la infancia y recuperamos los sabores del recuerdo: riñones, hígado, callos, manitas, crestas, sesos... Nos cuesta mucho encontrar algunos ingredientes, pero los sabores consiguen evocar escenas del pasado y traen a la mesa añoranza y viejas compañías.

No hay mejor álbum de recuerdos que el olor de una comida. ■



*Convivencia popular en la pradera del horno*





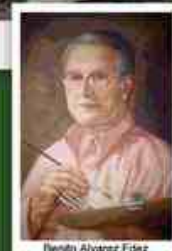
**UROGALLO. (Tetrao urogallus)**



**En el prado de ZACOS.**

**FAUNA de NUESTRA TIERRA.  
Acuarelas.**

**PASARELA edición nº19.**



Benito Álvarez Fdez

**A**ntes de nada, habría que decir que la Cuaresma y la Semana Santa suponían para una buena parte de la población leonesa un “Tiempo de silencio”, reflexión profunda y penitencia. Para la gente joven que no vivió aquellos eventos, resulta muy complicado valorarlas adecuadamente. Los jóvenes identifican ese escenario con las procesiones pues ellos también participan, de buen grado, en las mismas.

Hace décadas, en los pueblos leoneses, se sazonaban las comidas con grasa o con sebo. Apenas había aceite y su utilización era excepcional. Cada casa criaba algún cerdo que significaba una despensa de carne y grasa para todo el año. También había



Garbanzos sofritos con repollo



Pulpo con pimentón y aceite

alguna vaca vieja, cabras u ovejas que proporcionaban proteínas y sebo. El pollo, la gallina y los huevos venían a completar el menú. Además los huevos se podían consumir en las vigili- as, en las que la carne estaba prohibida. Cuando **Santa Teresa** visita los conventos solía regalar una docena de gallinas y un gallo. Esta costumbre aseguraba la comida de varios días. La tortilla de patata, los huevos cocidos o convertidos en ricos postres, suponían una verdadera rama de la alimentación. Las mujeres cepedanas eran y son expertas en hacer comidas sabrosas a partir de alimentos humildes. Por eso escribía Teresa de Cepeda: “Cualquier alimento humilde se convierte en un manjar si está bien cocinado”.

Las legumbres y verduras venían a completar la dieta. Unas hojas de laurel, un poco de perejil, tomillo u orégano, ajos y cebollas, constituían la mayoría de los ingredientes de la comida casera.



También resultaba frecuente el consumo de bacalao porque cuando estaba salado se conservaba mucho tiempo. En los pueblos con río, los peces, truchas, etc., se unían a la dieta que además podían consumir en las vigili- as. En algunas zonas se puso de moda, por esas fechas el potaje de garbanzos. Los cocinaban con alguna verdura, con arroz e incluso con patatas. En La Bañeza se conserva una procesión, que viene del Siglo XVII y que este año dio de comer a cuatro mil personas: “Santo potajero, lléname el puchero”. Al principio daba de comer a los pobres pero ahora mucha gente quiere el potaje del Santo.



Pescado al horno con cebolla



Sopa cepedana de truchas

Cuaresma y Semana Santa rompían el ritmo alimenticio en las zonas rurales. La Iglesia Católica llegó a la conclusión de que podría suavizar la situación y, al propio tiempo, sacar mucho dinero. La palabra mágica se llamó BULA. Si el cristiano pagaba, la Iglesia suavizaría las condiciones del ayuno y la abstinencia. Además, las almas que estaban purificándose en el Purgatorio podrían subir



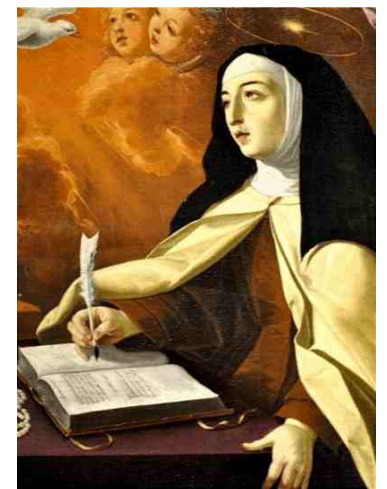
directamente al cielo si se pagaba una limosna. El Papa daría días de indulgencias, meses o años dependiendo de la cantidad pagada. Roma estaba pagando la construcción de la Basílica de San Pedro, en Roma, así que estas ayudas le venían de perlas. Hubo otro problema político: el Arzobispo de Maguncia “podía proponer al nuevo Emperador”, en este caso Carlos I de España y V de Alemania.

EL mencionado Arzobispo acumulaba tantos cargos y tanto poder, que no podría tirar para adelante sin una dispensa Papal. El oro y la plata del Nuevo Mundo ayudaban pero no cubrían todos los gastos. Lorenzo, el todopoderoso hermano de Santa Teresa, aún no estaba explotando industrialmente las médulas de los indios. El Vaticano pedía 24.000 Ducados, mucho dinero para entonces. Decidieron que todo se podría financiar con Las BULAS.

Un fraile agustino PROTESTÓ contra esa situación: “Era vender la gracia de Dios por dinero”. Puso 95 Tesis en la puerta de la Iglesia de la Universidad, una especie de tablón de anuncios de lujo. Este manifiesto creó el PROTESTANTISMO O LA REFORMA. La Iglesia reaccionó fuertemente contra Lutero: Convocó el Concilio de Trento y Canonizó a San Ignacio de Loyola (el mismo día que a Santa Teresa), para convertirlo en apoderado de la Contrarreforma. También creó los seminarios para adoctrinar a los futuros clérigos.



*Martín Lutero*



*Teresa de Cepeda*



*Ignacio de Loyola*



*Martín Lutero clavando las 95 Tesis protestantes*

Francisco Pérez Baldó

En La fachada del Casón del Buen Retiro de Madrid puede leerse una frase de D. Eugenio D'Ors, que ha tenido fortuna en relación a la creación literaria, dice así: “Todo lo que no es tradición, es plagio”. Y se me ocurre pensar que puede ser aplicada con igual acierto a nuestra cocina tradicional. Dando a lo de “tradicional” el sentido más amplio que imaginarse pueda.



Decían en el siglo de Oro con énfasis histriónico: “Después de Dios la olla y lo demás es bambolla”. Los judíos sefarditas, afirman, que la adafina es la madre de todos los cocidos. Se trataba de una olla de barro que se dejaba al rescoldo del fuego para el condumio del sábado (el *sabat* de la liturgia judía), durante toda la noche y que contenía carne de cordero, garbanzos y todo tipo de verduras.

En Burgos dicen ser los precursores de la olla podrida, que muy bien podría adjudicársele también la paternidad de todos los cocidos. En Andalucía, los pucheros y la olla gitana son dignas de mención y, en Cantabria, no hay que olvidarse del cocido Montañés o del Lebaniego.

Lo que no puede discutirse, en relación al cocido maragato es, que puede ser el único que se consume al revés, esto es, primero las carnes, seguido del garbanzo y la verdura y, finalmente, la sopa. Y no habiéndose discutido esto, que yo sepa, hasta la presente, vengo a citar a un buen amigo que decía: “todas las tradiciones han tenido un inicio y, algunas, no son tan antiguas como pretenden”.



Ensalada de tomates

Creo que ya podemos entrar a analizar la mayor o menor antigüedad de esta forma singular de consumir el cocido en el país de Maragatos.

Decía D. Luis Alonso Luengo en su libro “Los Maragatos”, que esta forma singular de consumir el cocido traía consecuencias del cerco a que se vieron sometidas las murallas de Astorga por las tropas napoleónicas durante la guerra de la Independencia. Argumentaba D. Luis que tenían los gabachos la mala costumbre de atacar cuando los defensores iniciaban su comida del mediodía. Siendo el cocido la comida habitual y de diario en las mesas astorganas, tenían que llegarse a defender las murallas con sólo el condumio de la sopa, dejándose la carne, los garbanzos y la verdura en el plato. Así es que, decidieron, el darle la vuelta al cocido, empezando por las carnes. Siendo D. Luis antropólogo astorgano de prestigio y respeto, no entraremos a discutir su aportación al tema, aunque sí acudiremos al aforismo italiano: “*sé non é vero, é ben trovato*”; que puede traducirse por: si no es verdad, está bien compuesto.



Ración de cocido

Siguiendo con la opinión de los antropólogos, versados en estas cuestiones de la tradición y las costumbres, no podemos dejar de citar la aportación de D. Inocencio Ares Alonso<sup>1</sup>, en su libro “Gastronomía popular del país de maragatos”. La versión de Ares sobre la peculiar forma de consumir el cocido maragato tiene su origen en el oficio de la arriería practicado en la maragatería. Dice este autor que el maragato, solía llevar para los primeros días de su viaje, en un puchero o recipiente de barro, el consabido cocido. Con el ajetreo del carro las distintas viandas se terminaban organizando en la vasija conforme a las leyes de la física. El caldo, como es fácil imaginar, se escurría al fondo del recipiente. Los garbanzos, le seguían y, los trozos más gruesos de carne quedaban flotando. Al ir a comer el cocido, el arriero se lo encontraba en dicha disposición y empezaba a degustar las carnes, seguía por los garbanzos y terminaba

<sup>1</sup> Fallecido en Avilés el 25 de agosto de 2021 a los 77 años de edad.



por el caldo. Acostumbrado a comerlo así en sus viajes, cuando llegaba a su casa, pedía a su mujer consumirlo de igual forma. Se le puede aplicar también, con todo merecimiento, el aforismo italiano.

Lo que no puede discutirse, en relación al cocido maragato es, que puede ser el único que se consume al revés, esto es, primero las carnes, seguido del garbanzo y la verdura y, finalmente, la sopa.

entonces en presentarlo al revés, primero las carnes y al final la sopa. Andando el tiempo esta presentación adquirió fortuna y terminó consolidándose en la restauración de la comarca. A ello contribuyó la estimable difusión que se hizo por Maruja Botas en Castrillo de los Polvazares, con la escenificación de la Boda Maragata y con la colaboración del famoso locutor de Ponferrada, Luis del Olmo. En fechas recientes, en uno de los últimos veranos antes de la fatídica pandemia, en la conocida tertulia del Tritón, un contertulio sonsacó a Fernando, hijo del ilustre antropólogo citado, sobre el origen de la tradición del cocido que su padre retrocedía a la guerra de la Independencia. Terminó aceptando esta versión última, porque su padre fue uno de los actores del afortunado invento. Pero es un secreto bien guardado, no siendo oportuno desvelar el humilde origen de tan singular hallazgo, que ha terminado dando relieve y singularidad a esta preparación culinaria. Y para contribuir modestamente a la merecida gloria de este cocido, permítanme un sonetillo de elogio:

*Se empieza por la ración  
de doce carnes provisto:  
es del cerdo lo más visto  
desde el hocico al jamón.*

*Le siguen en procesión  
las verduras, el chorizo,  
y el relleno no es postizo  
que es de cabal inclusión.*

*Y si en la sopa respiras,  
¿te quedarán a ti vidas  
de pizcar en la ración?,*

*de ese dorado granizo  
que reluce ya en tu plato:  
¡Del garbanzo maragato!*

Pero algunas veces, las tradiciones tienen un punto de arranque más sencillo, menos rimbombante. La explicación me la dio en Alicante, en enero de 2014, un respetable astorgano que había sido concejal del Ayuntamiento cuando se fundó en Astorga el CIT. Recibían la visita de unos altos funcionarios de Madrid y había que obsequiarlos con una comida. Era época de penurias económicas y alguien apuntó que un cocido sería una buena solución. Pero, siendo Madrid cuna de otro famoso cocido, no parecía algo original. Pensaron



*Cocido de garbanzos y repollo*



*Sopa de fideos*

*Gumersindo García Cabeza*

**D**urante siglos, sólo nobles, clérigos y terratenientes conocieron el placer de la buena mesa. Cuando por fin, las gentes del pueblo vamos saliendo del “atolladero”, de aquella miseria ancestral, y accedemos al disfrute del buen yantar, cabe preguntarse si aquí en Sueros y su comarca hay una gastronomía propia.

En nuestros pueblos de La Cepeda, que han vivido desde siempre de su agricultura y ganadería, lo que es igual a que todo el mundo cosechaba de todo un poco y a la vez criara sus cerdos para San Marti-



no, con una matanza surtida generalmente de dos cerdos, algún chivo y el que se defendía mejor una vaca para cecina curada al humo, y su carne como la de los cerdos para hacer chorizos y botillos también para el año, permitiendo depender aunque no mucho de las carnicerías en fiestas o de invitados.

No podemos olvidarnos de los huevos, dado que todo agricultor tenía sus gallinas correteando con sus polluelos por aquellas antiguas calles de tierra sin asfaltar, cruzadas con regueros de agua, hierba y otros alimentos propios de estas aves, que favorecían la calidad de los huevos.

Tampoco debemos olvidar los famosos pollos de corral, así como algún cordero o cabrito y también si



se le rompía una pata a una oveja del rebaño se sacrificaba, junto con los propios huevos para vender en los mercados y así redondear el ingreso de las cosechas

Antes de llegar los tractores, todo el mundo tenía su pareja de vacuno con el milenar arado romano heredado de los romanos y también

alguna cabra para surtirse de la leche tan necesaria en todos los hogares. Todo vecino y agricultor trabajaba su huerta y sembraba de todo para su consumo diario. Incluida la fruta y ensaladas. Hasta no hace muchos años todo vecino disponía de horno para amasar el pan en su propia casa, incluso aprovechaban para sus dulces en las fiestas.



Hablando de gastronomía, no podemos olvidar nuestra rica caza y pesca. Yo, siempre conocí la abundancia de liebre, perdiz y codorniz y también el sabroso jabalí. En cuanto a la pesca, podemos presumir de nuestra famosa y fina trucha; aunque yo conocí también el sabroso cangrejo de nuestro río y la anguila.

Tampoco debo olvidar nuestras comidas campestres, sobre todo a los chiquillos, en las eras con las majas y las trillas en la que no faltaba la abuela, aunque muy cerca de casa: Sentados todos a la sombra de la meda, sobre el tapín de las eras y rodeando la gran pota para saborear el suculento menú: patatas con arroz y bacalao. y todos a rancho y con “cuchara en mano”.

Cosa que nunca olvido aunque era un chavalillo de seis u ocho años. Como no puedo olvidar, hablando de nuestra gastronomía, mis primeras vacaciones al terminar la guerra civil, en que mis padres me enviaron a un colegio en Madrid y en los años treinta y nueve o cuarenta. He pensado que es un gran recuerdo de aquella mala época de escasez para nuestra revista y nuestros lectores de hoy.

Viajaba yo todo ilusionado en uno de aquellos trenes en que no existía el AVE y una duración de unas doce horas. Una de mis primeras ilusiones fue al llegar a nuestra ciudad de Astorga y sentirme ya tan cerca y oír ofrecer a nuestras paisanas en sus voces, ¡las ricas mantecadas de Astorga...! ante las ventanillas del tren... ¡Qué emoción! Y con la maleta al hombro corrí hacia el coche de línea de Samuel que me llevaría a mi pueblo de Sueros y volver a gozar del cariño familiar y sobre todo, dejar aquellas lentejas sin condimentar por los sabrosos guisos de mi madre...; la merienda de aquel rico



jamón serrano que mi madre me colocaba sobre el trozo de pan a cambio de la naranja del colegio, que era en lo que consistía la “merienda”...

Era el día de mi llegada, la fiesta mayor del pueblo y lo primero que hice fue ir a casa de los abuelos



y ver los corde-  
rines, el ternero,  
las ovejas... el  
caballo...

¡Qué emo-  
ción!... Entro en  
la cocina y  
cuento en la me-  
sa doce platos

hondos y floreados; en el centro de la mesa una fuente con cecina, jamón y toda esa clase del rico “marisco del pueblo”... Yo, me creí estar soñando... ¡Pensar en aquella escasez del día anterior en la capital...! Sobre la chapa de la cocina todavía caliente, una gran cazuela de Pererueta con el mejor cabrito del rebaño asado al horno... y todo así, de emoción en emoción. Y de postre el famoso “brazo de gitano” de la época, Y todo ello con productos caseros auténticos hechos en casa: “montones” de azúcar, huevos, harina, etc; ¡nada de imitaciones!

El principal plato de la fiesta consistía en un hermoso pollo de corral: ¡Riquísimo!. Es, como he dicho el día de Corpus y veo venir la procesión a la que me uno al chico que portaba el pendón que representa a cada pueblo con sus colores como bandera o enseña; El párroco bajo palio, con otros más, cantan sin acordar sus voces el “*Tantum ergo Sacramentum*”; mientras, los vencejos volaban a ras del suelo de la Plaza, (especie que ya no existe como algunas más). Mientras, las golondrinas, tan poéticas, siguen posando sobre los cables del alumbrado imitando las notas de un auténtico pentagrama... Seguían nuestras hermosas y potentes campanas tañendo sin parar, ya llegando a la iglesia la Procesión... nada más encantador con aquella mañana de fiesta con los chiquillos que corren hacia los mozos que tiran los cohetes. A nuestros oídos llegan “apagados” los latines del Altar y percibo la respuesta desde el coro a los cantores con cierto acorde...; en el centro de la iglesia, un grande “escañil” para autoridades y maestros, donde mi vista se fijaba en aquel gran hombre: Don Jesús González del Burgo, al que tanto debemos los alumnos de mi generación...

Y sigo con nuestra gastronomía, pues siempre conocí las famosas matanzas que se venían

realizando desde tiempo ancestral... ¡tan famosas! Se reunía la familia terminando con un gran día de fiesta más; o mejor dicho, tres días: Primer día de sacrificio de los animales: Los cerdos una vez sacrificados se “chamuscaban” quemándolos con paja en el patio de la casa o en la propia calle que resultaba curioso y eficaz en la limpieza de su piel, sin quedar ni un pelo o “cerda”. Pues además del fuego se raspaban con un cuchillo o guadaña. A su alrededor los chiquillos esperando nos cortaran el rabo para comerlo ya tan torradito... Normalmente, se sacrificaban dos cerdos cebados durante el año en casa; una vaca para la cecina del año y el resto de la carne para fabricar los chorizos, o también en sustitución de la vaca unos chivos que se solían curar en la “cocina vieja” colgados al humo del llar sobre el suelo, con nuestra leña autóctona, robles, tuérganos, urces y demás. Solía ser un local fresco y oscuro donde se colocaban también las hogazas del pan, y se conservaban sin ponerse duras unos quince días, la hornada de quince hogazas de tres kilos con su torta dulce que ansiábamos los chiquillos. al sacarlas del horno. Y mientras los hombres se encargaban de estos ritos de matanza, las mujeres iban hacia el río con sus cestas a lavar las tripas... Todos los animales quedaban colgados hasta el día siguiente en que serían partidos, picando la carne para chorizos y el resto, jamones y piezas mayores seguirían colgados hasta convertirse en la rica cecina. El tercer día finalizaban los trabajos haciendo los chorizos para colgarlos con los jamones (ensalados), los botillos con otras piezas pequeñas: orejas, patas, etc. ■



Victorina Alonso

*Papa/ te llamas/ papa  
y no patata,  
no naciste castellana:/ eres oscura  
como/ nuestra piel,  
somos americanos,...*

(Oda a la papa)  
Pablo Neruda



**L**a casa bullía de animación. Era noviembre y la matanza del cerdo constituía la base del sustento de una comarca árida y pobre. Escaseaba el agua pues el río estacional que la vertebra, era caprichoso y no traía caudal en verano para regar; eso sí, en invierno, anegaba las calles de los pueblos de la Cepeda y se llevaba los puentes. Fue preciso esperar al año 1952 para que un pantano regulara el cauce.

Pero la historia que quiero contar se desarrolla en 1925. Isidro tenía 15 años y la muerte prematura del padre, tras caerse de un peral, le convirtió en el responsable de la casa. El muchacho organizaba las

permitirían recuperar las fuerzas a todos los que habían trabajado duramente, incluidos los vecinos y familiares llegados de otros pueblos. La matanza del cerdo duraba varios días, pues después del sacrificio había que preparar las salazones y los embutidos para que se mantuvieran en buen estado durante todo el año. Y aunque el ambiente era de fiesta, las manos se quedaban heladas al lavar las tripas en las frías aguas del Tuerto y al preparar la carne con su justa cantidad de sal, especias y pimentón, dolían las espaldas; esta tarea, la de aderezar la carne, era reservada a la abuela Venancia de Castrillos. Luego, era el Sr Isidro quien le daba vueltas hasta conseguir



*Los comedores de patatas- Van Gogh*

tareas y en la cocina, las abuelas, las pastoras y las criadas, preparaban las sopas con patatas para el almuerzo y patatas con berzas para la comida. El pote humeaba y crepitaba el fuego en la cocina vieja. Después, en la tarde, la cebolla y el solomillo asado

una mezcla homogénea.

*“Los hombres se afanaban, las mujeres cocinaban y cantaban, correteaban los niños molestando a unos y a otros. Era una fiesta”.*

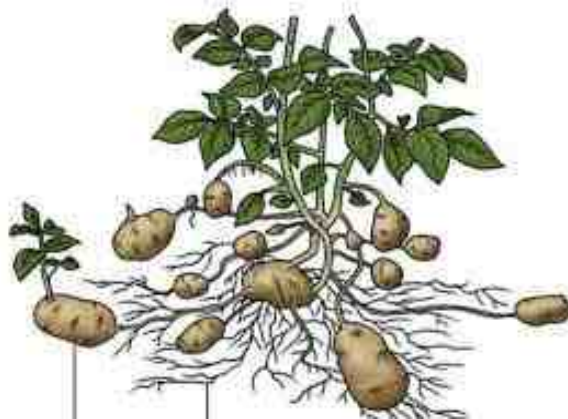
Nevaba, hacía frío, por eso un buen caldo de



patatas con carne entonaba los cuerpos. Para los niños, en la cena, patatas cocidas en puré con un

La casa bullía de animación. Era noviembre y la matanza del cerdo constituía la base del sustento de una comarca árida y pobre.

poco de aceite, eso les parecía algo exquisito y solo querían terminar para sentarse con todos alrededor del fuego y escuchar el acordeón y las canciones. También los cuentos que se iban contando al amor de la lumbre y que narraban historias de lobos



hambrientos y lunas llenas.

Eran momentos de encuentro, pero sobre todo de aprovisionamiento de proteínas para el largo invierno.

Porque la alimentación básica eran patatas y berzas. Las legumbres, garbanzos y alubias, para los días festivos, con o sin arroz; pero lo esencial lo constituía la carne que proporcionaban los cerdos cuidados con esmero durante todo el año.

Algunas familias tenían corderos, y en el corral pollos y gallinas; cerca una pequeña huerta para cultivar las patatas y las berzas.

*Pero la patata era la base de la alimentación en los pueblos cepedanos.*

Esta solanácea, originaria del altiplano peruano, y cuyo nombre era y es, allí, papa, fue introducida en Europa en el año 1560 de la mano del explorador

español Pedro Cieza de León. En un primer momento fue considerada una excentricidad botánica por lo que reyes y aristócratas la utilizaron para embellecer sus jardines y sin embargo es un producto que revolucionaría la alimentación.

Y lo haría porque se trataba de un cultivo sencillo, robusto y atemporal. En un periodo de crisis económica, con el estado en bancarrota, la patata se convirtió casi en un milagro para combatir el hambre. Eso sí, su consumo no era generalizado porque tenía muy mala prensa, dudándose, sobre todo, de sus orígenes.

De hecho, cuando Pedro Cieza de León llevó el producto a la Casa de Contratación de Sevilla, le

dijeron que no valía. Sin embargo, él estaba convencido de sus virtudes y se guardó unos kilos, gracias a los cuales poco a poco este alimento fue enfrentando los falsos rumores y demostrando que podía convertirse en parte fundamental de la dieta de una población hambrienta. Desde Sevilla la patata se extendió por toda España de donde pasó a algunos de los dominios españoles en Europa (Portugal, Milán y Nápoles). En 1565, Felipe II envió a Roma tubérculos como regalo para el papa Pío IV y éste reenvió algunos a un cardenal belga. En el paquete remitido se había anotado el nombre de “tartufoli” ya que en el Vaticano consideraron que eran una especie de criadillas o trufas de tierra. Aunque no en lengua italiana, el nombre hizo fortuna en muchos otros idiomas y de él derivaron los vocablos “Kartoffel” (alemán), “Cartof” (rumano), “Kartófil” (ruso) y “Kartafla” (islandés).

Pero no sería hasta finales del siglo XVII cuando la patata pasó a formar parte de la alimentación de

Los hombres se afanaban, las mujeres cocinaban y cantaban, correteaban los niños molestando a unos y a otros. Era una fiesta.

gran parte de los españoles, comenzando así una nueva etapa de nuestra historia gastronómica.

Pero volvamos a casa de Isidro, a la cepeda, a la fiesta de invierno.

Las patatas con sopas y un poco de unto, ya había permitido recuperar fuerzas a primera hora de la

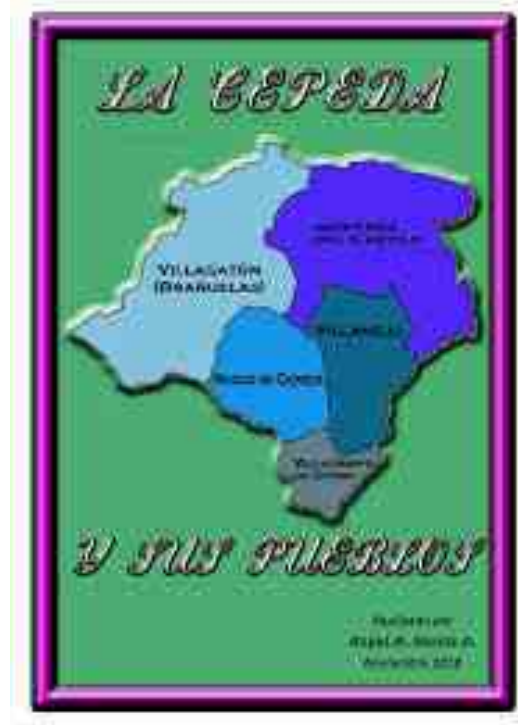


mañana, fuerzas necesarias para realizar las tareas, difíciles y arduas de transformar a un animal doméstico cuidado y alimentado con esmero durante el último año, en sustento proteico para la familia. Un animal, el cerdo (*Sus scrofa domesticus*), que se ha usado en la alimentación humana desde hace milenios.

Su domesticación se inició en el Oriente Próximo hace unos 13.000 años, aunque se produjo un proceso similar en China. Los registros históricos indican que los cerdos domésticos asiáticos fueron introducidos en Europa durante los siglos XVIII y XIX, mezclándose con las razas europeas.

Finalizaba la fiesta, todos dormían contentos, saciada el hambre con las patatas llegadas de América y los cerdos llegados de Asia.

Hoy la Cepeda, es una comarca próspera en la que



la base de la alimentación se ha ampliado de forma notable, pero los platos típicos siguen teniendo como base la patata y los productos derivados del cerdo.

En Sueros de Cepeda un día de abril, frío y soleado, del año 2022. ■



El romancero de Zacos

Jesús García

Oigan señoras, señores  
la historia más sorprendente,  
que ocurrió en aquesta villa  
madrugada de diciembre.  
Era el tío Vitoriano  
ferroviario de siempre  
le llamaban el tío Osa,  
a modo de remoquete.  
Trabaja en la brigada  
contratada por la Renfe.  
no faltaba a su trabajo  
aunque nevara o lloviese;  
siempre con su pico y pala,  
la petaca y el chisquete,  
la cesta de la merienda,  
tocino, pan y escabeche,  
con su botella de tinto,  
y un frasco con aguardiente.  
Él era el más atrevido,  
con fama de muy valiente.  
La brigada de la vía  
tiene un trabajo muy fuerte,  
su gente es ruda y blasfema,  
fría de acero y de nieve.  
Su relación con la Iglesia,  
como algo que no existiese.  
Era invierno crudo y frío,  
una nevada imponente.  
Varios grados bajo cero.  
Ni una estrella en el oriente.  
Salió aquella madrugada  
animoso como siempre,  
camino hacia Porqueros  
llevando el farol de aceite.  
La niebla helada y mojada  
se le clavaba en las sienas.  
La oscuridad era negra  
como boca de la muerte.  
Al llegar a Cimavilla,  
por el carrozo de enfrente,  
oye un estruendo espantoso,  
que lo para de repente.

Empuña recio en la mano  
su navaja de Albacete.  
Levanta presto el farol,  
para ver quién le acomete.  
Algo así como un cabrón,  
que se le planta de frente.  
Sus ojos, ascuas de fuego,  
sus fauces de largos dientes,  
lanzando llamas de furia,  
amenazaban comerle.  
Cuernos y barbas de chivo.  
Satanás allí presente.  
Aquel rayo del infierno,  
sobre sus hombros inermes,  
escupiendo espumarajos,  
puso sus garras crueles.  
En aquesta situación,  
tan terrible como fuerte,  
que era castigo de Dios,  
se le pasó por la mente.  
Hincó en tierra sus rodillas,  
como humilde penitente,  
pidió perdón al Señor,  
por sus maldades de siempre.  
Entonces aquella fiera,  
monstruo de fuego candente,  
se ablandó y huyó de él  
como una centella ardiente,  
dejando rastros de chispas,  
como efecto contundente.  
Se marchó por las Regueras,  
aquel rayo de la muerte,  
cruzó el río y se perdió  
tragando sus propias hieles.  
Se quedó el tío Vitoriano  
yerto de pasmo imponente.  
Su cuerpo era un sarpullido.  
Hasta cuarenta de fiebre.  
En cama permaneció  
por espacio de tres meses,  
aterrado por el caso,  
dramático y transcendente.



Desde entonces el tío Osa,  
el buen vecino de siempre,  
no faltó a misa un domingo,  
ni dijo palabra aleve.  
Con tapabocas terciado,  
su pitillo entre los dientes,  
con su bronco carraspeo,  
el andar pausado y breve,  
siempre cavando el jardín,  
para tenerlo muy verde,  
silencioso y taciturno,  
a veces un tanto ausente,  
pasó el resto de sus días,  
como fraile penitente,  
en santo temor de Dios,  
recordando el incidente. ■



Porfirio González

**¿T**e acuerdas de las casas de antes con su cocina vieja? Si no las conociste, te transmito los buenos recuerdos que conservo de ellas, aunque reconozco que la información será incompleta y mejorable, dada la variedad existente y la distancia en el tiempo que me separan de los años recordados.



Para empezar, os diré que había en cada vivienda rural de la Cepeda un local-habitación llamado “cocina vieja”. En ella, al calor del fuego, nacieron los filandones y se transmitían oralmente tradiciones, leyendas y sucesos. Era lo más parecido a las antiguas pallozas de nuestros antepasados. Los cambios propiciados por la revolución industrial, dieron origen a las nuevas cocinas, destinando las existentes a ser cocinas viejas y dedicadas a la cura de la matanza, a la preparación de la alimentación del ganado y en muchos casos a panadería. Al entrar en ella, comprobarás que las paredes eran oscuras, ahumadas y que carecían de decoración. Si alzabas la vista al techo, observabas que colgaban múltiples varaes destinados a colocar todo tipo de chorizos, salchichones, lomos y martines (botillos)



*Varales para curar la matanza*

para su curación. Además de los varaes, también colgaban del techo, mediante ganchos y una chapa de lata que servía para proteger los manjares más solicitados de la casa: jamones, cecinas y los botillos, que unidos a los lomos, hacían las delicias del buen comer. ¿Quién no recuerda los sabores del jamón y cecina de segundo año de curación? Eran los mejores tesoros alimenticios de la familia. Se conservaban principalmente para las grandes fiestas familiares, administrándolos de manera que durasen todo el año. También se degustaban cuando había alguna invitación extraordinaria. Y no estaban exentos de algún ataque, no regulado, de los hijos, cuando los padres relajaban la vigilancia. Su sabor ahumado superaba a las mejores chacinas actuales de los mercados. A estos productos de la cocina vieja hay que añadir las pancetas, los tocinos, los chicharrones y a veces las morcillas.

La tradición familiar, transmitida de padres a hijos, ha mantenido las recetas que daban origen a productos de una calidad inmejorable. ¡Qué buenas meriendas en el corral, en torno al pozo, proporcionaban los deliciosos productos de la cocina vieja acompañados de un vino generoso, cervezas o unas claras; o bien en el verano a la sombra de la meda, acompañados de la bota o de la barrilla (botijo) con agua fresca de la fuente, proporcionando pequeños momentos de placer culinario en unas jornadas agotadoras de trabajo y calor!

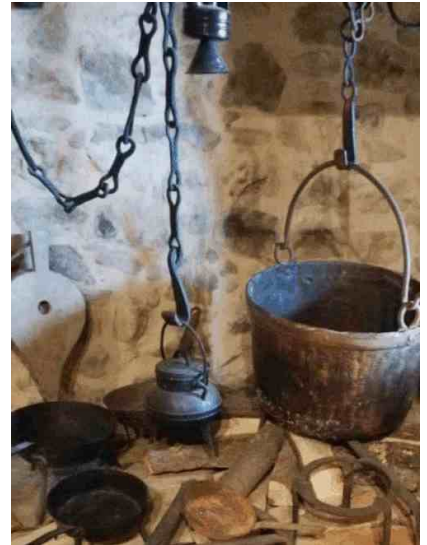
De la cocina vieja se podía decir, como del cerdo: “se aprovechaba todo”, hasta el humo, la ceniza y las brasas; El humo, especialmente el del roble, árbol cepedano por excelencia, que aportaba el toque de ahumado a la curación de las diversas carnes de la matanza. La ceniza obtenida del fuego diario, se acumulaba en una de las esquinas para luego enriquecer la tierra de los jardines y huertos. Con las brasas del rescoldo recogidas del fuego mediante tenazas, hacíamos el brasero que



colocado bajo la mesa de la cocina nueva, caldeaba la sala y entraban en calor los pies durante el frío invierno.

A diario, la cocina vieja servía para preparar la comida que cebaba a los animales domésticos, especialmente a los gochos (cerdos) y gallinas. Para ello se prendía el fuego y se cocinaban diversos alimentos de la cosecha: patatas, remolacha, berzas, hojas de remolacha, etc, que, añadiéndole la harina de centeno de la cosecha, convertido en harina en el viejo molino, conformaba el alimento idóneo para criar con calidad los animales caseros

Además, la cocina vieja, con mucha frecuencia, tenía otra función imprescindible en todos los hogares: la fabricación del pan. Para ello existía dentro de dicho espacio el horno, construido con barro de adobe, era otro de los elementos esenciales de la economía familiar. En él se amasaban y cocían las tradicionales hogazas y las empanadas de chorizo o de chicharrones. Periódicamente, cada dos semanas, más o menos, llegaba a la mesa el menú especial de la rica empanada que degustábamos con mucha ilusión.



*Cocina vieja con pregancias*

Continuando con la información sobre la cocina vieja, descubrimos las chimeneas; las había de diferentes formas y tamaños; unas eran acampanadas, otras de un simple orificio en el techo que se prolongaba en el exterior. Bajo la chimenea pendían las pregancias que eran una cadena de hierro compuesta por anillas sujetadas a una viga o al techo con la finalidad de colgar las calderas en las que se preparaba la comida de los animales domésticos, debajo de ella se hacía el fuego. Las trébedes eran unos soportes consistentes en un trípode metálico en forma de aro o de triángulo para

elevantar las ollas y otros recipientes similares, de forma que al cocinar la caldera, ésta no tocara las brasas del fuego y se pudiera añadir más leña. Cerca del fuego estaban el fuelle para mantenerlo, el pote de variados usos y las tenazas para manipular la hoguera. Solía completar el escaso mobiliario una banqueta de múltiples usos, aunque el más frecuente era para sentarse al lado del fuego y calentarse, especialmente en los meses invernales. La cocina vieja, cuya puerta daba al corral, compartía este espacio abierto con los demás



*Horno*

locales que formaban la casa rural, entre los que se encontraban el lagar o bodega con una temperatura fresca constante, necesaria para las cubas y demás bebidas allí guardadas, la panera donde almacenaban el grano y la harina, la patatera, las cuadras con el pajar, el gallinero, y finalmente, las habitaciones para la familia que completaban el recinto del corral.

Estas casas tradicionales de la Cepeda, recuperadas, pueden convertirse en futuras casas rurales demandadas por la población urbana, para pasar unos días relajados y en contacto con el paisaje natural, disfrutando de la naturaleza y de la paz que ofrece el medio rural que se vacía. ■

