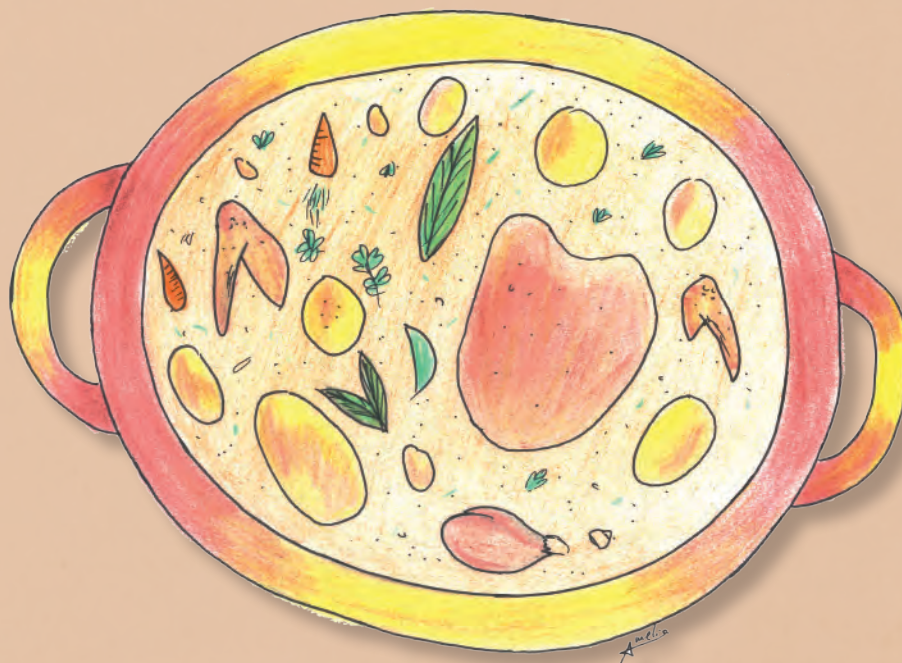




RESETAS DE COSINA DE L'AN MIL

CREASIÓN DEL CONDAU DE LA RIBAGORSA. LA VIDA A L'AN MIL



RECETAS DE COCINA DEL AÑO MIL

CREACIÓ DEL CONDADO DE RIBAGORZA. LA VIDA EN EL AÑO MIL



RESETAS DE COSINA DE L'AN MIL

CREASIÓN DEL CONDAU DE LA RIBAGORSA. LA VIDA A L'AN MIL

RECETAS DE COCINA DEL AÑO MIL

CREACIÓN DEL CONDADO DE RIBAGORZA. LA VIDA EN EL AÑO MIL



RECETAS DE COCINA DEL AÑO MIL

Este trabajo se ha hecho en la clase de Aragonés (patués) de 4º ESO del
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 *Amelia Garuz Álvarez*.

Dibujo de contraportada: *Mario Bielsa Torres*.

Ilustraciones realizadas por el siguiente alumnado del IES CASTEJÓN DE SOS:

Bernat Quintillá, Lucas
Bielsa Torres, Lucía Shun
Doña López, Alexa
Escalona Ballarín, Celia
Español Gabás, José
Español Gabás, Rebeca
Garuz Álvarez, Amelia
Navales Calle, Martín
Net Segura, Aleth
Palacín Navarro, Aroa
Pallás Rebollo, Clara
Raso Alonso, Silvia
Rodríguez González, Olatz
Rojas Pérez, Nicolás
Ruiz Paterson, Ayla

Saludes Ferró, Laura
Subrá Riba, Claudia
Tosas Yuste, Nil
Tuset García, Zoe
Velasco Miguel, Indiana
Profesorado Colaborador:
Eva Antón Bravo
Victor Andrés Visús
Escaner y Maquetación:
María Pilar Galindo Alegre
Raquel Beltrán Marcén
Corrección de textos
Eva Antón Bravo
Carmen Castán Saura

Agradecemos el trabajo del alumnado del IES que han colaborado en la estética de este librito con sus preciosas ilustraciones; de Mario Bielsa por sus manos de artista; de Rafà Vidaller por su saber en el mundo de las plantas; de Víctor Andrés por las horas dedicadas a buscar dibujos de vegetales; de Eva Antón que ha cocinado con maestría en la olla de las acuarelas y de mis vecinos de casa Grosia de Gabás por la foto de la sangre hervida de cordero.

RESETAS DE COSINA DE L'AN MIL

Iste treball se ha fet a la clase de Aragonés (patués) de 4º ESO del
IES CASTEJÓN 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: Amelia Garuz Álvarez

Dibuixo de la contraportada: Mario Bielsa Torres

Ilustracions fetas per iste alumnau del IES CASTEJÓN DE SOS:

Bernat Quintillá, Lucas
Bielsa Torres, Lucía Shun
Doña López, Alexa
Escalona Ballarín, Celia
Español Gabás, José
Español Gabás, Rebeca
Garuz Álvarez, Amelia
Navales Calle, Martín
Net Segura, Aleth
Palacín Navarro, Aroa
Pallás Rebollo, Clara
Raso Alonso, Silvia
Rodríguez González, Olatz
Rojas Pérez, Nicolás
Ruiz Paterson, Ayla

Saludes Ferró, Laura
Subrá Riba, Claudia
Tosas Yuste, Nil
Tuset García, Zoe
Velasco Miguel, Indiana
Profesors Colaboradors:
Eva Antón Bravo
Victor Andrés Visús
Escaner y Maquetación:-
María Pilar Galindo Alegre
Raquel Beltrán Marcén
Corrección de textos:
Eva Antón Bravo
Carmen Castán Saura

Agradesem el treball de l' alumnau del IES que han colaborau dan la estética d'iste llibret dan las suyas presiosas ilustracions; de Mario Bielsa per las suyas mans de artista; de Rafa Vidaller pel suyo sabre del mon de las pllantas, de Víctor Andrés per las oras dedicadas a buscar dibuixos de vechetals, de Eva Antón que ha marmitoniau dan maestría a la olla de las acuarelas y dels mios vesins de casa Grosia de Gabás per la suya foto de la sanc bullida de cordero.



ÍNDICE

El condado de la ribagorza. La vida en el año mil	6	34. Tortilla de hojas de hierba conejera	70
¿Qué se comía en el año mil?	12	35. Tortilla de perejil	72
Hemos aprendido también.....	16	36. Truchas fritas con manteca de cerdo y rellenas de tomillo	72
Recetas de cocina del año mil	22	37. Pollo en la cacerola con manzanas y cebolla	74
1. Manera de hacer el pan.....	24	38. Conejo relleno.....	76
2. Sopas de pan.....	26	39. Albóndigas de carne de oveja hervida	78
3. Sopas de pan con tomillo	26	40. Perdiz en guiso	80
4. Sopas escaldadas	28	41. Pajaritos fritos.....	82
5. Sopas de leche.....	28	42. Ardilla en guiso con tomillo	82
6. Sopas de vino	30	43. Llebrada.....	84
7. Sopas de setas de san Jorge o de senderuelas.....	30	44. Codornices asadas con miel en hoja de parra.....	86
8. Sopas de plumas de ballabriga.....	32	45. Cordero con niscalos.....	88
9. Sopa de verduras ripacurtiae	34	46. Pierna de jabalí al horno de leña	90
10. Sopa de verduras medieval	36	47. Manzana o pera asada al rescoldo	92
11. Revuelto de senderuelas con huevo y tocino.....	36	48. Peras con vino y miel.....	92
12. Setas de san Jorge en salsa de harina.....	38	49. Cocimiento de higos y orejones de manzanas.....	94
13. Col dan tosino	38	50. Leche frita.....	96
14. Espinacas silvestres (<i>chenopodium bonus henricus</i>) con pasas, tocino y manzana	40	51. Pan frito con huevo	98
15. Cebolla con manzana	40	52. Coca del pan	98
16. Habas con tocino y jamón	42	53. Buñuelos de flores de saúco	100
17. Lentejas de invierno	44	54. Mostillo de miel.....	102
18. Cocido de habas secas de los habares de gabás.....	46	55. Gachas.....	104
19. Alubias de tombillón con salsa de huevo duro.....	48	56. Melada de abellanas y nueces.....	106
20. Arvejas con costilla de cerdo y tocino.....	50	57. Mora o fresas silvestres con miel y vino	106
21. Garbanzos con carne de cabra	52	58. Pan con vino y miel.....	108
22. Principio de sangre	54	59. Vino de nueces.....	108
23. Hígado rebozado.....	56	60. Poncho.....	110
24. Tripas de cordero u oveja con salsa de nueces y avellanas	58	61. Licor de frambuesa.....	112
25. Chiretóns.....	60	62. Vino de hierbas	112
26. Pulmón con salsa de nueces y perejil.....	62	63. Licor de bellotas.....	114
27. Páncreas asado con ajo y perejil	64	64. Agua con huevo y miel	114
28. Tortilla de sesos	64	65. Huevo batido con miel y vino.....	116
29. Huevos al rescoldo del fuego	66	66. Sidra.....	116
30. Huevos Fritos De Codorniz Con Tocino	66	67. Refresco de agua, vinagre y miel	118
31. Tortilla De Espinacas Silvestres	68	68. Refresco de agua y harina.....	118
32. Tortilla de harina	68	69. Café de cebada tostada en la sartén.....	120
33. Tortilla de miga de pan y leche	70	70. Agua con pétalos de rosa y miel	120
		Bibliografía	122



ÍNDICE

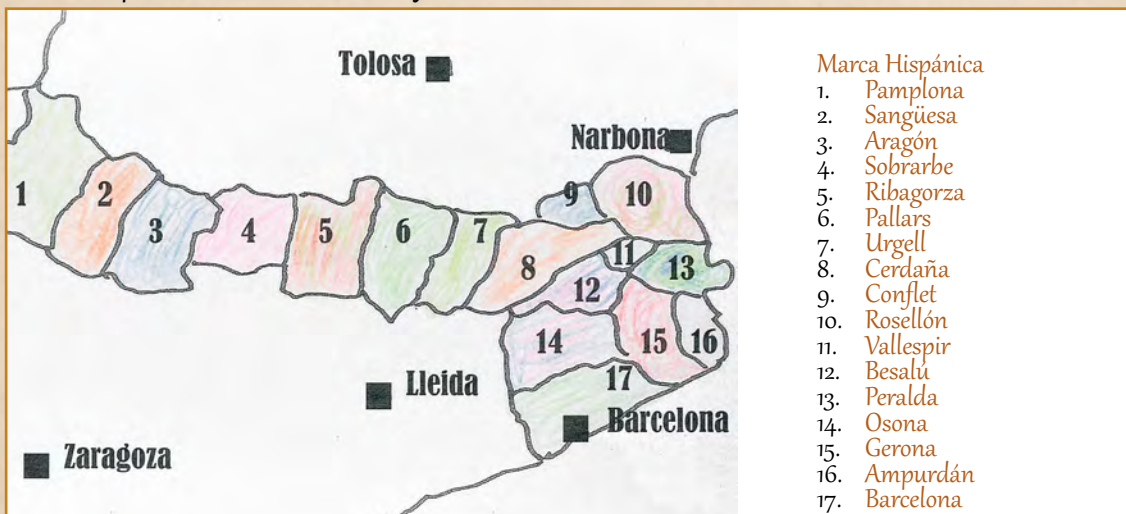
El condau de la ribagorza. La vida a l'an mil	7
Qué se minchaba ta l'an mil?	13
Hem apreneu tamé.....	17
Resetas de cosina de l'an mil	23
1. Manera de fè el pan	25
2. Sopas de pan.....	27
3. Sopas de pan dan tremonsillo	27
4. Sopas escaldadas	29
5. Sopas de llet	29
6. Sopas de vino	31
7. Sopas de muixardons o muixardinas	31
8. Sopas de pllumas de ballabriga	33
9. Sopa de verduras ripacurtiae	35
10. Sopa de verduras medieval.....	37
11. Muixardinas revolcadas dan ou y tosino	37
12. Muixardons en salseta de farina	39
13. Col dan tosino	39
14. Espinais salvachins ((chenopodium bonus henricus) dan pansas, tosino y poma	41
15. Seba dan poma.....	41
16. Fabas dan tosino y chullón.....	43
17. Dentillas d' hibert.....	45
18. Recau de fabas secas dels fabás de gabás	47
19. Allubias de tombillón de urmella	49
20. Arvellas dan costiella de llitón y tosino	51
21. Garbansos dan carne de craba.....	53
22. Prensipe de sanc	55
23. Feche rebosau	57
24. Tripas de uella u cordero dan salsa de nuseses y avellanas	59
25. Chiretóns	61
26. Polvón y corasón dan salseta de nuseses y chulivert	63
27. Melsa asada a la brasa dan all y chulivert	65
28. Tortilla de sesos	65
29. Ous al rescoldo del foc.....	67
30. Ous de guanlla fritos dan tosino.....	67
31. Tortilla de sarrons y espinais salvachins	69
32. Tortilla de farina	69
33. Tortilla de molla de pan y llet	71
34. Tortilla de fuellas de petadera.....	71
35. Tortilla de chulivert	73
36. Truitas fritas dan redetido repllenas de tremonsillo	73
37. Poll a la caserola dan pomas y seba.....	75
38. Conill farsiu	77
39. Mandonguillas de uella bullida	79
40. Perdiu en guiso	81
41. Muixonets frits.....	83
42. Esquírolet en guiso dan tremonsillo.....	83
43. Llebrada.....	85
44. Guanllas asadas dan mel en fuella de parra.....	87
45. Cordero dan robellons (lactarius deliciosus)	89
46. Pierna de chabalín al fort de lleña.....	91
47. Poma u pera asada al rescoldo	93
48. Peras dan vino y mel	93
49. Bullida de figas y orellons de pomas.....	95
50. Llet frita	97
51. Pan frito dan ou	99
52. Coca de pan	99
53. Buñuels de flors de sauquero	101
54. Mostillo de mel.....	103
55. Farinetas	105
56. Melada de avellanas y nuseses	107
57. Moras u martuals dan mel y vino.....	107
58. Pan dan vino y mel	109
59. Vino de nuseses.....	109
60. Poncho.....	111
61. Licor de chordón.....	113
62. Vino de yerbas	113
63. Licor de abellotas	115
64. Aigua dan ou y mel	115
65. Ou bateu dan mel y vino.....	117
66. Sidra.....	117
67. Refresco de aigua, vinagre y mel	119
68. Refresco de aigua y farina.....	119
69. Cafè de sibada torrada a la sartén.....	121
70. Aigua dan petals de rosa y mel	121
Bibliografia.....	122

EL CONDADO DE LA RIBAGORZA.

LA VIDA EN EL AÑO MIL UN POCO DE HISTORIA

Los visigodos deambularon por tierras ribagorzanas hasta el siglo VIII en que fueron dominados por los árabes, aunque esta conquista llegó solo hasta la raya de Graus, Perarrúa, Lascuarre y Arén.

El valle de Benasque formó parte de la “Marca Hispánica” que era una línea fronteriza trazada por Carlomagno para defender el Sur del Imperio Carolingio y que se extendía también por tierras de Navarra y Cataluña.



Adaptación del mapa: Mario Bielsa

Cuando el condado de Pallars-Ribagorza se independizó de los francos en el año 872, el conde Ramón repartió las tierras entre sus cuatro hijos. Le dio el Valle de Isábena a Bernardo Unifredo con la capital de Roda. A su hermano Miro le tocó el Valle de Ésera con la capital en Castejón o Benasque.

Se sabe de la existencia de un castillo en Benasque (año 1000) y otro en Castillione (Castejón) en el año 980.



EL CONDAU DE LA RIBAGORZA.

LA VIDA A L'AN MIL UN POCO DE ISTORIA

Els visigodos van campar per istas terras asta el S. VIII que van ser dominats pels arabes. Ista conquista va arribar solo asta la raya de Graus, Perarrúa, Lascuarri y Arén.

La Vall de Benàs va formar part de la “Marca Hispanica” que yera una raya fronterisa trasada per Carlomagno ta defender el Sur de l’Imperi Carolinchio y que s’esteneba tamé per terras de Nabarra y Cataluña.

Cuan el condau de Pallars-Ribagorza se va independisar dels francos a l’an 872, el conde Ramón reparte las terras entre els suyos quatre fills. Le va donar la Vall de l’Isabena a Bernardo Unifredo dan la capital a Roda. A su chermano Miro le va tocar la Vall de l’Esera dan la capital a Castelló u a Benàs.

Se sabe de la existensia de un castiello a Benàs (an 1000) y un altro a Castillione (Castilló) a l’an 980.



Castiello de Benàs
Mario Bielsa

Resetas de cosina de l'an mil

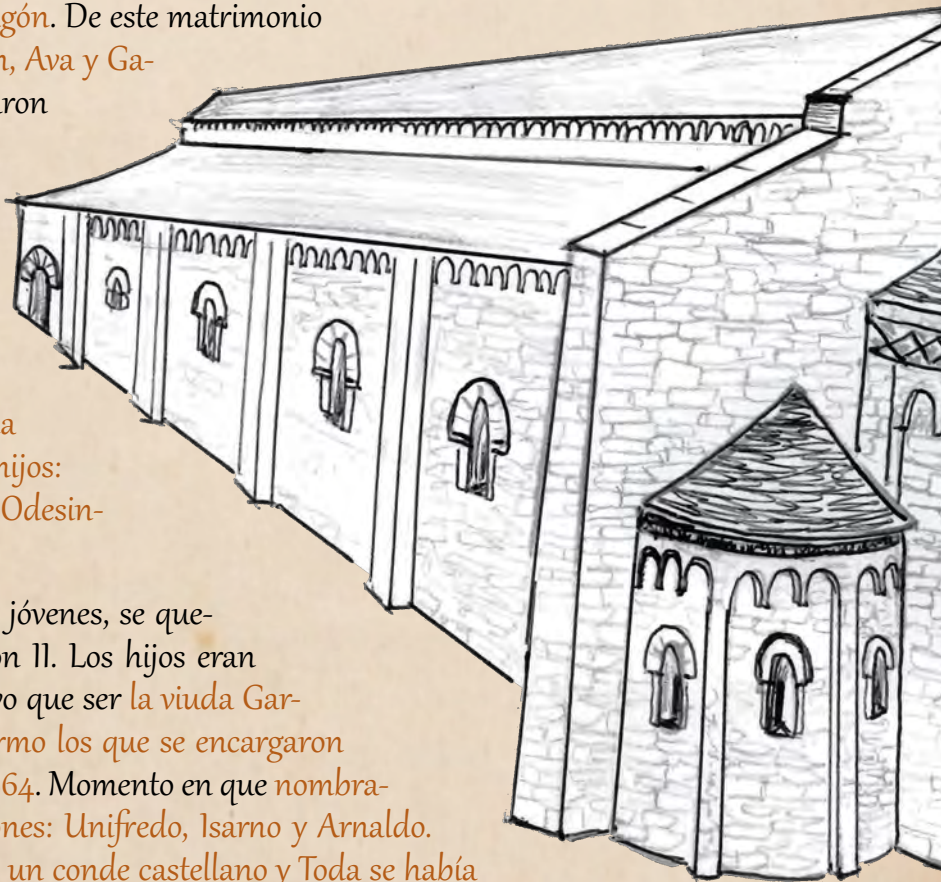


Bernardo Unifredo fue el que gobernó la Ribagoza desde el año 916 hasta que fallece en el año 950. Instauró el **Condado Independiente de la Ribagorza** y mandó construir los **Monasterios de San Martín de Benasque, Santos Justo y Pastor de Orema (Urmella), San Pedro de Tabernas en Seira, Obarra en la ribera del Isábena y Lavaix y Alaón en la cuenca del Noguera Ribagorzana.**

Bernardo Unifredo se casó con **Doña Toda Galindona**, hija del conde Galindo Aznárez II de Aragón. De este matrimonio nacieron tres hijos: **Ramón, Ava y Galindo**. A Doña Ava la casaron con un conde de Castilla, **Garci Fernández**.

Y fue **Ramón II, hijo de doña Toda**, con la compañía de su mujer **doña Garsenda de Frezensac**, el dueño y señor de toda la Ribagorza. Tuvieron seis hijos: **Unifredo, Arnaldo, Isarno, Odesindo, Toda y Ava**.

Toda la prole, siendo muy jóvenes, se quedaron sin su padre Ramón II. Los hijos eran demasiado pequeños y tuvo que ser **la viuda Garsenda y su sobrino Guillermo** los que se encargaron del condado hasta el año 964. Momento en que nombraron condes a los tres varones: **Unifredo, Isarno y Arnaldo**. A Ava le había casado con un conde castellano y Toda se había quedado en casa sola y soltera.



Bernardo Unifredo ye el que governa la Ribagorsa desde l'an 916 asta que se muere a l'an 950. Va instaurar el *Condau Independièn de la Ribagorsa* y fa fer els *Monasteris de San Martín de Benàs, Santos Justo y Pastor de Orema (Urmella) San Pedro de Tabernas a Seira, Obarra a la ribera de l'Isábena y Lavaix y Alaón a la conca del Noguera Ribagorzana.*

Bernardo Unifredo se va casar dan *Doña Tota Galindona*, filla del *con- te Galindo Aznárez II de Aragón*. De iste casori van naixer tres fills: *Ramón, Ava y Galindo*. A *Doña Ava* la van casar dan un conde de Castilla, *Garci Fernández*.

Y va ser *Ramón II, fillo de Doña Toda*, dan la *compañía de la suya dona Garsenda de Fezensac, l'amo y siñó de tota la Ribagorsa*. Van tinre sies fills: *Unifredo, Arnaldo, Isarno, Odesindo, Toda y Ava*.

Tota ista prole, mol choves tots, se van quedar sinse su pai *Ramón II*. Els fills yeran masa chics y va tinre que se *la viuda Garsenda y su sobrino Guillerno els que se fan cargo del condau hasta l'an 964*. Momen- to en que *nombran contes als tres mosets: Unifredo, Isarno y Arnaldo*. A *Ava* la eban casau dan un conde castellano y *Toda s'eba quedau a casa sola y soltera*.



Monasterio d'Obarra: Mario Bielsa

Al morir se muy joven también, **Unifredo y su hermano Arnaldo**, los ribagorzanos estaban apenados ante la duda de quién sería el nuevo conde ya que, de la familia solo quedaba **el conde Isarno, la condesa Toda y la madre Garsenda**. Pero también **Isarno** murió y con él el último hombre de la dinastía de Ramón II. Solo quedaba **Doña Toda y los hijos castellanos de su hermana doña Ava**.

Doña Toda, a sus 50 años, dirigió el condado. Se casó con **Suñer de Pallars**, diez años mayor que ella, viudo, primo del padre de Toda y padre de tres vástagos. Según dicen los cronistas, la manera de actuar de Suñer no fue muy correcta y **Toda** pide ayuda a sus sobrinos castellanos. En Castilla estaba su sobrino **Guillermo Isárnez**, hijo de una aventura del **conde Isarno**. Este llegó a la Ribagorza, acompañado de una de las hijas de doña Ava, **Doña Mayor**, que se convirtió en condesa de estas tierras y se casó con el **conde Ramón**, hermano de Suñer.

A **Guillermo Isárnez** le mataron en el valle de Arán y como no tenía hermanos, **desapareció el Condado de Ribagorza** como Condado Independiente. **Aspiraban a ese título Doña Mayor, su marido Raymundo de Pallars y Sancho Garcés de Pamplona**. A este se le reconoce como heredero del condado al ser repudiada **Doña Mayor** por su marido.

Doña Mayor, viendo que peligraban sus derechos, **se fue a Sos, en el Valle de Benasque**, con dos de sus más fieles seguidores: **Apon Galino y Enardo**. Hubo luchas entre los partidarios de los dos bandos y las tropas del rey Sancho ocuparon el Valle Sositana y el Valle de Benasque, uniéndola a la Corona Pamplonesa del año 1025.

Todas estas noticias históricas se pueden saber gracias al **Cartulario de Obarra**, y al **Rótulo de Benasque**.



Documento de las Décimas de Castellione



Al morir-se mol choves tamé, **Unifredo y su chermano Arnaldo**, els ribagorsans teniban pena per qui sería el conte nuevo porque de la familia solo quedaba **el conde Isarno, la condesa Toda y la mai Garsenda**. Pero **tamé Isarno se muere** y dan ell el saguer home de la dinastía de Ramón II. **Solo quedaba Doña Toda y els fills castellans de su chermana doña Ava**.

Doña Toda, a pesar de que ya teniba 50 ans va penre la dirección del Condau. Se va casar dan **Suñer de Pallars** que teniba deu ans més que ella, viudo, primo del pai de Toda y pai de tres fills. Seguntes disen els cronistas, la manera de actuar de Suñer no va se guaire en trasa y **Toda** demana achuda als sobrins castellans. Alli, a Castilla estaba su sobrino **Guillermo**, fillo de una aventura del **conde Isarno**. Iste va vinre acompañaui de una de las fillas de doña Ava, **Doña Mayor**, que se va convertir en condesa de istas terras y se va casar dan el **conde Ramón**, chermano de Suñer.



Adaptación del mapa: Mario Bielsa

A **Guillermo Isárnez** el van matar a la Vall de Arán y coma no teniba fills, **ya desaparese el Condau de Ribagorza** coma Condau independién. **Aspiran a ixé título Doña Mayor**, el suyo ome **Raymundo de Pallars y Sancho Garcés de Pamplona**. Ye iste el que se reconeixe coma ereu condal al ser repudiada doña Mayor pel suyo ome.

Doña Mayor, vedén que perillaban els suyos drets, **se'n va anar ta Sos, a la Vall de Benàs, dan dos seguidors: Apon Galino y Enardo**. Manimenos i va aber lluitas entre els partidaris dels dos bandos y las tropas de rei van ocupar la Vall Sositana y la Vall de Benàs, anexionan-la a la Corona Pamplonesa a l'an 1025.

Totas istas notisias istoricas se pueden sabre gracias al **Cartulari de Obarra y al Rótulo de Benasc**.

¿QUÉ SE COMÍA EN EL AÑO MIL?

Se sabe que se comía carne de conejos, pollos, ovejas, cabras y cerdos y carne de los animales que se cazaban: jabalíes, liebres, perdices, codornices, tejones y ardillas. De todos los animales posibles se aprovechaban las pieles.

También pescaban truchas del río y recolectaban miel, cereales y frutas del tiempo, bellotas, nueces y avellanas.

Una mención especial merece el vino que se hacía en estas tierras. Aunque resulta raro, en el Valle de Benasque se cultivaban unas viñas que producían un vino fuerte y un poco áspero, pero que aportaba fuerzas y complementaba la dieta.

Apoyan la existencia de viñas al Valle de Benasque el buen número de topónimos denominados *Viñals* que hay en todos los pueblos.

Expertos geólogos explican que, entre el año 500 hasta el año 1.000 aproximadamente, hubo una subida de temperatura. Es un periodo que se denomina PERÍODO CÁLIDO MEDIEVAL.



Ardilla: Carmen Castán y Eva Antón



QUÉ SE MINCHABA TA L'AN MIL?

Se sabe que se minchaba carne de conills, polls, uellas, crabas y llitons y carne dels animals que se casaban: chabalíns, llebres, perdius y guanllas, teixóns y esquiroles. De tots els animals de pelo se aprofitaban las pells.

Tamé se pescaban truitas del riu y se repllegaba mel, sereals, fruitas del tems y abellotas, nuseses y abellanas.

Una mención especial mereixe el vino que se feba per istas terras. Encara que resulte raro, a la Vall de Benàs se cultivaban unas viñas que donaban un vino fort y un poco basto pero que aportaba forsas y compllementaba la dieta.

Apoyan la existencia de viñals a la Vall de Benás el buen número de toponims denominats **Viñals** que yei a casi tots els llugars.

Experts cheólogs expllican que, entre l'an 500 asta l'an 1.000 aproximau, i va aber una puyada de temperaturas. Ye un Periodo que se diu **PERIODO CÁLIDO MEDIEVAL**.

Viña de Castelló de Sos: Aila Ruiz



Resetas de cosina de l'an mil



Por las *Décimas de Castellione* se tiene constancia de que había viñas en Castejón de Sos. La gente de Arasán, Buyelgas, Gabás o Bisaurri tenían que pagar la décima parte de las viñas que había en Castejón y que eran de la Iglesia Catedral de San Vicente de Roda de Isábena.

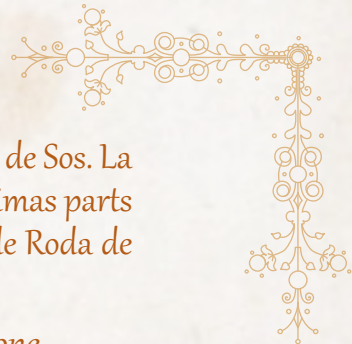
“*De Gauas Oria de quantas uineas habet in Castellione decima dare debet*” De Gabás, Oria, de cuantas viñas tiene en Castejón, debe pagar la décima parte. “*De Araran, Bonadona decima de quantas uineas habet in Castellione*”. De Arasán Bonadona, tiene que pagar la décima de cuantas viñas tiene en Castejón. “*Berenguer de Gia de una vinea que est in Fontalla*” Berenguer de Chia de una viña que está en Fontalla (tiene que pagar la décima parte).

También se sabe cómo se llamaban los nombres antiguos de estos pueblos: *Ararán* (Arasán), *Urruni-Orrun* (El Run), *Gauas* (Gabás), *Bessauri* (Bisaurri), *Iristi* (Eriste), *Benascho* (Benasque), *Bugiligas* (Buyelgas), *Caput de Castellione* (La parte alta de Castejón), *Fatas* (Fadas), *Gia* (Chía), *Orema* (Urmella), *Petra Fita* (Piedrafita), *Rinsi*, (casa de Rins), *Sancto Martino* (San Martín), *Sancto Felice* (San Feliu).



Condes ribagorzanos

Mario Bielsa



Per las *Décimas de Castellione* se tiene constancia de que i eba viñals a Castelló de Sos. La chen de Arasán, Buyelgas, Gabás u Bisaurri teniban que pagar diesmos u d^{ésimas} parts de viñals que i eba a Castelló y que yeran de la Illesia Catedral de San Visén de Roda de Isábena.

“De Gauass, Oria de quantas uineas habet in Castellione decima dare debet” De Gabás, Oria, de cuantas viñas tiene en Castejón, debe pagar la décima parte. *“De Araran, Bonadona decima de quantas uineas habet in Castellione”* De Arasán Bonadona, tiene que pagar la décima de cuantas viñas tiene en Castejón. *“Berenguer de Gia de una vinea que est in Fontalla”* Berenguer de Chia de una viña que está en Fontalla (tiene que pagar la décima parte).

Tamé se sabe com se diban els noms antiguos de istes llugars: *Ararán* (Arasán), *Urruni-Orrun* (El Ru), *Gauas* (Gabás), *Bessauri* (Bisaúrri), *Iristi* (Grist), *Benascho* (Benás), *Bugiligas* (Buyelgas), *Caput de Castellione* (La parte alta de Castelló), *Fatas* (Fadas), *Gia* (Chía), *Orema* (Urmella), *Petra Fita* (Piedrafita), *Rinsi*, (casa de Rins), *Sancto Martino* (San Martín), *Sancto Felice* (San Feliu).



HEMOS APRENDIDO TAMBIÉN

1.- Los ribagorzanos del año mil vivían con la naturaleza y aprovechaban todo lo que esta les ofrecía. En todo el siglo X se sabe que las cuencas del Ésera eran sitios de abundante producción agrícola y ganadera.

2.- Los pueblos se construían donde había tierra fértil y agua. También se buscaba que hubiese tierras aptas para el cultivo.

3.- Dentro de los círculos de los pueblos había tres anillos agrícolas: Primero estaban las tierras mejores para los huertos, después las tierras que daban pan y finalmente las que daban vino.

Y había también trozos de tierra, cerca del agua, donde se cultivaba el lino, el cáñamo y las mimbreras.

4.- Cada casa tenía la vivienda, un pajar, la bodega y una era cerca. Si la casa estaba apartada tenía un torreón. También había corrales de gallinas y corrales para cerdos. Cada casa tenía una despensa donde se guardaban las carnes en conserva, la manteca de cerdo y la mantequilla, las setas y las plantas medicinales. El rebost o despensa debía estar bien ventilado y orientado al norte.



Hoja de cáñamo: José Español

En pueblo de Calvera, cerca de Obarra, se sabe por documentos que lo acreditan, que había hórreos para guardar los cereales.



EM APRENEU TAMÉ

1.- Els ribagorsans de l'an mil viviban dan la naturalesa y aprofitaban tot lo que ista les ofreseba. Tot el siglo X se sabe que las cuencas de l'Esera yeran puestos de abundante produción agricola y ganadera.

2.- Els llugars se feban anque yeba terra fértil y aigua. Tamé buscaban que i ese terras buenas ta poder cultivar.

3.- Dintro del rocle de las vilas yeba coma tres anills agricolas: Primero estaban las terras millors ta uerts, dispués las terras que donaban pan y sageramén las que donaban vino.

I eba tamé trosos de terra, serca de l'aigua, anque se cultivaba la llinasa, el came y els verdiasos.

4.- Cada casa teniba la vivienda, un paller, la bodega y una era serca. Si la casa estaba apartada, teniba un torreón. Tamé yeba corrals ta las gallinas y corraletas tals llitóns. Cada casa teniba un rebost anque se guardaban las carnes en conserva, la manteca y las casuelas de redetido, muixardóns y muixardinas secas, las bolas d'ensundia y las plllantas medisinals. El rebost teniba que estar ben ventilau y orientau al nort.

Al llugar de Calvera, serca de Obarra, se sabe que i eba orreos ta guardar els sereals.



Órreo:
Mario Bielsa

5.- Empiezan a hacerse los primeros molinos para moler. Se molía cereales sobre todo: trigo, avena y cebada.

6.- El caballo era el animal más prestigioso. También la cría de bueyes y las vacas proporcionaba riqueza a algunas familias.

7.- La matacía del cerdo marcaba los finales del invierno. Del cerdo se aprovechaba todo: carne guardada seca, longaniza, croquetas hechas de sangre y morcilla de pan y grasa.

8.- Por el Valle de Benasque y la Ribagorza había fraguas, herrerías y hornos de cal.

9.- Las diferencias de tierras entre gente pobre y rica eran muy grandes. Los condes y los monjes son los que más tierras tenían.

10.- El trueque era muy común. En un documento antiguo dice que en el año 1012 se cambió una pardina por un caballo y se hacía trueque con todo tipo de productos.

11.- La influencia de la iglesia católica fue muy fuerte en las maneras de comer. Era necesario desayunar según qué días y no comer carne para la Cuaresma que son los cuarenta días que Jesús estuvo en el desierto casi sin comer.

12.- Se comía solo con cucharas. Los tenedores los emplearon más adelante.



Yunque: Pilar Galindo



Cuchara: Mario Bielsa

5.- Encomensan a fer-se els primers molins ta muelre. Se moleba sereal sobre tot: bllau, selga y ordi.

6.- El caball ye l'animal de més prestiche. Tamé la cria de bous y las vacas donaba diners a bellas familias.

7.- El matasón del llitón marcaba las saguerías de l'ibert. Del llitón se aprofitaba tot: car-me ta guardar-la seca, llonganisas, coquetas fetas dan sanc y morsiellas dan pan y greix.

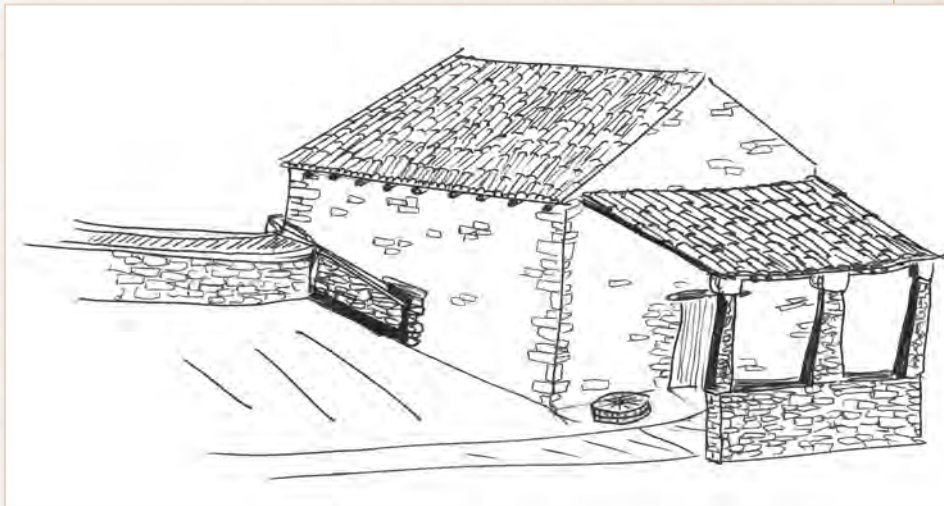
8.- Per la Vall de Benàs y la Ribagorsa i eba fraguas, farrerías y forts de calsina.

9.- Las diferensias de terras entre la chen pobra y els rics yeran mol grans. Els contes y els monches son els que més terras teniban.

10.- El trueque yera mol co-mún. A un documén antiguo diu que ta l'an 1012 se cambia una **pardina** per un caball y se feban cambios de cualquier cosa.

11.- La influencia de la illesia católica va se mol fort en las maneras de minchar. Caleba dechunar seguntes qué días y no minchar carne ta la Cua-resma que son els cuarenta días que Jesús va estar al de-sierto casi sinse minchar.

12.- Se minchaba solo dan culleras. Els tenedors se van encomensar a empllegar més en ta debán.



Molino de Laspauls: Mario Bielsa

13.- Se calcula que el consumo de pan era entre un kilo y kilo y medio por persona al día.

14.- El pan se hacía en hornos que dominaban los señores feudales. A estos hornos se les llamaban hornos de pan cocer. En Conques había uno.

15.- Mientras los ricos comían pan blanco de harina refinada, los pobres comían pan negro. Este se consideraba pan de mala calidad.

16.- Una comida medieval que se incluía en los banquetes como un aperitivo era el sops. Se hacía con trozos pequeños de pan con vino, caldo o vegetales. El sops podría ser el antecedente de las sopas.

17.- Las farinetas eran un plato de diario. Se hacían con harina de cualquier cereal y leche. Se tomaban como postre y como plato para la gente que tenía problemas de estómago.

18.- Las boletas d'ensundia, el Avecrem de los tiempos antiguos. Se hacía con grasa de cerdo, de cordero o de vaca machacada en el mortero con ajos y perejil. Después se le daba forma de bolas que se pasaban por harina y se guardaban en una cesta en la despensa.

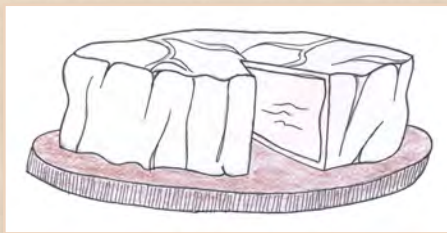
19. El redetiu, una forma de aliñar las comidas cuando no había aceite. La manteca de cerdo se preparaba friendo la grasa y colándola en una cazuela. Después se sacaba a cucharadas para freír y guisar.

20.- Se hace manteca con la nata de la leche batida. La manteca tenía que hacerse batiendo la nata hasta que se solidificaba.

21.- Cada casa hacía los quesos de sus cabras y ovejas. La leche se cuajaba con un cardo o con los fermentos del estómago del animal.

22.- El azúcar llega de la India después de las cruzadas medievales. Se utilizaba en tiempos de Galeno e Hipócrates como un remedio para la melancolía.

El azúcar y la miel eran un buen remedio para el ánimo decaído y el mal gusto en la boca.



Queso: Aila Ruiz



13.- Se calcula que el consumo de pan yera entre un kilo u kilo y mich de pan per persona al día.

14.- El pan se feba a forts que dominaban els señors feudals. A istes forts se les diba forts de pan coser. A Conques en i eba uno.

15.- Els rics minchaban pan bllanco, els pobres el minchaban negro. Iste se consideraba pan de mala calidat.

16.- Un minchar medieval que se incluiba als banquetes coma un aperitiu yera els sops. Se feban dan trossets chics de pan dan vino, caldo u verduras. Els sops porían se els an-tesedens de las sopas.

17.- Las farinetas yeran un pllat de cada día. Se feban dan farina de cualquier sereal y llet. Se preneban coma postre y coma pllat ta la chen que yera mala de l'estomac.

18.- Las boletas d'ensundia, el avecrem dels temps d'antes. Se feban dan greix de llitón, de cordero u de vaca machacau al mortero dan alls y chulivert. Dispués se les donaba forma de bola y se pasaban per farina y se guardaban a una panereta al rebost.

19.- El redetiu, una forma d'apañar els minchars cuan no i eba oli. El redetiu se preparaba freín el greix y colan-lo a una casuela. Dispués se sacaba a culleradas t'apañar.

20.- Se fa manteca dan la pinta de la llet bateda. La manteca teniba que fer-se sobatén molto la pinta asta que se solidificaba.

21.- Cada casa feba els formaches de las suyas crabas y uellas. La llet se cuallaba dan un cardo u dan els ferments de l'estomac dels rumiants.

22.- L'asucré arriva de la India dispués de las crusadas medievales. S' empllegaba coma en temps de Galeno e Hipócrates coma un remei ta la melancolía.

L'asucré y la mel yeban un buen remei ta'l animo decayeu y tal mal gusto de boca.



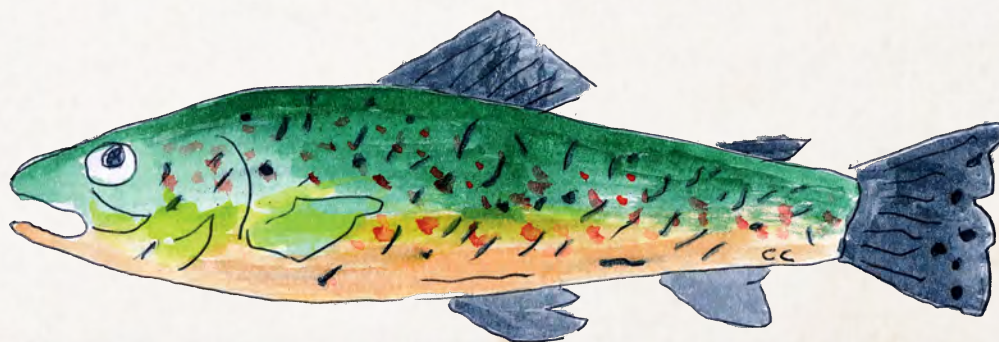
Boletas d'ensundia: Lucía Bielsa

RECETAS DE
COCINA DEL AÑO MIL





RESETAS DE
COSINA DE L'AN MIL



1.- MANERA DE HACER EL PAN

Ingredientes:

- Levadura
- Agua
- Sal
- Harina
- Salvado
- Harina blanca, harina de cereal o de habas

Cómo se hace:

Primero se pone la harina en un cuenco de madera y después se añade el agua y la levadura, se mezcla todo y se amasa la pasta. De esta masa se aparta un poco para hacer las tortas, y se pone en otro sitio. La masa de pan se adelgaza y se deja una hora hasta que se hinche.

Antes de ponerlo al horno se prepara la leña. Cuando está bien caliente y bien limpio se pone el pan dentro. El pan se tiene que cocer una hora más o menos. Cuando se ha dorado, se saca y se le da con el puño para ver si está bien hecho. Después se limpia con un trapo para sacarle lo quemado.



1.- MANERA DE FER EL PAN



Toñas de pan: Celia Escalona

Ingredients:

- Lleuto
- Aigua
- Sal
- Farina dan breno
- Farina blanca u farina de sereal u de fabas

Com se fa:

Primero se posa la farina a una pastera y después se añade l'aigua y el lleuto, se mescla tot y se amasa la pasta. D'ista masa se'n aparta un poco ta fer las cocas, y se posa a un otro puesto. Después se adelgasa y se deixa una ora asta que se unfle.

Antes de posar-lo al fòrt cal preparar la lleña. Cuan el fòrt está ben calén y ben llimpio se posa el pan adrinto. El pan se tiene que coser una ora més u menos. Cuan se vei doradet se saca y se le dona dan el puño ta vere si esta ben coseu. Después se llimpia dan un drapo ta sacar-le lo cremau.

2.- SOPAS DE PAN

Ingredientes:

- Media pieza de pan
- Agua o caldo
- Dos cucharadas de manteca de cerdo
- Un ajo
- Dos huevos

Cómo se hace

Se pone el agua o caldo con el ajo y la manteca de cerdo a calentar. Cuando comienza a hervir, se añade el pan a rodajas y se deja cocer hasta que se deshace. Cuando están las sopas bien cocidas se añaden los huevos batidos.

Sopas de pan: Carmen Castán y Eva Antón



3.- SOPAS DE PAN CON TOMILLO

Se hacen las sopas igual que la receta anterior pero se añade unas ramas de tomillo al caldo y así resultan muy medicinales.

Tomillo: José Español y Rebeca Español

2.- SOPAS DE PAN

Ingredients:

- Micha toña de pan duro
- Aigua u caldo
- Dos culleradas de redetiú
- Un all
- Dos ous

Com se fa

Se posa l'aigua u caldo dan l'all y el redetiú a escalfar. Cuan comensa a bulre, se i añade el pan a rodadetas y se deixa que bullga y se desfaga. Cuan esta ben esfeto se i añaden els ous batets.

Sopas: Aila Ruiz



3.- SOPAS DE PAN DAN TREMONSILLO

Se fan las sopas igual que las de la reseta d'antes pero se i añade unas rametas de tremonsillo al caldo. Resultan mol medisinals.

4.- SOPAS ESCALDADAS

Ingredientes

- Pan cortado para sopas
- Una cucharada de manteca de cerdo
- Un ajo
- Agua hirviendo

Cómo se hace

Se corta el pan a láminas muy finas. Se aliñan las sopas con una cucharada de manteca de cerdo y un ajo crudo y se les añade agua hirviendo.

5.- SOPAS DE LECHE

Ingredientes

- Un cazuelo de leche
- Una pizca de sal
- Pan cortado a rodajas

Cómo se hace

Se pone la leche a hervir con una pizca de sal. Cuando la leche está muy caliente, se le añaden las sopas. Se dejan hervir hasta que están bien deshechas.

Esta receta puede ser dulce o salada. Si se quieren endulzar, se añade una cucharadita de miel.



Vaca: Rebeca Español

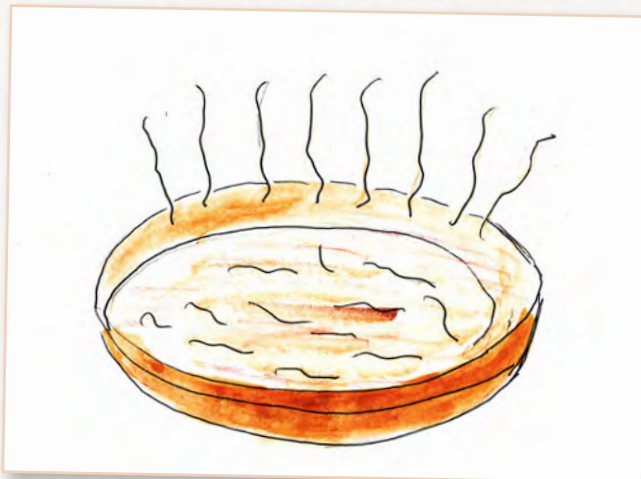
4.- SOPAS ESCALDADAS

Ingredients

- Pan ta sopas
- Una cullerada de redetiú
- Un all
- Aigua bullín

Com se fa

Se talla el pan a llaminetas mol finas. Se apañan dan una cullerada de redetiú, un all crudo y se i añade l'aigua bullín.



Sopas escaldadas: Carmen Castán

5.- SOPAS DE LLET

Ingredients

- Un casuelo de llet
- Una pisigadeta de sal
- Pan tallau a rodadetas

Com se fa

Se posa la llet a bulre dan una pisigadeta de sal. Cuan está mol calén, se i añaden las sopas. Se deixan bulre asta que son ben desfetas.

Ista reseta puede se dolsa u salada. Si se queren dolsas, se i posa una cullerada de mel.

6.- SOPAS DE VINO

Ingredientes

- Una hogaza de pan cortado a rodajas
- Un buen cazuelo de vino
- Tres cucharadas de miel

Cómo se hace

Se corta el pan y se pone en el vino caliente. Se puede añadir miel o leche cuajada.

7.- SOPAS DE SETAS DE SAN JORGE O SENDERUELAS

Ingredientes:

- Un buen puñado de setas de san Jorge (*Tricholoma georgii*) o de senderuelas (*Marasmius oreades*)
- Pan cortado a rodajitas finas
- Agua hirviendo
- Un par de ajos
- Perejil
- Un trocito de tocino

Cómo se hace:

Se cuecen las setas de san Jorge y las senderuelas y cuando han perdido el agua, se sofríen con los ajos, el tocino y el perejil.

Se les añade el agua hirviendo y después el pan. Se hierven hasta que están bien deshechas.

Senderuelas: Aila Ruiz



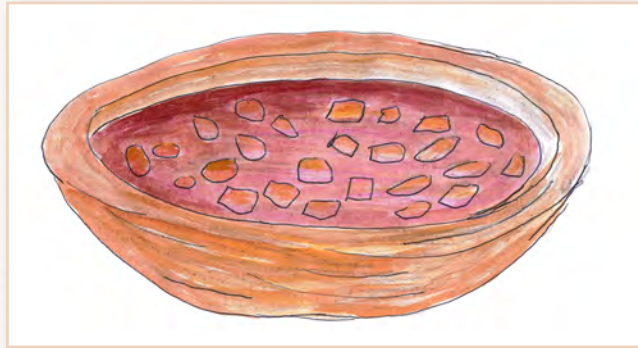
6.- SOPAS DE VINO

Ingredients

- Una toña de pan tallada a rodadas
- Un buen casuelo de vino
- Tres culleradas de mel

Com se fa

Se talla el pan y se posa dins del vino calén. Se i puede añadí mel u llet cuallada.



Sopas de vino: Carmen Castán y Eva Antón

7.- SOPAS DE MUIXARDONS U MUIXARDINAS

Ingredients:

- Una buena sarpada de muixardons (*Tricholoma georgii*) u de muixardinas (*Marasmius oreades*)
- Pan tallau a rodadetas mol finas
- Aigua bullín
- Un parell d'alls
- Chulivert
- Un trosset de tosino

Com se fa:

Se fan coser els muixardons y las muixardinas y cuan han perdu l'aigua, se sofríen dan els alls, el tosino y el chulivert.

Se les ie añade l'aigua bullín y dispués el pan. Se bullen asta que están ben desfetas.

8.- SOPAS DE PLUMAS DE BALLABRIGA

Ingredientes

- Media hogaza de pan seco
- Un puñadito pequeño de sal
- Un trozo de tocino blanco
- Una morcilla
- Dos ajos
- Dos huevos
- Una cucharada de manteca de cerdo

Cómo se hace

Se corta el pan en rodajas.

En una cazuela, se pone agua a calentar con el tocino, los ajos y la sal. Se deja que hierva.

Se pone el pan en el caldo. Se sofríe la morcilla con la manteca de cerdo y se echa todo a hervir hasta que las sopas están bien deshechas. Se baten los huevos y se revuelven dentro de las sopas hasta que parezcan plumas.



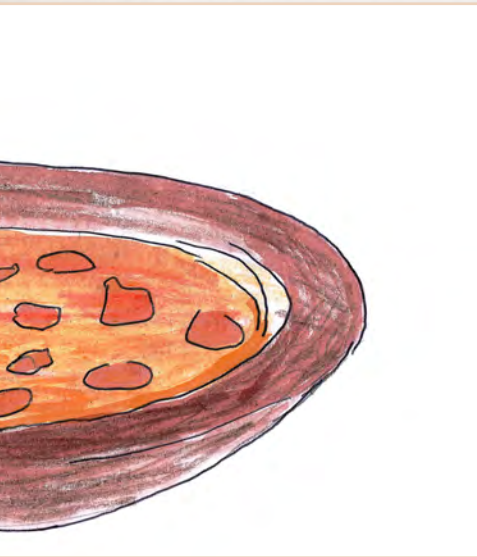
Sopas: Carmen Castán y Eva Antón



8.- SOPAS DE PLLUMAS DE BALLABRIGA

Ingredients

- Micha toña de pan seco
- Una sarpadeta chica de sal
- Un tros de tosino bllanco
- Una morsilla
- Dos alls
- Dos ous
- Una cullerada de redetiu



Com se fa

Se talla en rodadas el pan.

A una casuela se posa aigua a escalfar dan el tosino, els alls y la sal. Se deixa que bullga.

Se posa el pan al caldo. Se sofríe la morsilla dan el redetiu y se cola tot a bulre asta que las sopas están ben desfetas. Se baten els ous y se posan a las sopas asta que parescan pllumas.

9.- SOPA DE VERDURAS RIPACURTIAE

Ingredientes

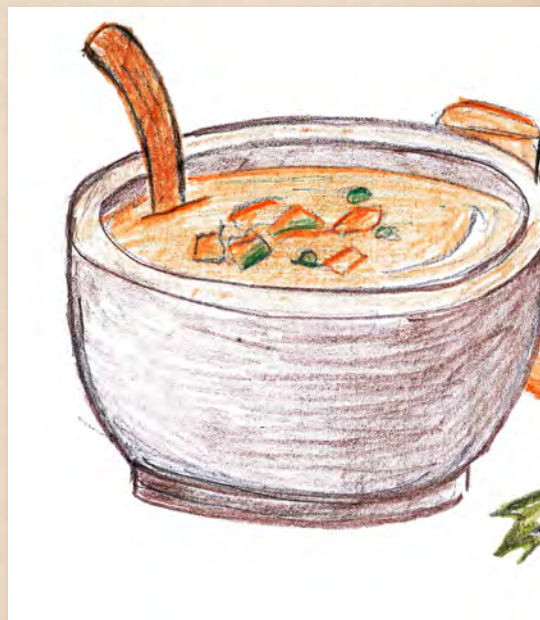
- Un buen manojo de acelgas
- Sal
- Un ramillete de perejil y menta
- Un manojo de coles y de espinacas
- Un cazuelo de caldo de oveja hervida. Para preparar este caldo se necesita un buen trozo de cuello de oveja.

Cómo se hace

Se tiene que preparar el caldo de oveja, que tiene que hervir un par de horas. En otra olla, se pone a hervir agua con sal para escaldar las verduras. Una vez escaldadas se pican muy finitas.

Se pica muy fino el perejil y la menta fresca. Se introducen todas las verduras dentro del caldo de carne con dos cucharadas de perejil, un poco de menta y un poco de sal.

Sopa de verduras: Rebeca Español





9.- SOPA DE VERDURAS RIPACURTIAE

Ingrediens

- Un buen manoll de blledas
- Un manoll de cols y d'espinais
- Un manollet de chulivert y menta
- Sal
- Un casuelo de caldo de uella bullida. Ta iste caldo se ha de minister un buen tros de cuello de uella.



Com se fa

Se tiene que preparà el caldo de uella. Tiene que bulre un parell de oras. A un altra olla s'escaldan las verduras. Una vegada escaldadas se colan y se pican mol finetas.

Se pica mol fino el chulivert y la menta fresca. Se colan totas las verduras a dentro del caldo dan dos u tres culleradas de chulivert, un poco de menta y sal y se deixa que bullgan una micha ora més.

10.- SOPA DE VERDURAS MEDIEVAL

Ingredientes

- Un buen manojo de acelgas
- Otro manojo de col o de espinacas silvestres
- Una cebolla
- Un nabo
- Sal y una bolita de “enjundia”

Cómo se hace

Se ponen las verduras a lavar y se cortan finitas. Se pone agua a hervir en una olla. Cuando hierve se escaldan las verduras y se ponen a cocer con la bola de “enjundia” hasta que el caldo se hace un poco blanco.

11.- REVUELTO DE SENDERUELAS CON HUEVO Y TOCINO.

Ingredientes

- Un cestillo de senderuelas bien lavadas
- Ajos y perejil
- Un huevo por persona
- Un buen trozo de tocino con carne
- Sal

Cómo se hace

Se cuecen las senderuelas hasta que pierdan el agua. Se sofríen los ajos y el tocino y se mezcla con las senderuelas. Se le añade el perejil bien menudo y los huevos y se va revolviendo hasta que los huevos estén bien cuajados.

Muixardinas:
Rebeca Español





10.- SOPA DE VERDURAS MEDIEVAL

Ingredients

- Un buen manoll de blledas
- Un altro manoll de col u sarrons (espinacs salvachins)
- Una seba
- Un nap
- Sal y una boleta d'ensundia

Com se fa

Se posan las verduras a llavar y se tallan finetas. Se posa aigua a bulre a una olla. Cuan bull s'escaldan las verduras y se posan a coser dan la boleta d'ensundia hasta que el caldo se fa un poco bllanco.



11.- MUIXARDINAS REVOLCADAS DAN OU Y TOSINO

Ingredients

- Una panereta de muixardinas ben llavadas
- Alls y chulivert
- Un ou per persona
- Un buen trosset de tosino entreverau
- Sal

Com se fa

Se cuesen las muixardinas asta que pierdan l'aigua. Se sofríen els alls y el tosino y se mesclla dan las muixardinas. Se le añade el chulivert talladet menudo y els ous y se van revolcán asta que estigan fets.



12.- SETAS DE SAN JORGE EN SALSA DE HARINA

Ingredientes

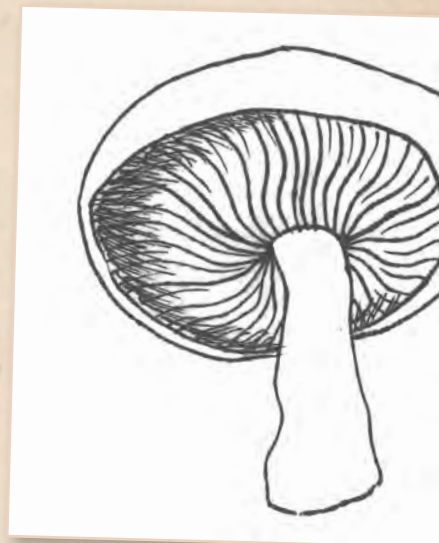
- Un cestillo de *muixardons* bien lavados
- Ajos y perejil
- Un trozo de tocino o de longaniza
- Seis cucharadas de harina
- Tres tazones de caldo
- Sal

Cómo se hace

Se cuecen las setas de san Jorge hasta que pierdan el agua.

Se sofríen los ajos y el tocino y se mezcla con las setas.

Se echa la harina dándole unas vueltas para que se tueste. Después se añade el caldo y se va revolviendo para que no se pegue. Finalmente se corta el perejil bien menudo y se espolvorea por encima de la salsa.



13.- COL CON TOCINO

Ingredientes

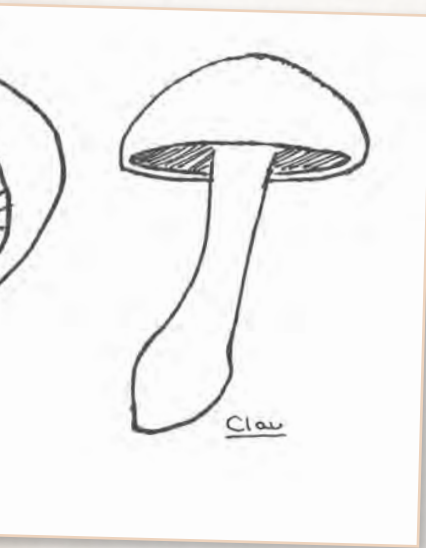
- Una col
- Un buen trozo de tocino

Cómo se hace

Se limpia y se hierve la col. Se escurre. Se sofríe el tocino y se añade a la col.



12.- MUIXARDONS EN SALSETA DE FARINA



Muixardons: *Claudia Subrà*

Ingredients

- Una panereta de muixardons ben llavats
- Alls y chulivert
- Sies culleradas de farina
- Un trosset de tosino u de llonganisa
- Tres tasons de caldo

Com se fa

Se cuesen els muixardons asta que pierdan l'aigua. Se sofríen els alls y el tosino y se mescla dan els muixardons.

Se i añade la farina y se dona unas vueltas ta que se torre. Dispués se i posa el caldo y se va revolcan ta que no se apegue. T'acabar, cal añadir-le el chulivert ben talladet, espolsan-lo per ensima de la salsa.



13.- COL DAN TOSINO

Ingredients

- Una col de grumo u d'ibert
- Un buen tros de tosino

Com se fa

Se llimpia y se fa bulre la col. Se deixa escorrer. Se sofríe el tosino y se añade a la col.

14.- ESPINACAS SILVESTRES (*Chenopodium bonus henricus*) CON PASAS, TOCINO Y MANZANA

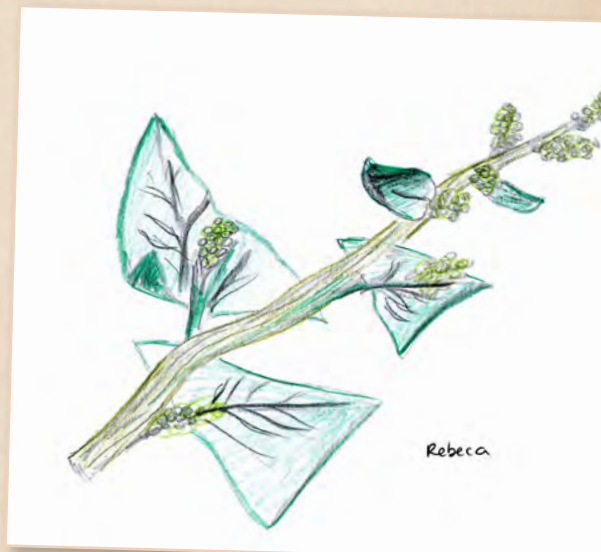
Ingredientes:

- Un manojo de espinacas silvestres
- Un trozo de tocino
- Una manzana
- Un puñado de pasas
- Dos ajos

Cómo se hace

Ponemos en una sartén el tocino, la manzana y los ajos. Se deja dorar. Se añaden las pasas y también se sofríen.

Se hierven un poquito las espinacas y se mezclan con el sofrito.



Espinacas silvestres: Rebeca Español

15.- CEBOLLA CON MANZANA

Ingredientes

- Una cebolla
- Tres manzanas

Cómo se hace

Se cortan las cebollas y se pelan y cortan las manzanas. Se cuecen a fuego lento hasta que las cebollas y las manzanas estén bien tiernas.

Se comía en el invierno como ensalada cuando no había de otras.

14.-ESPINAIS SALVACHINS (*Chenopodium bonus henricus*) DAN PANSAS, TOSINO Y POMA

Ingrediens

- Un manoll de sarróns u espinais salvachins
- Un tros de tosino
- Una poma
- Un sarpat de pansas
- Dos alls

Com se fa

Se posa a una sartén el tosino dan la poma y els alls. Se deixa dorar. Se aïden las pansas y tamé se sofríen.

Se fan bulre un poquinín els espinais. Se mesclan tots els ingrediens y se sofríen.

15.- SEBA DAN POMA

Ingrediens

- Una seba
- Tres pomas

Com se fa

Se talla la seba y se pelan y tallan las pomas. Se cuese tot aplleret, hasta que estigan las pomas y la seba ben desfetas.

Se minchaba coma ensalada cuan, ta l'ibert, no'n i eba d'altra.

16.- HABAS CON TOCINO Y JAMÓN

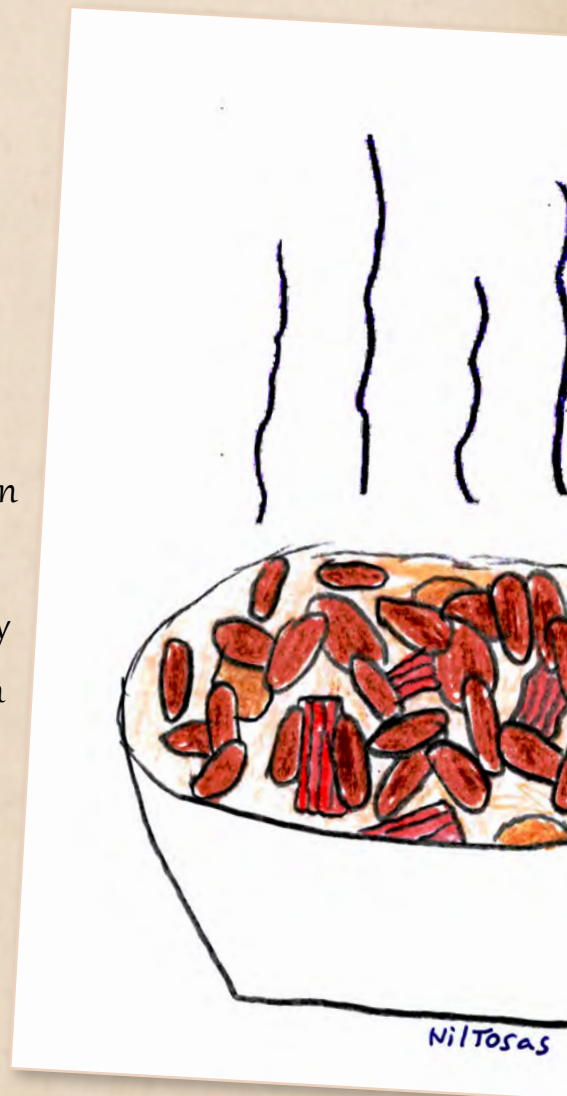
Ingredientes

- Un buen cazuelo de habas tiernas
- Tres ajos
- Un trozo de tocino
- Un trozo de jamón
- Un manojito de menta

Cómo se hace

Se desgranar y cuecen las habas hasta que estén bien tiernas.

En una cazuela o sartén se fríe el jamón, el tocino y los ajos. Se mezcla con las habas y se le añade una cucharadita de menta.



16.- FABAS DAN TOSINO Y CHULLÓN

Ingredients

- Un buen casuelo de fabas tiernas
- Tres alls
- Un tros de tosino
- Un tros de chullón
- Un manollet de menta

Com se fa

Se desgranan y cuesen las fabas hasta que estigan ben tiernas.

A una casuela u sartén se fríe el chullón, el tosino y els alls. Se mescla dan las fabas y se i añade una culleradeta de menta.



Fabas: Nil Tosas

17.- LENTEJAS DE INVIERNO

Ingredientes

- Una buena cazuela de lentejas
- Un trozo de oreja de cerdo
- Un trocito de cola de cerdo
- Un trozo de longaniza
- Una morcilla pequeña
- Una cabeza de ajos
- Un buen trozo de tocino
- Media cebolla
- Una cucharada de manteca de cerdo
- Sal

Cómo se hace

Se ponen las lentejas a hervir con todos los ingredientes menos la morcilla que se le añade más tarde para que no se deshaga tanto. Se dejan hervir una hora.

A medio hervir le añadiremos la cebolla sofrita con la manteca de cerdo y la morcilla.



Lentejas: Indiana Velasco y
Eva Antón



17.- DENTILLAS D' IBERT

Ingredients



- Una buena casuela de dentillas
- Un tros de urella de llitón
- Un troset de codiso de llitón
- Un tros de llonganisa
- Una morsielleta chica
- Una cabeza d'alls
- Un buen tros de tosino
- Micha seba
- Una culleradeta de redetiu
- Sal

Com se fa

Se posan las dentillas a bulre dan tots els ingredients menos la morsiella que se l'i posa més tardi ta que no se desfaga tanto. Se deixan bulre una hora.

A mich bulre le añadirem la seba sofrita dan redetiu y la morsiella.

18.- COCIDO DE HABAS SECAS DE LOS HABARES DE GABÁS

Ingredientes

- Una cazuela de habas secas del país
- Tres dientes de ajo
- Un hueso de jamón
- Sal
- Agua

Cómo se hace

Hay que poner a remojo las habas el día anterior y cambiarles el agua un par de veces.

Poner las habas a hervir con el hueso de jamón, un poco de sal y los ajos.

Pasado este tiempo habrá que añadirles más agua y que hiervan un ratito más. Cuando las habas se hayan reblandecido, se sirven.



Habas secas: Carmen Castán y Eva Antón

18.- RECAU DE FABAS SECAS DELS FABARS DE GABÁS

Ingredients

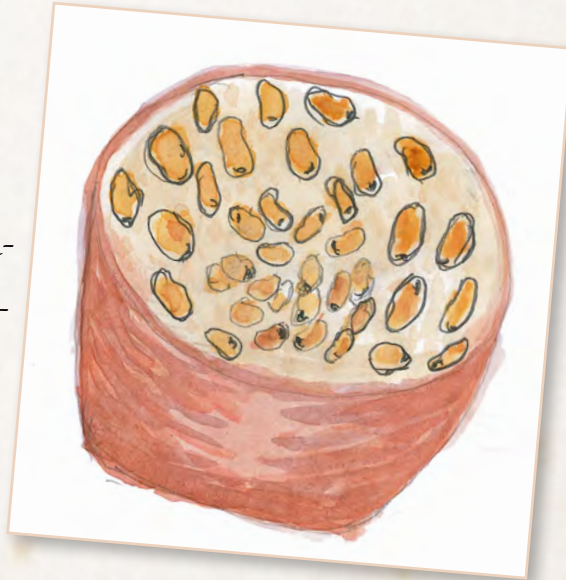
- Una casuela de fabas secas del país
- Tres diens d'all
- Un uesto de pernil
- Sal
- Aigua

Com se fa

Cal posar las fabas a amulre el día d'antes y cambiá l'aigua un parell de vegadas.

Posar las fabas a bulre dan el uesto, una poca de sal y els alls un parell de horas. Pasau iste tems calrá posar-les més aigua y que bullgan una altra estona més.

Cuan las fabas s'eigan reblaniu, se sirven.



Fabas: Carmen Castán y Eva Antón

19.- ALUBIAS DE TOMBILLÓN CON SALSA DE HUEVO DURO

Ingredientes

- Alubias de tombillón o de carilla.
- Dos ajos
- Media cebolla
- Dos huevos duros
- Dos docenas de almendras
- Un manojo de perejil
- Sal
- Una bolita de “enjundia”

Cómo se hace

Poner las alubias a remojo en agua fría el día anterior, vigilando que siempre queden cubiertas por agua, pues al hidratarse irán absorbiéndola.

Se ponen las judías en una olla grande llena de agua con la bolita de “enjundia”. Cada rato hay que añadirles agua fría y revolver para que no se peguen.

En una sartén se sofríen el ajo y la cebolla bien finos.

En un mortero se pican las almendras con los huevos duros.

Se añade toda la picada a las alubias y se deja hervir un rato hasta que el caldo esté blanco.



Alubias: Nil Tosas

19.-ALLUBIAS DE TOMBILLÓN DE URMELLA

Ingredients

- Un casuelo d' allubias de tombillón
- Dos alls
- Micha seba
- Dos ous duros
- Dos dosenas de almendras
- Un manoll de chulivert
- Sal
- Una boleta d'ensundia



Com se fa:

Posar las allubias de Tombillón a amulre en aigua freda el día d'antes, mirán que sempre sigan dan aigua perque al hidratar-se la van chupán.

Se colan las allubias a una olla gran pllena d'aigua dan la boleta d'ensundia.

Cada estona i ei que añadir-les aigua freda y revolcar ta que no se apeguen.

A una sarteneta se sofríe l' all y la seba menudets.

A un mortero se pican las almendras y se chafan els ous duros dan el chulivert.

Se añade tota la picada a las allubias y se deixa bulre una estona més asta que el caldo siga ben bllanco.

20.- ARVEJAS CON COSTILLA DE CERDO Y TOCINO

Ingredientes

- Una cazuela de arvejas (guisantes secos)
- Un par de costillas de cerdo
- Dos trocitos de tocino con carne
- Una cebolla
- Agua
- Sal
- Una cucharada de manteca de cerdo
- Una cucharada de harina

Cómo se hace

Poner las arvejas a remojo en agua fría el día anterior, teniendo cuidado que no les falte agua para que se no se deshidraten.

Se ponen las arvejas en una olla grande llena de agua y se dejan hervir un par de horas añadiéndoles agua.

En una cacerola se pone a freír la costilla con la manteca de cerdo. Cuando está dorada, se saca. Se sofríe la cebolla y la panceta con la cucharada de harina. Se añade todo a las arvejas hasta que el caldo queda bien espeso.

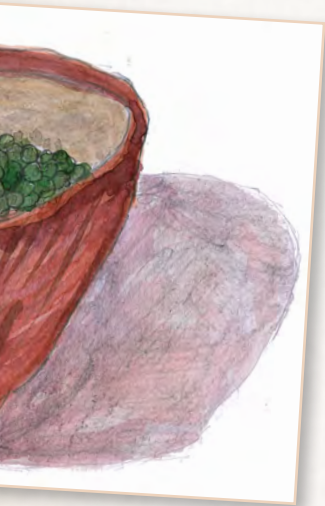


Guisantes secos: Indiana Velasco y Eva Antón



20.- ARVELLAS DAN COSTIELLA DE LLITÓN Y TOSINO

Ingredients



- Una casuela de arvellas
- Un parell de costielletas de llitón
- Dos trossets de tosino entreverau
- Una seba
- Aigua
- Sal
- Una cullerada de redetido
- Una cullerada de farina

Com se fa

Posar las arvellas a amulre en aigua freda el día d'antes, mirán que sempre sigan dan aigua perque al hidratase la van chupán.

Se colan las arvellas a una olla gran pllena d'aigua y se deixan bulre un parell de horas anar-les añadín aigua.

A una caserola se posa a freir la costielleta dan el redetiu. Cuan ye dorada, se saca. Se sofríe la seba y el tosino verau dan la cullerada de farina y se añade tot a las arvellas hasta que el caldo ye ben espeso.

21.- GARBANZOS CON CARNE DE CABRA

Ingredientes

- Una cazuela de garbanzos
- Un buen trozo de carne de punta pecho de cabra y otro trozo de carnero.
- Dos trozos grandes de sebo de la riñonada del cabrón
- Tres cebollas
- Agua
- Sal

Cómo se hace

Se llena una olla de agua. Se pone a hervir con el sebo, las cebollas troceadas y la carne. Se cuece una hora.

Se añaden los garbanzos que habrán estado a remojo el día anterior y la sal que sea precisa.

Se deja hervir dos horas más hasta que los garbanzos estén tiernos y la carne se deshaga.





21.- GARBANSOS DAN CARNE DE CRABA

Ingredients



- Una casuela de garbansos
- Un buen tros de carne de punta pecho de craba y un altro tros de mardano
- Dos trosos grans de sebo de la riñonada del crabón
- Tres sebas
- Aigua
- Sal

Com se fa

S'apllena una olla de aigua. Se posa a bulre dan el sebo, las sebas trencadas y la carne. Se cuece una ora.

S'añaden els garbansos que arán estau a amulre el día d'antes y la sal que siga presisa.

Se deixa bulre un parell de oras més hasta que els garbansos sigan tienos y la carne se desfaga.

Craba: Clara Pallás

22.- PRINCIPIO DE SANGRE

Ingredientes

- Sangre de oveja o cordero hervida y cortada a trozos
- Un trocito de tocino
- Media cebolla
- Unas ramitas de perejil
- Un litro de caldo
- Dos cucharadas de harina
- Un tomate

Cómo se hace

Se sofríe el tocino, la cebolla y la sangre cocida a trozos. Se añade la harina y se deja que se dore. Se añade el caldo y se da vueltas hasta que espese. Se espolvorea el perejil cortado muy fino.





22.- PRENSIPE DE SANC

Ingredients

- Sanc de uella u cordero bullida y tallada a trosos
- Un trosset de tosino
- Michà seba
- Unas rametas de chulivert
- Un litro de caldo
- Dos culleradas de farina
- Un tomate

Com se fa

Se sofríe el tosino, la seba, el tomate y la sanc coseda a trosos. S'añade la farina y se deixa que se dore. Se tira el caldo y se donan vueltas hasta que s'espese. S'espolsa dan el chulivert ben menudo.



Prensipe de sanc: Clara Pallás

23.- HÍGADO REBOZADO

Ingredientes

- Un hígado de cordero cortado a rodajas
- Dos ajos
- Una cucharadita de perejil
- Dos huevos
- Dos cucharadas de harina
- Una cucharada de manteca de cerdo

Cómo se hace

Se machacan en un mortero los ajos y el perejil y se mezcla con los huevos batidos.

Se sala el hígado y se pasa por la harina y después por el huevo. Se fríe el hígado en la manteca de cerdo hasta que esté dorado.



23.- FECHE REBOSAU

Ingredients

- Un feche de cordero tallau a rodadetas
- Dos alls
- Una culleradeta de chulivert
- Dos ous
- Dos culleradas de farina
- Una cullerada de redetiu

Com se fa

Se chafan a un mortero els alls y el chuliver y se mescllan dan els ous batets.

Se sala el feche y se pasa per la farina y dispuestas per l'ou.

Se fríe el feche al redetiu asta que estiga dorau.



Feche rebosau: Clara Pallás

24.- TRIPAS DE CORDERO U OVEJA CON SALSA DE NUECES Y AVELLANAS

Ingredientes

- Las tripas bien lavadas de un cordero, cabra u oveja.
- La grasa de las tripas
- Un trozo de tocino
- Un puñado de nueces y avellanas
- Una tacita de caldo
- Perejil
- Dos ajos
- Pan duro

Cómo se hace

Se lavan las tripas bien lavadas. Después se escaldan en agua hirviendo.

Se ponen a freír los ajos, las nueces, las avellanas y el pan duro. Se retiran cuando está todo dorado. Se fríe la grasa del cordero con el tocino. Se doran las tripas y se añade el caldo. Se dejan hervir un rato.

Se machacan en un mortero los ajos, las nueces, las avellanas y el pan y se añade esta mezcla en el caldo. Se deja hervir un rato hasta que la salsa se espese.



Cordero: Carmen Castán y Eva Antón

24.- TRIPAS DE UELLA U CORDERO DAN SALSA DE NUESES Y ABELLANAS

Ingrediens

- Las tripas ben llavadas de un cordero, craba u uella
- La graseta de las tripas
- Un tros de tosino
- Una sarpada de nueses y abellanas
- Una taseta de caldo
- Chulivert
- Dos alls
- Pan duro



Tripas y patas de cordero: Amelia Garuz

Com se fa

Se llavan las tripas ben llavadas. Dispués s'escaldan en aigua bullín.

Se posan a freir els alls, las nueses, las abellanas y el pan duro. Se retiran cuan estigan un poco dorats. Se fríe la grasa del cordero dan el tosino. Se doran las tripas y se i añade el caldo. Se deixan bulre una estona.

Se chafan a un mortero els alls, las nueses, las abellanas y el pan y s'añade ista mesclla al caldo. Se deixan bulre una estona més asta que la salseta s'espese.

25.- CHIRETÓNS

Ingredientes

- Las tripas limpias de un cabrito o cordero
- Una cabeza de cordero hervida
- Cuatro patas limpias y escaldadas
- Un pulmón
- Tres ajos
- Un manojo de perejil
- Dos tazones de caldo
- Un puñado de nueces

Cómo se hace

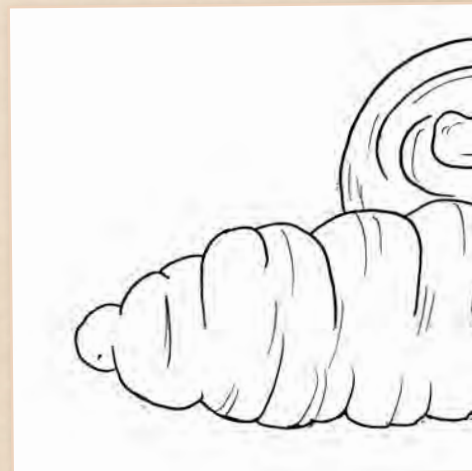
El menudo son las tripas del cabrito o del cordero que se han de vaciar y limpiar bien limpias. Después se escaldan.

Se cuece la cabeza, las patas y el pulmón.

Se van poniendo trocitos de pata y de pulmón atados con las tripas y se van haciendo hatillos que se colocan en una cazuela.

Se echa el caldo a los *chiretóns* y se les añade una picada con los ajos y el perejil.

Chiretóns: Laura Saludes



25.- CHIRETÓNS

Ingredients

- Un menudo llimpio de crabit u de cordero
- La cabeza del cordero bullida
- Las patas llimpias
- Un polbón



- Tres alls
- Un manoll de chulivert
- Dos tasóns de caldo
- Una sarpada de nuses

Com se fa

El menudo son las tripas del crabit u cordero que se han de budà y llimpiar ben llimpias. Dispués s'escaldan.

Se cuese la cabeza, las patetas y el polbón.

Se van posán trossets de pata y de polbón piats dan las tripas y se van fen faixets que se posan a una casuela.

Se posa el caldo dan els chiretóns y se i añade una picada dan l'all, las nuses y el chulivert.

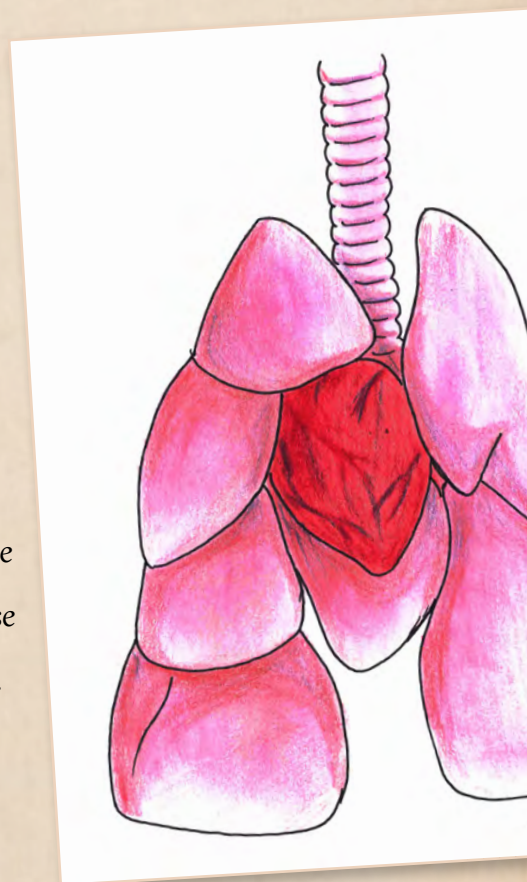
26.- PULMÓN CON SALSA DE NUECES Y PEREJIL

Ingredientes

- Un pulmón de cordero o de cabrito
- Un corazón
- Tres dientes de ajo
- Un puñadito de perejil
- Dos docenas de nueces
- Dos tazones de caldo
- Una cucharadita de harina

Cómo se hace

Se escalda el pulmón y el corazón. Se escurren. Se les añade el caldo y la picada de ajos, nueces y perejil. Para que espese se va echando la harina, removiendo para que no se pegue.



Pulmón de cordero: Amelia Garuz



26.- POLBÓN Y CORASÓN DAN SALSETA DE NUESES Y CHULIVERT.

Ingrediens

- Un polbón de cordero u de crabit
- Un corasón
- Tres diens d'all
- Una sarpadeta de chulivert
- Dos dosenas de nuses
- Dos tasóns de caldo
- Una culleradeta de farina

Com se fa

S'escalda el polbón y el corasón. S'escorren. Se les añade el caldo y la picada d'all, nuses y chulivert. Ta que s'espese se va tirán la farina, tot revolcán ta que no se apegue.



27.- PÁNCREAS ASADO CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes

- Un páncreas de cordero o cabrito
- Sal
- Dos dientes de ajo
- Un puñado de perejil

Cómo se hace

Se prepara el páncreas haciéndole cortes por encima. Se pone en la brasa y cuando está cocido se sirve con perejil y ajo picado.

Ajo y perejil:
Laura Saludes



28.- TORTILLA DE SESOS

Ingredientes

- Cuatro huevos
- Sal
- Dos sesos
- Un manojo de perejil

Cómo se hace

Se hierven los sesos hasta que pierdan la sangre. Se baten los huevos y se añaden los sesos chafados con el perejil y los ajos.

Debe procurarse que la tortilla quede bien dorada.

27.- MELSA ASADA A LA BRASA DAN ALL Y CHULIVERT

Ingredients

- Una melsa de crabit u de cordero
- Sal
- Un manoll de chulivert
- Dos alls

Com se fa

Se le fa uns talls a la melsa y se sala. Se posa a la brasa y se cuese. Cuan ye ben dorada se saca y se sirve dan una picada d'all y chulivert.

28.- TORTILLA DE SESOS

Ingredients

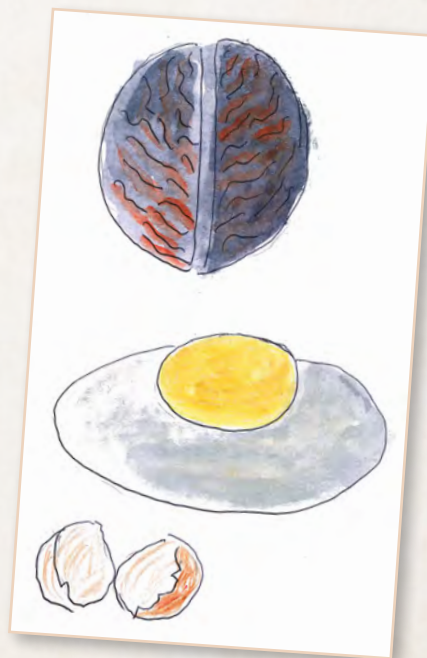
- Cuatre ous
- Sal
- Dos sesos
- Un manoll de chulivert
- Un dién d'all

Com se fa

Se bullen els sesos hasta que pierdan la sanc. Se baten els ous y se posan els sesos chafats dan el chulivert y els alls.

Se percura que la tortilla quede ben dorada.

Sesos y ou: Lucas Bernat



Resetas de cosina de l'an mil

29.- HUEVOS AL RESCOLDO DEL FUEGO

Ingredientes

- Un huevo por persona

Cómo se hace

Se mojan los huevos en el agua y se ponen en la ceniza, en el rescoldo del fuego pero evitando que les toque la brasa. Se dejan un buen rato y se les da la vuelta. Tiene que quedar la clara cocida pero no la yema.



Huevos de codorniz:

Carmen Castán y Eva Antón

30.- HUEVOS FRITOS DE CODORNIZ CON TOCINO

Ingredientes

- Dos huevos de codorniz por persona
- Una buena loncha de tocino
- Sal

Cómo se hace

Se fríe el tocino y con la grasa que suelta se fríen los huevos hasta que se doren por fuera y hagan puntillas, evitando que la yema cuaje.

29.- OUS AL RESCOLDO DEL FOC

Ingredients

- Un ou per persona

Com se fa

S'amullen els ous en aigua y se posan a la senra, al rescoldo del foc, mirán que no les toque la brasa. Se deixan una buena estoneta y se les dona la vuelta. Tiene que quedar-se la cllara coseda pero no el robell.

30.- OUS DE GUANLLA FRITOS DAN TOSINO

Ingredients

- Un parell d'ous de guanlla per persona
- Una buena chulla de tosino
- Sal

Com se fa

Se fríe el tosino y dan la grasa que solta se fríen els ous hasta que se doren per fora y fagan puntillas, mirán que se quede el robell sinse cuallar.



Guanlla: Claudia Subrá

31.- TORTILLA DE ESPINACAS SILVESTRES

Ingredientes

- Un buen manojo de espinacas silvestres (*Chenopodium bonus henricus*)
- Sal
- Un huevo por persona
- Un ajo
- Un trocito de tocino

Cómo se hace

Se hierven las espinacas silvestres. Se sofríe el ajo con el tocino y se mezcla con las espinacas.

Se baten los huevos y se hace la tortilla con la grasa sobrante del tocino.



Espinacas silvestres: Rebeca Español

32.- TORTILLA DE HARINA

Ingredientes

- Seis cucharadas de harina
- Dos tazones de leche o agua si no hay leche
- Una pizca de sal
- Una cucharadita de manteca de cerdo

Cómo se hace

Se mezcla la harina con la leche o el agua y la sal. Se pone manteca en la sartén y se hace la tortilla.

31.- TORTILLA DE SARRONS Y ESPINAIS SALVACHINS

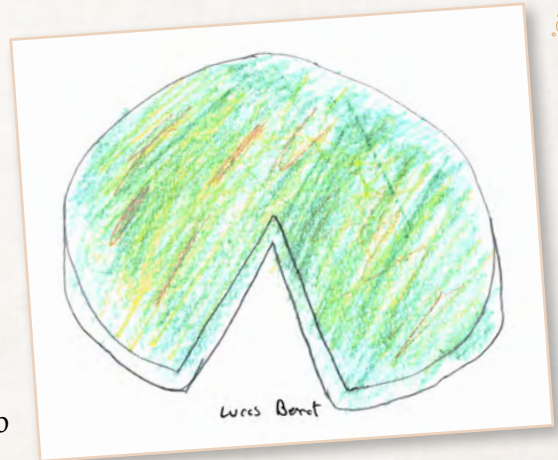
Ingredients

- Una buena sarpada de sarrons (*Chenopodium bonus henricus*)
- Sal
- Un ou per persona
- Un all
- Un trosset de tosino

Com se fa

Se bullen els sarrons un santiamén. Se sofríe el tosino dan l'all y se mescla dan las espinais.

Se baten els ous y se fa la tortilla dan la grasa que sobra del tosino.



Tortilla de sarrons: Lucas Bernat

32.- TORTILLA DE FARINA

Ingredients

- Sies culleradas de farina
- Dos tasons de llet u aigua si no i hei llet
- Una pisigadeta de sal
- Una culleradeta de redetiu

Com se fa

Se mescla la farina dan la llet u l'aigua y la sal. Se posa el redetiu a la sartén y se fa la tortilla.

33.- TORTILLA DE MIGA DE PAN Y LECHE

Ingredientes

- La miga de media hogaza de pan
- Dos tazones de leche
- Un pellizco de sal
- Una cucharadita de manteca de cerdo
- Dos huevos

Cómo se hace

Se calienta la leche y se deshace la miga dentro de la leche. Se baten los huevos, se mezclan con la miga y se hace la tortilla.

Pan y migas:
Carmen Castán y Eva Antón



34.- TORTILLA DE HOJAS DE HIERBA CONEJERA

Ingredientes

- Un buen manojo de hojas de hierba conejera (*Silene vulgaris*)
- Un trocito de tocino
- Dos huevos

Cómo se hace

Se sofríe el tocino. Se baten los huevos y se mezclan las hojas de Peta-dera. Se hace la tortilla con la grasilla que sobra del tocino.





33.- TORTILLA DE MOLLA DE PAN Y LLET

Ingredients

- La molla de micha toña de pan
- Dos tasons de llet
- Una pisigada de sal
- Una culleradeta de redetiú
- Dos ous

Com se fa

Se calenta la llet y se desfa la molla dintre de la llet. Se baten els ous, se mescllan dan la molla y se fa la tortilla.



34.- TORTILLA DE FUELLAS DE PETADERA

Ingredients

- Un buen manoll de fuellas de petaderas (*Silene vulgaris*)
- Un trosset de tosino
- Dos ous

Com se fa

Se sofríe el tosino. Se baten els ous y se i mescllan las fuellas de petadera. Se fa la tortilla dan la graseta que sobra del tosino.



Petaderas: Rebeca Español

35.- TORTILLA DE PEREJIL

Ingredientes

- Un buen manojo de perejil
- Tres huevos
- Una cucharada de manteca de cerdo

Cómo se hace

Se lava el perejil y se corta en trocitos. Se batan los huevos y se mezclan con el perejil. Se calienta la manteca de cerdo y se hace la tortilla.

36.- TRUCHAS FRITAS CON MANTECA DE CERDO Y RELLENAS DE TOMILLO

Ingrediens

- Tres truchas del río Ésera
- Sal
- Dos cucharadas de manteca de cerdo
- Tres ramitas de tomillo

Cómo se hace

Se limpian las truchas. Se las sala y se les llena la tripa con el tomillo. Se pone la manteca en una sartén y se frien las truchas hasta que tengan un color dorado.



Trucha: Carmen Castán y Eva Antón



35.- TORTILLA DE CHULIVERT

Ingredients

- Un buen manoll de chulivert
- Tres ous
- Una cullerada de redetiú

Com se fa

Se llava el chulivert y se trenca a trossets. Se baten els ous y se mescllan dan el chulivert. Se calenta el redetiú y se fa la tortilla.



36.- TRUITAS FRITAS DAN REDETIU REPLENAS DE TREMONSILLO

Ingredients

- Tres truitas del riu Ésera
 - Sal
 - Dos culleradas de redetiú
 - Tres rametas de tremonsillo

Com se fa

Se llimpian las truitas. Se las sala y se les apllena la tripa dan el tremonsillo. Se posa el redetiú a una sartén y se fríen las truitas hasta que tenga un color doradet.



37.- POLLO EN LA CACEROLA CON MANZANAS Y CEBOLLA

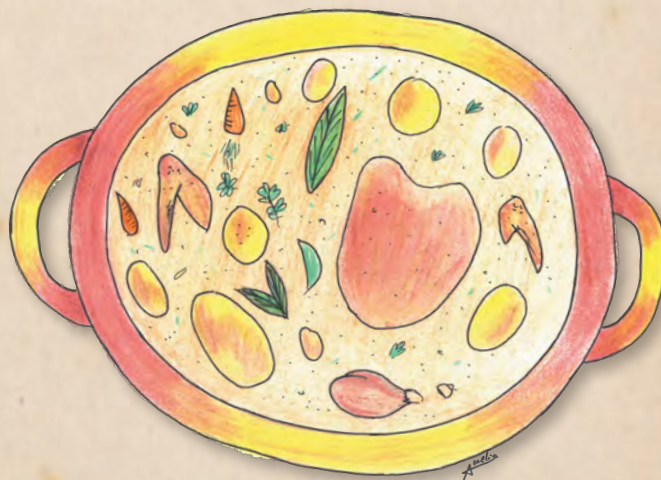
Ingredientes

- Dos cebollas
- Un pollo entero
- Dos manzanas de Lagaya
- Sal
- Manteca de cerdo
- Dos trozos de tocino
- Un trozo de hilo grueso

Cómo se hace

Se rellena el pollo con la manzana y el tocino y se cose. Se sala y se unta el pollo con manteca. Se pone en una cacerola con la cebolla cortada hasta que se dore.

Pollo a la cacerola: Amelia Garuz



37.- POLL A LA CASEROLA DAN POMAS Y SEBA

Ingredients

- Dos sebas
- Un poll entero
- Dos pomas de Lagaya
- Sal
- Redetiu
- Dos trosos de tosino
- Una beturada de lliseta ta cusir



Poll: Celia Escalona

Com se fa

Se sala el poll y se replena dan la poma y el tosino y se cuse. Se unta tot el poll de redetiu y se posa tapau a una caserola dan la seba tallada hasta que se dore per totas las mans.

38.- CONEJO RELLENO

Ingredientes

- Un conejo no muy grande
- El hígado del animal
- Un trozo de miga de pan
- Una cebolla
- Un ajo
- Un trozo de tocino
- Sal
- Una cucharada de manteca de cerdo
- Un trozo de hilo gordo para coser

Cómo se hace

Se limpia el conejo, se vacía y se sala. Se rellena con la miga de pan, el hígado, el ajo, la cebolla y el tocino. Se cose y se unta con la manteca de cerdo. Se pone en una cacerola y se deja hacer hasta que se dore.



Conejo: Zoe Tuset

38.- CONILL FARSIU



Ingredients

- Un conill no mol gran
- El feche de l'animal
- Un tros de molla de pan
- Una seba
- Un all
- Un tros de tosino
- Sal
- Una cullerada de redetiu
- Una beturada de llieta ta cusir

Com se fa

Se llimpia el conill, se buda y se sala. Se replena dan la molla de pan, el feche, l'all, la seba y el tosino. Se cuse y se unta dan redetiu. Se posa a una caserola y se deixa fer asta que se dore.

39.- ALBÓNDIGAS DE CARNE DE OVEJA HERVIDA

Ingredientes

- Dos dientes de ajo picados muy finos
- Dos cucharadas de manteca de cerdo
- Medio kilo de carne de oveja hervida en el caldo
- Media cebolla picada muy fina
- Una rebanada de miga de pan
- Un tazón de leche
- Un manojo de perejil
- Una docena de avellanas
- Una cucharada de harina



Albóndigas: Alexa Doña y Eva Antón

Cómo se hace

Se pone a hervir la carne de oveja un par de horas hasta que esté bien tierna. Se guarda el caldo para preparar sopas.

Se desmenuza la carne y se mezcla con la miga de pan, la leche, el ajo, la cebolla, el perejil y el huevo. Se hacen bolitas pasadas por harina que se pasan por la sartén con un poquito de manteca de cerdo. Se ponen en una cazuela con un tazón de caldo y una picada de ajo y avellanas. Se le añade la harina para que se espesen.



39.- MANDONGUILLAS DE UELLA BULLIDA

Ingredients

- Dos diens d'all picats mol fines
- Dos culleradas de manteca de llitón
- Mich kilo de carne de uella bullida al caldo
- Mich seba picada mol fina
- Una rebanada de molla
- Un tasonet de llet
- Un manoll de chulivert
- Una dosena d'abellanas
- Una cullerada de farina



Com se fa

Se fa bulre la uella un parell de horas hasta que siga ben tierna. Se guarda el caldo ta fer-ne sopas.

Se desfa la carne ben menudeta y se mescla dan la molla de pan, la llet, l'all, la seba, el chulivert y l'ou. Se fan boletas pasadas per farina que se pasan per la sartén dan una brinqueta de redetiu. Se posan a una casuela dan un tasón de caldo y una picada d'all y abellanas. Se i añade la farina ta que s'espesen.

40.- PERDIZ EN GUISO

Ingredientes

- Cuatro perdices
- Cuatro cebollas medianas
- Cuatro cabezas de ajo
- Dos cucharadas de manteca de cerdo
- Una hoja de laurel
- Sal

Cómo se hace

Se limpian las perdices y se salan.

En una cazuela se ponen las cuatro perdices con manteca y las cabezas de ajo durante tres horas a fuego muy lento.

Pasado este tiempo se le añade las cebollas troceadas no muy grandes. Lo mantenemos hora y media más con la cazuela bien cerrada.

Perdiz: Carmen Castán y Eva Antón





40.-PERDIU EN GUISO

Ingredients

- Cuatre perdius
- Cuatre sebas michanas
- Cuatre cabesas d'all
- Dos culleradas de redetiú
- Una fuella de laurel
- Sal

Com se fa

Se llimpia la perdiu y se sala.

A una casuela se posan las cuatro perdius dan el redetiú y las cabesas d'all tres oras que cuescan mol aplleret. Pasau iste tems se le añaden las sebas trencadas a trosos no mol grans. Se fa coser una hora y micha més dan la casuela ben tapada.



41.- PAJARITOS FRITOS

Ingredientes

- Un pajarito por persona
- Sal
- Una cucharada de manteca de cerdo

Cómo se hace

Se despluman los pajaritos, se vacían y se salan.

Se pone la manteca en una sartén y se fríen hasta que están bien dorados.

42.- ARDILLA EN GUISO CON TOMILLO

Ingredientes

- Un par de ardillas peladas y limpias
- Dos cucharadas de harina
- Siete tazones de caldo
- Un buen manojito de tomillo
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo
- Sal

Cómo se hace

Se salan las ardillas y se pasan por harina. Se fríen con manteca de cerdo y pasan a una cazuela con el caldo, las cebollas y el tomillo. Se dejan hervir un par de horas con un plato de agua encima para que no se peguen.



Ardilla:
Aroa Palacín

41.- MUIXONETS FRITS

Ingredients

- Un muixonet per persona
- Sal
- Una cullerada de redetiú

Com se fa

Se desplluman els muixonets, se budan y se salan.

Se posa el redetiú a una sartén y se fríen hasta que son ben dorats.

Muixonets:
Adaptación de
Carmen Castán



42.- ESQUIROLET EN GUISO DAN TREMONSILLO

Ingredients

- Un parell d'esquirolets
- Dos culleradas de farina
- Set tasons de caldo
- Un buen manoll de tremonsillo
- Una seba
- Dos diens d'all
- Sal

Com se fa

Se salan els esquirols y se pasan per farina. Se fríen al redetiú y se colan a una casuela dan el caldo, las sebas y el tremonsillo. Se deixa bulre un parell de oras dan un pllat d'aigua ensima ta que no s'apeguen.

43.- LLEBRADA

Ingredientes

- Una liebre cortada a trocitos pequeños
- Dos cazuelas de vino tinto
- El hígado de la liebre
- Una cabeza de ajo
- Una docena de avellanas y otra de nueces
- Un buen trozo de tocino
- Una cucharada de manteca de cerdo
- La sangre de la liebre sin cuajar

Cómo se hace

Se pone la liebre con la sal, el vino, los ajos, la manteca de cerdo y el tocino. Se deja toda la noche que se sazone.

Al día siguiente se pone a cocer toda la mezcla con un plato lleno de agua encima una hora y media. Se va rellenando el agua para que no se evapore y se pegue el guiso.

Se hace una picada con los frutos secos, el hígado y la sangre y se añade a la cazuela. Se hierve un buen rato más hasta que la salsa espese.

Liebre: Celia Escalona



43.-LLEBRADA

Ingredients

- Una llebre tallada a trossets chiquinins
- Dos casuelas de vino tinto
- El feche de la llebre
- Una cabeza d'all
- Una dosena de molls d'abellanas y un altra de nuses
- Un buen tros de tosino
- Una cullerada de redetiu
- La sanc de la llebre sinse cuallar



Com se fa

Se posa la llebre dan la sal, el vino, els alls, el redetiu, el tosino. Se deixa tota la nit que se sasona.

A l'altro del dia se posa a coser tot el guiso dan un pllat plleno d'aigua ensima una ora y micha, miran de repllenar-la ta que l'aigua no s'esbafes tota y s'apegue el guiso. Se fa una picada dan els molls, el feche y la sanc y s'añade a la casuela.

Se fa bulre una buena estona més hasta que la salsa s'espese.

44.- CODORNICES ASADAS CON MIEL EN HOJA DE PARRA

Ingredientes

- Cuatro codornices abiertas y limpias
- Cuatro trozos de tocino con jamón
- Cuatro cucharadas de manteca de cerdo
- Sal
- Dos cucharadas de miel
- Cuatro hojas de parra

Com se fa

Se salan y se untan las codornices con la manteca y la miel. Se envuelven con las hojas de parra y se ponen a asar. Cuando se les da la vuelta se acaban de rociar con la miel y se dejan asar hasta que se queden bien doraditas.

Guanlleta: Aroa Palacín



44.- GUANLLAS ASADAS DAN MEL EN FUELLA DE PARRA

Ingrediens

- Cuatre guanlletas ubiertas y llimpias
- Cuatre trosos de tosino entreverau
- Cuatre culleradas de redetiu
- Sal
- Dos culleradas de mel
- Cuatre fuellas de parra

Com se fa

Se salan y se untan las guanllas dan el redetiu y la mel. S'embo-
lican dan las fuellas de parra y se posan a asar. Cuan se les dona
la vuelta se acaba de posar la mel y se deixa que se queden ben
rustidetas.



45.- CORDERO CON NÍSCALOS (*Lactarius deliciosus*)

Ingredientes

- Una espalda de cordero
- Cuatro cucharadas de manteca de cerdo
- Tres trozos de tocino que lleve jamón
- Cuatro cebollas no muy grandes
- Tres docenas de níscalos
- Un par de tazones de caldo
- Una cucharada de harina
- Un vaso de vino blanco
- Sal
- Dos ajos
- Un manojito de perejil



Niscalos o robellons:
Carmen Castán y Eva Antón

Cómo se hace

Se sala el cordero y se pasa por harina. Se fríe y se pone en una cazuela. Se sofríe el tocino con las cebollas y los níscalos. Se mezcla todo añadiendo el caldo. Se deja hervir una hora larga. Un rato antes se pican los ajos con el perejil y se añade el vino. Se hierva todo hasta que se espese.

45.- CORDERO DAN ROBELLONS (*Lactarius deliciosus*)

Ingredients

- Una espanlleta de cordero
- Cuatre culleradas de manteca de llitón
- Tres trosos de tosino entreverau
- Cuatre sebas no mol grans
- Una buena culada de panera de robellons
- Un parell de tasons de caldo
- Una cullerada de farina
- Un vaset de vino bllanco
- Sal
- Dos alls
- Un manollet de chulivert



Cordero: Alexa Doña

Com se fa

Se sala el cordero y se pasa per farina. Se fríe y se cola a una casuela. Se sofríe el tosino dan las sebas y els robellons. Se mescla tot añaadin-ie el caldo. Se deixa bulre una ora llarga. Una estoneta antes se pican els alls dan el perejil y se i tira el vino. Se fa bulre tot asta que s'espese.

46.- PIERNA DE JABALÍ AL HORNO DE LEÑA

Ingredientes

- Una pierna de jabalí
- Cuatro cucharadas de manteca de cerdo
- Un puñadito de orégano
- Dos ajos
- Dos cebollas
- Sal
- Un tazón de vino blanco
- Tres cucharadas de miel

Cómo se hace

Primero se prepara un adobo con los ajos, las cebollas, la manteca de cerdo, el orégano y el vino. Se sala la pierna de jabalí y se pone en una cazuela con todo el adobo. Se deja al fresco un día entero. En este tiempo se van haciendo agujeros en la pata y se va metiendo el adobo dentro.

Pasado el tiempo, se unta la pierna con la manteca. Se coloca en el horno en una cazuela metida dentro de otra que contenga agua a la que se le va añadiendo más agua cuando lo pida.

Mientras en una cazuela sofreír la manteca de cerdo y una cebolla cortada con un ajo y cuando esté bien dorado, añadirle todo el adobo y dejar que se evapore hasta la mitad.

Después se unta la pata con la miel y un poco más de manteca.

46.- PIERNA DE CHABALÍN AL FORT DE LLEÑA

Ingredients

- Una pierna de chabalín
- Cuatre culleradas de redetiu
- Una sarpadeta de orégano
- Dos alls
- Dos sebas
- Sal
- Un tasón de vino blanco
- Tres culleradas de mel



Chabalín: Celia Escalona

Com se fa

Primero se prepara un adobo dan els alls, las sebas, el redetiu, l'orégano y el vino. Se sala la pierna de chabalín y se posa a una casuela en tot l'adobo. Deixar-la al fresco un día entero. En iste tems anar fen-le foradets a la pata y colán l'adobo adintro.

Pasau el tems, se unta la pierna dan el redetiu. Se cola al fort en una casuela posada dintro de un altra dan aigua a la que se le va añadín més aigua cuan hu demane.

Mentres a una casuela se sofríe redetiu y una seba tallada, un all y cuando es-tiga ben fetó, se i tira tot l'adobo y se deixa que se sulsas asta la mitat.

Dispués se unta la pata dan la mel y un poco més de manteca.

47.- MANZANA O PERA ASADA AL RESCOLD

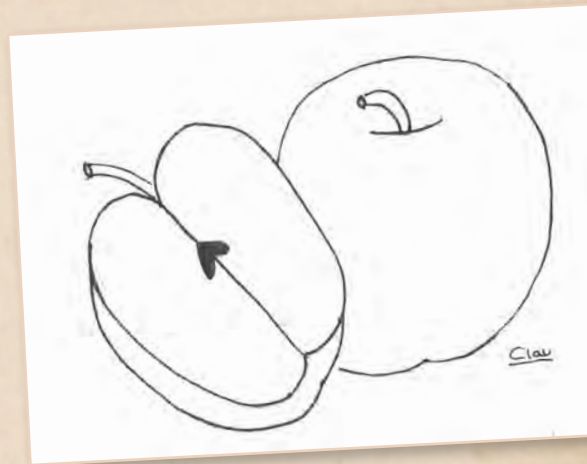
Ingredientes

- Una pera o manzana por persona

Cómo se hace

Se ponen las manzanas o las peras al rescoldo del fuego, evitando que les toque la brasa para que no se quemen.

Las frutas se van girando y cuando están tiernas y bien cocidas se pueden comer.



Manzana. Claudia Subrá

48.- PERAS CON VINO Y MIEL

Ingredientes

- Una pera por persona
- Un litro de vino tinto
- Seis cucharadas de miel

Cómo se hace

Se pone el vino a calentar con la miel. Se añaden las peras peladas y se dejan hervir hasta que estén tiernas.



47.- POMA U PERA ASADA AL RESCOLDO

Ingrediens

- Una pera u poma per persona

Com se fa

Se posan las pomas u peras al rescoldo del foc, miran que no les toque la brasa ta que no se cremen.

Las frutas se van cherán y cuan están tiernas y ben cosedas se pueden minchar.



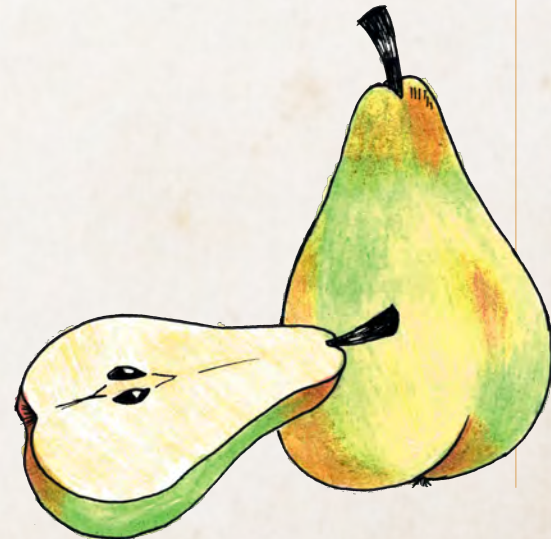
48.- PERAS DAN VINO Y MEL

Ingrediens

- Una pera per persona
- Un litro de vino tinto
- Sies culleradas de mel

Com se fa

Se posa el vino a calentar dan la mel. Se colan las peras peladas y se deixan bulre asta que estigan tiernas.



Peras: Amelia Garuz

49.- COCIMIENTO DE HIGOS Y OREJONES DE MANZANAS

Ingredientes

- Un puñado de higos secos
- Un puñado de manzanas desecadas
- Una cazuela de agua
- Una cucharadita de miel

Cómo se hace

Se ponen los higos y los orejones en el agua con la miel y se ponen a hervir hasta que estén bien tiernos.



Higos: Aleth Net y Eva Antón



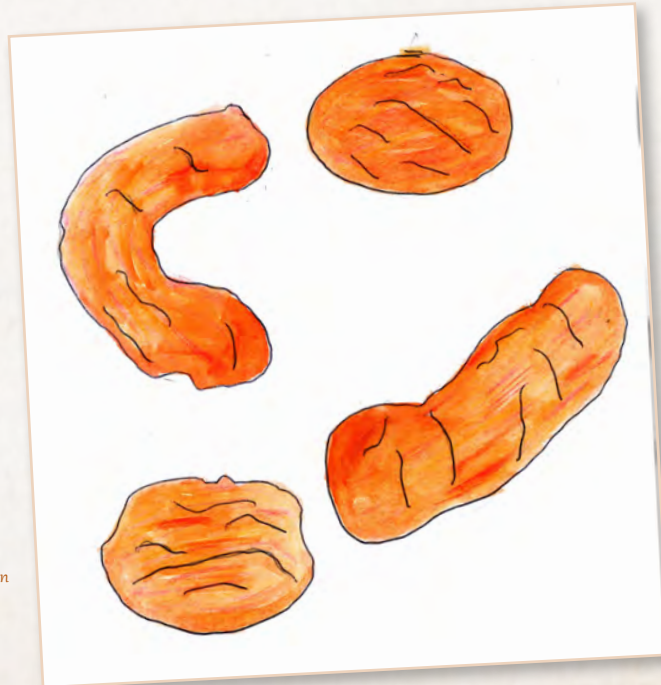
49.- FIGAS BULLIDAS DAN ORELLONS Y POMAS

Ingredients

- Un sarpat de figas
- Un sarpat de orellons de poma
- Una casuela d'aigua
- Una culleradeta de mel

Com se fa

Se posan las figas y els orellons a l'aigua dan la mel y se fan bulre asta que estigan ben tiernets.



Orellons: Carmen Castán

50.- LECHE FRITA

Ingredientes

- Una cazuela de leche hervida
- Dos huevos no muy grandes
- Seis cucharadas de harina
- Seis cucharadas de miel
- Un pellizco de sal
- Tres cucharadas de manteca de cerdo

Para el rebozado:

- Dos huevos
- Seis cucharadas de harina
- Dos cucharadas de miel

Cómo se hace

Se pone la leche a calentar en una olla y se le añade poco a poco la harina, removiendo con una cuchara de madera para que no se hagan grumos.

Se baten dos huevos y se mezclan con la harina y la miel, mezclando todo bien. Tiene que quedar una masa muy espesa.

Se humedece un plato con agua y se deja allí la mezcla para que espese más y no se pegue en el plato.

Se tiene que enfriar para que endurezca y se pueda cortar para rebozarla. Es mejor hacerla el día anterior.

Cortar con un cuchillo la crema a cuadraditos. Pasarlos por harina y rebozarlos con el huevo batido.

En una sartén grande y amplia, poner la manteca de cerdo y freír los trozos cuando esté bien caliente. El rebozado tiene que quedar “en puntillas”. Para servirla, se pone la miel desleída encima.



Leche frita: Aleth Net y Eva Antón



50.- LLET FRITA

Ingredients

- Una casuela de llet bullida
- Dos ous no mol grans
- Sies culleradas de farina
- Sies culleradas de mel
- Una pesigadeta de sal
- Tres culleradas de redetiu

Tal rebosau

- Dos ous
- Cuatre culleradas de farina
- Una cullerada de mel

Com se fa

Se posa la llet a escalfar a una olleta y se le añade poc a poc la farina, remenán dan una cullera de madera ta que no se fagan bolocs.

Se baten dos ous y se mescllan dan la farina y la mel, mescllán ben. Tiene que quedar una masa mol espesa.

Se umedise un pllat dan aigua y se deixa allí la mesclla ta que s'espesisca més y no se apegue al pllat.

Se tiene que enfredir ta que se faga dura y se puesa tallar ta rebosar-la. Millor fer-la de un día ta l'altro.

Tallar dan un talliu la crema a cuadradets. Pasar-ls per farina, y rebosar-ls dan l'ou bateu.

A una sartén gran y ampla, posar el redetiu y freir els trosos cuan estiga ben calen. El rebosau tiene tiene que quedar en "puntillas". Se posa la mel desfeta ensima.



51.- PAN FRITO CON HUEVO

Ingredientes

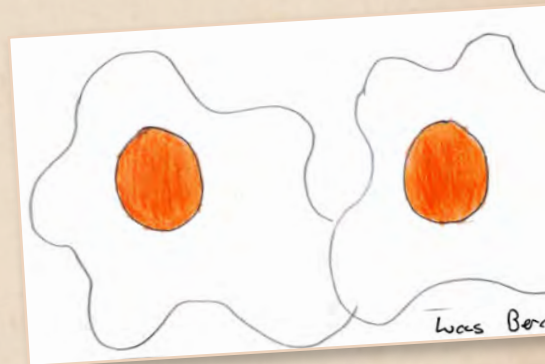
- Una hogaza de pan seco
- Dos huevos
- Media cazuela de leche
- Siete cucharadas de miel
- Siete cucharadas de manteca de cerdo.

Cómo se hace

Se pone a hervir la leche con la miel. Se corta el pan a rodajas gordas y se ponen en un plato llano. Se echa la leche encima y se deja reposar hasta que se empaque dándoles la vuelta si fuera preciso.

Se batan los huevos y se pone la manteca a calentar. Cuando esté bien caliente se fríe el pan y se deja dorar por los dos lados.

Si se es goloso se untan con un poquito de miel.



Claras y yemas de huevo: Lucas Bernat

52.- COCA DEL PAN

Ingredientes

- Masa de pan
- Miel

Cómo se hace

Con la masa que sobra del pan, se hacen figuritas con la forma de la coca o de pulseras y se ponen en el horno que ya estará caliente. Se dejan cocer quince minutos y se sacan. Cuando están frías se las limpia con un trapo para sacarles lo quemado. Después con una pluma de gallina se les pone miel por encima.

51.- PAN FRITO DAN OU

Ingredients:

- Una toña de pan seco
- Dos ous
- Mich casuelo de llet
- Sies culleradas de mel
- Sies culleradas de redetiú

Com se fa

Se posa a bulre la llet dan la mel. Se talla el pan a rodadas gordas y se posan a un pllat pllano. Se tira la llet ben calén y se deixa reposa asta que s'empape donan-les la vuelta si fuese presiso.

Se baten els ous y se posa el redetiú a calentar. Cuan ye ben calén se fríe el pan y se deixa dorar per las dos mans.

Si se ye llaminero, se i posa un poquet de mel.

Cocas de pan: Nicolás Rojas

52.- COCA DE PAN

Ingredients

- Masa de pan
- Mel

Com se fa

Dan la masa que sobra del pan, se fan figuretas dan la forma de coca u de pulseras y se posan al fort que ya estará calén. Se deixan al fort quinze minuts y se sacan. Cuan están fredas se las llimpia dan un drapo ta sacar-les lo cremau. Dispués, dan una plluma de gallina se les posa mel per ensima.



53.-BUÑUELOS DE FLORES DE SAÚCO

Ingredientes

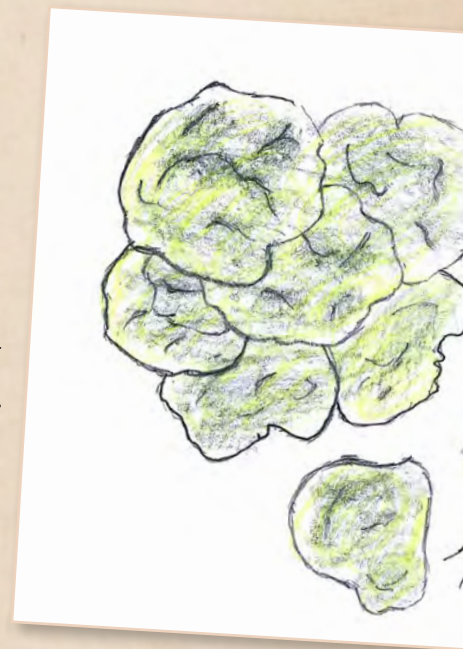
- Diez flores de saúco frescas y limpias
- Medio vaso de leche
- Un huevo
- Un tazón de harina
- Una pizca de sal
- Tres cucharadas de miel
- Seis cucharadas de manteca de cerdo

Cómo se hace

Excepto las flores, se mezclan todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla líquida espesa. Se deja reposar un cuarto de hora.

Se calienta la manteca en un cazo profundo. Se sumergen las flores en la masa y se fríen hasta que estén doradas.

Se ponen en un plato, se les añade la miel y se comen calientes.



Buñuelos: Amelia Garuz

53.- BUÑUELS DE FLLORS DE SAUQUERO

Ingredients

- Deu flors de sauquero frescas y llimpias
- Mich vaso de llet
- Un ou
- Un tason de farina
- Un pisiguet de sal
- Tres culleradas de redetiu
- Tres culleradas de mel

Com se fa

Se mescllan tots els ingredients menos las flors asta que quede una mesclla líquida espesa. Se deixa reposar una estoneta.

Se calenta el redetiu a una casuela. Se rebosan las flors dintro de la mesclla y se fríen asta que estigan doradas.

Se posan a un pllat, se les añade la mel y se minchan calentets.



54.- MOSTILLO DE MIEL

Ingredientes

- Un trozo de miel de cera
- Una cazuela de agua templada
- Doce cucharadas de harina
- Un puñado de nueces peladas

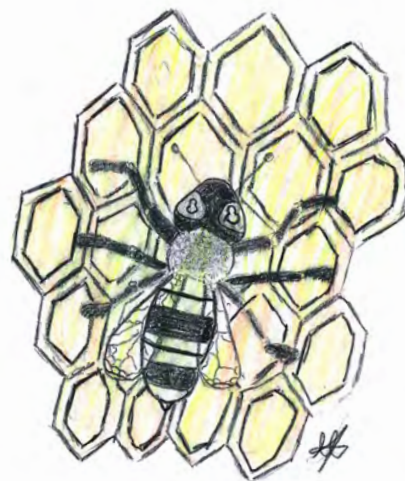
Cómo se hace

Se pone en una cazuela el agua a calentar.

Se separa la cera de la miel apretándola bien con la mano para que salga todo el líquido. Un trozo de esta cera con miel se pone a hervir en el agua para que se endulce.

Se mezcla la harina con un poquito de agua templada y se va echando al agua con miel, removiendo bien para que no se hagan grumos.

Después se pone a hervir al fuego dándole vueltas hasta que se espese. Tiene que hervir un buen rato, evitando que se pegue. Cuando está ya espeso, se echa en un plato y se deja que se enfríe. Después se añaden las nueces cortadas a trozos. Se puede comer solo o con pan.



Panal de miel: Martín Navales

54.- MOSTILLO DE MEL

Ingredients

- Un tros de sera dan mel
- Una casuela d'aigua templada
- Dotse culleradas de farina
- Un sarpat de nuses peladas

Com se fa

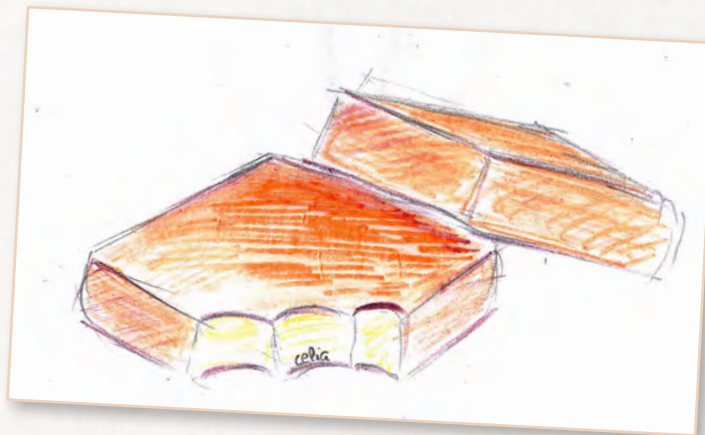
Se posa a una casuela l'aigua a escalfar.

Se separa la sera de la mel apretán-la dan la man ta que sallga tot el líquido.

Un tros de ista sera dan mel se posa a bulre a l'aigua ta que s'endolse.

Se mescla la farina dan aigua templada y se va tirán a l'aigua dan mel, revolcan-la be ta que no faga bolocs.

Dispués se posa a bulre al foc donan-le vueltas asta que s'espese. Tiene que bulre una buena estoneta, mirán que no se apegue. Cuan está ya espeso se tira a un pllat y se deixa que s'enfrida. Dispués se añaden las nuses talladas a trosos. Se puede minchar solo u dan pan.



Mostillo de mel: Celia Escalona

55.- GACHAS

Ingredientes

- Una olla de leche
- Doce cucharadas de harina
- Un puñadito de sal
- Miel

Cómo se hace

Se pone la leche a calentar. Se le añade la harina y se va removiendo para que no haga bolos y quede como una natilla espesa. Se le añade un poquito de sal después se pone en un molde y se deja enfriar.

Si se quiere que las gachas sean dulces, se les añade un poquito de miel.



Olla: Nicolás Rojas



55.- FARINETAS

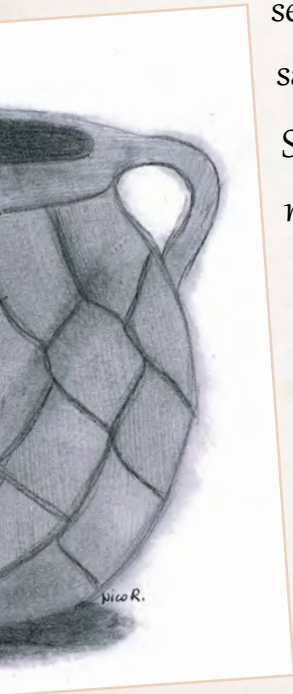
Ingredients

- Una olleta de llet
- Dotse culleradas de farina
- Una sarpadeta de sal
- Mel

Com se fa

Se posa la llet a escalfar. Se le añade la farina desfeta en un poquinín d'aigua y se va removén tan que no faga bolocs y quede como unas sopas espesas. Se le añade una pisigadeta de sal y se deixan enfredir.

Si se quiere que las farinetas sigan dolsas, se i posa una brinqueta de mel.



56.- MELADA DE AVELLANAS Y NUECES

Ingredientes

- Un tazón de nueces peladas
- Un tazón de avellanas peladas
- Seis cucharadas de miel

Cómo se hace

Se deshace la miel en una cacerola.

Se trituran los frutos secos bien y se echan a la miel. Se da vueltas hasta que se haga una mezcla dura. Se ponen en un plato y se dejan enfriar. Se corta a trocitos y se sirve.

57.- MORAS O FRESAS SILVESTRES CON MIEL Y VINO

Ingredientes

- Un plato de moras o de fresas silvestres
- Cinco cucharadas de miel
- Un cazuelo de vino.

Cómo se hace

Se machacan las fresas o las moras con la miel. Se les añade el vino y se dejan macerar un buen rato.

Moras y fresas: Olatz Rodríguez



56.- MELADA DE ABELLANAS Y NUESES

Ingredients

- Un tasón de molls de nuses
- Un tasón de molls d'abel·lanas
- Sies cullerades de mel

Com se fa

Se desfa la mel a una caserola.

Se chafan els molls ben chafadets y se tiran a la mel. Se dona voltas hasta que se faga una mescla dura. Se posan a un pllat y se deixan enfredir. Se talla a trossets y se serve.



Nuses y abellanas: Martín Navales

57.- MORAS U MARTUALLS DAN MEL Y VINO

Ingredients

- Un pllat de moras u de martualls
- Sinc cullerades de mel
- Un casolet de vino

Com se fa

Se chafan els martualls u las moras dan la mel. Se les aña·de el vino y se deixan maserar una buena estona.

59.- PAN CON VINO Y MIEL

Ingredientes

- Una rebanada de pan por persona
- Una cazuela de vino tinto
- Dos cucharadas de miel

Cómo se hace

Se pasa el pan por el vino pero solo un santiamén para que no se rompa. Después se unta con la miel.

60.- VINO DE NUECES

Ingredientes

- Vino tinto
- Media docena de nueces verdes
- Una mata de tomillo
- Una pizca de manzanilla
- Una pizca de salvia
- Una pizca de menta
- Un buen puñado de tila
- Seis cucharadas de miel

Cómo se hace

En una cazuela se pone el vino, las nueces y las plantas. Se deja todo tapado cuarenta días y cuarenta noches. Se destapa y se le añade la miel. Se deja tapado cuarenta días más. Cuanto más reposado el vino más bueno resulta.

Las nueces se tienen que recoger la noche de san Juan para que se empapen del rocío de esta noche.

Nueces verdes: Nicolás Rojas



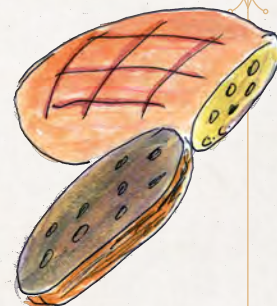
59.- PAN DAN VINO Y MEL

Ingredients

- Una rebanada de pan per persona
- Un casolet de vino tinto
- Dos culleradas de mel

Com se fa

Se posa el pan a amulre dan el vino pero solo un santiamén ta que no se trenque. Dispués se unta dan la mel.



Pan y ugas: Aleth Net

60.- VINO DE NUESES

Ingredients

- Una casuela gran de vino tinto
- Micha dosena de nuses verts
- Una mata de tremonsillo
- Una pisigadeta de camamila
- Una pisigadeta de salvia
- Una pisigadeta de menta
- Una buena sarpada de tellera
- Seis culleradas de mel

Com se fa

A un casuela se posa el vino, las nuses y todas las pllantas. Se deixa tot tapau cuarenta dias y cuarenta nits. Se destapa y se añade la mel. Se deixa tapau cuarenta dias més. Quanto més reposau ye el vino més bueno resulta.

Las nuses se tienen que repllega la nit de san Chuan ta que s'empapen del ros de ixa nit.

61.- PONCHO

Ingredientes:

- Una cazuela de vino
- Doce cucharadas de miel
- Seis higos
- Un puñado de orejones de manzana

Cómo se hace

Se pone el vino a calentar. Cuando está a punto de hervir se le prende fuego para que se quemé el alcohol. Se va quemando y cuando se acaba la llama de color azul se añaden los higos, la miel y los orejones. Se deja enfriar y se sirve.



61.- PONCHO

Ingredients:

- Una casuela de vino
- Dotse culleradas de mel
- Sies figas
- Una sarpada d'orellons de pomas

Com se fa

Se posa el vino a escalfar. Cuan ye a punto de bulre se le apreta foc ta que se creme l'alcol. Se va cremán y cuan s'acaba la fllama de color asul, se añaden las figas, la mel y els orellons. Se deixa enfredir y se sirve.

Poncho de vino: Eva Antón



62.- LICOR DE FRAMBUESA

Ingredientes

- Un plato de frambuesas
- Doce cucharadas de miel
- Una cazuela de vino

Cómo se hace

Se chafan las frambuesas y se mezclan con el vino. Se dejan reposar siete días y entonces se añade la miel. Se deja reposar otra semana y se puede beber.



Frambuesas: Silvia Raso

63.- VINO DE HIERBAS

Ingredientes

- Un manojo de hierbas: menta, hierbaluisa, albahaca, camomila, romero, tila y tomillo
- Un tazón de miel
- Un tazón de agua
- Un buen cazuelo de vino

Cómo se hace

Se mezclan todos los ingredientes, se revuelven y se ponen en una cazuela tapado cuarenta días y cuarenta noches. A los cuarenta días se destapa y se pone la miel cuarenta días más.

62.- LICOR DE CHORDÓN

Ingredients

- Un pllat de chordóns
- Dotse culleradas de mel
- Un casuelo de vino

Com se fa

Se chafan els chordóns y se mescllan dan el vino. Se deixan reposar un parell de dias y se i añade la mel. Se deixa un altra semana y se puede beure.

63.-VINO DE YERBAS

Ingredients

- Un manoll de yerbas: menta, hierbaluisa, albahaca, camamilla, romero, tellera y tremonsillo
- Un tasón de mel
- Un tasón d'aigua
- Un buen casuelo de vino

Com se fa

Se mescllan tots els ingredients, se revolcan y se posan a un casuelo tapats cuarenta días y cuarenta nits. Als cuarenta días se destapan y se posa la mel y se deixan cuarenta días més.

Tremonsillo:
Aila Ruiz



64.- LICOR DE BELLOTAS

Ingredientes

1. Una cestilla de bellotas
2. Una cazuela de vino
3. Una cazuela de agua
4. Un tazón de miel

Cómo se hace

Primero se pelan las bellotas bien peladas. Después se prepara un agua dulce con miel y cuando se enfríe se mezcla con el vino y las bellotas. Se pone en una cazuela y se tapa bien. Se deja en maceración una cuarentena de días y ya se puede tomar.



Bellotas: Indiana Velasco

65.- AGUA CON HUEVO Y MIEL

Ingredientes

- Agua
- Dos huevos
- Miel

Cómo se hace

Se mezclan los huevos con la miel y se bate todo bien batido. Se deja en la bodega y se bebe bien fresco.



64.- LICOR DE ABELLOTAS

Ingredients

- Una panereta chica de abellotas.
- Una casuela de vino
- Una casuela d'aigua
- Un tasón de mel

Com se fa

Primero se pelan las abellotas ben peladas. Dispués se prepara un aigua dolsa dan mel y cuan s'enfrida, se mesclla dan el vino y las abellotas. Se cola tot a un casuelo y se tapa ben. Se deixa en maseración una cuarentena de días y ya se puede penre.



65.- AIGUA DAN OU Y MEL

Ingredients

- Aigua
- Dos ous
- Mel

Com se fa

Se mescllan els ous dan la mel y se bate ben bateu. Se deixa a la bodega y se beu fresquet.



66.- HUEVO BATIDO CON MIEL Y VINO

Ingredientes

- Un huevo
- Una cucharada de miel
- Un tazón de vino

Cómo se hace

Se bate todo junto y se toma por la mañana para que dé fuerzas.

67.- SIDRA

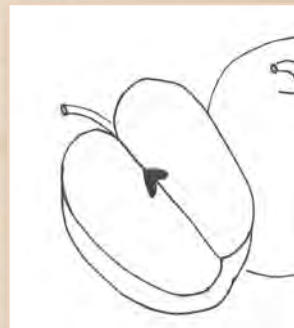
Ingredientes

- Tres cestas grandes de manzanas salvajes y manzanas de Lagaya.

Cómo se hace

Se lavan las manzanas se ponen en un recipiente hueco de madera para machacarlas bien machacadas y poderles sacar el zumo. Este zumo se puede beber recién exprimido como mosto.

Para que el mosto se convierta en sidra hay que dejarlo en una tinaja tapada hasta que fermente.



Manzanas: Claudia Subrá



66.- OU BATEU DAN MEL Y VINO

Ingrediens

- Un ou
- Una cullerada de mel
- Un tasón de vino

Com se fa

Se bate tot chunto y se pren pel maitino ta que done forsas.



Casuelo dan vino y ou: Martín Navales



67.- SIDRA

Ingrediens

- Tres paneras grans de pomas salvachinas y pomas de Lagaya.

Com se fa

Se llavan las pomas se posan a una pastera ta machacar-las ben machacadas y poder-les sacar tot el suc. Iste suc se puede beure resien exprimiu coma mosto.

Ta que el mosto se torne en sidra, cal deixar iste suc a una tinalla tapada asta que fermente.



68.- REFRESCO DE AGUA, VINAGRE Y MIEL

Ingredientes

- Un vaso de agua
- Una cucharada de vinagre de vino
- Una cucharada de miel

Cómo se hace

Se mezcla todo muy bien batido y ya se puede beber.



69.- REFRESCO DE AGUA Y HARINA

Ingredientes

- Un tazón de agua
- Dos cucharadas de harina
- Una cucharada de miel

Cómo se hace

Se mezcla todo bien batido y se puede beber.

Refresco de agua, miel y vinagre:
Claudia Subrá

68.- REFRESCO D'AIGUA, VINAGRE Y MEL

Ingredients

- Un vaso d'aigua
- Una cullerada de vinagre de vino
- Una cullerada de mel

Com se fa

Se mescla tot mol ben bateu y ya se puede beure.



69.- REFRESCO D'AIGUA Y FARINA

Ingredients

- Un tason d'aigua
- Dos culleradas de farina
- Una cullerada de mel

Com se fa

Se mescla tot ben bateu y se puede beure.



70.- CAFÉ DE CEBADA TOSTADA EN LA SARTÉN

Ingredientes

- Medio almud de cebada
- Agua
- Una cucharadita de miel

Cómo se hace

Se pone la cebada en una sartén vieja y se tuesta hasta que esté dorada dándole vueltas para que no se queme.

Cuando está bien tostada se guarda en un saquillo. Se hierve en agua y se bebe con una cucharadita de miel.

71.- AGUA CON PÉTALOS DE ROSA Y MIEL

Ingredientes

- Un puñado de pétalos de rosa olorosa
- Dos cucharadas de miel
- Una cazuela de agua

Cómo se hace

Se pone el agua con la miel y las flores y se deja un día para que se macere.

Pétalos de rosa: Aroa Palacín





70.- CAFÉ DE SIBADA TORRADA A LA SARTÉN

Ingrediens

- Mich almut de sibada
- Aigua
- Una culleradeta de mel

Com se fa

Se posa la sibada a una sartén viella y se torra asta que siga dorada, donan-le vueltas ta que no se creme.

Cuan ye torradata se guarda a un saquet. Se fa bulre en aigua y se beu dan una culleradeta de mel.



Espiga de sibada: Silvia Raso

71.- AIGUA DAN PETALS DE ROSA Y MEL

Ingrediens

- Un sarpat de petals de rosa de ulor
- Dos culleradas de mel
- Una casuela d'aigua

Com se fa

Se posa l'aigua dan la mel y las fllors y se deixa un día ta que se masere.



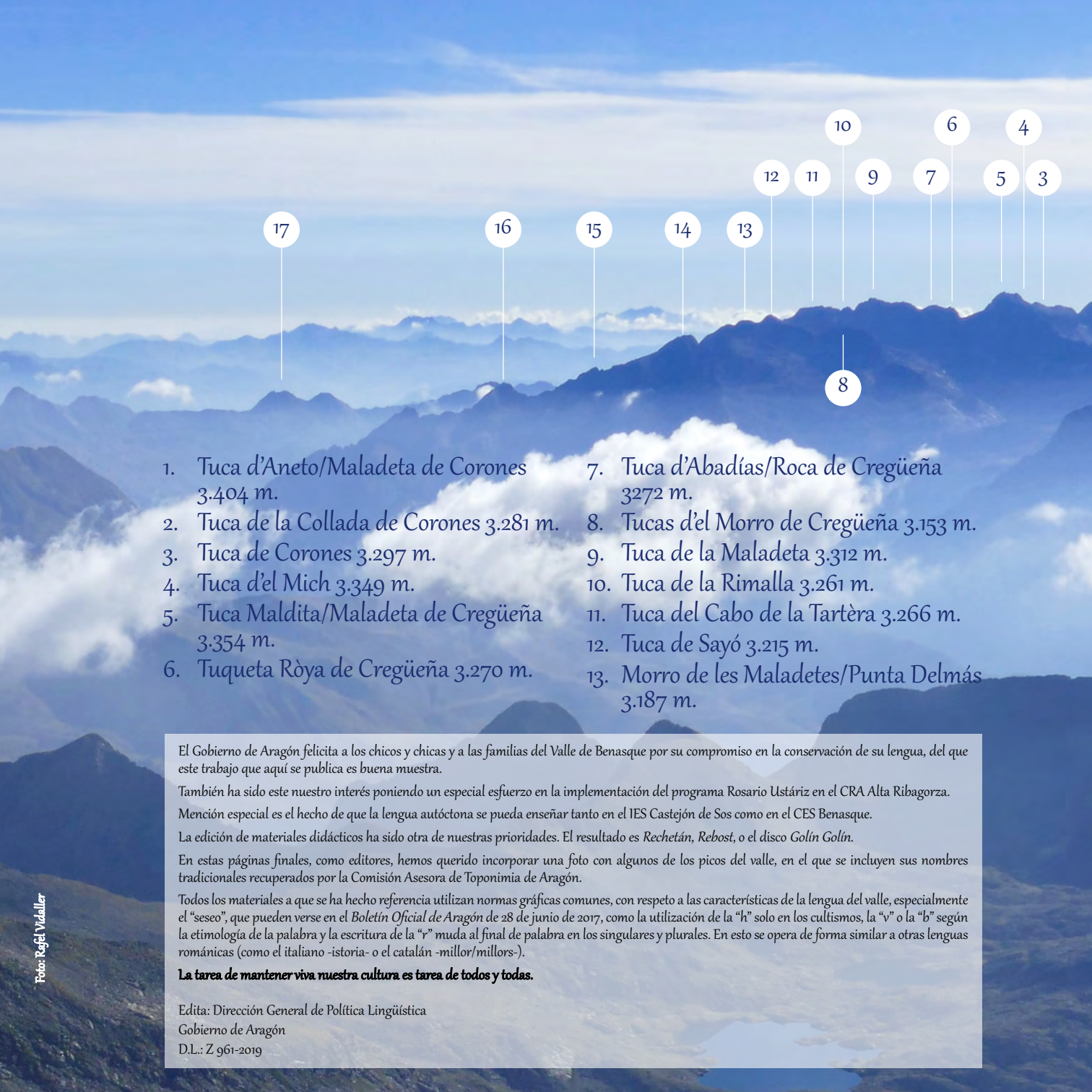
Bibliografía

- ABADAL, R. d' (1955), *Catalunya carolingia. Els Comtats de Pallars i Ribagorça*, 3 vols, Barcelona, Institut d'Estudis Catalans.
- AGUILERA, BLASCO M.F., ROY, J (1997), *El núcleo megalítico de Benabarre (Huesca); noticia, descripción y entorno*. *Bolskan*, 14X, pp.103-116, Huesca, Instituto de Estudios Altoaragoneses.
- ANDRÉS, T., MILLÁN, J. (1993), *Nuevos vestigios megalíticos en el Pirineo aragonés*, *Bolskan*, 10, pp.145-176, Huesca, Instituto de Estudios Altoaragoneses.
- AUEL, J.M. (2005), *Los hijos de la tierra, El clan del oso cavernario, El valle de los caballos, Los cazadores de mamuts, Las llanuras del tránsito, Los refugios de piedra*, Madrid, El País novela histórica.
- BALLARÍN, Á. (1974), *El Valle de Benasque*, Zaragoza, La Editorial 2ªed. Corregida y aumentada.
- BALLARÍN, Á. (1972), *Civilización pirenaica. Vestigios ancestrales, toponimia, leyendas, refranes, adivinanzas y dichos*, Zaragoza, La Editorial.
- BLASCO, M. F. (2006), *La Prehistoria en la Comarca de la Ribagorza*, Zaragoza, Gobierno de Aragón.
- CASTÁN, C., GARCÍA, I. (2002), *Recopilación de la tradición oral en los pueblos del solano*, Archivo de tradición oral, Huesca, Instituto de estudios altoaragoneses.
- CASTÁN, C., (2011), *Cinco rutas con los cinco sentidos en el Valle de Benasque y la Ribagorza*. Benasque, Ediciones montañas y hombre.
- DOMÍNGUEZ, A., CALVO, M.J. (1990), *Cuadernos altoaragoneses de trabajo. La arquitectura megalítica*, Huesca, Instituto de Estudios Altoaragoneses.
- DURRUTI, M. (1988), *Frutos silvestres comestibles y venenosos*, León, Editorial Everest.
- El Cartulario de Roda, transcripción por Juan Francisco Yela Utrilla*, Imprenta Mariana, Lérida 1932, 185 págs.
- El Cartulario de Roda*, en el Boletín del Instituto de Lérida (1922-23 y 1923-24).
- En la olla. Recetario antiguo y moderno del Valle de Benasque*. Excelencia Turística. Valle de Benasque.
- GALTIER, F. (1981), *Ribagorza, condado independiente. Desde los orígenes hasta 1025*, Zaragoza, Libros Pórtico.
- JUSTE, V. (1990), *Aproximación a la historia de Benasque*. Premio "Villa de Benasque" 1990, Benasque, Antena del Pirineo.
- LISÓN, J. (1984), *Algunos aspectos del estudio etnográfico de una comunidad rural del Pirineo aragonés oriental*, Zaragoza, Institución "Fernando el Católico".
- MARTÍN DUQUE, A. (1965), *Colección diplomática de Santa María de Obarra (ss. XI-XIII)*, Zaragoza, CSIC.
- MERINO MORA, A. (2015), *Historia de la Villa de Benasque, Anciles y Cerler. Desde la Edad Media hasta el siglo XX*. Barbastro, Excmo. Ayuntamiento de Benasque.
- MONER J.M. de (1878-1880), *Historia de Rivagorza desde su origen hasta nuestros días, 5 vols*, Fonz. Establecimiento tipográfico Moner.
- PERICOT, L. (1925), *Los sepulcros megalíticos catalanes y la cultura pirenaica*, Monografías del Instituto de Estudios Pirenaicos (C.S.I.C), Prehistoria y Arqueología, 4, Barcelona,
- Resetas antiguas de la Vall de Benás repllegadas per l'associació Guayén* (2001), Guayente.
- TERRADO, J., MARTÍN DE LAS PUEBLAS, J. y SELFA, M. (2000), *Las Décimas de Castejón de Sos. ¿Vestigios de un primitivo romance ribagorzano?*, Alazet, 12, Huesca, Instituto de Estudios Altoaragoneses.
- VIDALLER, R. (1992), *El valle de Benasque. Sendas, pueblos, naturaleza*, Huesca, Editorial Pirineo.
- VIDALLER, R. (2003), *Benasque para familias*, Benasque, Barrabés Editorial.
- VIOLANT I SIMORRA, R. (1997), *El Pirineo español. Vida, usos, costumbres, creencias y tradiciones de una cultura milenaria que desaparece*, Barcelona, Editorial Altafulla.
- YELA UTRILLA, J.F. (1923), *Cartulario de Roda*, (CD Roda). Boletín del Instituto de Lérida, Lérida



Fuentes electrónicas

- <http://tierraamarga.blogspot.com.es/2012/06/que-comian-los-caballeros-medievales>.
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_la_Edad_Media
<https://hipertextual.com/2017/04/edad-media-gastronomia>
<https://restaurantebeltane.wordpress.com/tag/la-cocina-en-espana-durante-el-medievo/>
<http://www.arteguias.com/gastronomiamedieval.htm>
<http://www.quo.es/ser-humano/la-mesa-medieval>
<http://www.fondodeolla.com/nota/13834-que-se-comia-en-la-edad-media/>
<https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/la-gastronomia-en-la-edad-media>
<https://www.tispain.com/2011/09/la-gastronomia-en-la-edad-media.html>



1. Tuca d'Aneto/Maladeta de Coronas 3.404 m.
2. Tuca de la Collada de Coronas 3.281 m.
3. Tuca de Coronas 3.297 m.
4. Tuca d'el Mich 3.349 m.
5. Tuca Maldita/Maladeta de Cregüena 3.354 m.
6. Tuqueta Ròya de Cregüena 3.270 m.
7. Tuca d'Abadías/Roca de Cregüena 3.272 m.
8. Tucas d'el Morro de Cregüena 3.153 m.
9. Tuca de la Maladeta 3.312 m.
10. Tuca de la Rimalla 3.261 m.
11. Tuca del Cabo de la Tartèra 3.266 m.
12. Tuca de Sayó 3.215 m.
13. Morro de les Maladetes/Punta Delmás 3.187 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 este 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 *Golín Golín*.

En estas páginas finales, como editores, hemos querido incorporar una foto con algunos de los picos 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.

Edita: Dirección General de Política Lingüística

Gobierno de Aragón

D.L.: Z 961-2019

-
- 2
- 18
- 1
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
14. Tuca d'Alba 3112 m.
15. Crencha de Tuca Bllanca
16. Tuca Bllanca de Paderna 2.847 m.
17. Tuca de Bargas 2.632 m.
18. Tuqueta de la Crus 3.302 m.
19. Tuca de la Collada de Cregüeña 3.048 m.
20. Tuca de Tempestats/Tuca Gran de Llosàs 3.289 m.
21. Cap de la Vall 3.199 m.
22. Tuca d'el Cap de la Vall 3.205 m.
23. Crencha de Llosàs
24. Cap de Llauset 2.869 m.
25. Tuca de Vallibierna/Roca Bllanca 3.059 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 espezial ta la implementación del Programa Rosario Ustáriz al CRA Alta Ribagorza.

Mención espezial ye la feta de que la lluenta d'así se puesque amostrar coma asignatura curricular, tanto al IES de Castelló de Sos, coma al CES de Benàs.

La edición de materials didáctics ha seu un altra de les nuestres fayenes. Muestra d'astó ye *Rechitàn, Rebost* y el disco *Golín Golín*.

A istes pllanes sagueres, coma editors, em queriu posar una foto dan tuques de la Vall, dan els noms tradicionals, recuperats per la Comisión de Toponimia d'Aragón.

Tots los materials als que se ha feto referencia y isto tabé, empleguen normas gráficas comuns, dan respeto a les característiques 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'emplegue 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 singulares y als pllurals. Astó se fa pareseu a altres lluengues romaniques (coma l'italiano -istoria- u el catalán -millor/millors-)

Ye fayena de tots y de totes mantindre viva la nuestra lluenta.

Edita: Dirección Cheneral de Política Lingüística

Gubierno d'Aragón

D.L.: Z 961-2019



ARAGÓN

www.lenguasdearagon.org

