

RESETAS DE COSINA  
DE LA EDAT DE PEDRA



RECETAS DE COCINA  
DE LA EDAD DE PIEDRA

# RECETAS DE COCINA DE LA EDAD DE PIEDRA

Este trabajo se ha hecho en la clase de Aragonés (patués) de 4º de la ESO de IES CASTEJÓN DE SOS en el curso 2017-2018.

Las autoras son *Sara Navarro Ballonga* y *Janet Velasco Miguel* y coautoras: la profesora de Aragonés (patués) *Carmen Castán Saura* y la profesora de Tecnología, *María Pilar Galindo Alegre*

Dibujo de la portada *Nicole Suárez*

Diseño y maquetación: Publicomp

Edita: Gobierno d'Aragón. Dirección Cheneral de Política Lingüística

D.L.: Z-1043-2018



# RESETAS DE COSINA DE LA EDAT DE PEDRA

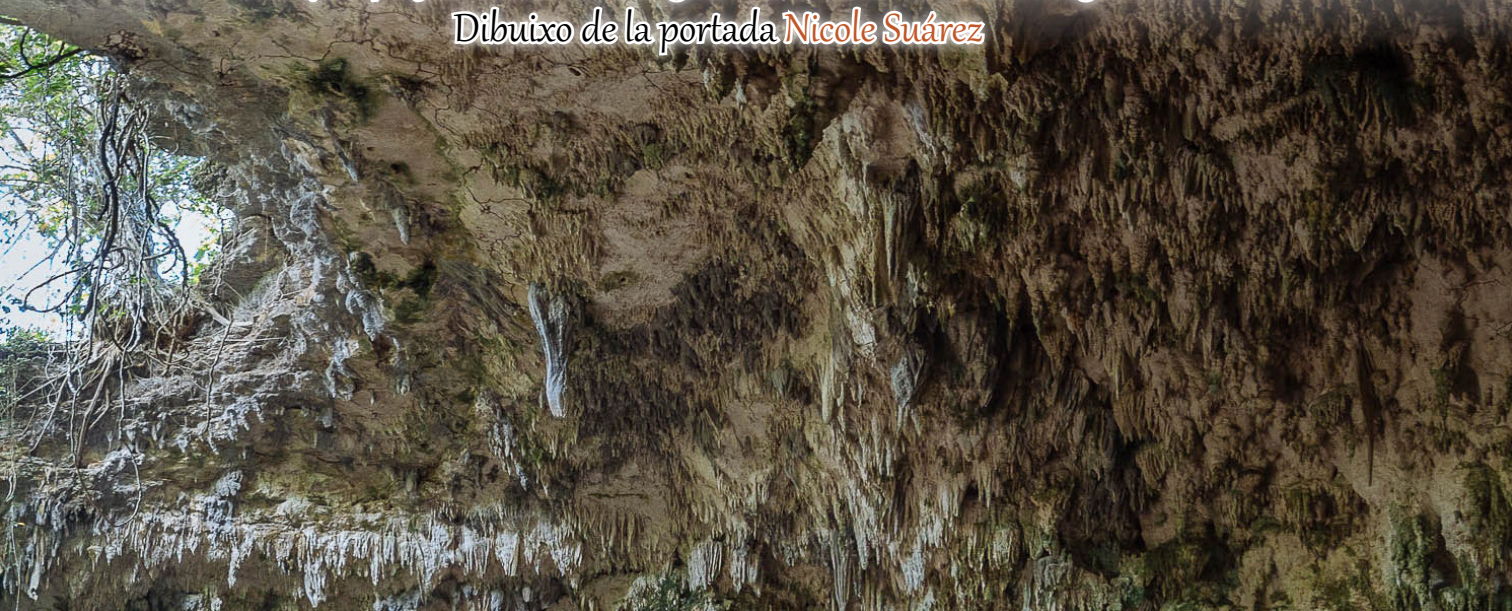
Iste treball se ha fet a la clase de Aragonés (patués) de 4º de la ESO  
del IES CASTEJÓN DE SOS de Castilló de Sos, al curso 2017-2018

Las autoras son *Sara Navarro Ballonga* y *Janet Velasco Miguel* y coautoras:

la profesora de Aragonés (patués) *Carmen Castán Saura*

y la profesora de Tecnología, *María Pilar Galindo Alegre*

Dibuixo de la portada *Nicole Suárez*





## Índice

Los primeros pobladores ribagorzanos .....	6
Hemos aprendido también.....	8
Recetas de cocina de la prehistoria .....	14
1. Venas de lirio con carne seca y lúpulo .....	16
2. Carne seca de mamut, de bisonte, de rebeco o de cualquier mamífero .....	18
3. Gusanos gordos asados.....	20
4. Lagartijas asadas .....	20
5. Perdiz blanca rellena de hierbas aromáticas y verduras y envueltas en hojas grandes.....	22
6. Tortitas de trigo con miel .....	24
7. Jugo de fresas silvestres de Ramastué con miel .....	24
8. Pata de uro o de bisonte asada a la brasa.....	26
9. Sopa de carne seca con tréboles y dientes de león.....	26
10. Trucha del Ésera rellena con avellanas molidas y envuelta con hoja de nogal.....	28
11. Huevos de urogallo con vino y miel.....	28
12. Caldo de huesos y verduras.....	30
13. Tisana de corteza de sauce .....	30
14. Intestinos de cabra montesa envueltos con sebo y asados en la brasa.....	32
15. Hígado de cabrito a la brasa.....	32



Endiz

Els primers pobladors ribagorsans .....	7
Em apreneu tamé .....	9
Resetas de cosina de la preistoria .....	15
1. Venas de llirio dan carne seca y lúpulo.....	17
2. Carne seca de mamut, de bisonte, de icarso u de cualquier mamífero .....	19
3. Cucs gordos asats .....	21
4. Singardallinas asadas.....	21
5. Perdiu blanca repleta de yerbas aromaticas y verduras y embolicadas en fuellas grans.....	23
6. Coquetas de trigo dan mel .....	25
7. Suc de martualls de Ramastué dan mel.....	25
8. Pata de uro u de bisonte asada a la brasa.....	27
9. Sopa de carne seca dan trefolio y chicoinas.....	27
10. Truita de l'Ésera repleta dan avellanas moadas y embolicada dan fuella de nuguero .....	29
11. Ous de gall montesino dan vino y mel.....	29
12. Caldo de uestos y verduras .....	31
13. Tisana de crosta de salguera.....	31
14. Budiells de craba montesina embolicats dan sebo y asats a la brasa.....	33
15. Feche de crabit a la brasa.....	33

## LOS PRIMEROS POBLADORES RIBAGORZANOS

Desde su origen hasta el Neolítico, hace 10.000 años, los hombres primitivos habían sido cazadores recolectores nómadas, que recogían lo que encontraban. La caza era su fuente de proteína, y también comían frutas, frutos, raíces, hojas, brotes y legumbres.

El gasto de energía de los hombres primitivos era muy grande. Tenían que caminar todo el día y contaban también con un clima muy frío. Se cubrían con pieles de animales y tenían que enfrentarse a temperaturas extremas con mucha nieve y hielo. La forma de resguardarse era dentro de cuevas y abrigos.

El agua era crucial para determinar los primeros asentamientos prehistóricos en la Ribagorza y el valle de Benasque. Los hombres primitivos se asentaban junto al agua porque al lado de ríos y barrancos se aseguraban la subsistencia.

La experta en megalitismo María Fernanda Blasco dice que en el **Paleolítico superior** (del 80.000 al 30.000 a. C.) unos pocos **Homo neardentalensis** pasaron por el río Isábena, Serraduy y Pilzán. Estas tribus humanas fabricaban herramientas y armas de piedra y curtían pieles. Los huesos de animales que se han encontrado de esa época son osos, leones cavernarios, uros, rebecos, hienas y lobos.

En el **Paleolítico medio** (del 11.000 al 10.000 a.C.) el **Homo sapiens sapiens** se instala en el Abrigo de las Forcas de Graus, allí se han encontrado trozos de sílex para agujerear, raspar o cortar y trozos de cuerno de animal para cocer o mezclar.

Después de las glaciaciones el periodo que se llama **Holoceno** (del 10.000 al 5.000), cuando el clima era más favorable, el **Homo sapiens** se asienta por la zona de Graus y también en el valle de Benasque, de esta época son el **dolmen de Seira** y **Ramastué**. Es la época del **Epipaleolítico**.

El ser humano vive la primera revolución alimenticia al volverse sedentario. La ganadería y la domesticación de animales le permiten seguir comiendo carne y al desarrollarse la agricultura podía comer cereales y también verduras y frutas.





## ELS PRIMERS POBL·LADORS RIBAGORSANS

**D**esde el suyo orichen hasta el neolítico, fa 10.000 ans el omes eban seu casadors nomadas que repllegaban lo que trobaban. Lo que casaban yera la suya fuen de proteínas y tamé menchan frutas, llullos, venas, fuellas, brots grans y llegumes.

El gasto d'enerchia dels omes primitius yera mol gran. Teniban que caminar tot lo dia y contaban tamé dan un cllima mol fredo. Anaban tapats dan pells de animals y teniban que fer frente a temperaturas extremas dan molta neu y chelo. La manèra de resguardase yera dintro de covas u abrigos.

L'aigua va ser crucial ta determinar els primers asentamens preistorics a a la Ribagorza y a la **Vall de Benàs**. El omes primitius se asentaban chunto a l'aigua perque al canto de rius y barrancs se aseguraban la subsistencia.

La experta en megalitismo, María Fernanda Blasco expllica que al Paleolítico Superior (del 80.000 al 30.000 a.C.) uns **Homo neandertalensis** van pasar pel riu Isabena, Serradui y Pilsà. Iestas tribus umanas fabricaban ainas y armas de pedra y curtiban pells. Els uestos de animals que s' han trobau son de osos, lleons cavernaris, uros, ixarsos, ienas y llops.

Al **Paleolítico Inferior** (11.000 al 10.000 a.C.) el **Homo sapiens sapiens** se instala al Abrigo de las Forcas de Graus. Allí se han trobau trosos de sílex ta perforar, tallar y raspar y trosos de cuerno d'animal ta cusir u mesclar.



Dispués que van pasar las gllasiacions el periodo que se diu **Holoceno**, cuan el cllima yera millor, el **Homo sapiens** se asenta per las Forcas de Graus y per así a la Vall de Benàs. De ista época son el **dolmen de Seira** y el **dolmen de Ramastué**. Ye el **Epipaleolítico** (10.000 a 5000 a.C.).

El ser humano viu la primèra revolusió allimentisia al sedentarizar la suya vida. La ganadería y la domesticació d'animals le permiten seguir menchan carne y al desarrollar-se la agricultura podeba menchar sereals y tamé frutas y verduras.

## HEMOS APRENDIDO TAMBIÉN

1.- *¿Cómo hacían los hombres primitivos para mantener el fuego?* Los hombres primitivos tenían que transportar el fuego de un sitio a otro. Solo se podía confiar esta tarea al hombre más importante de la tribu. Si el carbón encendido que llevaban de aquí para allá se apagaba sería señal de que los espíritus protectores les habían abandonado.

2.- *Manera de hacer hervir el agua sin cazuelas.* Como no se había inventado la cerámica, los hombres primitivos ponían en una bolsa de cuero el agua y se metían dentro piedras calientes hasta que el agua hervía.

3.- *¿Cómo sabían si una hierba era comestible o no?* La solían probar las curanderas, y si no picaba o se les hinchaba la boca la engullían a trocitos pequeños y después se atrevían con trozos más grandes.

4.- *¿Cómo cooperaban para cazar animales?* Los hombres primitivos veían a los lobos que se organizaban para cazar animales más grandes. De esta manera comunitaria, cazaban bisontes, uros, búfalos, etc.

5.- *¿Cómo hacían para remover la comida?* Se utilizaban huesos de costillas de animales.

6.- *¿Cómo inventan la hoz y el hacha?* La primera estaba formada por una pieza de madera o hueso curvado con incrustaciones de piedras afiladas. Las hachas se hacían con una piedra afilada atada a un palo de madera.

7.- *¿Cómo hacían los platos?* Para hacer platos se utilizaban huesos pélvicos.

8.- *El uro, un animal salvaje que vivía por los alrededores de Graus.* Se han encontrado huesos de uro en el Abrigo de las Forcas de Graus.

9.- *Se han encontrado huesos de leopardos de nieve.* También se han recogido huesos de leones cavernarios, lobos y perros salvajes.

10.- *Se cazaban las aves a pedradas.* En especial se cazaban las aves de vuelo corto como la perdiz y el urogallo.





## EM APRENEU TAMÉ

1.- *Com feban els homes primitius ta mantire el foc?* Els omes primitius teniban que trasportar el foc de un puesto ta l'altro. Solo se podeba confiar ista tarea a l'ome més importàn de la tribu. Si el carbón enseneu que llevaban de así t'allà s'amortaba, sería la señal de que els espiritus protectors els eban abandonau.

2.- *Manèra de fer bulre l'aigua sinse casuels.* Coma encara no eban inventau la seramica, els omes primitius posaban una bolsa de cuero pllena d'aigua y colaban adintro pedras calens asta que l'aigua s'escalfaba y bulliba.

3.- *Com sabeban si una yerba se podeba menchar u no?* Las solèban probar las curandèras y si no picaba u les feba unflar la boca, la engulliban a trossets chics y después ya menchaban trossets més grans.

4.- *Com cooperaban ta casar animals?* Els omes primitius vedeban als llops que se organisaban ta casar animals grans. Aixinas, tots chunts, casaban bisonts, uros, búfalos, ets.

5.- *Com feban ta revolcar el menchar?* Empllegaban uestos de costiella de animals.

6.- *Com inventan la segadèra y la estral?* La primèra estaba formada per una piesa de madèra u uesto curvau dan incrustacions de pedras afiladas. Las estrals se feban dan una pedra esmolada piada a un tocho de madera.

7.- *Com se feba un pllats?* Ta fer pllats s'empllegaban uestos de la pelvis.

8.- *El uro, un animal salvache que viviba per la redolada de Graus.* S'han trobau uestos de uro a l'Abriego de las Forcas de Graus.

9.- *S'han trobau uestos de leopardos de neu.* Tamé s'ha repllegau uestos de lleons cavernaris, llops y cans salvaches.

10.- *Se casaban las aus a pedradas.* En especial se casaban las aus de vuelo curto coma la perdiu y el gall montesino.



11.- **Cazaban animales pequeños para comer y para aprovechar las pieles.** Se cazaban animales como ardillas, nutrias, marmotas, zorros, tejones y liebres

12.- **¿Cómo empieza la domesticación de animales?** Los primeros animales en ser domesticados son los perros y después las ovejas y las cabras. De éstas sacaban leche y sus derivados. Más tarde se domesticaron los cerdos.

13.- **¿Qué se hacía con la leche?** Se hacen los primeros quesos con la leche y con el cuajo del estómago de los animales de lana. También con la planta del cuajo, el cardo (*Cynara cardunculus*). Y también se hacía mantequilla con la nata de la leche.

14.- **¿Para qué se empieza a salar la carne?** Para que se conservase más tiempo.

15.- **¿Por qué se guisaban las comidas con grasas y aceites?** Porque tenían mejor sabor y también se mantenían más tiempo.

16.- **¿Cómo aparecen las primeras medicinas?** La medicina que se practicaba en la Prehistoria mezclaba las plantas con la magia. Aparece el sanador o chamán, que es la persona capaz de diagnosticar y preparar el medicamento y el rito para su administración.



Cuando nace la agricultura se utilizaban plantas para condimentar y realzar el sabor como el **hinojo** (*Foeniculum vulgare*) y el **cilantro** (*Coriandrum sativum*). También conocían la **manzanilla** (*Chamaemelum nobile*) para las afecciones estomacales y la **aquilea** (*Achillea millefolium*) y la **azucena** (*Lilium candidum*) para curar las heridas y para detener las hemorragias.

También se sabe que utilizaban la **cola de caballo** (*Equisetum arvense*), para estimular la producción de orina, remineralizar los huesos y cortar las hemorragias.

En muchos sitios han encontrado residuos de **adormidera** (*Papaver somniferum*), utilizada como calmante y tranquilizante.

Se ponían a secar hojas, flores y hierbas para aromatizar y para preparar tisanas.

11.- Casaban animals chicorrans ta menchar y ta aprofitar las pells. Se casaban animales coma esquiròls, lurias, marmotas, rabosas u teixons y llebres.

12.- Com encomensa la domesticación de animals? Els primers animals en ser domesticats son els cans y después las uellas y las crabas. D'istas sacaban llet. Mès tardi se domestican els llitóns.

13.- Qué se feba dan la llet? Se fan el primers formaches dan la llet y dan el cuallo de l'estomac dels animals de llana. Tamé dan la pllanta cuallèra, el cardo (*Cynara cardunculus*). Y tamé se feba manteca dan la pinta de la llet.

14.- Ta qué s'encomensa a salar la carne? Ta que se guardase mès temps.

15.- Per qué se guisaban els menchars dan grasas y olis?: Perque teniban millor gusto y tamé se manteniban mès temps.



16.- Com aparesen las primèras medesinas?: La medesina que se practicaba a la Preistoria mesclaba las pllantas dan la machia. Apareixe el sanador u chamán, que ye la persona capás de diagnosticar y preparar el medicamén y el rito ta la suya administrasión.

Cuan naixe la agricultura s'emplegaban pllantas ta condimentar y realsar la sapia coma el fenoll (*Foeniculum vulgare*) y el silantro (*Coriandrum sativum*). Tamé coneixeban la camamila (*Chamaemelum nobile*) ta las afecsións estomacals y la aquilea (*Achillea millefolium*) y la azucena (*Lilium candidum*) ta curar las feridas y ta parar las hemorragias.

Tamé se sabe que emplegaban la coda de caball (*Equisetum arvense*), ta estimular la producsi3n de orina, remineralisar els huesos y tallar las hemorragias.

A mols puestos han trobau residuos de adormidera (*Papaver somniferum*), emplegada como calmant y tranquilisant.

Se posaban a secar fuellas, flors y yerbas ta aromatisar y ta fer tisanas.



La corteza de sauce se utilizaba para el dolor y la fiebre ya que lleva el mismo componente que la aspirina.

En la Prehistoria se tiene constancia de que se componían huesos fracturados.

Los hombres primitivos pensaban que la pérdida del alma o la posesión de espíritus eran las razones por las que una persona enfermaba.

17.- ¿Cuándo empiezan las caries? En las primeras sociedades de cazadores recolectores, la incidencia de caries era solo de un 5 o 10%. Pero en las sociedades asentadas y basadas a la agricultura, las caries comienzan a aparecer hasta en el 80% de la población por la abundancia de hidratos de carbono y azúcares.

18.- Se empiezan a moler harinas de trigo, de habas u de garbanzos. Hasta que se inventan los molinos, las primeras molindas se hacen con dos piedras.

19.- Importancia de la miel, la cera y después de la hidromiel. Se sabe por unas pinturas encontradas en la cuevas de la Araña de Bicorp (Valencia) donde hay una figura de una mujer subiendo por unas lianas para recoger miel, que esta era un alimento muy apreciado en la Prehistoria.

La cera se utilizaba para hacer velas y la hidromiel era agua con miel fermentada.

20.- Se empieza a utilizar la lana para tejer ropa. Primero se hacía de forma muy rudimentaria. Después ya se carda la llana y se hila.

21.- Se inventa la cerámica. Con barro y agua se hacen cazuelos, copas, vasos que servían para cocer los alimentos y transportarlos.

22.- El vino ya se conoce a la prehistoria. Se han analizado restos en ocho recipientes de más de 5.000 años de antigüedad y se ha encontrado ácido tartárico que es la forma química de las uvas y del vino. También se han detectado otros tres ácidos –málico, succínico y cítrico- relacionados con la viticultura.

23.- Los dólmenes son lugares de enterramiento colectivo. Se rinde culto a los muertos enterrándolos entre dos grandes piedras laterales cubierta con un gran ortostato horizontal. En las excavaciones de dólmenes se han encontrado, joyas e instrumentos de sílex.



La costra de alsirón s'empllegaba ta'l dolor y ta la fiebre. Lleva el mismo component que la aspirina.

A la Preistoria se tiene constancia de que s'apañaban uestos trencats.

Els omes de la Preistoria pensaban que la perdua de l'alma u la posesión d'espritus yeran las ragóns per las que una persona se posaba mala.



17.- **Cuán encomensan las caries?** A las primeras sosiedats de casadors recolectors, la insidencia de diens cariatos yera nomès d'un 5 u 10%. Pero a las sosiedats agrícolas, las caries comensan a apareixer asta al 80% de la chen per la abundancia de hidrats de carbono y asucre.

18.- **S'encomensan a muelle farinas de trigo, de fabas u de garbansos.** Las primèras moledas se feban dan dos pedras.

19.- **Importancia de la mel, la sera y después de la hidromel:** Se sabe per unas pinturas trobadas a unas covas de Valensia (Cuevas de la Araña de Bicorp) anque i hei una figura de una dona puyán per unas lianas ta repllegar mel, que la mel yera un menchar mol apresiau a la Preistoria.

La sera s'empllegaba ta fer velas y la hidromel yera agua dan mel fermentada.

20.- **S'encomensa a empllegar la llana ta teixer roba.** Primero se feban de forma mol rudimentaria, dispuestas ya se carda la llana y se fila.

21.- **Se inventa la serámica.** Dan bardo y agua se fan casuels, copas, vasos, que s'empllegaban ta coser els menchars y ta transportar-ls.

22.- **El vino ya se coneixe a la preistoria:** Se han analisau restos a ueit casuels de mès de 5.000 ans d'antigüedad y se ha trobau asido tartarico que ye la forma quimica de las ugas y del vino. Tamé se han detectau otros tres asidos -malico, succinico y sítrico- relacionats dan la viticultura.

23.- **Els dólmenes son puestos d'enterramén colectiu.** Se rinde culto als muerts enterrán-ls entre dos pedras laterals cubiertas dan un ortostato gran orisontal. A las excavasións de dólmens se han trobau joyas y tamé instrumens de sílex.

## RECETAS DE COCINA



Una cocina prehistórica





## RESETAS DE COSINA



Una cosina preistorica

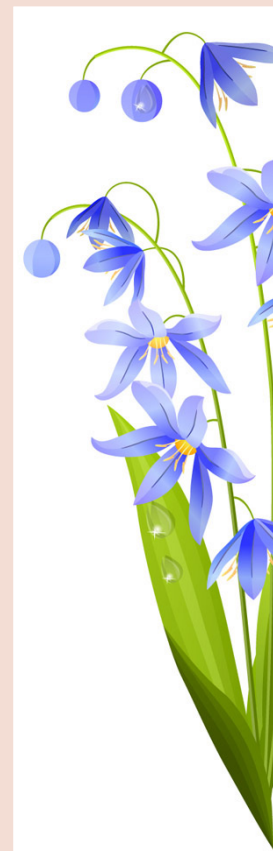
## 1. Venas de lirio con carne seca y lúpulo

### Ingredientes

- Venas de lirio
- Agua
- Hojas de trébol
- Lúpulo machacado en polvo
- Un trozo de corteza de arce
- Un trozo de carne seca

### Cómo se hacía

Se lavaban las raíces del lirio y se machacaban. Se echaban en el agua hirviendo. En un mortero se machacaban las hojas de trébol, el lúpulo en polvo, la corteza de arce y la carne seca molida y se hervía todo.



## 1. Venas de llirio dan carne seca y lúpulo

### Ingrediens

- Venas de llirio
- Aigua
- Fuellas de trefolio
- Lúpulo machacau y feto en pols
- Una crosta de salguera
- Un tros de carne seca

### Com se feba

Se llavaban las venas del llirio y se machacaban. Se tiraban al aigua buillín. A un mortero se chafaban fuellas de trefolio, el lúpulo en pols, la crosta de salguera y la carne seca moleda y se feba bulre tot.





## 2. Carne seca de mamut, de bisonte, de rebeco o de cualquier mamífero

### Ingredientes

- Carne a trozos
- Sal

### Cómo se hacía

Se ponía la carne bien empapada de sal en un cañizo para que se airease y bien perforada para que se evaporase mejor y para que entrase mejor la sal. Cada día se le cambiaba la posición para que se secase mejor.

El proceso de secar la carne podía durar días, semanas, meses y hasta años. Sólo se podía secar la carne en lugares con clima de estación seca y fresca, dando como resultado una comida con mucho valor nutricional.

Una vez seca la carne, se guardaba colgada o se llevaba en bolsas de cuero.



## 2. Carne seca de mamut, de bisonte, de ixarso u de cualquier mamífero

### Ingredients

- Carne a trosos
- Sal

### Com se feba

Se posaba la carne ben empapada de sal a un cañiso ta que le donase l'aire y ben perforada ta que s'evaporase millor y ta que entrase millor la sal. Cada día se le cambiaba la posición ta que se secase millor.

El prosesu de secar la carne podeba durar días, semanas, meses y asta ans. Sólo se podeba secar la carne a puestos dan clima d'estación seca y fresca, donán coma resultau un menchar dan molto valor nutricional.

Una vegada seca la carne, se guardaba penchada u se llevaba en bolsas de cuero.



### 3. Gusanos gordos asados

#### Ingredientes

- Gusanos gruesos blancos, que tienen más sabor

#### Cómo se hacía

Se buscaban gusanos blancos gordos que ponían en la brasa hasta que se quedaban bien crujientes.

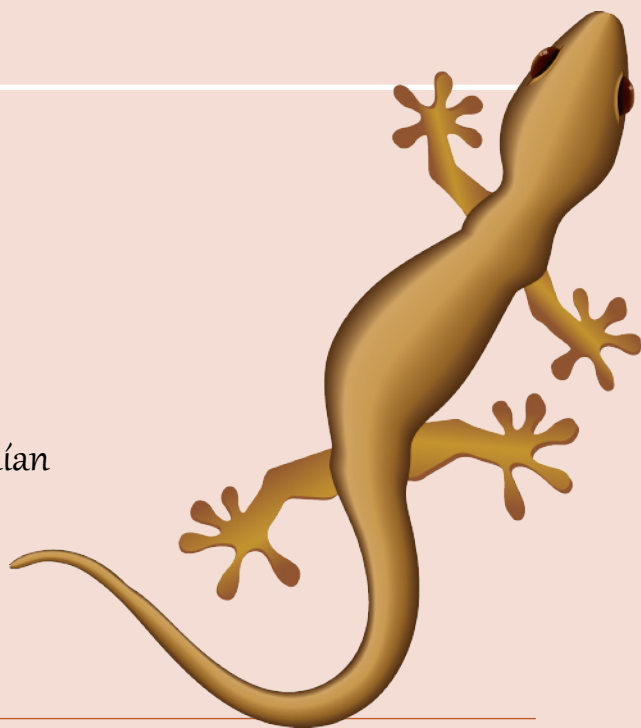
### 4. Lagartijas asadas

#### Ingredientes

- 6 lagartijas

#### Cómo se hacía

Se buscaban lagartijas medianas y se ponían en la brasa. Tenían que asarse hasta que se les levantaba la piel y les quedaba la carne muy sabrosa.



### 3. Cucs gordos asats

#### Ingredients

- Cucs blancs, que tienen més sustància

#### Com se feba

Se buscaban cucs blancs gordos que posaban a la brasa asta que se quedaban ben cruixéns.



---

### 4. Singardallinas asadas

#### Ingredients

- 6 singardallinas

#### Com se feba

Se buscaban singardallinas michanas y se posaban a la brasa. Teniban que asar-se asta que les sababa la pell y les quedaba la carne mol gustosa.

## 5. Perdiz blanca rellena de hierbas aromáticas y verduras y envueltas en hojas grandes

### Ingredientes

- Tres perdices
- Un manojo de diente de león
- Un manojo de ajos silvestres
- Brotes de cebolla silvestre
- Setas
- Tres hojas grandes de viña o de nogal

### Cómo se hacía

Se desplumaban las perdices y se limpiaban por dentro. Se rellenaba la tripa de las perdices con todos los ingredientes. Se envolvían en una hoja grande de viña o de otra especie y se cocían al fuego entre piedras calientes.





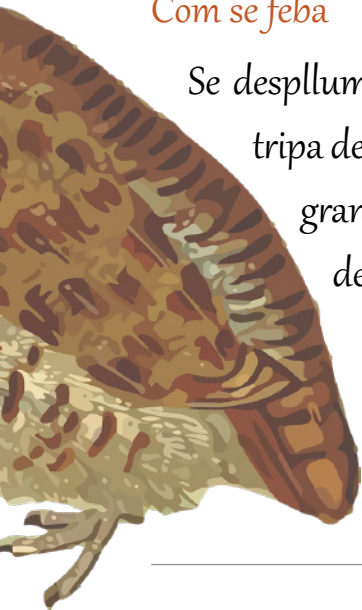
## 5. Perdiu blanca repleta de yerbas aromáticas y verduras y embolicadas en fuellas grans

### Ingredients

- Tres perdius
- Un manoll de chicoinas
- Un manoll de alls del campo
- Brots de seba salvachina
- Setas
- Tres fuellas grans de viña u de nuguero

### Com se feba

Se desplumaban las perdius y se limpiaban por dentro. Se replenaba la tripa de las perdius con todos los ingredientes. Se embolicaban en una fuella gran de viña u de otra clase y se coseban al foc entre pedras calens del foc.



## 6. Tortitas de trigo con miel

### Ingredientes

- Trigo molido
- Miel

### Cómo se hacía

Se mezclaba el trigo molido con agua hasta obtener una pasta. Se le daba forma redonda y se cocía en las brasas. Después se le añadía la miel por encima.

---



## 7. Jugo de fresas silvestres de Ramastué con miel

### Ingredientes

- Un puñado de fresas silvestres
- Miel de abejorro

### Cómo se hacía

Se machacaban las fresas silvestres con una madera y se mezclaban con la miel.

## 6. Coquetas de trigo dan mel

### Ingredients

- Trigo moleu
- Mel

### Com se feba

Se mesclaba el trigo moleu dan aigua asta fer una pasta. Se le donaba forma redona y se coseba a las brasas. Dispués se le añadiba la mel per ensima.

---

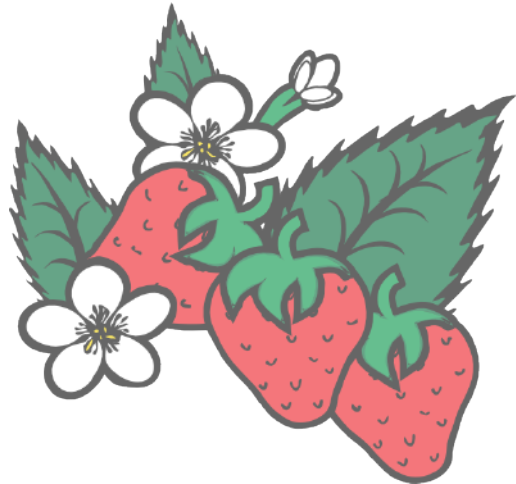
## 7. Suc de martualls de Ramastué dan mel

### Ingredients

- Una sarpada de martualls
- Mel de bombolón

### Com se feba

Chafaban els martualls dan una madera y se mesclaban dan la mel.



## 8. Pata de uro o de bisonte asada a la brasa

### Ingredientes

- Una buena pata de animal
- Sal

### Cómo se hacía

Había que preparar un buen fuego y buenas brasas y poner la carne suspendida entre un par de palos para que no se quemase. Había que ir dándole vueltas hasta que se cociera.



---

## 9. Sopa de carne seca con tréboles y dientes de león

### Ingredientes

- Un manojo de hojas de trébol
- Carne seca
- Cebollas silvestres

### Cómo se hacía

Se ponían todos los ingredientes en agua hirviendo y se dejaba cocer hasta que la carne estaba tierna.

## 8. Pata de uro u de bisonte asada a la brasa

### Ingredients

- Una buena pata de animal
- Sal

### Com se feba

Caleba preparar buen foc y buenas brasas y i posar la carne amparada dan un parell de tochos ta que no se cremase. Caleba anar-le donán vueltas asta que se cosese.

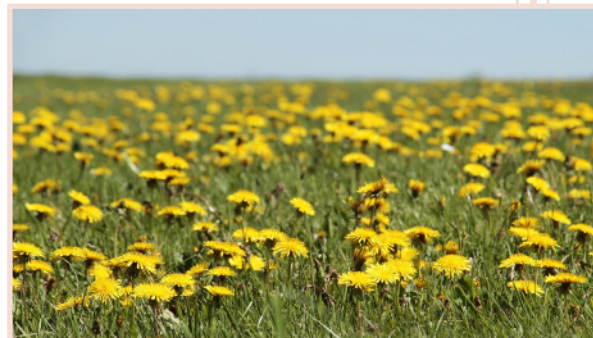
## 9. Sopa de carne seca dan trefolio y chicoinas

### Ingredients

- Un manoll de fuellas de trefolio
- Carne seca
- Sebas salvachinas

### Com se feba

Se posaba tot en aigua bullín y se deixaba coser asta que la carne estava coseda.





## 10. Trucha del Ésera rellena con avellanas molidas y envuelta con hoja de nogal

### Ingredientes

- Tres truchas del Ésera
- Avellanas trituradas con una piedra

### Cómo se hacía

Se limpiaban las truchas y se les rellenaba la tripa con las avellanas. Se envolvían en la hoja de nogal y se ponían en la brasa hasta que se cocían.

---



## 11. Huevos de urogallo con vino y miel

### Ingredientes

- Un huevo de urogallo
- Vino
- Miel

### Cómo se hacía

Se batía el huevo con el vino y la miel y se bebía por la mañana para dar fuerzas.

## 10. Truita de l'Ésera repleta dan avellanas moledas y embolicada dan fuella de nuguero

### Ingrediens

- Tres truitas de l'Ésera
- Avellanas chafadas en una pedra

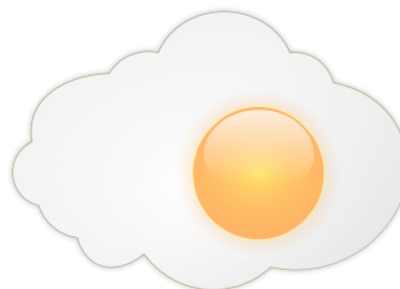
### Com se feba

Se llimpiaban las truitas y se les replenaba la tripa dan las avellanas. S'embolicaban en la fuella de nuguero y se posaban a la brasa asta que se coseban.

## 11. Ous de gall montesino dan vino y mel

### Ingrediens

- Un ou de gall montesino
- Vino
- Mel



### Com se feba

Se bateba l'ou dan el vino y la mel y se bebeba pel maitino ta donar forsas.

## 12. Caldo de huesos y verduras

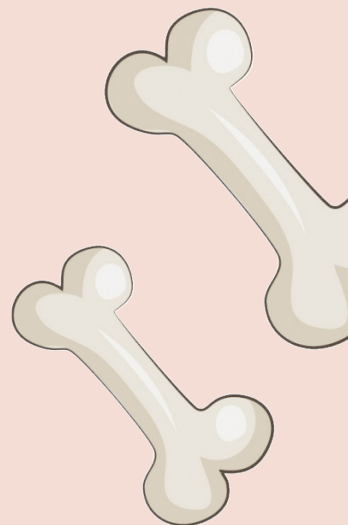
### Ingredientes

- Huesos de rebeco, uro, cabra...
- Agua
- Sal

### Cómo se hacía

Se ponían los huesos en agua hirviendo y se hacían hervir un buen rato hasta que el caldo era blanco.

---



## 13. Tisana de corteza de sauce

### Ingredientes

- Un trozo de corteza de sauce
- Agua hirviendo

### Cómo se preparaba

Hay que introducir la corteza en el agua hirviendo y se deja hervir un ratito. Esta infusión es buena para el dolor de cabeza y para la fiebre.

---

## 12. Caldo de uestos y verduras

### Ingredients

- Uesos de ixarso, uro, craba...
- Aigua
- Sal

### Com se feba

Se posaban els uestos a l'aigua bullín y se feban bulre una buena estona, asta que el caldo yera bllanco.

## 13. Tisana de crosta de salguera

### Ingredients

- Un tros de crosta de salguera
- Aigua bullín

### Com se preparaba

Colar la crosta de salguera a l'aigua bullín y deixar-la bulre una estoneta. Ista infusión ye buena ta'l dolor de cabeza y ta la fiebre.



## 14. Intestinos de cabra montesa envueltos con sebo y asados en la brasa

### Ingredientes

- Intestinos limpios
- Sebo de cabra

### Cómo se hacía

Había que vaciar los intestinos y lavarlos bien. Después se envolvían con el sebo y se ponían a la brasa hasta que la grasa y el intestino crujían.

---



## 15. Hígado de cabrito a la brasa

### Ingredientes

- Un hígado tierno de cabrito

### Cómo se hacía

Se sacaba el hígado de cabrito y se ponía a asar en la brasa.



## 14. Budiells de craba montesina embolicats dan sebo y asats a la brasa

### Ingredients

- Budiells llimpios
- Sebo de craba

### Com se feba

Caleba budar els budiells y llavar-ls. Dispuestas s'embolicaban dan el sebo y se posaban a la brasa asta que el sebo y el budiello cruixiban.

## 15. Feche de crabit a la brasa

### Ingredients

- Un feche tierno de crabit

### Com se feba

Sacar el feche del crabit y fumián posar-lo a la brasa.



1. Tuca de Cllarabida 3.019 m.
2. Tuca d'O/Tuca de Chies 3.013m.
3. Tuca d'el Puerto de Puixebres 3.017 m.
4. Tuca de Puixebres 3.105 m.
5. Tuca de Gorgs Bllancs 3.128 m.
6. Tuca d'el Puerto d'O 3.064 m.
7. Tuca d'el Sellàn de la Vaca 3.104 m.
8. El Sellàn de la Vaca 3.108 m.
9. Tuca del Portillón d'O/Tuca d'el Portillón d'el Molsèro 3.044 m.
10. Tuca d'el Molsèro 3.176 m.



El Gobierno de Aragón felicita a los chicos y chicas y a las familias del Valle de Benasque por su compromiso en la conservación de su lengua, del que este trabajo que aquí se publica es buena muestra.

También ha sido nuestro interés poniendo un especial esfuerzo en la implementación del programa Rosario Ustáriz en el CRA Alta Ribagorza. Mención especial es el hecho de que la lengua autóctona se pueda enseñar tanto en el IES Castejón de Sos como en el CES Benasque.

La edición de materiales didácticos ha sido otra de nuestras prioridades. El resultado es *Rechetán, Rebost*, o el disco que se podrá escuchar este verano.

En estas páginas finales, como editores, hemos querido incorporar una foto con algunos de los picos de más de tres mil metros del valle, en el que se incluyen sus nombres tradicionales recuperados por la Comisión Asesora de Toponimia de Aragón.

Todos los materiales a que se ha hecho referencia utilizan normas gráficas comunes, con respeto a las características de la lengua del valle, especialmente el "seseo", que pueden verse en el *Boletín Oficial de Aragón* de 28 de junio de 2017, como la utilización de la "h" solo en los cultismos, la "v" o la "b" según la etimología de la palabra y la escritura de la "r" muda al final de palabra en los singulares y plurales. En esto se opera de forma similar a otras lenguas románicas (como el italiano -istoria- o el catalán -millor/millors-).

**La tarea de mantener viva nuestra cultura es tarea de todos y todas.**

Dirección General de Política Lingüística  
Gobierno de Aragón



11. Tuca d'el Perdiguèro 3.219 m.

12. Fita d'el Perdiguèro 3.172 m.

13. Tuca Roya de Llitteròla 3.122 m.

14. Tuca de Llitteròla 3.133 m.

15. Tuca de l'Estraperlo 3.102 m.

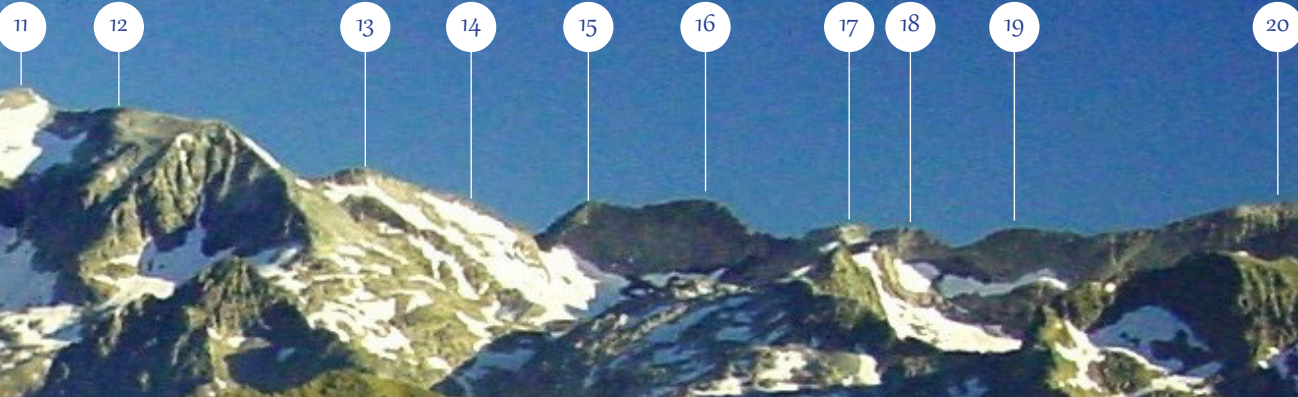
16. Tuca de Crabiòles 3.107 m.

17. Tuca d'el Cabo d'els Arenals 3.038 m.

18. Tuca de Rabadá 3.036 m.

19. Tuca de Navarro 3.039 m.

20. Tuca de Malpás 3.111 m.



El Gobierno d'Aragón felisita a tota la mainada y a les families de la Vall de Benàs per la fayena que fan enta espiguardar la lluenta. Isto treball, que así se publlique, ye una buena muestra.

Tabé ha seu isto el nuestro interés fen una forsa especial ta la implmentasi3n del Programa Rosario Ustáriz al CRA Alta Ribagorza.

Mensi3n especial ye la feta de que la lluenta d'así se puesque amostrar coma asignatura curricular, tanto al IES de Castill3 de Sos, coma al CES de Benàs.

La edisi3n de materials didáctics ha seu un altra de les nuestres fayenas. Muestra d'ast3 ye *Rechitán, Rebost* y el disco que ta l'estiu se porá esculltar.

A istes pllanes sagueres, coma editors, em queriu posar una foto dan les tuques de mès de tres mil metros, dan els noms tradicionalis, recuperats per la Comisi3n de Toponimia d'Arag3n.

Tots los materials als que se ha feto referencia y isto tabé, emplleguen normas gráficis comuns, dan respeto a les caracteristicis de la lluenta de la Vall de Benàs coma el "seseo". Istes normas pueden veder-se al "*Boletín Oficial de Aragón*" del 28 de chunio de 2017. Seguntes istes normas, solo s'empllegue la "h" en cultismos, la "v" y la "b" seguntes marque la etimolochía de la paraula y la escritura de la "r" saguera que ye muda al final de les paraules als singularis y als plurals. Ast3 se fa paresu a altres lluentis romaniquis (coma l'italiano -istoria- u el catalán -millor/millors-)

**Ye fayena de tots y de totes mantinre viva la nuestra lluenta.**

Direcci3n Cheneral de Política Lingüística  
Gobierno d'Arag3n



ARAGÓN  
[www.lenguasdearagon.org](http://www.lenguasdearagon.org)

Foto: Carmen Clustán

LIBAGORZA  
comarca de la ribagorza

 GOBIERNO  
DE ARAGON