

Pedro Lafuente Pardina

Platos de Cadiera

Rezetaria altoaragonesa



Edición, selección e tradución de Chusep Raúl Usón

Pedro Lafuente Pardina

Platos de Cadiera

Rezetaria altoaragonesa

Edición, selección e traducción de Chusep Raúl Usón

© EREUS DE PEDRO LAFUENTE PARDINA.

© D'A TRADUZIÓ, CHUSEP RAÚL USÓN, 2023.

AS REZETAS D'AS PACHINAS INDICADAS FUEN SIGNADAS PER:

P. 44, Boliches d'Adauesca: Luis Albajar Nasarre.

P. 47, Boliches de Biescas Sobirón: José Sarra.

P. 62, Truitas en fullatre: Valero Llanas.

P. 118, Chabalín con chocolat: Concepción Ricou (Bonansa).

P. 130, Cordero a la pastora: restaurán Venta del Sotón (Uesca).

P. 131, Cordero con arroz e trunfa: restaurán Venta del Sotón (Uesca).

FOTOS: Daniel Pardo Calvete, excepto pp. 64, 77 e 154 Rafel Vidaller,
pp. 55, 115, 124, 148, 189 e 201 Santiago Cabello (Tintaura, S.A.)
e pp. 66-67 e 105 Diane McAndrew.

ELABORAZIÓN D'ES PLATOS: Profesorau d'a Escuela d'Ostelería e Turismo de Uesca, CPIFP San Lorenzo.

DISEÑO E MAQUETAZIÓ: Fernando Barreu.

EDITA: Direzió Cheneral de Politica Lingüística - Gobierno d'Aragón.

I COLABORA:

Comarca Plana de Uesca.

Diario del Altoaragón.

ISBN: 978-84-8380-474-2

DEPOSITO LEGAL: Z 336-2023

NOTA D'O TRADUCTOR:

Es míos sinzers agradeiximientos son pa Alberto Gracia Trell (Consello d'a Fabla Aragonesa), Gabriel Sanz Casasnovas (Sociedat de Lingüística Aragonesa) e Lluís Xavier Flores, per las suyas oportunas sucherenzas e correzió, que han feito millor esta traduzió.

Indize

- 5 **Presentación**
- 6 **Ensaladas, companaches, *apañijos* e quesos**
- 18 **Sopas, migas e ortalizias**
- 34 **Legumbres, recaus e caracols**
- 48 **Uegos e peixes d'agua dolza**
- 66 **Peixes de mar**
- 70 **Peixes en salazón**
- 94 **La volalla**
- 108 **La caza**
- 126 **Crabumen e uellamen**
- 138 **Ensundias, casquería e menuzels**
- 150 **Vaca e vetiella**
- 162 **Lo latón u tozino (con perdón)**
- 176 **Fruitos secos e fruta de sartana**
- 190 **Repostería: pastas e lamins**

Pedro Lafuente Pardina (Uesca, 17-01-1929 – 23-10-2000) estió un gran conoixedor d'a cultura altoaragonesa, espezialmén d'o Semontano. Establió o suyo obrador de botería en o corazón d'a ziudad en que naxió y mantenió una estreita relazió con Plasenzia (A Sotonera) de do yera a suya familia y do ye a Casa d'os Boteros.

En 1964 prenzipió a colaborar con *Radio Huesca*, emisora que emitió más de 750 programas baixo o títol “Alto Aragón” en os cuals fabló entre muitas atras cosas de personaches populars (reyals u imachinarios). Como escritor replegó as tradiziions y a luenga d'a Plana de Uesca y o Semontano en cheneral, en obras como *Cuentos y romances del Altoaragón* (1971), *El Altoaragón de tejas abajo* (1989), *Al calor de la cadiera* (1996) y *A leer con gusto* (2010).

En o *Diario del Altoaragón* publicó numerosas colaboraziions, a mayoría d'ellas en forma de romanze que yeran mui asperadas por os leutors.

Estió conzellerero d'o Conzello de Uesca (1974-1979), presidén de l'Asociación Provincial de Periodistas Deportivos y miembro de cuantas agrupaziions mosicals, asinas como d'o Consello d'a Fabla Aragonesa.

En iste libro se replegan 75 rezetas publicadas en o *Diario de l'Altoaragón* en 1992 dentro d'o suplemento “La cocina de Huesca. Sobre el arte del buen comer”, de José Manuel Porquet y Pedro Lafuente, en concreto as “Recetas de siempre”, que han estau elaboradas por o guisandero Chesús Agustín y a suya alumnalla en o Zentro Integrau de Formazió Profesional San Lorién (Uesca), dependién d'o Departamento d'Educazió, Cultura y Esporte d'o Gubierno d'Aragón, y con fotos feitas por Daniel Pardo Calvete, a las cualas s'han uniu atras de Rafel Vidaller, Santiago Cabello y Diane McAndrew y con a edizió, selezió y traduzió de Chusep Raúl Usón en a cuala ha dixau a suya impronta personal. A publicazió ha estau posible grazias a un convenio de colaborazió entre a Direzió Cheneral de Politica Lingüística y a Comarca Plana de Uesca con a partizipazió de o *Diario de l'Altoaragón*.

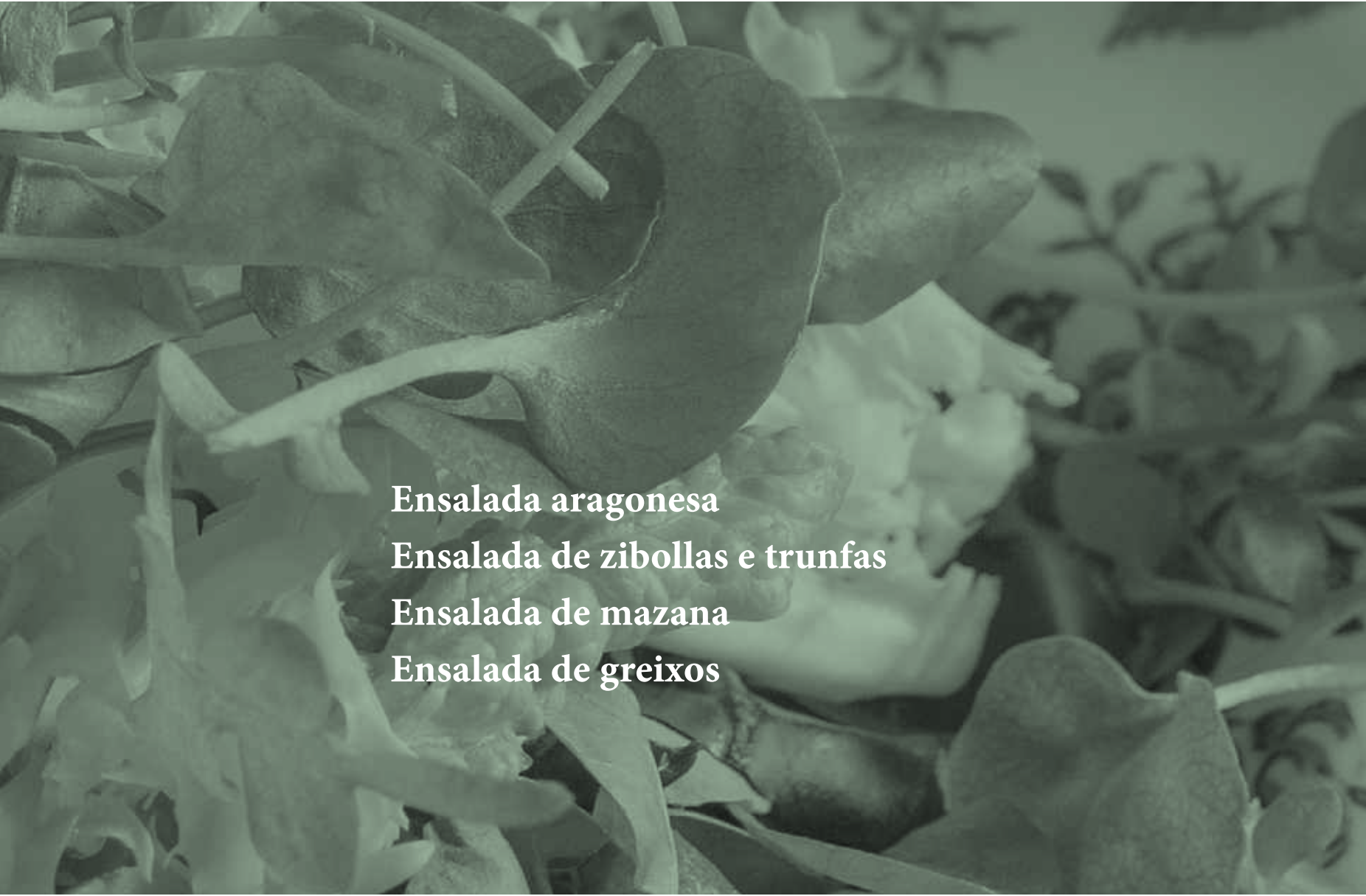
Deseyamos que istas rezetas d'a cozina tradicional aragonesa dentren en as casas, como dentraban as intervenciions radiofonicas dominicals de Pedro Lafuente, a la familia d'o cual damos as grazias por a zesió desinteresada d'os suyos dreitos.

Y como O botero gosaba dezir en acabar as suyas intervenciions: “A minchar con gusto”.

José Ignacio López Susín
Director Cheneral de Politica Lingüística
Gubierno d'Aragón



**Ensaladas,
companaches,
apañijos
e quesos**



Ensalada aragonesa
Ensalada de zibollas e trunfas
Ensalada de mazana
Ensalada de greixos

Deziban es viellos e puet que en o fondo no lis faltás razón: “Dimpués de Deu, la olla; tot lo demás bambolla”. E si no que lis ne pregunten a es kurdos, per meter-ne un exemplo rezién. Lo pueblo altoaragonés, que per estar de tierra freda sabe que tot marcha cuan marcha la pancha, ha iu replegando a traviés d’os años una serie de rezetas de cozina, frugals e rusticas si vustés quieren, pero tremendamén eficazes a la ora d’aproveitar dica lo zaguer elemento nutritivo que da lo terrache.

Las nuestras miticas dueñas, dende tiempo inmemorial, han iu callando en platos tradizional, sinse masiada complicazión, pero con muito tino e amorosidad, tot ixo que, a tot tirar, lis proporcionaba lo mon, lo uerto, lo corral e talmén lo riu. Dimpués, ya en epocas d’abundanzia, es professionals d’a cozina han iu sofisticando, transformando e muitas vegadas mesmo camuflando como nuevos refinus platos. Pero esforiquen una miqueta en cualsequier espezialidat d’a més ilustre carta e verán que, zaga ella, ye lo tarabidau d’un plato que ya *apañaba* la nuestra lola. Prezi-samén sobre ixa base que podésenos clamar tradizional basaremos lo nuestro treballo. Visitando es nuestros lugares, charrando con as nuestras experimentadas mullers e alparziando tot lo que ellas nos permeteban, fuemos aplegando ixa gama d’experiencias culinarias que aquí evocaremos.

Encomenzaremos per los entrans, per aquello de que “cada cosa a lo suyo tiempo e es napos pa l’aviento”. Qué aragonés que no se prezie no li agrada d’encomenzar, so-

bre tot la brienda u la zena, con una buena ensalada? E las sabemos fer bien buenas e variadas: de cocollos e fuellas blancas, que ye lo més fino d’a ensalada. Lo verd, pa las gallinas. Anque en bella casa se’n aproveitaba tot. Pero nenguno s’autoengañaba. Ya diz la copla: «Me fixo que en casa nuestra –cuánto me quiere mi pai– que cuan parte ensalada me da las fuellas més grans». E ye que una ensalada *puyada* no ye plato apetitivo. “D’ensalada e bondat, la metat d’a metat”. Per ixo, es nuestros montañeses, si ya iban alcorzaus de matas, mesclaban la ensalada con mazana a cuadros, pa fer-la més abundadera. E ye una cosa que yo propono de recuperar. La ensalada de mazana. Deliziosa si ye bien apañada con azeite d’oliva, sal e buen vinagre de vino. Sí, “azeite d’oliva, que tot mal quita”.

Tal como ocorre en a nuestra esquerola. Conoixen un entrán més delizioso que una esquerola tierna, con un grano d’allo picau en o vinagre e ruixar con ixo e con abundán azeite la fresca verdura? E ya dimpués, bebendo en o plato e a ficamorro lo vinagre amerau con agua chelada. De verano, lo millor d’os refrescos.

Una atra ensalada d’ibierno, asaber que rica, ye la feita a parz iguals con as pencas més tiernas d’o cardo, ensalada e bella nuez esbrusada. Gusten-la. Una d’as ensaladas de verano que s’ha perdiu, talmén per basta, ye la d’alpicoz. Pero nos queda la de pepín e la de melón. «Con a ensalada de pepino, rutiús como un tozino»; «Con a ensalada de melón, la tripa ta es talons». Encara que las nuestras vue-

las ya sabeban que la pesadez d'ò pepín se privaba salando las rodanchas tres u cuatro oras antes d'apañar-las. Asinas perdeban la fortitut en quedar més esponchadas. E sobre tot, pelar-las bien. Pasemos d'as ensaladas puras a lo companache, ye dezir, las ensaladas pa minchar con pan e allet. *Ilustradas*, que lis dizen agora. *Apañijos*, que lis deziban antes. Anque realmén cal diferenziar. Es companaches tienen siempre como base vechetals: tomate, olivas negras u verdas, millor las primeras, zibolla e naturalmén la consabida mescla d'allo e azeite, agora sinse vinagre, pus no pega con o tomate. Es *apañijos* ya admeten, con as zibollas babosas, unas sardinas de tabals, es clasicos *zivils*. U bien unas ronchas de longaniza, churizo u salchichón. U bien un *apañijo* de tomate con uns tacos de magro u d'escabeche. *Apañijos* deliciosos es preparaus con adobo de tenalleta, entre es que i entran lo pimento, la zibolla, la pella, la fuella de col, las rabanetas e es napos. En fin, que dentro d'a suya modestia las nuestras ensaladas pueden competir per la suya rica combinazi3n de sabors con as més luzidas.

Deixemos pa lo final lo queso, que uei puet estar un entrán bien bueno e variau, pero que antes més e en buena cosa d'ocasions, e més que més, pa es pastors, yera entrán e postre. Talmén e entre él un troz de zezina u tozino rayadillo. Es nuestros quesos son estaus muito buenos pero muito limitaus. Lo delicioso queso ansotano, de leit d'ovella, similar a lo roncalés, u lo de craba, es intentos de recuperazi3n d'os cuals son loables en a nuestra sierra. Esta mena de queso, tiempo abe e pa la suya curazi3n, se rebozaba en sirrio,

ye dezir, en fiemo d'ò mesmo bestiar. Per ixo lo perquè d'ò nuestro refrán: “Lo que mincha queso e lo rade, mincha mierda e no lo sabe”. Saquemos d'ò queso la crosta antes e agora, que vayan vustés a saber cómo lo encrostarán, e fayamos millor e pa lo final uso d'estes atos refrans: “Con a ensalada, bien apañada, u vino u *nada*”, e “A la bota da-li lo beso, dimpués d'ò queso”.

A minchar con gusto... Grazias.



Ensalada aragonesa

Con este nombre se conoix una selezi3n d'ortalizias que la suya l'amplitud e características depienden, esenzialmén, d'a zona cheografica e es cautivos ortolanos d'a mesma. Como prinzipio basico s'admete que la ensalada aragonesa, cuanto a es vechetals, ha de levar leituga, tomate, zibolla, pimento verd crudo, olivas negrals, e como ilustrazi3ns més características cuan cal fer conzesions, uego duro –como ocorre en Uesca sobre tot– e magro. De totas maneras, este entrán permite combinazi3ns més variadas e no ye estraño contemplar baixo la suya denominazi3n otros productos, como lo pimento royo, la toñina en escabeche, las sardinas u l'abadeixo (u bacalau). Tot con sal, muito azeite e poco vinagre, que ye l'apaño invariable pa un plato que, como muitos que dimanan d'una economía de supervivenzia, apareix en otros muitos lugars d'o país.

Ensalada de zibollas e trunfas

En o calivo d'o fuego se meteban a asar trunfas e zibollas que, encara caliens, yeran peladas, ubiertas e apañadas con azeite, sal e vinagre. Esta simple rezeta l'adchudica lo libro *La cocina regional*, d'a Sección Femenina del Movimiento, a la provinzia de Uesca, aunque lo suyo ambito, en a nuestra comunidat, ye més amplio. A falta de fogaril u barbacoa, las zibollas e las trunfas pueden asar-se en o forno, encara que no ye lo mesmo. Esta ensalada rechistra bella varián como son l'adizi3n d'allos a lo calivo e lo enriquecimiento con sardinas de tabal.







Ensalada de mazana

Ye una varián ansotana d'a tradizional esquerola con allo e tien como insolito componén la mazana, que ha d'estar de Biniés, seguntes reza la tradizi3n d'este plato que apareix abanzau a lo suyo tiempo.

La ensalada se prepara mesclando en una platera la esquerola, tallada en trozos chicos, e las mazanas –en porzi3ns seguntes lo gusto de cada cual– ya peladas e desfeitas en gallos bien finos. L'apaño s'efectúa con azeite, vinagre e sal mientras se rechira lo conchunto pa que se i mesclen toz es sabors. Ye conveni3n deixar-la reposar uns minutos antes de servir-la.

Ensalada de greixos

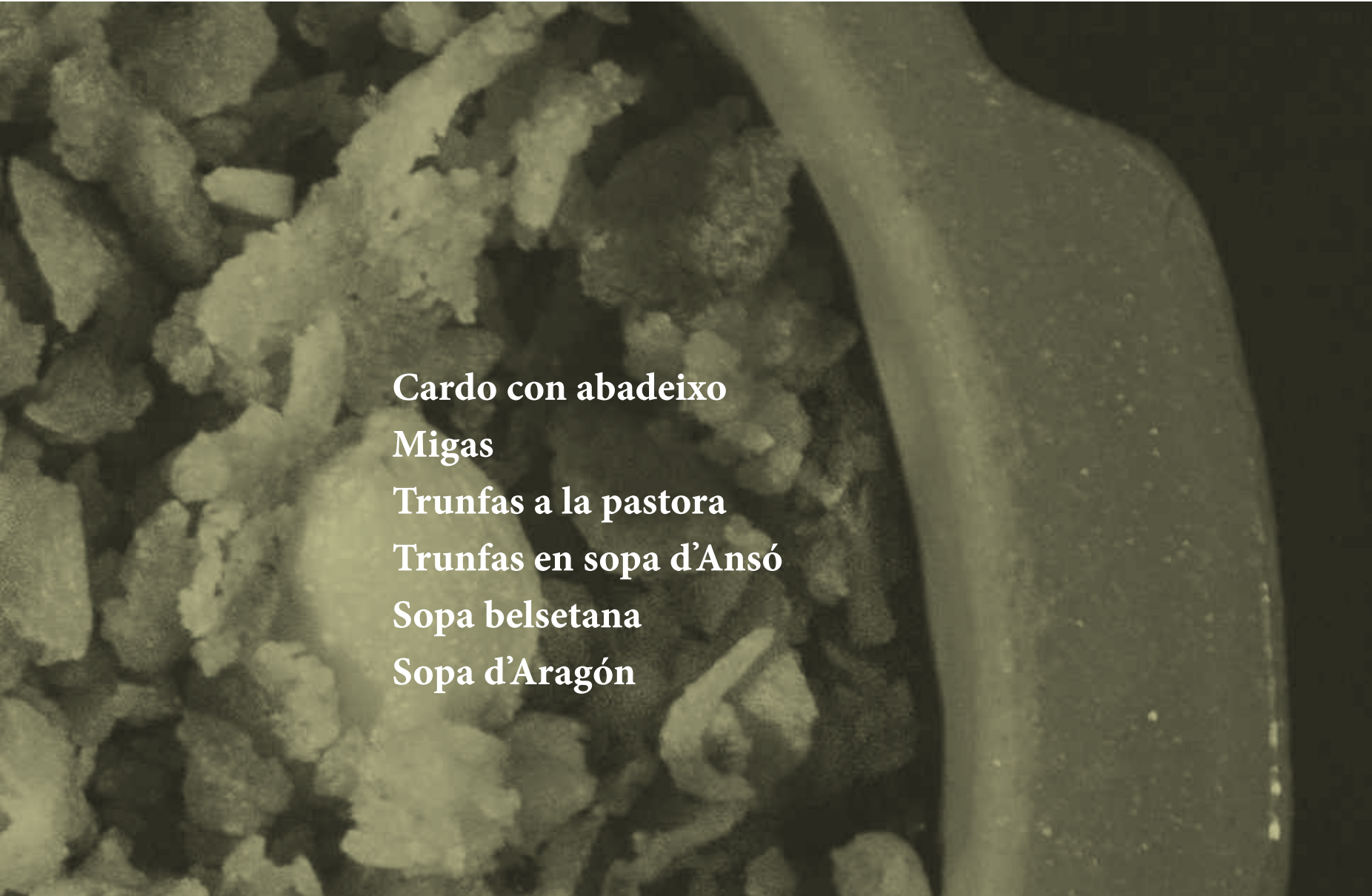
En este plato las cantidades de ingredientes son variables e a lo gusto d'o consumidor. Es greixos pueden consumir-se solos tallaus en trozos mechanos, una vez que sían limpios e apañaus con azeite, vinagre e sal, u acompañaus con encurtius de casa compuestos per pella, pepiniellos, zibolla, etc. Con es greixos, la leituga e la esquerola s'aconsigue una selección d'ensaladas d'amplios e contrastaus sabores. Es greixos se conoixen espezialmén en as zonas más umidas e montañosas de l'Alto Aragón.







Sopas, migas e ortalizias



Cardo con abadeixo
Migas
Trunfas a la pastora
Trunfas en sopa d'Ansó
Sopa belsetana
Sopa d'Aragón

Las sopas han estau recurso alimentario de primer orden dende que se descubrió lo fuego, más que más pa aquellas tablas do l'abundanzia no yera, precisamén, lo suyo distintivo. Ya se sabe: «La olla de Sant Franzisco, do en mincha cuatro, en mincha zinco». U como ixatro: «Chen de buena ropa, no mincha sopa».

Recordamos, per aber consultau documentos fidedignos, aquella famosa *sopa boba* u *sopa d'és canonches*, cuan en epocas de fambre e en a nuestra plaza d'a Seu se serviban fumiadors calders de sopa pa indichens, carrilanos e chornalers en paro, a costa d'o Capítol. La base d'esta sopa yera lo pan e bella ortalizia, e s'apañaba modestamén con sebo e tozino blanco. Pero lo zierito ye que, con ella, se calentaban muitas panchas, se paliaba la vueitor d'estomaco e s'esperaban tiempos millors.

Manimenos, en o nuestro Alto Aragón, las sopas de casa han tenui zierta categoría. No cal olvidar que, d'ibierno sobre tot, “enforteixen l'arca d'o cuerpo”, como deziba El Triso. Ye dezir, entonan es sucos gastricos alborotaus per la fambre, permeten dimpués d'ellas un buen trago de vino e, ya susegaus, se pueden emprender platos de mayor fuste.

La sopa nunca no fazió mal. «Las sopas bullidas alargan la vida». E aquí tenemos ixa famosa presa que con tanto afán preparaban las nuestras dueñas cuan beluno s'alcontraba malo, u pa primeras comidas de parturencas, fendo un buen caldo con gallina viella, trozos d'alcorzau, punta de peito e uestos d'esquinazo. Cuan d'a presa se quereba pa-

sar ta lo caldo de fiestas, caleba reforzar-la con trozos de tozino, rabada, semula de trigo u tapioca, e como remanza lo insustituible uego duro rallau e es crostonez de pan frito. Asinas nos ficamos en l'asaber que rico *caldo de pedricador*, talmén clamau asinas porque yera e ye lo primer plato impreszindible pa es minchars d'as fiestas chicotas d'ibierno en es lugars, zelebrazions d'o día prinzipal en que actuaba, inexorablemén, lo más famoso pedricador d'a redolada. E caleba quedar bien, dimpués que lo docto visitán s'eba quedau meyo conchelau en as nuestras cheladeras ilesias.

Més prosaicas e cotidianas las nuestras socorridas sopas d'allo. Es altoaragoneses, igual como es bascos, no cal olvidar que rancamos d'as mesmas radizes, somos poco partidarios d'as espezias. Sí, d'as buenas yerbas. Per ixo las nuestras sopas d'allo se sustentan tan senzillamén e simple en es allos fritos, en as sopetas refritetas en o mesmo azeite, l'agua e poco más. Como varians, ixe uego batiu e escaldau pa que i quede a berras. Si queremos dar-lis una miqueta de color, un poquet de tomate frito. E ya, lo *summum* de refinamiento, uns trozichons de chulleta entreverada.

«Sopas bullidas en o fogón, limpieza de caixón e de crostón». Cosa ye más zierito. Lo menos una vez per semana, en as casas de muitas famielias, caleba aproveitar es crostons secos e con tostons de tozino e sebo pa apañar tan senzillo condimento. Pa qui li agrada, exzelén e leuchero plato. Pa qui no, vomitadizos. E la suya aparienzia, si vus-tés m'apurán, sí que en ye.

D'as migas, qué lis diré a vustés. Entre nusatros plato de cheneral azeptación, sobre tot si s'está en colla, corre lo buen vino e se minchan d'ò caldero, «con cullarada e paso ta dezaga». Lo secreto d'a suya preparación ye, a cada tallada encarada de pan seco, una untada con allo. E lo pan en o suyo punto, que sía de forno de leña e enxugau. Lo suyo apaño primitivo només con sebo de riñonada, pero millor, metat per metat con azeite. Ya, en plan finores, admeten lo que sía: uga, pansas, arengues, uegos fritos, longaniza, churizo, magro, dica coralez pa es valiens.

Pa acabar, las nuestras verduras. Agora resulta que, pa conservar la linia, lo millor son aquellas verduras que antes cuasi detestábanos, per estar plato diario; agora son imprescindibles en una dieta equilibrada. Cuánto han d'aprender es pueblos d'ò *perrito caliente* e l'hamburguesa d'a nuestra viella cozina.

Foi espezial atenzió en as nuestras verduras cuasi autoctonas: bisaltos, cardo, bróquil chelau, pella, borrarinas, azelgas. Conoixen cosa millor, pa dimpués d'a ensalada, que una verdureta con trunfas e uns gollez d'azeite, bien crudo, bien refrito con uns granos d'allo?

Ye l'armonía d'una buena zena. «Més valen verduras en reunión que perdiz en un racón». A yo, qué quieren vustés que lis diga. Ni ixa diseczionadora de familias que ye la televisión me fa arrenunziar a un buen plato de berzas. Debe estar que, pa es que ya no somos chóvens, «lo verd de uerta, e no lo verd de cubierta». De leito, s'entiende.



Cardo con abadeixo

INGREDIENS

- ♦ *un kg de cardo*
- ♦ *400 gr de bacalau desalau*
- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *¼ de l de leit*
- ♦ *doze almendras*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *albaca*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Lo cardo, limpio e tallau en trozos mechanos, se fa cozer en agua, mientras lo bacalau, tamién troziau e enfarinau, se fa freyir en azeite d'oliva. Cuan es dos ingrediens son prestos se mesclan en una caserola, a la cual s'añade una malladura feita con as almendras, l'allo e lo pereixil, asinas como la leit, que nunca no ha de cubrir de tot lo conteniú d'o rezipién, e un pilloquet d'albaca. Se permite que i cuezca lo conchunto bels quinze minutos a fuego lento e se rectifica de sal si lo bacalau l'ha perdida tota en o desalau.

Migas

INGREDIENS

- ◆ *800 gr de pan seco*
- ◆ *dos granos d'allo*
- ◆ *100 gr de tozino*
- ◆ *50 gr de sebo de cordero*
- ◆ *un gotet d'azeite d'oliva*
- ◆ *agua e sal*

PREPARAZIÓN

La receta d'es pastors d'as vals d'Echo e Ansó, recullida fa ya años per lo en aquellas envueltas denominau Instituto de Estudios Oscences, uei Instituto de Estudios Altoaragoneses, exiche tallar lo pan en laminas bien finas, frotando de cabo a cuan la crosta d'o mesmo con l'allo. Apart, en una sartana, se mete lo sebo, lo tozino e la metat d'azeite, e cuan s'ha licuau tot se i chitan las migas e se rechiran con una cullara de fusta. En o momento que lo pan s'ha chupiu d'a graixa, se i adibe un poco d'agua ya sazónada e se mantién la sartana en o fuego rechirando lo suyo conteniú uns minutos. Las migas, que han d'estar, si fa u no fa, secas, se sirven dimpués d'apañar-las con a resta de l'azeite e han de minchar-se antes que s'enfredixcan.





Trunfas a la pastora

INGREDIENS

- ♦ *1 kg de trunfas*
- ♦ *un uego*
- ♦ *100 gr de zibolla*
- ♦ *un grano d'allo*
- ♦ *100 gr de tozino entreverau*
- ♦ *diez almendras*
- ♦ *un tomate*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *un gotet de vino blanco*
- ♦ *un pimento morrón*
- ♦ *agua*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *zafrán, azeite e sal*

PREPARAZIÓN

La receta presuntamén pastoril que nos ocupa contempla la execuzión d'un sofrito con a zibolla picada e lo tomate troziau, que dimpués se mulla con o vino blanco pa abocar-lo sobre las trunfas talladas a gallos e lo tozino, tamién troziau, que previamén abremos colocau en o fondo d'una tartera de bardo. Seguidamén emos de cubrir d'agua es ingrediens zitaus e lo metemos a cozer. Cuan las trunfas sían cuasi feitas, se i añade la fuella de laurelero e lo pimento, que antes abremos feito asar, tallau a tiras, asinas como una malladura realizada con as almendras e lo zafrán, deixando que acabe de fer-se tot.

Trunfas en sopa d'Ansó

INGREDIENS

- ◆ *400 gr de trunfas*
- ◆ *un pimento verd*
- ◆ *dos porros*
- ◆ *100 gr de magro trasañau seco*
- ◆ *100 gr d'abadeixo desalau*
- ◆ *una cullarada sopera d'azeite*
- ◆ *sal*

PREPARAZIÓN

Vete aquí un plato que s'alcuentra a metat camín entre lo potache e la sopa e que ye mui recomendable pa las fredas nueiz ibernals d'a montaña. En Ansó, do ha estau reculliu, lo feban fendo cozer de vez totas las verduras troziadas, lo magro tallau a trozos regulars e l'abadeixo esmicazau, a lo largo d'una ora. Dimpués, en o momento de servir, s'apañaba con l'azeite.







Sopa belsetana

INGREDIENS

- ◆ *100 gr de carne de latón*
- ◆ *un panet*
- ◆ *un l de caldo cueto*
- ◆ *una zibolla*
- ◆ *un uego*
- ◆ *un grano d'allo*
- ◆ *50 gr de queso rallau*
- ◆ *50 gr de farina*
- ◆ *pereixil*
- ◆ *pimenta*
- ◆ *una branqueta de zafrán*
- ◆ *sal e azeite*

PREPARAZIÓN

En a val de Bielsa elaboran esta sopa, emparentada con atras en as que tamién apareixen las pilotas de carne, preparando unas mondonguillas con o latón, l'allo, lo pereixil, las migas de pan mulladas, lo uego, la sal e la pimenta. S'enfarinan e se fan freyir, antes de pasar-las ta atra cazuela en a que s'abrá afogau la zibolla picada. Se cubre con o caldo e, cuan comienze a bullir, se i adibe lo zafrán, dimpués d'aber-lo turrau, e lo queso rallau, manteniendo la cozión bels zinco minutos.

Sopa d'Aragón

INGREDIENS

- ◆ 300 gr de figado de vetiella
- ◆ 100 gr de queso rallau bien seco
- ◆ 100 gr de pan
- ◆ 50 gr d'ensundia de latón
- ◆ un l de caldo de carne
- ◆ vinagre
- ◆ sal e pimienta

PREPARAZIÓN

En viellas rezetarias li se denominaba *sopa oscense*, si bien apareix reculliu con o nombre que encabeza estas linias en o libro de Francisco Martínez Montño, guisandero mayor d'a Cort, editau en o sieglo XVII.

La primera operazi3n que cal executar ye la de lavar cudiadosam3n lo figado con agua a la que se i abrá añadiu vinagre fuerte de vino, pa fer-lo cozer dimpu3s en agua salpimentada. Posteriorm3n ye menester rallar-lo lo m3s fino posible, pa mesclar-lo con o queso, que tami3n s'abrá rallau, e masar-lo dica aconseguir una pasta de zierta consistenzia. La masa se traslada ta una olla e se cubre con o caldo de vetiella, mirando de controlar las midas, ya que lo resultau final ha d'estar una sopa espesa.

Se i deixa cozer bels diez minutos e entremistanto se talla lo pan en lliscas e se fan freyir en a ensundia de lat3n, antes de colocar-las en o fondo d'a sopera que se vaya a utilizar pa servir. Cuan ayan transcorriu es diez minutos zitaus, se vierte la sopa sobre lo pan e s'espolverazeya lo conchunto con queso rallau e sal. Lo zaguer paso ye enfornar lo rezipli3n uns minutos pa que se turre un poco lo suyo conteni3u.

ARTE DE COZINA,
PASTELERIA, VIZ CO-
chera, y Conseruaria.

Compuesta por Francisco Adactino,
Molino, cocinero mayor del Rey
nuestro señor.

VIGILI

LABORE



CON PRIVILEGIO.

En Madrid por Luis Sanchez
Año M. D. C. XL.

Escritura sacada de Paris



Legumbres, recaus e caracols

Arroz con conello e caracols
Recau de Binéfar
Boliches d'Embún
Boliches d'Adauesca
Boliches de Biescas Sobirón

Caleba aplenar lo puchero ya dende la ora d'almorzar. Per ixo no ye mica estraño que la nuestra frugal cozina tenés, sobre tot en días de fazienda e como base, las trunfas e las legumbres.

Las chudías blancas només con azeite, famosas en es entierros; es boliches de careta, uei clamaus *del Pilar*, yo no sé per qué, cuan son cuasi orichinals de Monzón e la suya comarca, apañaus con zibolla e con ixo ya ne b'ha pro, porque asinas ye lo suyo guiso; es boliches blancos d'Embún, d'espezial fineza per las aguas con que son regaus; las chudietas de Biel con churizo; las chudías pintas d'a cuenca de Flumen, con fuellas de laurelero e morro e orella, daban fuerza e dan, per fortuna, fortitut e empenta a es nuestros labradors e artesans. «Mincha chudías, pede fuerte e no temas la muerte».

Agora s'estilan més estes platos que es antigos recaus, verdadero caixon de sastre d'a nuestra cozina, an caben toz es retallos que quedaban en es repostes e guardacarnes precursors d'os actuals frigorificos. E ye que es recaus nezesitan estar tot un maitino pendiens d'o fogón: que si fer cozer primero las chudías, que si deixar-las reposar un rato pa que se'n vayan ta lo fondo, que si cambiar-lis l'agua, que si añadir-lis azeite, una cabeza d'allos, l'alcorzau u una punta de peito, lo tozino, que si més tarde las trunfas a gallos e ya pa rematanza es fideus. En fin, tota la chornada bien envescau. E fendo las cosas bien, porque «la olla que cante, pero que no ature». Ye dezir, que cuezca a fuego lento sinse que la borbor la faya salir-se-ne. Ah, las chudías

secas pueden estar sustituidas per garbanzos. Variacions sobre este símil d'o coziu castellano? Las que en quieran. Dende añadir-bi uns ganchos de torteta con es fideus, pa que rinchen con o buen caldo, a aristocratizar-los con buens tacos de tozino de magro, churizo, longaniza secallosa, etc. U mesmo una morziella, punchada pa que no se desfaya, en zagueras, que sabe como rezién quitada d'o caldero. E dimpueas dar uns minutos de reposo, porque «la olla e la muller, reposadas han de ser».

Una atra legumbre que ha perdiu vichenzia, pero que fue plato cotidiano en a nuestra tierra son las guixas, basatas como piet de mula viella. Uei, si no per conzieto, no i hai qui las se trusca. Diz que con un apaño de tozino, pasaban. Uei, en pasamos nusatros.

Es garbanzos, legumbre socorrida, no se criaba bien per la nuestra tierra. Per un regular se trayen d'atras rechions, pero con salsa, con trunfas, con almendras picadas e farina turrada, refritos con o tozino d'o coziu, tienen lo suyo puesto en a nuestra cozina. E a muitos, sinse pasar-se-ne, como lo pre chusto, nos agradan.

Encara queda una atra legumbre que en epoca actual li se fa lo fu: las fabas. Tiernas, pos sí. A lo nuestro chudizio, pa las desgranaderas, la suya millor rezeta, la *fabarroz*. Perque con arroz, un atro prinzipe d'a cozina, realmén son buenas. D'os arrozes d'a nuestra Zinca, qué lis podemos dezir? Lo primero que no li tienen invidia a nenguno d'os levantinos, incluiu lo de Calasparra. E allí es nuestros

platos, con pato, en a paella, en as chudías con arroz, a l'aragonesa, con trunfas e col, con caracols...

A proposito de caracols. Incorporaremos a este comentario es caracols, porque ye aditamento ideal d'a nuestra tierra pa cualsequiera d'as legumbres antes mencionadas.

Bienqueriu gasteropodo, tan mirau per los aragoneses, dica lo punto que una caracolada ye motivo de lifara e reunión; se pueden fer de muitas maneras, apart d'as ya comentadas. La més rustica e pa fer en o mon: asaus sobre tellas u sobre losetas, con abundán sal. U con una salseta d'allolio u mayonesa. U en fritada con tomate e pimento. U entre las dos tellas fendo cremar en a foguera bella mata de tremonzillo. U regaus con azeite, pereixil, allo e albaca...

Gustan tanto que, per exemplo, en Binazet, las viaspras d'a fiesta sale lo lugar entero a mirar caracols per la suya extraordinaria uerta. E se minchan en comunidat, en a plaza mayor, entre bromas e alegría. Dica tal punto se i arriman vezinos e foranos que, bella vegada, han feito l'allazeite en una fornigenera. Somos asinas.

Las caracoletas blancas, las crabas, tienen més requesta en tierras de Zinco Villas. En a famosa romería d'a Virchen de Sancho Abarca, lo plato tradicional ye la fritada de crabas. E ye que siempre es altoaragoneses emos tenui zierta aversión a es cuernos. Ye millor fer-los desapareixer cuan son tiernos...



Arroz con conello e caracols

INGREDIENS

- ♦ *un conello montesín*
- ♦ *500 gr d'arroz*
- ♦ *dos pimentos verz*
- ♦ *meya zibolla*
- ♦ *cuatre granos d'allos*
- ♦ *dos dozenas de caracols*
- ♦ *un tomate gran*
- ♦ *agua*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Se fa a trozos lo conello e se fa sofreyir en azeite a fuego lento. Cuan la carne encomienza a prener color se i adiben es pimentos tallaus a tiras, es granos d'allos, la zibolla picada e la sal, aguardando a que estas zagueras ortalizias se metan tiernas pa incorporar-bi es caracols, bien porgaus, e lo tomate picau. Se rechira tot una miqueta e se chita en agua (bella cosa més d'un litro) pa añader-ie, cuan ésta bulle, l'arroz. Se mantién lo rezipién a fuego vivo bels diez minutos e se remata la cozién muit lentamén en atos diez minutos.

Recau de Binéfar

INGREDIENS

- ♦ *un kg de chudías*
- ♦ *un kg de trunfas*
- ♦ *una taza d'arroz*
- ♦ *100 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *una zibolla*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *sal*
- ♦ *una cabeza d'allos*

PREPARAZIÓN

Se meten las chudías en agua freda, s'azercan a lo fuego e se i deixan calentar despazio. Se i añade la cabeza d'allos, la zibolla feita a trozos, dos fuellas de laurelero, la ensundia e se i deixa cozer lentamén.

A meyo cozer, se i chitan las trunfas, e u cuarto d'ora dimpués l'arroz. Se deixa bullir un cuarto d'ora més e se retira pa que se repose. Ha de quedar sucoso.







Boliches d'Embún

INGREDIENS

- ◆ *½ kg. de chudías espezials*
- ◆ *una orella de latón*
- ◆ *zibolla*
- ◆ *pereixil*
- ◆ *allos*
- ◆ *azeite*
- ◆ *un troz de churizo*
- ◆ *una coda de latón*
- ◆ *un uego coziu*

PREPARAZIÓN

Se meten a cozer las chudías cubiertas d'agua freda, con a coda d'o latón e la orella, previamén limpia. Cuan bulgan un rato, se i chita la zibolla, l'allo, lo pereixil e quatre cullaradas d'azeite crudo. Se i deixa cozer despazio dica que sían tiernas e alavez se fa a miquetas lo robillo d'o uego coziu, se deslía con un poquet de caldo d'as chudías e se sirven.

Boliches d'Adauesca

INGREDIENS

- ◆ 500 gr de boliches
- ◆ 100 grs. de pan
- ◆ un señalín de pimentón dolz
- ◆ cuatro cabezas d'allos
- ◆ diez almendras
- ◆ una fuella de laurelero
- ◆ tremonzillo
- ◆ romero
- ◆ pereixil
- ◆ azeite e sal

PREPARAZIÓN

Asinas que son quitaus d'ò remullo, an que abrán estau dende l'anterior día, es boliches se meten a cozer en agua freda a fuego vivo e cuan comienzan a bullir se talla la cozión con agua de l'aixeta, pa proseguir dimpués con a mesma operazión. Las chudías, malas que son cuetas, debrán quedar bien chustas de caldo.

En una sartana se sofreyirán es trozos de pan en forma de llliscas bien finas que se colocarán denzima d'òs boliches. Con anterioridat s'abrá preparau una picada feita con allo, las almendras e las espezias e las yerbas aromaticas que, dimpués de mullar-la con un churro d'azeite crudo e un poquet de caldo d'a coczión d'òs boliches, se derramará sobre éstes e lo pan que los cubre. En zagueras se deixa cozer tot dos u tres minutos.





Boliches de Biescas Sobirón

INGREDIENS

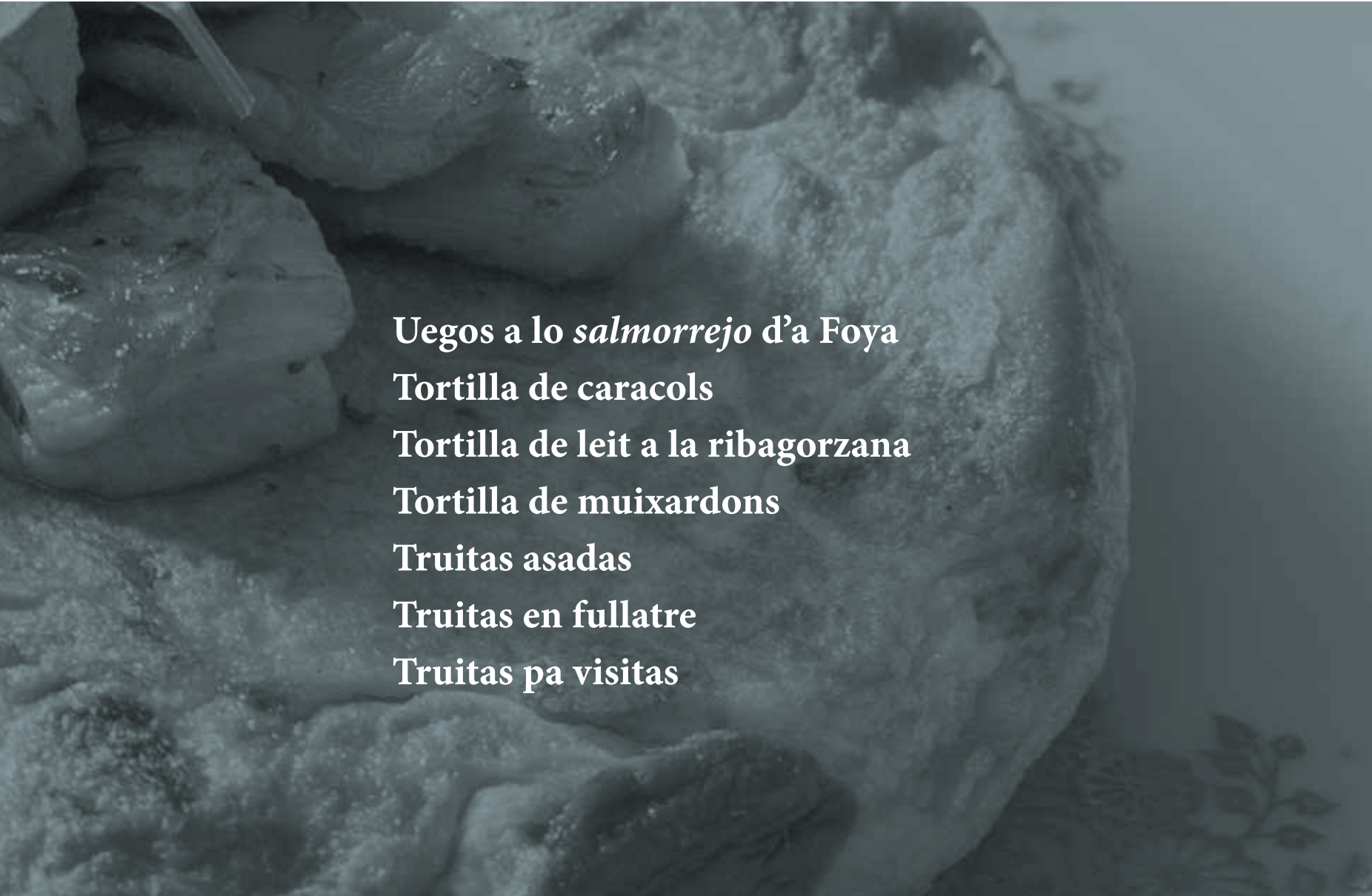
- ♦ *500 gr de boliches*
- ♦ *una orella de latón*
- ♦ *una coda de latón*
- ♦ *un brazuelo chico de latón*
- ♦ *100 gr de churizo*
- ♦ *una zibolla chica*
- ♦ *tres granos d'allo*
- ♦ *una cullaradeta de pimentón fuerte*
- ♦ *una cullaradeta de farina*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *tremonzillo*
- ♦ *agua*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Es boliches, dimpuesas d'o pertinén remullo, se fan cozer per medio d'a tecnica abitual de meter-los en agua freda e tallar la bullida. Cuan l'agua arriba una atra vegada a lo punto d'ebullición, se i adiben a la caserola totas las carnes troziadas, sacau lo churizo, asinas como la fuella de laurelero, lo tremonzillo e sal a gusto. Transcorrius trenta minutos de cozión, se i incorpora lo churizo tallau a trozos e un sofrito feito con a zibolla e es granos d'allo, tot bien picau, la farina e lo pimentón fuerte. Dimpués se deixa que lo conchunto i cuezca dica que es boliches sían en o suyo punto.



Uegos e peixes d'agua dolza



Uegos a lo *salmorrejo* d'a Foya
Tortilla de caracols
Tortilla de leit a la ribagorzana
Tortilla de muixardons
Truitas asadas
Truitas en fullatre
Truitas pa visitas

La verdat ye que es uegos son estaus en estas tierras altas un rapedo e socorriu recurso en a nuestra cocina, encara que no se i disfrutás de l'abundanzia con que agora s'utilizan. Asinas lo testifican las viellas mazadas e refrans: «Cuan sías pai, mincharás uegos» u «S'acabó la miseria, un uego pa quatre». E no yera ninguna burla, pus las dueñas de casa, que utilizaban la zesta de uegos replegaus en es poneders de corral con dificultad, los feban servir como moneda de cambio, a truca de mercaduría, con es carrilanos que arribaban dica es lugares pa, sinse afloixar la pocha, apercazar ixo que lis yera vital pa la buena marcha d'a casa: botons, filadez, velas, zucre, café, agullas e cataticos. Es uegos, e no lo se prengan per lo costau que crema, siempre son estaus potestat d'as mullers. Pactando tradizionalmén con l'amo, l'ombre, sabeban que podeban disponer a voluntat d'os productos d'o corral e, si lo consideraban oportuno, vender-los-se sinse solizitar lo suyo permiso. Asinas, no yera d'extrañar que las tortillas d'azena levasen abundán trunfa e zibolla e només la leu compactación d'un uego. Per ixo se consideraba un almuerzo de pistón un uego frito con randas e una chulla. Apropiau pa uespedes en fiestas u días de repique rezio. U pa l'amo viello, cuasi en señal de veneración e respeto. Es dedemés, a alufrar, e es críos a solizitar una untadeta en meyo d'o robillo, detalle realmén condeszendién con o zagal més chicot.

B'eba verdadera engluzia per es exzelens uegos de corral. No ye d'extrañar la contestación d'o fillo d'o ferrero, cuan, ya mayestro, per defunzión d'o pai, e per consiguién, cabeza de familia, la mai li preguntaba, solizita, dende

la cocina a la ora de fer l'almuerzo: «Sebastianet! Cómo quiers lo uego?» E él, indefectiblemén, li contestaba: «Con un atro!». Li daba igual la traza si yera duplicada la razión.

Uegos duros pa festeyar es grans días: Chueves Santo, Sant Chorchi, las romerías, e lo entremés d'os domenches. Uegos en agua pa lo uelo u la choven rezién parida. Uegos revueltos con tomate e fongos royos cuan éstes abundaban d'agüerro e se podeba ir gastando-ne embotellau. Uegos en *tortilla tonta* de miga de pan e leit pa lo *salmorrejo* iberanal. Per ixo, las rezetas tradizionals de uegos en a nuestra cocina se pueden contar con es didos d'a man. Siempre marcoron fiesta. D'allí que la nuestra repostería con a fruta de sartana e las tortas d'anís e de caixeta tiengan, como convidau d'onor, lo uei asaber qué abundanzioso e economico recurso d'as granchas. Pero de corral, corral, nanai: «Uegos solos, delizias pa toz».

L'altoaragonés, siempre lontano d'o mar, tenió, per siglos, que aconortar-se con o peix d'agua dolza. «En boca d'aragonés no i hai mal peix». E yera verdat. Si no per las sardinas de tabal, l'abadeixo e lo besugo pa Nadal, puyau dende Tarragona per los trachiners que baixaban con maders e acompañaban a es navaters portando en serons la nieu chafada. Dende que arribó lo ferrocarril, tot cambió. Pero abría d'estar la Meca d'o peix cuan encara las nuestras uelas mormosteyan si s'estorrufan: «N'estoi més farta que Tarragona de *pescau*». En as vals teneban como reina la truita. Verdaders artistas d'a pesca furtiva e a la cabeza d'èls, mosen Fierro, lo cura de Saravillo. Locos teneba

a es zivils con as suyas tresmalladas Mosen Bruno, que bambiaba de minchar-se las millors truitas de Zinqueta. Ye claro que éste yera pecau menor. Lo suyo, en veras, andar, zarpa a la greña, entre es paqueters e debán d'os tricornios. Tradizional e siempre perdida la batalla d'a lei con es pescadors furtivos. E sigue la fiesta. Porque dica fa bien poco, zierito alcalde, de pelo en peito e barba, s'avantaba d'estar perseguiu a tiros per es zivils e per motivos politicos, cuan la realidat yera, liso e laso, que li agradaba de pescar con carburo u a *uñeta*. Claro, si lo sorprendaban, pues a botiar de zaborro a zaborro. Dimpués li vоторon.

En a ribera tot valeba: tencas, carpas, bərbols e madrilla. Qui sía ya tordillo recordará aquellas vendedoras ambulans de Zuera que puyaban dica aquí e pregonaban con a zesta en l'ancón: «Barbos e madrillas! Vivos e code-tiando!», ofizio que uei prezisaría de lizenzia fiscal. Lo de ranero e cancrero. Ixes, sí. Bocau de cardenal, las ancas de rana e es caneros d'o barranco d'A Bala e de Sangarrén. Pero la resta d'os productos d'es nuestros rius, a puro d'ignorar lo gusto a zienego e de sacar espinas, iban aplenando es platos més modestos. Agora que se puet, que los se minche Rita la cantadora. Es buenos, es caneros en fritada e las enguilas pescadas con bueina pa que s'esbalizasen entre es didos, ni en queda. Per no quedar, no queda ni bueinas.

En resumen, que d'os peixes de riu, lo ternasco tresmesino... e ixo que es nuestros antipasaus toz los feban buenos.



Uegos a lo *salmorrejo* d'a Foya

INGREDIENS

- ♦ 500 gr de longaniza preferiblemén en adobo
- ♦ cuatro tortetas
- ♦ cuatro uegos
- ♦ tres granos d'allos
- ♦ una cullarada sopera de vinagre
- ♦ cuatro tazetas d'agua
- ♦ pereixil
- ♦ azeite e sal

PREPARAZIÓN

Esta ye una varián d'o *salmorrejo* en que se sustituyen lo lomo de latón per las tortetas e se fica bella variación en a tecnica d'elaboración.

Lo primer paso consiste a sofreyir en azeite la longaniza, reservar-la e sofreyir en a mesma graixa las tortetas, talladas en rodanchas, añadiendo-ie contino una malladura feita con es granos d'allo, lo pereixil, l'agua e lo vinagre. Cuan comienza a bullir se i incorpora la longaniza que s'eba reservau e se rectifica de sal. Diez minutos dimpués se i incorporan es uegos crudos, quedando la formula lista una vegada que aquels ayan callau. Lo plato, en a suya sobriedat respective a lo popularizau per lo guisandero Luis Bandrés, admete, manimenos, la costiella de latón.

Tortilla de caracols

INGREDIENS

- ◆ *cuatre uegos*
- ◆ *dos dozenas de caracols*
- ◆ *un grano d'allo*
- ◆ *pereixil*
- ◆ *una fuella de laurelero*
- ◆ *azeite*
- ◆ *agua e sal*

PREPARAZIÓN

La formula, propia de distintas zonas d'a Tierra Plana, exiche que es caracols se metan a remullo, con bien poca agua, bels quinze minutos pa que acucuten fuera d'as cascas. Transcorriu ixé tiempo s'arrima lo rezipién a lo fuego e se i mantien en cozió'n lenta uns trenta minutos, alto u baixo. Pasau ixé tiempo se quitan es caracols d'a suya casca, se fan a trozos e se mesclan con una malladura feita con l'allo, lo pereixil, la fuella de laurelero e una cullaradeta d'azeite.





Tortilla de leit a la ribagorzana

INGREDIENS

- ♦ *un uego*
- ♦ *½ dezilitro de leit*
- ♦ *una cullarada de farina*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Se mesclan en fredo la leit e la farina, entre que se rechira con una cullara pa que no se i faya borrhillons. Se i añade dimpués lo blanco d'ò uego batiu a punto de nieu e, cuan se i ha feito una pasta omochenia, li se i adibe lo robillo tamién batiu, se sazona e s'elabora la tortilla en una sartana con azeite bien rusio.

Tortilla de muixardons

INGREDIENS (PA UNA RAZIÓN)

- ♦ *dos uegos*
- ♦ *150 gr de muixardons*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Es muixardons abundan en Ribagorza e allí han sabiu darlis un uso senzillo con esta sabia e arquetipica tortilla pa la que només cal, como paso previo, sofreyir leucheramén en a sartana es fongos, una vegada troziaus. Dimpués se mesclan con es uegos batus, se sala lo conchunto e s'executa la tortilla.







Truitas asadas

INGREDIENS

- ◆ *cuatre tiras de pimento royo*
- ◆ *cuatre chullas de tozino entreverau*
- ◆ *un grano d'allo*
- ◆ *una punta de coral*
- ◆ *dos cullaradetas de vinagre*
- ◆ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Posiblemén sía ésta la més antiga rezeta de confezi3n d'as truitas, encara que con o paso d'o tiempo ha rezebiu bella influencia que puet dimanar d'atros territorios, pero que s'ha incorporau con dreito propio a la cozina altoaragonesa. Es peixes han d'estar bien limpios e eviszeraus antes de ficar en o ueco d'o vientre de cada uno una chulla de tozino rebozada con una tira de pimento que previamén s'abrá ruixau con raspadura de coral. Las truitas se colocan a l'arreu en l'asador dimpués de sazonar-las, untar-las con azeite e distribuir per denzima d'ellas l'allo tallau en rodanchas. S'enforna lo rezipi3n e se i mantién bels diez minutos. Cuan lo peix ye presto, se traslada ta una platera e se vierte lo vinagre en l'asador mesclando-lo con a graixa d'o forno e deixando que la salsa torne a bullir, pa chitar-la dimpués sobre las truitas.

Truitas en fullatre

INGREDIENS

- ♦ *una truita gran*
- ♦ *250 gr de champiñons*
- ♦ *100 gr de manteca*
- ♦ *un got de vino blanco*
- ♦ *una zibolla*
- ♦ *500 gr de pasta de fullatre e sal*

PREPARAZIÓN

La truita, una vegada limpia, ha de guisar-se en un caldo curto realizau con o vino e la manteca regalada. Se deixa enfredir e s'escata mirando que no se desfaya la suya carne. Per atro costau se prepara en a sartana un sofrito con a zibolla e es champiñons picaus e cuan ye lista s'escorre e se deixa enfredir. Dimpuestas s'estiende la pasta d'o fullatre, dimpués d'aber-la deixada reposar meya ora, e se talla en dos parz iguals a las que se da forma de truita. Sobre una d'ellas s'estiende la pasta de zibolla e champiñons e se coloca denzima la truita, cubrindo-la con l'atro troz d'o fullatre e untando la chuntura con uego batiu. Finalmén, s'enforna la truita e se i mantién uns seis u siet minutos a temperatura fuerte.







Truitas pa visitas

INGREDIENS

- ◆ *cuatre truitas michanas*
- ◆ *100 gr d'ensundia de latón*
- ◆ *un got de vino blanco*
- ◆ *romero*
- ◆ *tremonzillo*
- ◆ *fenollo*
- ◆ *pimenta e sal*

PREPARAZIÓN

La formula, prozedén de Seira, en a val de Benás, indica que es peixes, dimpués d'a suya limpieza e eviszeración, se salan per dentro e per fuera e s'espolverazeyan, con un poco de pimenta, antes d'enfarinar-los e fer-los freyir en a ensundia de latón. Una vegada fritos, se retira la graixa e se chitan en o rezipién las yerbas aromaticas, mantenendo-lo tapau un minuto. Pasau ixé tiempo se i incorpora lo vino blanco e la graixa que ébanos retirau e se deixa cozer lo conchunto dica que la salsa se sulse a la metat. Este plato se gosaba servir con l'acompañamiento d'una ensalada de greixos.



Peixes de mar



Ya apuntábanos en o nuestro anterior comentario que es aragoneses, dica que lo ferrocarril s'implantó, poco podieron disfrutar d'os fruitos d'o mar, u d'a mar, como per aquí ye más tradicional. Mecagüenamar! ye uno d'os nuestros reniegos más sonoros. Demostrau queda e asinas la mentaremos. Dica que tal esdevenimiento calló, només podeban valer-se d'os minguaus carguils de sardinetas e besugo que puyaban dende lo Mediterraneo es nuestros mulers, limitando lo consumo a es meses de más fredo, per aquello d'a putrefazi3n, e con tot e con ixo no debaba d'arribar en muit buenas condizi3ns, dau que ya apostilla lo refranero: «Lo peix fresco, gasta-lo presto», refrendau per este atro que refirma lo expuesto: «Si no i hai erre en es meses, no minches peixes». Naturalmén, siempre bi eba chen adinerada, más que más en Zaragoza e bella familia acomodada, que rezebiban peix fresco. Ixo sí, rebozau en nieu, pos encara faltaba años pa inventar-se las fabricas de chelo.

Se conoixeban pa lo consumo las espezies más abundans en aquellas envueltas: lo besugo, uei asaber que escaso, la sardina, per la suya economía, e ya pa casos espezials de gran fiesta, la pescadilla gorda u merluza, esta zaguera cuasi per prescripci3n facultativa.

La nuestra rezetaria tradicional, en ixo aspecto, nezesaríamén caleba que fues curta. La sardina gruesa, en o suyo modo más primitivo: «La sardina e la longaniza requieren zenisa!».

Lo besugo, que con tanto mimo puyaban ta la montaña es navaters dende Tortosa en retornar d'o suyo viache per los arrius pa tañer madera, Ebro abaixo, fue, sinse duda, la nuestra primer rezeta traszendén. Pa Nadal, en pocas casas faltaba lo tan deseyau peix, más que más en a zena d'a viespra de Nadal. Ya se sabe: bien sobre la brasa, bien en as cozinetas de carb3n, con unas rodanchas de lim3n entre tallo e tallo, una ruixadeta d'azeite, allo e pereixil e a lo forno u en as esparrillas. D'allí ta adebán, las consabidas prevenzi3ns per los peixes d'a mar: «Si no ye besugo de chino, meterás lo culo a lo sereno». Ye dezir, que minchar-lo malas que pasaban las baixas temperaturas yera exposar-se a lo despeño.

Las cosas, dende finals d'o sieglo pasau, se fuen apañando. S'establiron las primeras pescaterías, se combailaba la mercaduría en transportes rapedos, lo peix viachaba con a mesma preferenzia que lo correu e las matas de fenollo e verdel que acompañanan a las caixas de fusta per las cuals escorreba l'agua d'o chelo, yeran la solada cotidiana d'as nuestras estazi3ns de ferrocarril más importans.

E l'altoaragonés fue atrapaziando las suyas maneras d'adrezar lo peix d'a suya preferenzia, acompañando-lo de salsiroz que tanto nos agradan. S'ampli3 la gama de preparaus a es gallos, es lenguados, lo bonito, que antes només se conoixeban escabechaus, es salmonez e seguimos con a nuestra espezial preferenzia per lo peix blanco, merluza, pescadilla e per es calamars finos. Ah!, e per lo rap!

Perque arribemos tarde, pero la nuestra boca, la d'és nuestros antipasaus, masiau farta de morralla deleznable d'ós nuestros arrius, quereba cosa buena. Per ixo e pocas vegadas verán en as nuestras pescaterías peixes bastos: ni peix espada, ni verdels, ni sorels, ni fatezas. Aquí, per lo fino si ye posible.

E asinas naixieron ixas exquisitezes que reconoixerán d'a nuestra cocina moderna: merluza con allos tiernos, con zibolla, con vino blanco alcañón d'o nuestro Semontano. Salmonez con apaño de *salmorrejo*, calamars en tinta con zibolla...

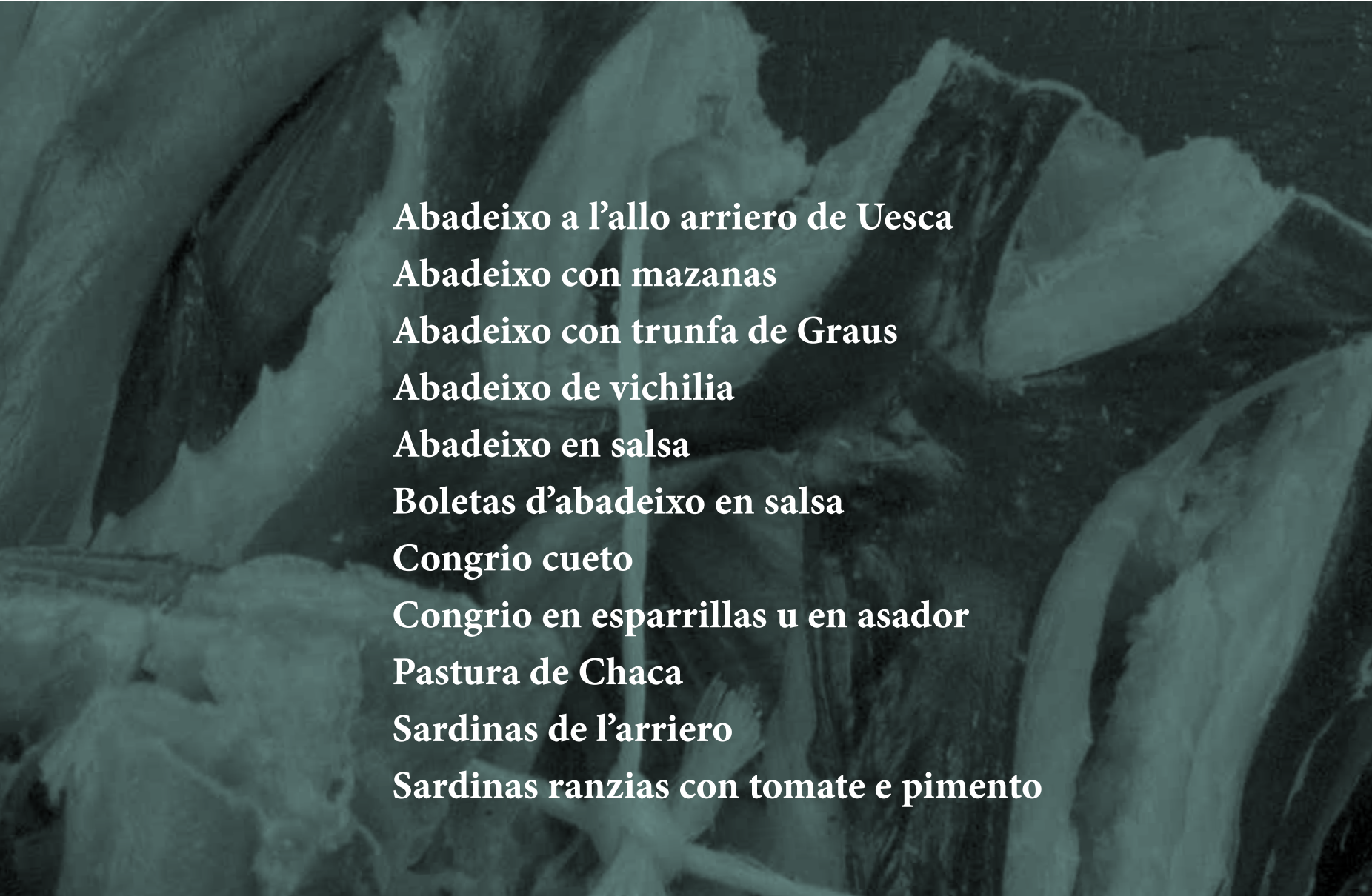
En es arrozes d'és lugares, paulatinamén se fue sustituindo lo pollo e lo pato per exzelens escamarlans, per delicadas gambas, per almeixas e musclos, deixando la carne només e a modo d'apaño complementario. E con tota garantía. Luen queda este refrán de rematanza que chudiziosamén apreveniba: «Muller e sardina, poquina».

Proximamén comentaremos es peixes en salazón, que a ixes sí que lis sacábanos partiu. Pero guarda si seguimos morrosfinos que, mesmo dimpués de tanto tiempo e en plena era d'ós conchelaus, an bi aya un buen peix fresco, l'aragonés se i apunta. E pa que uno de nusatros determine d'apuntar-se a bella cosa, ya ha de veyer las cosas bien claras. E si no, que lis ne pregunten a partius e sindicatos.

Ye broma.



Peixes en salazón



Abadeixo a l'allo arriero de Uesca
Abadeixo con mazanas
Abadeixo con trunfa de Graus
Abadeixo de vichilia
Abadeixo en salsa
Boletas d'abadeixo en salsa
Congrio cueto
Congrio en esparrillas u en asador
Pastura de Chaca
Sardinas de l'arriero
Sardinas ranzias con tomate e pimento

«A falta de pan, buena ye la torta de can», viello refrán que indica que, si no tiens una cosa, busca la suya substituta. Cal aclarir que la *torta de can* yera lo cozimiento que con es replegadizos e farina escobada d'os fornos de pan cozer se feba pa alimento de cans. No yeran tiempos de malmeter cosa. Pos bien, lo mesmo ocorreba con es altoaragoneses en aquels años que, como ya emos dito en atras ocasiones, l'arribada a la nuestra tierra d'o peix fresco suposaba tota una aventura.

Per ixo, e cuan en faltaba, la nuestra cocina recorreba a es peixes en salazón. Dos peixes marcaban la marcha d'os guisos: la sardina de tabal, es populars *zivils*, talmén clamaus asinas per cómo yeran de planchadas e estiradas dentro d'os cubos de fusta e porque, per un regular, se minchaban per parellas. Per atro costau, lo bacalau salau, l'abadeixo, recurso imprescindible, més que més en asaber que severas vichilias de Cuaresma.

Comentemos la sardina. A pesar d'a suya modestia, almuerzo bien común entre la chen en siglos pasaus. Sobre tot, una mica desaladas e con un acompañamiento de salsa de tomate de botella, bien estirau con agua e con l'añadencia d'una fuella de laulerero. Este arguellau salsirot, curiosamén, fue muit d'o gusto d'a nuestra chen de l'agro, que s'inflaban a untar pan aplenando la tripa per bien pocos diners. E yera curiosa la distribución de l'almuerzo: pa l'amo e lo mozo mayor, parella de sardinas; pa la dueña e la resta de criaus, meya. Siempre bi ha abiu clases. Per atro costau, a lo pastor, que eba de soltar luego lo rabaño, li se

meteban crudas, acompañadas d'un troz de papel d'estraza que serviba, en chafar-las con o piet, pa que s'apañás con ellas un companache en fredo e en o mon. A él tamién li s'adchudicaba la parella. Ixo sí, limpias d'ensundias. Perque «a las sardinas lis ocurre como a las mullers, que si no tensesn tripa ni cabeza, tota la resta ye aprovechable», seguntes deziban es viellos. E no lis faltaba nenguna razón, aunque las comparazions siempre son odiosas. Ye verdat, con toz es respetos: las mullers, si no ye de mals de cabeza e mals d'o baixo vientre, per aquello d'o ziclo, d'a resta d'o suyo cuerpo no se queixan guaire, son tremendamén fuertes. Lo mesmo ocorre con as sardinas. La cabeza no ye aprovechable, e menos las tripas. Zierito símil, ye verdat. E que conste, señoras, que yo me limito a recullir-lo. Lo diz lo refrán.

Siempre pienso que la Cuaresma, instituida per la Santa Mai Ilesia, fue la salvazón d'o nuestro pueblo como tal. Masiada carne, pan e legumbres en o nuestro minchar. Yera menester l'aporte yodau e vitaminico d'o peix. Si no fues estau asinas, lo colesterol, azote de tripers, desequilibrio alarmán en a nuestra dieta. Per ixo, la dozena de rezetas pa preparar lo que inventoron las nuestras dueñas sirvieron e encara sirven pa que sía lo rei, prezisamén l'abadeixo, d'os nuestros guisos en salazón.

Observen: trunfas con abadeixo, l'allo arriero, con tomate, con allolio, con zibolla, con allez, en croquetas, en piezas rebozadas con uego, a lo forno, en roscón, con pimentos e piñols, en fritada... e més e més porque «en cada lugar, lo suyo modo de guisar».

Qué buena verdat ye que «més millors medezinas las da la cozina». La cozina mediterrania, e per consiguién la nuestra, ye una marabella d'equilibrio. Allí tienen las nuestras fritadas d'abadeixo, símil d'os pistos catalans e bascos. En ixas fritadas, con abadeixo delgau e lo suyo azeite d'oliva, con tomate, pimento, trunfa, alberchena e carbaza. Quí en da més dentro d'una sartana?

Con tot e con ixo, lo secreto d'un buen abadeixo ye en o suyo punto. Allí sí que cal filar delgau, en o suyo desalau, porque «entre lo salau e lo soso ye lo punto saboroso». Més d'un chasco ha dau esta previa preparazió a bella rezién casada primerenca. Recuerdo que en zierta ocasión s'aclamaba, apesadrumbrada, d'os eixaguadiens conchugals una dueña d'una casa de zierito fuste que, recriada en o colechio, interna e acostumbrada a minchar en casa suya servida de criadas, en arribar la ora d'a verdat, ye dezir, d'exerzer como guisandera debán lo mostrador de Casa Navalés, prestichioso importador d'ò suculento peix en salazón, comentaba:

–No quiero levar-me més abadeixo, l'ombre no lo estomaga! Me se pasa lo día bebendo agua sinse parar.

–Pus cómo lo guisas? –li preguntó, entre estrañau e solizito, lo botiguero.

–Lo mío guiso lo foi bien aprisa, no m'agrada de perder tiempo en a cozina. Lo pillo, lo enxagu directamén en l'aixeta pa sacar-ne la sal e lo foi freyir...

S'olbidaba una cosa tan vital como ye tener-lo vinticuatre oras en remullo e cambiar-li l'agua. No ye d'estrañar que lo mariu pataquiás lo capel e hes d'amorrar-se a un pozal d'agua. E que ye la cozina ye cualcosa més que “fer de minchar”.

Uei l'abadeixo no ye plato barato, pero ye tal la suya fuerza en a nuestra cozina tradizional que si a un altoaragonés li ofres calsequiera d'os suyos guisos, prou que bien preparaus, difizilmén torzerá lo morro. Ye més, lo prenerà como una atenzió espezial de qui, cariñosamén, pretiende obsequiar lo suyo paladar, tal como lo fesen su mai u lola. Tien siempre zierito regustet a recosiro e nostalgia.



Abadeixo a l'allo arriero de Uesca

INGREDIENS

- ◆ *600 gr de abadeixo en salazón*
- ◆ *cuatre granos d'allo*
- ◆ *una trunfa chicota e cuatre grans*
- ◆ *dos uegos*
- ◆ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

L'abadeixo, previamén desalau, como en toz es casos, s'escorre bien e se fa freyir en azeite bien esmicazau. Apart se fa l'allazeite mallando en un almiret es grans d'allo dica convertir-los –seguntes explicaba lo mayestro Bardaixí– una pasta uniforme, igual como es robillos d'os uegos, e, si quieren garantías adizionalas d'espesor, una trunfeta cueta. Con tot ixo bien machuquiau en un almiret, se chita un filet d'azeite mientras que con una cullara de fusta se rechira tot pa que la salsa medre. Asinas que ye feito l'allazeite, que la elaborazió puet simplificar-se muito con a batedera, se fan sofreyir en azeite las cuatre trunfas restans talladas en cuadrez chicoz e se meten en una tartera de bardo chunto a l'abadeixo, que será colocau en trozez, vulcando denzima la salsa. Lo rezipién s'enforna bels seis u siet minutos a temperatura michana e lo plato ya será presto pa servir.

Abadeixo con mazanas

INGREDIENS

- ◆ 600 gr d'abadeixo en salazón
- ◆ 600 gr de mazanas reinetas
- ◆ una zibolla michana
- ◆ 50 gr de manteca
- ◆ un got de vino blanco
- ◆ agua e sal

PREPARAZIÓN

L'abadeixo, desalau e a trozez, se fa sofreyir leumén en a manteca derretida e, chunto con a graixa, se coloca fendo capas en o fondo d'una olla que puet estar metalica, distribuíndo per denzima la zibolla picada. Se i chita de seguido lo vino e agua sufizién pa que lo guiso quede cubierto de tot, deixando que i cuezca bels quinze minutos a fuego lento. Transcorriu ixo tiempo se i añaden las mazanas talladas a cuadrez chicoz e se mantién la bullida atos vinte minutos, que pueden estar-ne menos, seguntes la gordeza de l'abadeixo.





Abadeixo con trunfa de Graus

INGREDIENS

- ♦ 500 gr d'abadeixo
- ♦ 500 de trunfas
- ♦ seis granos d'allos
- ♦ una collaradeta de pimentón dolz
- ♦ una taza d'arroz
- ♦ agua e azeite

PREPARAZIÓN

Se fa asar l'abadeixo sinse desalar, se lava e se mete a escorrer sinse desaproveitar la piel e las espinas, que tamién se fan sofreír dimpués chunto a lo peix e es granos d'allos dica que empezian a soriar.

Se i incorporan alavez las trunfas talladas a rodanchas e se continúa afogando lo conchunto uns minutos més. Cuan las trunfas son cuasi feitas, se i adibe lo pimentón e se cubre lo contenu d'a tartera con agua, deixando que cuezca bels cinco minutos antes d'añader-bi l'arroz. Se rectifica de sal, si cal, e se prolonga la bullida bels vinte minutos més.

Abadeixo de vichilia

INGREDIENS

- ◆ 600 gr d'abadeixo desalau
- ◆ 400 gr de trunfas
- ◆ tres uegos
- ◆ un got de farina
- ◆ dos granos d'allo
- ◆ un got d'agua
- ◆ azeite e sal

PREPARAZIÓN

Se fa a trozos l'abadeixo, dimpués d'escorrer-lo d'o remullo e eixucar-lo, s'enfarina en uego batiu pa fer-lo freyir en una sartana con abundán azeite. Una vegada feito, se coloca en una tartera e se reserva mientras se pasan per uego e farina las trunfas talladas en rodanchas, no masiau finas, e se fan freyir. Cuan son feitas s'incorporan a la tartera, distribuíndolas en capas e se i adibe lo pereixil e l'allo picaus chunto a l'agua, deixando que cuezca lo conchunto bels diez minutos. En o momento que las viandas son prestas pa lo suyo consumo, s'incorpora a la tarteta lo uego batiu que ha sobrau d'o rebozo e se deixa que calle.

Abadeixo en salsa

INGREDIENS

- ◆ 500 gr d'abadeixo en salazón
- ◆ 200 gr de tallos de carchofera
- ◆ 300 gr de trunfas
- ◆ quatre uegos duros
- ◆ seze almendras
- ◆ tres granos d'allo
- ◆ quatre cullaradas de farina
- ◆ una cullarada de pimentón dolz
- ◆ agua
- ◆ azeite e sal

PREPARAZIÓN

Cal fer cozer bels trenta minutos es tallos de carchofera, escorrer-los e fer-los freyir chunto con as trunfas, talladas a cuadros, e l'abadeixo, previamén desalau, troziau. Posteriormén, se colocan estes ingrediens en una cazuela chunto con es uegos duros, partius per la metat, e una malladura feita con as almendras, lo pereixil e es granos d'allo. Per atro costau s'abrá preparau en a sartana una salsa a base de farina turrada en l'azeite d'oliva e lo pimentón dolz, que tamién incorporaremos a la cazuela pa, de seguido, cubrir lo suyo contenu d'agua, rectificar-lo de sal si cal e deixar-lo cozer bels quinze minutos.

Boletas d'abadeixo en salsa

INGREDIENS

- ◆ 800 gr d'abadeixo
- ◆ quatre uegos
- ◆ un got de leit
- ◆ miga de pan
- ◆ farina
- ◆ pereixil e un gotet de vino tinto

PREPARAZIÓN

L'abadeixo, una vegada desalau per lo prozedimiento abitual, se limpia de piel e espinas e se pica bien menuto con una folla. Se mescla dimpués con a miga de pan bañada en a leit. Posteriormén se pican es allos e lo pereixil e se mesclan con es uegos batius e més farina, pa masar esta pasta chunto a la que tenébanos feita con o peix e la miga de pan. Con a masa resultán se preparan unas bolas e se fan freyir en azeite bien rusién. Finalmén se prepara una salsa con farina, allo, pereixil e lo vino en una sartana e se vierte sobre las bolas, que abremos colocau en una tartera de bardo, pa que i bulga tot chunto bels zinco minutos.

Esta rezeta ye orichinaria de Biarche.





Congrio cueto

INGREDIENS

- ◆ 800 gr de congrio desalau
- ◆ un l d'agua
- ◆ dos cullaradetas de vinagre
- ◆ deziueito almendras
- ◆ ueito avellanas
- ◆ 100 gr de miga de pan
- ◆ pimenta blanca molida
- ◆ pereixil
- ◆ yerbabuena e sal

PREPARAZIÓN

Lo congrio se fa cozer en agua con abundán sal e una cullarada de vinagre, reservando-lo en una platera e guardando una taza de caldo d'a cozión. Apart se mallan las almendras, las abellanas e la miga de pan, diluíndo-lo dimpués con a resta d'o vinagre e lo caldo reservau. Dimpués d'aconseguir con estes ingrediens una pasta fluida e omochenia, se i agregan las yerbas aromaticas picadas e la pimenta, mesclando-las bien. Esta salsa se fa bullir uns tres u quatre minutos e s'aboca sobre lo congrio troziau.

Congrio en esparrillas u en asador

INGREDIENS

- ♦ 1 kg de congrio
- ♦ ½ l de suco de toroncha
- ♦ pimenta blanca molida
- ♦ un gotet d'azeite
- ♦ zafrán
- ♦ tremonzillo
- ♦ pereixil e sal

PREPARAZIÓN

Lo congrio ha de desalar-se ficando-lo a remullo cuantas oras si ye en salazón, e dimpués de bien escorriu se prepara en as esparrillas ruixando-lo con azeite, u se traviesa con una caña pa fer-lo asar, untando-lo tamién con azeite. Entremistante se prepara una salsa freda con o suco de toroncha, la pimenta e las yerbas aromaticas bien picadas, que s'aboca sobre lo peix a la ora de consumir-lo. Esta receta vien recullida en o *Libro de guisos* de Ruperto de Nola, en que apareixen numerosos indizios d'a suya abundosa utilización en as tablas pudiens d'o Reino d'Aragón.







Pastura de Chaca

INGREDIENS

- ◆ 400 gr de trunfas
- ◆ 400 gr d'abadeixo desalau
- ◆ tres granos d'allo
- ◆ pereixil
- ◆ un got d'agua
- ◆ dos uegos
- ◆ azeite e sal

PREPARAZIÓN

Se fan freyir las trunfas talladas a cuadrez e se reservan. En o mesmo azeite s'afoga l'abadeixo esmicazau e, cuan ya ye soro, se i agregan las trunfas. En un almiret se mallan es granos d'allo e lo pereixil e se i añaden a lo peix e a las trunfas chunto con l'agua. Se rectifica de sal e cuan l'agua ya ye practicamén sulsida, alrededor de vinte minutos de cozión a fuego lento, se i incorporan es uegos batius e se deixan callar.

Sardinas de l'arriero

INGREDIENS

- ♦ *ueito sardinas en salazón*
- ♦ *ueito granos d'allo*
- ♦ *un gotet de vinagre*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *un got d'agua*
- ♦ *tres claus*
- ♦ *pereixil*

PREPARAZIÓN

Se meten en a sartana las sardinas sin desalar con es granos d'allo esclafaus, a los que no s'ha sacau la piel, la fuella de laurelero, lo pereixil, es claus, l'agua e lo vinagre e se i deixa cozer a fuego lento vinte u vintizinco minutos.





Sardinas ranzias con tomate e pimento

INGREDIENS

- ♦ *ueito sardinas en salazón*
- ♦ *un pimento verd*
- ♦ *un tomate gran*
- ♦ *un grano d'allo*
- ♦ *dos cullaradetas de farina*
- ♦ *una taza d'agua*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Dimpués de mantener-las en remullo bellas vinticuatre oras, las sardinas s'escatan e se limpian sacando-lis la cabeza e es budiellos. De seguido s'enfarinan e se fan freyir en azeite no masiau calién, pa colocar-las dimpués, bien escorridas, en una tartera de bardo. En l'azeite sobrán se fa freyir lo pimento tallau a cuadros, adibindo-bi dimpués lo tomate picau e un grano d'allo tamién esmicazau. Con estes ingrediens se prepara la salsa, añadiendo-bi una taza d'agua sinse deixar de rechirar lo conteniú d'a sartana. Cuan la salsa ya fa correya, se chita en a tartera e se i deixan cozer las sardinas bels quinze minutos, chirando-las a metat de cozió. En bella zona d'a provincia de Uesca esta receta s'enriqueix con una tortilla de miga de pan que, una vegada feita, se coloca sobre la resta d'és ingrediens.



La volalla

Mosez de sangre
Capón de Nadal
Gallina asada de Casbas
Gallina en pepitoria
Pollo a lo calivo

Admirable lo recurso d'ès corrals pa las nuestras dueñas en tiempos pasaus, més que més en o medio rural. Descansaban tranquilas sabendo que, si feba falta, podeban recorrer a las suyas aus, amorosamén criadas, cuan e per cualsequier compromís familiar caleba repicar gordo en a mesa. Capons, pollos tomaters, palomez e patos yeran es quatre ases d'a suya baraixa. Deixemos uei d'un costau lo conello, lo suyo comodín de cualsequier día, perque las suyas rezetas, parellanas a lo montesín, tendrán comentario separau. E reservamos, pa cantar las cuarenta, lo pavo, importau d'America allá per lo 1600 de mans d'ès nuestros conquistadors, e l'auco, més bien tenu dentro d'o rezinto domestico como guardián de paniquesas e rabosas –e mesmo de rapiñers, per lo suyo tremendo e escandaloso escarcallar, que avisaba debán cualsequier vizisitut que los alarmás–, como plato digno, si no ye pa fer lo paté a lo estilo d'a vezina Franzia.

Vayamos per parz. Las gallinas viellas, que dimpués d'una larga vida, cobando e ponendo, terminaban, inexorablemén, en a presa de bella rezién parida u de bel viello convalezién de larga malentía. Si lo caso prinzipal no se daba, pus a morir en “pepitoria”. Sí, la “pepitoria”, uei cuasi desconoixida per las nuevas chenerazions, que consiste en fer cozer la gallina dica que se desfá, desgosar-la e con una salsa feita en a suya propia sangre callada, farina, allos e una fuella de laurelero, presentar un plato exquisito.

D'os pollos, qué lis diremos. Lo guiso “a lo chilindrón” ye estau, e ye en muitas casas, minchar deseyau; antes, en

fiestas, uei e per fortuna, cualsequier día que li s'antulle a la dueña. Prou que entre aquels pollos tomaters de corral e es de grancha, dizen es entendius que bi ha un abismo. E si ya videmos que «gallina viella fa buen caldo», lo «pollo tomatero, pa lo forastero». Sinse nenguna duda preso lo refrán a aquel viello costumbre d'obsequiar a lo meche, a lo secretario u a cualsequier visita d'aprezio con una parelleta de pollastres bien criaus.

Uei lo pollo ye plato de cada día. E sabe bien de totas las maneras. No digamos a lo estilo d'o país, como ye asar-los farzius de ziruellos pansos, con limón, con salsa d'almen dras, con fongos roysos u fongos de cardo, con zibolla e laurelero, a lo estilo perdiz, e zien rezetas més que las dueñas inventan cada día. Asinas da gusto.

D'o pollo, la suya sublimación: lo capón. Con qué salero capaban a es altivos pollos las nuestras dueñas, talmén con a remota alegría, me pienso, de fer-lo *in mente* a bel coscón que en determinau momento las agobió. Tan saborosos eunucos, engordaus només a base de grano de trigo, abrían de servir de plato espezial pa lo minchar de Nadal. Lo capón ye estau, e ye en bel determinau lugarón que encara en cría, bocau de cardenal. Con salsa de figadez u a lo vino tinto, e no digamos a lo estilo montañés con unas trufas. «D'o capón las piernas, e d'o pollo las cuadernas», es peitos.

Lo pato no ye estau tanto santo d'a nuestra devozión. Masiada graixa. E que no se pase de tiempo, perque como més «lo latón d'un més e lo pato de tres». Manimenos bi ha

un plato en a nuestra cozina que ye delicioso: lo pato con arroz. Prezisamén lo poder d'absorzió d'o grano neutraliza la graixa, deliciosa per atra part, d'a zitada au de corral, encara que bel fambrón lo prefriere: «Arroz con pato, pero un grano en cada uello».

Lo pato chicotón, bien asau, e las pavipollas, rustidas, pus saben, como han de saber, yo no lo sé, las atras, las quinceañeras de minifalda. Pero sabendo d'a sabor d'as primeras, de buens modos e cauto, me quedo con o soniar d'as segundas.

Tornemos ta es fogons, ya que cambiamos de terzio con es suyos vezinos en o corral, es pavos, que diz que trayoron dende America es chesuitas; per ixo, a lo largo de siglos, se clamó “gallina d'as Indias”. Aquí, en Aragón, lis costó de popularizar-se. Només en as casas con zierto berniz mundano reservaban lo pavo pa lo día de Nadal. Lo que feban las nuestras mullers yera recriar-ne, cuatro u zinco, a tot tirar, en cada corral, pa vender-los-se a es pijaitos. Lo pavo farziu de castañas, plato asimilau, ye estau en estes zaguers años minchar de mesa gran. Encara que ye preferible farziu de magro, *foie*, trufas, ziruellos, uegos duros, longaniza e tozino rayadet, que ye lo repreto més tradizional pa cualquier au de corral en a nuestra tierra, ye dezir, cuasi lo clasico “mechau” trufau.

Lo palomet, d'antes plato muito apreziau en casas infanzonas, ha caito en desuso. En primer puesto, porque a la chen d'agora li da un quemisió minchar-se lo simbolo d'a

paz. La suya carne tien una sabor espezial, ya que lo suyo figado careix de fiel. Més prosaicamén porque si son en semilibertat son blanco fázil pa es cazadors. E més encara porque la suya manutenzió en cautividad no resulta rendable per aquello de que «lo palomo mincha oro e caga plomo». Pero bueno, que si de cabo a cuan bi ha uns palomez bien mesos en adobo, como los fan per lo Baixo Aragón, u asau con unas chullas de tozino, tapoco no creyemos que la paz se resienta més de como la fan trampalandiar zier-tos intereses multinacionals. En resumen, como deziban en o Semontano, «la carne de pluma, aunque sí de gruda». E señoras, mesmo como formula de belleza, «la carne de pluma saca d'a cara la corruca»... e ixo sí que ye de considerar. An que i aya uns buens peitos, que salgan de debán las esparrias, per muit disimuladas que sían en potingue.



Mosez de sangre

INGREDIENS

- ♦ *¼ de l de sangre de pollo u de gallina*
- ♦ *una cullaradeta de pimenta negra molida*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

La sangre, rezién extraida de l'animal, se deixa reposar en un rezipién que sía sufizienmén amplo como pa que, en callar-se, tenga la minima gordeza. Una vegada solidificada, la sangre se talla en tiras d'a grandaria d'una anchova, s'espolverazeyan con a pimenta e la sal e se fan freyir muit leucheramén en azeite d'oliva.

Capón de Nadal

INGREDIENS

- ♦ *un capón de tres kg*
- ♦ *una zibolla michana*
- ♦ *una cabeza d'allos*
- ♦ *un got de vino claret*
- ♦ *un got d'aguardián*
- ♦ *un got d'azeite d'oliva*
- ♦ *pimenta blanca e sal*

PREPARAZIÓN

Se mete a calentar azeite en una caserola e se chita lo capón tallau a pizcas regulars. Cuan la carne s'ha dorau, se i adibe lo vino claret, l'aguardián, la zibolla picada, la cabeza d'allos entera, un pezico de pimenta blanca e dos de sal. Asinas que son en o rezipién toz es materials se deixan cozer a fuego lento bellas dos u tres oras, seguntes la grandaria e la edat d'o capón, añadiendo-bi a lo largo d'o prozesu l'agua que sía menester. La cozió orichinaria ye tamién entre dos fuegos, per lo que, si se disposa d'os medios impreszindibles, se i pueden meter brasas sobre una cobertera.





Gallina asada de Casbas

INGREDIENS

- ♦ *una gallina*
- ♦ *100 gr de tozino entreverau*
- ♦ *seis uegos*
- ♦ *200 gr de carne de latón capolada*
- ♦ *100 gr de pansas*
- ♦ *cuatre claus*
- ♦ *canella*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *romero*
- ♦ *menta*
- ♦ *50 gr de zucre*
- ♦ *200 gr de farina*
- ♦ *un got de leit*
- ♦ *seis almendras e sal*

PREPARAZIÓN

L'animal ha de limpiar-se d'a forma acostumbrada e eviszerar-se, antes de farzir-se con es robillos de quatre uegos duros, lo tozino entreverau tallau a trozez, es claus, las pansas malladas, lo romero e la menta. Tot bien treballau previamén pa aconseguir un farziu omochenio. Se cuse dimpués la gallina e se finca en o espeto pa asar que tien cualsequier forno. Contino se prepara la crema con es robillos crudos de dos uegos, canella, zucre e farina diluida en leit, con la cual se va untando la gallina mientras chira en o espeto. L'asau será presto cuan la pasta d'o rebozau aya esdeveniu una crosta consistén.

Gallina en pepitoria

INGREDIENS

- ♦ *una gallina*
- ♦ *200 g de magro*
- ♦ *un gotet de vino blanco guallardo*
- ♦ *un got gran de caldo de carne*
- ♦ *una zibolla michana*
- ♦ *dos azanorias*
- ♦ *tres granos d'allo*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *una rameta de pereixil*
- ♦ *pimenta blanca molida*
- ♦ *unas vetas de zafrán*
- ♦ *½ cullarada de farina*
- ♦ *un zarpau de piñols*
- ♦ *una dozena d'almendras turradas e peladas*
- ♦ *dos robillos de uego*
- ♦ *un got d'azeite*
- ♦ *sal*

PREPARAZIÓN

Ye menester fer freyir en azeite d'oliva la gallina tallada en trozos regulars. Cuan ye dorada se traslada ta la cazuela en que se fará cozer dimpués. En a mesma graixa d'a fritura s'afoga lo magro tallau a daus, la zibolla, las azanorias, es granos d'allo e lo pereixil, tot bien picau, añadiendo-bi dimpués la fuella de laurelero e la farina. Dimpués d'uns minutos se i incorpora lo vino blanco e se deixa bullir lo conchunto bels zinco minutos, e pasaus éstes se derrama esta salsa sobre la gallina, añadiendo-bi lo got de caldo e salpimentando lo guiso. Se deixa prolongar la cozión a fuego lento dica que la gallina sía tierna, momento que ésta se'n retira e se coloca en una tartera de bardo, chunto a la salsa d'a cozión dimpués d'aber-la pasau per lo chino.

Finalmén, se fa una malladura con l'allo, es piñols, las almendras e lo zafrán, se mulla con una mica d'agua e se mete a cozer en una sartana bels zinco minutos e se retira d'o fuego. En ixé momento s'incorporan a la picada es uegos batus treballando lo conchunto con una cullara pa que quede bien mesclau. Feito esto, se chita la salsa sobre la gallina e se deixa que bulga tot seis u siet minutos antes de servir lo plato.







Pollo a lo calivo

INGREDIENS

- ◆ *un pollo mechano*
- ◆ *200 gr de magro*
- ◆ *dos azanorias*
- ◆ *dos zibollas michanas*
- ◆ *tres porros*
- ◆ *100 gr d'ensundia de latón*
- ◆ *una fuella de laurelero*
- ◆ *una cullaradeta de tremonzillo moliu*
- ◆ *cuatre granos de pimenta negra*
- ◆ *un got de vino blanco*
- ◆ *un got de caldo de carne*
- ◆ *un uego*
- ◆ *300 gr de pasta pa empanada e sal*

PREPARAZIÓN

Lo pollo se liga con liza e se fa dorar en una sartana con a ensundia de latón. Posteriormén se coloca en una caserola sobre un leito acotraziau con as verduras talladas bien menudas, adibindo-ie iguالمén lo magro a trozos, la fuella de laurelero, lo tremonzillo e la pimenta. Feito esto, se i añade lo vino e lo caldo e se comienza a estofar l'animalet a fuego muit lento. Cuan ya ye meyo feito, se coloca sobre la masa d'a empanada que abremos estendiu con anterioridat chunto con toz es ingrediens, sacau la fuella de laurelero, e s'èmbolica con ella, unindo la chuntura con uego batiu. Dimpués de foratar la pasta pa que pueda salir la vapor, se mete lo pollo ya rebozau en una platera e se forneya a temperatura michana vinte u vintizinco minutos.



La caza

Cotornizes farzidas de Cartirana

Conello con allazeite

Conello con chocolat

Chabalín con chocolat

Lebrada

Perdizes a lo calivo

Garra de sarrío a la montañesa

La caza

Comenzamos con refrán: «La liebre, lo conello e la perdiz fan cazador feliz». Yo diría que a lo cazador e a lo buen minchador. Antes que yo, prezisamén Sacha Guitry comentaba: «Ah, qué polida ye la vida e qué agradablemén charran cuatro personas que acaban de minchar-se cada una la suya perdiz». Nusatros, menos rebuscaus, pero con o mesmo paladar, ya espuntamos de siempre la mazada: «La perdiz per barba, caiga qui caiga».

En Aragón podríamos dividir la caza en cuatro categorías:

La de montaña: lo chabalín, lo sarrío e la craba montesina.

La de pedrera: la perdiz, lo conello e es trucazos.

La de campo plano: la cotorniz, lo tordo e la liebre.

La d'agua: l'aneda, l'ansar, es capuzers, las becasas e becasinas, las zertzetas e las pollas d'agua.

Vayamos per parz: lo chabalín e lo sarrío (*ixarso* li dizen es benasqueses) fuen recursos ancestrals de montañeses, més que més d'ibernada. Els preparaban las parz nobles, pernils, piernas e espaldetas en deliziosa zezina. La resta de carne fresca en a suya preparazió nezesita d'una previa mazerazió de cuarenta e ueito oras, e asinas lo manda la experiencia, pa sacar-ne en lo posible la sabor salvachina. L'adobo puet estar composau, encara que admite variación, a base d'agua, una taza de sucre, un zarpau de sal, tremonzillo, pereixil, oregano e allos. En o chabalín, pa sacar grasura, amés, vinagre. En o sarrío, ya de natural xasco, lo millor ye mechar las piernas con tiras de tozino blanco.

En o chabalín, lo costillamen admite lo guisau de trunfa. En caserola, guisau con salsa d'almendras, con fongos, con mazanas asadas.

Lo sarrío: saltiau con ensundia de latón, acompañaui con castañas, con trunfas, con chudías blancas, con lentillas. En fin, ya irán vustés comprobando en as nuestras recetas la gama d'a suya preparazió.

E pasamos ta la pedrera u tierra d'aliagas e romero: la perdiz, la reina d'os nuestros mons. Pa lo cazador tot un desafío per la suya bravura, per la belleza d'a suya caza, per la intelichenzia e buenas garras que fan falta dica fer-la arribar enta lo morral. Pa la cozina, como ya emos comentau a lo prinzipio, una delizia. Aquí, en l'Alto Aragón, lo suyo guiso singular ye prezisamén ixé, lo guiso de perdiz. A base d'abundán zibolla, fuella de laurelero, uns granez de pimienta, azeite d'oliva. En fin, que lis diré a vustés, señoras mías. En o Baixo Aragón s'escabechan. E cuan se zelebra cazata en o mon, lo millor ye fer-las asar en o calivo. Pero de totas las recetas nos quedamos con a primera: «E d'a perdiz, gustar lo que mira pa lo suelo; e lo que mira ta lo zielo, pa lo perro». Patas e peitos pa l'amo e lo demás acaso dimpués de radiu, pa lo can.

Lo conello: «A conello te convido –encara lo he de cazar–, si li tiro e no lo mato te torno a desconvidar». Cuántos disgustos e cuántas disculpas, cuan un avisparol conello, cullebriando en brincos, s'escapa a lo cazador no experimentau, més que més en es carrascals, do cal tirar-lis per

intuición, endevinando cuasi lo suyo recorriu. *A tiro de mazada*, porque d'os lazos nos estimamos més no hablar. Si a la fin aconsigues levar la pieza ta lo morral, encara queda pasar un peache: la cara que fa la dueña que lo ha d'espelletar e desviszerar. Pero, en fin, una vez en o reposte, las suyas posibilidaz de buen plato en son muitas, como ocorre con o suyo chirmán, lo conello de casa, anque lo buen degustador gusta més d'os montesín.

Tien lo conello dos preparazions sobre atras: u a las esparrillas, con un allazeite con pereixil, simplemén, u en o guiso clasico d'os figadez e salsa d'almendras. Es demés per añadienza: a la cazuela, escabechau, con vino, como vustés quieran. Pero aquí, en tierra de buixos, como millor sabe ye en o suyo guiso tradizional, u no?

La caza en campo libre: asaber que polida per l'actuación de podencos, *setters*, cans de Burgos, pachons e otros cans de naso, la caza d'a cotorniz. Animal que aguanta en tierra més que lo gramen e que si no per lo fato d'os cans sería cuasi imposible de levantar. La suya rezeta més apreziada e muit de per esta tierra, la cotorniz dentro d'un pimento morrón, u bien con zibolla. Delicada e perfumada. Ya se sabe, «unque no m'aplene lo plato, pa yo la cotorniz, pa tú lo truazo». E «pa yo la cotorniz, anque me tape la nariz».

«D'a liebre, la lebrada». Escasa en l'actualidat las liebres per es nuestros mons, la total roturación e falta de uebras han deixau sinse lo suyo abitat natural a tan veloz leporido. Beluna en cai, pero pocas. Més bueno ye recordar

aquella preparazión espezial tan d'os gusto d'os catadors de minchars rurals. La lebrada, con chocolat u con arroz. Las rezetas, per bien antigas, totas las saben. Si no, las recordaremos en un atro apartau.

Pa terminar la caza d'agua, la que menos aprezio tien entre la nuestra chen. Si a un caso es patos capuzers –asinas lis dezimos per aquí–, la becada e bella polla d'agua. Pero en o preto d'os ibiernos, que son més fázils de cazar, a nenguno li apeteix de bañar-se es piez. Per ixo, si salen a l'alcuentro, bien. D'os contrario, pazienza e a pataquiar cantera, que a estas alturas, como dizen es cazadors veteranos, cuasi ye salir a pasiar la escopeta.

Manimenos, cualsequier guiso d'a nuestra caza «nezesita de tres santos de devozión: de bota, charro u porrón».



Cotornizes farzidas de Cartirana

INGREDIENS

- ♦ *ueito cotornizes*
- ♦ *400 gr de magro de latón capolau*
- ♦ *200 gr de tozino entreverau*
- ♦ *una zibolla michana*
- ♦ *tres tomates trituraus*
- ♦ *seis granos d'allo*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Las cotornizes se fan fendo freyir lo magro capolau con a zibolla tallada en trozez chiquinins e lo tomate triturau. La fase resultán, una vez sazonada, se fica en a cavidat ventral d'as cotornizes, ya limpias e eviszeradas, chunto con bel trozet de tozino entreverau crudo, cusindo dimpués la ubridura. Decamín se meten las aus en una caserola de fierro colau con azeite e es granos d'allo enters e se i fan cozer a fuego bien lento, posando tamién brasas sobre la cobertera d'o rezipién. Éste ye lo ya comentau guiso “entre dos fuegos” que puet sustituir-se per lo forno.

Conello con allazeite

INGREDIENS

- ♦ *un conello*
- ♦ *100 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *un grano d'allo*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *un gotet d'azeite e sal*

PA L'ALLAZEITE

- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *una trunfa cueta*
- ♦ *dos robillos de uego e azeite*

PREPARAZIÓN

L'animal ha de limpiar-se un día antes de cozinar-lo mirando que conserve la sangre, salando-lo e fendo-li unas chicotas inzisions en as parz més polpudas.

En o momento d'elaborar-lo s'unta lo conello con ensundia de latón e s'enforna a temperatura meya bels cuarenta-e-zinco minutos, mullando-lo de cabo a cuan con una malladura feita con o pereixil, lo grano d'allo e azeite. Cuan ye practicamén feito, se fa l'allazeite seguindo una d'as formulas tradizionals que ye la de chafar en l'almiret dos granos d'allo e mesclar-los con una trunfa cueta e pelada que se machuqueya con éls dica aconseguir una pasta omochenia. Contino se i añade es robillos d'o uego e, cuan toz es ingrediens zitaus se son mesclaus bien, s'encomienza a verter despaziet l'azeite tot rechirando la salsa con una cullara de fusta pa que medre.

La batedera, maniada d'alto enta baixo e sinse dar continuidat a lo suyo funcionamiento, puet abreviar lo tramite.







Conello con chocolat

INGREDIENS

- ♦ *un conello, ½ l d'agua*
- ♦ *dos cabezas d'allo*
- ♦ *deziueito almendras turradas*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *una copa de brandi*
- ♦ *un gotet de caldo de carne*
- ♦ *una rameta de canella*
- ♦ *dos porcions de chocolat*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Troziau e sazou, lo conello se fa dorar en a sartana pa trasladar-lo contino ta una tartera de bardo, chunto con o pereixil picau, las cabezas d'allos enteras, la rameta de canella, lo brandi e l'agua, e se i deixa cozer meya ora. Transcorriu este tiempo s'apresta una malladura con as almendras, lo figado d'o conello e lo chocolat, disolvendo tot con o conteniú d'un gotet de caldo de carne e adibindo-lo a la cazuela pa que bulga lo conchunto quinze minutos més.

Chabalín con chocolat

INGREDIENS

- ◆ 800 gr de carne de chabalín
- ◆ 200 gr de tozino blanco
- ◆ 100 gr de muixardons
- ◆ un got d'azeite
- ◆ un gotet d'anís seco
- ◆ vino tinto
- ◆ una rameta de pereixil
- ◆ tres granos d'allo
- ◆ una tallada de pan seco
- ◆ dos cullaradas de farina u un got de sangre de chabalín
- ◆ dos porzions de chocolat amargo
- ◆ sal

PREPARAZIÓN

Lo chabalín ha de tallar-se en trozos chicos e refreyir-se en a ensundia d'o latón e l'azeite. Cuan la carne ha preso color, se i adibe vino tinto, que no sía masiau fuerte, en cantidat sufizién pa cubrir aquélla, asinas como l'anís, e se deixa que lo conchunto cuezca a fuego lento. Transcorrida una meya ora, s'incorpora a lo guiso una picada feita con o tozino blanco, l'allo e lo pereixil. De seguido se fa freyir lo pan en trozos muit chiquinins e s'adibe a lo estofau chunto con as almendras malladas. Se deixan pasar diez minutos més e se i incorpora lo chocolat triturau e es muixardons, fongos bien abundosos en Ribagorza, que s'abrán pasau previamén per la sartana.

Lo zaguer paso d'a formula ye l'adizión, un poco antes que la carne sía tierna, d'un got de sangre. Si no se'n disposa, se puet utilizar farina a la ora de sofreyir lo chabalín pa garantizar que la salsa salga sufizienmén espesa.







Lebrada

INGREDIENS

- ◆ *una liebre*
- ◆ *300 gr de tozino entreverau*
- ◆ *½ l de vino tinto*
- ◆ *diez granos de pimenta negra*
- ◆ *tres granos d'allo*
- ◆ *un gotet d'azeite d'oliva*
- ◆ *dos fuellas de laurelero*
- ◆ *un pezico de tremonzillo en polvo*
- ◆ *pereixil picau*
- ◆ *una cullarada de farina*
- ◆ *deziueito almendras*
- ◆ *100 gr de piñols*
- ◆ *sal*

PREPARAZIÓN

La liebre, d'a cual s'abrá reservau lo figado e lo corazón, se fa a trozos e se mete en adobo 48 oras con a metat d'ò vino, es allos esclafaus, lo tozino tallau en daus, la pimenta, las espezias, e las yerbas aromaticas. Pasau ixé tiempo, se mete a fer cozer lo contenu d'ò rezipièn a fuego lento e cuan son transcorrius trenta minutos se i incorpora la farina, se sala lo guiso e se chita la resta d'ò vino.

Se prolonga la coziòn durán una ora e meya, antes d'añader-ie una malladura feita con o figado e lo corazón d'a liebre, las almendras e es piñols. Se deixa bullir diez minutos més e se retira d'ò fuego pa que repose zinco minutos.

Perdizes a lo calivo

INGREDIENS

- ◆ *cuatre perdizes*
- ◆ *dos granos d'allos*
- ◆ *cuatre granos de pimenta negra*
- ◆ *una cullaradeta de pimentón dolz*
- ◆ *½ l de vino blanco*
- ◆ *dos zibollas grans*
- ◆ *una fuella de laurelero*
- ◆ *dos claus*
- ◆ *un dl d'azeite*
- ◆ *zafrán e sal*

PREPARAZIÓN

Las aus, limpias e flamiadas, se ligan e sazonan e se colocan en o fondo d'una olla do queden un poco pretas, anque no masiau. De seguido se cubren con a zibolla bien picada, es allos enters, la fuella d'o laurelero, es claus, es granos de pimenta negra, lo zafrán machuquiau, lo pimentón, l'azeite crudo e lo vino. Se tapa lo rezipién e se mete sobre lo fuego dica que comienza la ebullición. En ixo momento se retira e se deixa a lo canto d'as brasas pa que es ingrediens i cuezcan muit lentamén. Una vegada feitas, alrededor de dos oras, seguntes la grandaria, se quitan las perdizes e se pasa la salsa per un tamiz, vertendo-la de nuevas sobre aquéllas en a platera de servir. La tecnica de cozión ye pa fogaril e puet substituir-se, encara que nunca no será lo mesmo, per la cozión a lo fuego més lento que pueda aconseguir-se-ne.







Garra de sarrío a la montañesa

INGREDIENS

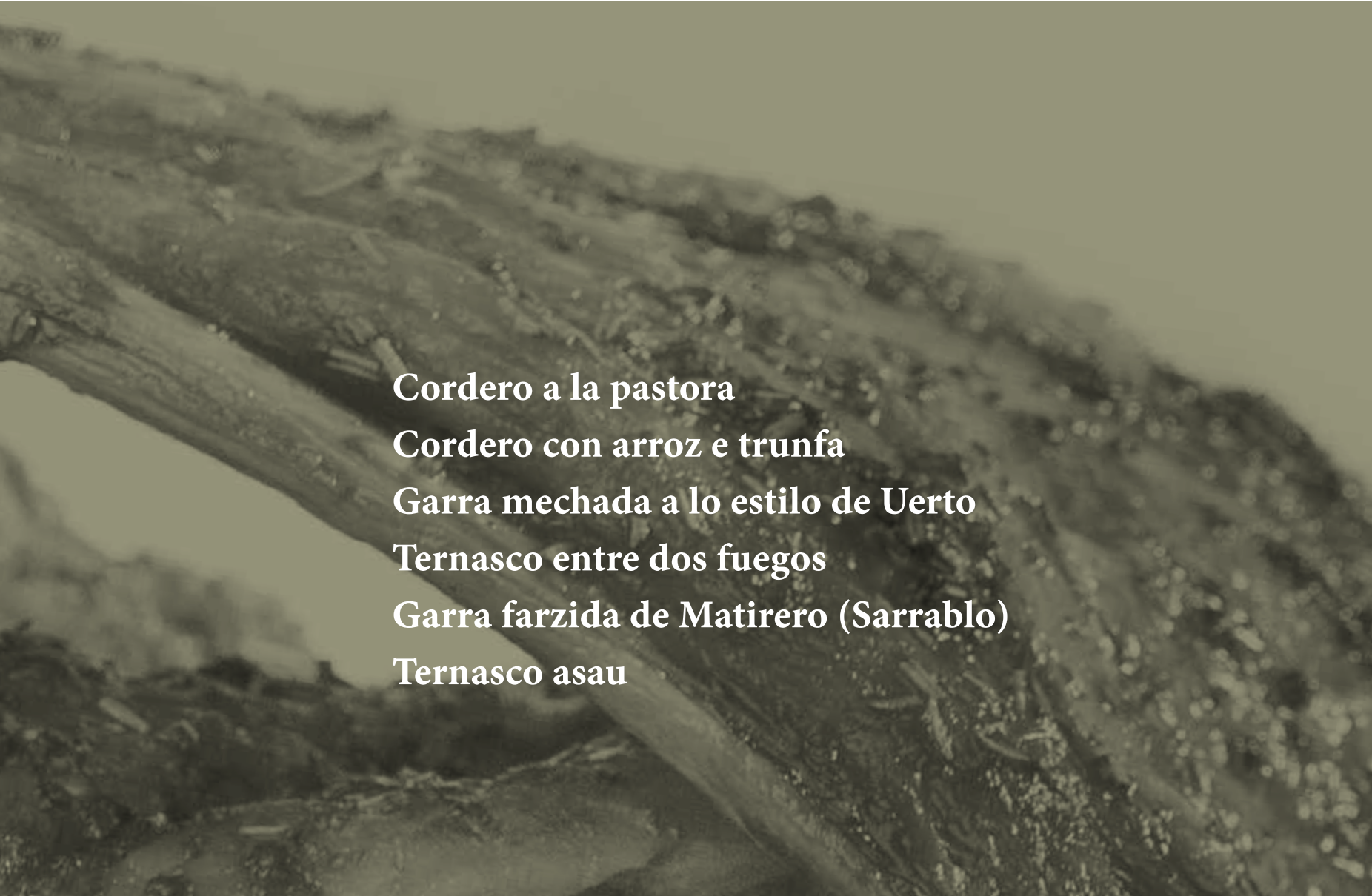
- ♦ *un kg de garra de sarrío troziada*
- ♦ *½ got de vino tinto*
- ♦ *dos fuellas de laurelero*
- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *dos zibollas michanas*
- ♦ *una cullaradeta de pimenta negra en grano*
- ♦ *una cullaradeta de tremonzillo en polvo*
- ♦ *una rameta de pereixil*
- ♦ *cuatre claus*
- ♦ *una cullaradeta de romero en polvo*
- ♦ *100 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *sal*

PREPARAZIÓN

Lo suyo inizio ye lo pertinén adobo durán cuaranta e ueito oras d'a carne de sarrío chunto con toz es ingrediens zitaus sacau la zibolla. Pasau ixe tiempo s'unta la carne, dimpués de bien escorrida, con ensundia de latón e se mete a asar a forno mechano-fuerte setanta minutos, cambiando-los de posición bel par de vezes e ruixando-los unas cuantas més con part d'a salsa d'a marinada. A las dos oras se i adiben las zibollas talladas a cuartos con un poco més de salsa e se deixa asar tot trenta minutos més.



Crabumen e uellamen



Cordero a la pastora
Cordero con arroz e trunfa
Garra mechada a lo estilo de Uerto
Ternasco entre dos fuegos
Garra farzida de Matirero (Sarrablo)
Ternasco asau

Las carnes han estau, sinse nenguna duda, lo gran pilar do s'ha sustentau per sieglos la fuerza alimentizia d'a nuestra cozina. D'antes, lo crabumen, per la suya rustizidat e buen aproveitamiento de carne, piel e leit. Actualmén, ya con es paladars més arrefinaus, la carne de lana, e a estar posible, lo ternasco. Lo demás pa lo coziu e, si no i hai més remedio, la uella en piernas e cuadernas.

Lo crabumen, tan decaito en consumo, teneba antes gran requesta. Famosos es chotos que se consumiban en es nuestro Semontano, Sobrarbe e Ribagorza. Per zientos los cromptaban en a famosa feria de Graus e en Lascuarri e Capella es tablachers que en expediban dende Ayerbe dica Balbastro. I abió lugars como Casbas, Angüés e Barbegal que, d'ibierno, més que més en epoca de cullir olivas, en los que se feba matazía unica d'este pelache. E en fiestas chicotas, aquellas que se zelebran per los "santos capotudos" dica La Candelera, que en cada casa mataban lo suyo correspondièn choto de més de trenta kilos de carne de canal.

La carne de pelo tien las siguiens clasificazions:

La craba. La suya carne ye de baixa calidat, només apropiada pa embutius. A suya leit ye asaber que apreziabile.

Lo crabito. Delicau pa asaus e guisaus d'o país. Magro e saboroso, cal que sía de leit. Cuan prinzipia a minchar yerba esdevièn *segallo*, pierde calidat. Ha d'estar capau pa fer-lo choto, que a es tres años aconsigue lo millor punto pa la zezina u es embutius de primera clase.

Lo buco. Pai, masto sinse capar, de carne inminchable per la suya fortor, cuasi insuportable.

De noviembre a febrero, las nuestras dueñas, sobre tot las semontaneras, las s'apañaban con es suyos guisaus de trunfas, como part importán d'es recaus pa que la familia las trasquís. Pa las fiestas, como emos comentau, se reservaban es rollizos chotos e yera normal en es menús minchar-los de dos u tres maneras. Asadas las costiellas, guisaus es alcorzaus e a la pastora chullas de garra e espaldetas. Uei, an encara se cría este ganau, se reserva exclusivamén pa la zezina e, sobre tot, pa es embutius. La longaniza de choto, mesclau con latón, ye la de millor calidat.

Con tot e con ixo, encara que només sía per lo plazer d'un buen asau de crabito u una garra de salón, mereix la pena guardar este ganau, en plena decadenzia, que per atra man cumple con una doble misión: limpiar es mons baixos d'as yerbas bastas e servir de guías, con as suyas tremendas esquillas, a cualsequier ganau de lana, que ye fato.

Vayamos con o lanar. No descubrimos las Americas si dezimos que lo ternasco aragonés, en a suya raza *rasa aragonesa* u *tensina*, ye uno d'os muelos més apetezius e apetitivos d'a nuestra cozina tradicional. La variedat de pastos e lo suyo perfume espezial dan a esta carne, ya dende la leit tetada, una calidat exzepzional. Un atro d'os secretos radica en que la mayor grosaria d'a suya piel priva que en chitar-se en as parideras e corrals agafe ixo gusto a carne grasa que tienen es d'atras rechions, per exemplo es merinos, de bien delgada protezión e atapida lana que impregna d'olor mesmo las pizcas más delicadas.

Per ixo es nuestros platos de ternasco son solizitaus. Pero cuan l'animal ye en a més tierna edat. No resulta rendable capar carners, corders de tiempo dica dos años, que en epocas pasadas fue un tipo de carne muito solizitada, dica lo punto que se deziba «de chinero a chinero, lo carnero», u «lo carnero ye lo chentar d'ò caballero». Prou que es dedemés eban a accontentar-se, per lo suyo menor pre, con a carne de craba u d'ovella. E con tot e con ixo «con poca carne, muita berza». Pero no se creigan que yeran fatos es nuestros antipasaus, ya que deziban: «Ave per ave, lo ternasco si volase».

Lo nuestro ternasco ye bien rico de cualsequier forma: dende las sublimes costiellas a la brasa, asau a l'aragonesa con un baño d'ensundia de latón e allos, asau de piernas, costiellas e espaldetas “con trunfas pobres”... En fin, dada la suya terneza, asau, de cualsequier manera. Cuanto a lo suyo guiso, como quieran: con carchofas, con tirabeques, bisaltos con espargos, con zibolla, “chilindrón”. A la finitiva, que reafirmando lo refrán, lo ternasco e lo crabito «carne e unto, tot chunto».

Como solada d'una cozina tradizional, seguimos gustando d'ò mechau. Antes cuasi per nezesidat, uei per gusto. Antigamén, cuan no existiban es frigorificos e en una casa de Labrador se mataba u desgraziaba un arrés, no vagaba de consumir-la tota fresca. Per ixo las garras e espaldetas se mechaban a fin que, dimpués de guisadas, se podesen guardar, fredas, cuatro u zinco días més. Lo guiso sabeba tan bien, calién, como a modo de fiambre. E asinas se fuen

asentando entre las cartas nobles d'a nuestra rezeria, ixa serie de mechaus con trufa, con tozino rayadet, con magra de pernil, con longaniza, con *patés* e ensundias, que tanto gustan, no només a vezinos sino a foranos.

Uei, a pesar d'os fastios que lis femos, la nuestra carne adulta ye exzelén. Pa cozius e recaus, la ovella e lo choto. Pa guisaus, lo cordero tresmesino. Pa asaus, ternascos e crabitos. Tot ye admisible. Simplemén cal enzertar con o guiso e lo suyo punto. Tot... fueras d'a craba amanezida. «La craba, u preñada u parida, nunca reszendida». E ye que la craba, cuan ye amanezida, ye dezir, calién, la suya carne, calurienta, febril, provoca despeños. E si no que lis ne digan a aquellas mozas zaragozanas que en a fiesta de Capella, per no gustar d'ò guiso a la pastora, la querieron en costilletas. «A nusatras, si les pareix, asadas, que ye como la minchamos en casa». Se pasoron la nueit «indo e venindo». E ixo que de postre bi eba zerollas.

Cordero a la pastora

INGREDIENS

- ♦ *un kg de carne de cordero*
- ♦ *dos trunfas michanas*
- ♦ *una cabeza d'allos*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *un pezico de pimenta negra molida*
- ♦ *meya taza d'azeite e sal*

PREPARAZIÓN

En una tartera de bardo se mete la carne de cordero, alcorzadizo, porque éste ye un plato pobre, ya salpimentada, con a cabeza d'allos, l'azeite e la fuella de laurelero e se cubre tot con agua, mirando que sobreixca bels cuatro didos lo nibel d'os ingrediens. Se fa cozer a fuego lento fendo atenzió que no se sulsca de tot lo caldo e, cuan la carne ya ye cuasi cueta, se i adiben las trunfas talladas en trozos regulars añadiendo-bi una miqueta més d'agua bullindo.

Cordero con arroz e trunfa

INGREDIENS

- ♦ *un kg de carne de cordero*
- ♦ *300 gr de trunfas*
- ♦ *dos gotez d'arroz*
- ♦ *cuatre granos d'allo*
- ♦ *una cullaradeta de pimentón dolz*
- ♦ *una fuella de laurelero*
- ♦ *meyo gotet d'azeite, agua e sal*

PREPARAZIÓN

La receta contempla la execuzión d'un sofrito con es granos d'allo que posteriormén se chita con tot l'azeite sobre lo cordero, ya sazonau e espolvaraziau con o pimentón e la fuella de laurelero, ingrediens que serán estaus mesos en una tartera de bardo. Se fa dorar la carne e cuan ha preso color se i añade agua bullindo dica cubrir-la. Cuan lo cordero ye quasi feito, se i incorporan las trunfas a trozos e un poco dimpués l'arroz.

Garra mechada a lo estilo de Uerto

INGREDIENS

- ♦ *una garra de cordero*
- ♦ *50 gr de tozino entreverau*
- ♦ *tres granos d'allo*
- ♦ *un manollet de pereixil*
- ♦ *un señalín de romero moliu*
- ♦ *un kg e ½ de trunfas*
- ♦ *100 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *meyo got d'agua e sal*

PREPARAZIÓN

En Uerto, uno d'os portals d'Os Monegros, se prepara una garra de cordero que ye d'as más senzillas d'a rezetaria. Primero se tallan es allos en rodanchetas chicotas e lo tozino en tiras d'escasa grosaria e se fican en a garra, dimpués de fer las correspondiens inzisions con un cutiello, l'allo e lo tozino chunto con un poco de pereixil, a la mayor profunditat posible. Una vegada feito esto se salpimenta la carne e se ruxia con o romero moliu, antes de meter-la en una platera refractaria que, tapada con una fuella de papel d'aluminio u d'estraza untada en azeite, se fica en o forno a temperatura fuerte. Cuan l'asau ye a la metat, se i añaden las trunfas talladas a gallos gruesos e se torna a ficar en o forno teniendo la precaución d'adibir-ie meyo got d'agua.

Cuan falta ¼ d'ora pa que l'asau sía presto –lo tiempo dependerá d'a grandaria d'a garra, pero siempre será superior a seixanta minutos–, se retira lo papel, s'unta la garra con ensundia de latón e se gratina per es dos costaus.

Ternasco entre dos fuegos

INGREDIENS

- ◆ *un kg e ½ de ternasco*
- ◆ *una zibolla michana*
- ◆ *una fuella de laurelero*
- ◆ *tres granos d'allos*
- ◆ *200 gr d'almendras*
- ◆ *doze galletas turradas d'o tipo "maría"*
- ◆ *dos sesos de cordero*
- ◆ *1 dl d'azeite*
- ◆ *pimenta blanca molida*
- ◆ *tremonzillo moliu*
- ◆ *agua u caldo suave e sal*

PREPARAZIÓN

Lo ternasco, troziau, salpimentau e perfumau con o tremonzillo, se sofrei en una caserola ampla chunto con as zibollas picadas e la fuella de laurelero uns diez minutos. Cuan lo cordero ha soltau la sufizién graixa, se baña con l'agua u lo caldo, procurando que no quede cubierta la carne, e se deixa cozer una ora. Transcorriu ixé tiempo, se fa una malladura con es granos d'allos, las almendras, las galletas e es sesos de cordero, añadiendo-bi un poco de caldo d'a caserola pa aconseguir una salsa fineta que se vierte sobre lo ternasco. Se deixa bullir lo conchunto suavemén uns zinco minutos movendo de cabo a cuan lo rezipién pa que la salsa quede bien mesclada. La formula orichinal contemplaba la cozién entre dos fuegos en prezar que s'èban de colocar las brasas en a cobertera d'a olla.

Garra farzida de Matirero (Sarrablo)

INGREDIENS

- ♦ *una garra de ternasco*
- ♦ *500 gr de trunfas*
- ♦ *250 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *una cullaradeta de nuez d'Indias*
- ♦ *pimenta*
- ♦ *¼ de l de vino ranzio*
- ♦ *cuatre granos d'allos*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *1 dl d'azeite e sal*

PREPARAZIÓN

La garra se desüesa e se farze con una pasta bien batida, en l'acotraziadura d'a cual ha interveniu la ensundia, l'allo picau, una part d'o vino ranzio, la pimenta e la nuez d'Indias. La carne se sazona con sal e se cuse dimpués, dando-li la forma d'una bola, e se fica en o forno bien ruixada con l'azeite. Cuan han transcorriu bels vinte minutos, se colocan alrededor d'a garra las trunfas talladas a rodanchas e se deixa asar lo conchunto per un periodo de tiempo similar a lo zitau, antes de verter sobre la carne un picau compuesto per allo, pereixil, e la resta d'o vino ranzio. Se fa asar lo conchunto atos vinte minutos, si bien en este zaguer paso d'a elaborazió caldrá controlar lo prozeso, ya que lo tiempo nezesario dependerá d'a grandaria d'a garra. Lo plato se sirve tal como sale d'o forno.





Ternasco asau

INGREDIENS

- ♦ *un kg e ½ de ternasco*
- ♦ *50 gr d'ensundia de latón*
- ♦ *un kg de trunfas*
- ♦ *dos rametas de romero*
- ♦ *dos copas de vino blanco*
- ♦ *seis granos d'allo*
- ♦ *un gotet d'azeite d'oliva*
- ♦ *pereixil e sal*

PREPARAZIÓN

Las trunfas se fan a trozos en rodanchas gruesas, e, dimpués d'umedir-las un poco, se cubre con ellas lo fondo d'una platera de furniar. Sobre las trunfas se coloca lo ternasco, ya sazonau e frotau intensamén con l'allo. En una sartana se derrite la ensundia de latón, perfumada con o romero bien esbrusau e esta mescla se chita sobre lo ternasco, que se fica en o forno, ya calién e a temperatura fuerte. Cuan la carne s'ha turráu per los dos costaus se ruixa con una picada compuesta per quatre granos d'allo, lo pereixil, una mica d'azeite d'oliva e las dos copas de vino blanco, deixando que s'acabe d'asar lo ternasco, podendo tardar en total un poquet més d'una ora.



Ensundias, casquería e menuzels

Chiretas
Espargos montañeses
Garronets de Benás
Garronez en o suyo suco

La verdat, no son las parz más nobles d'a nuestra carne de mesa las que comentaremos, pero no per ixo deixan d'estar importans en a nuestra cozina, amés de poder con ellas atrapaziar saborosos platos. Ya se sabe: «Tot lo que pasa, engrasa».

Rancamos d'as ensundias, ye dezir, lo sebo d'os animals cozinables, apart d'as graseras d'o latón. D'este zagüero, encara recordarán es d'a cheneración madura cómo se replegaba la ensundia, bien en cazuelas de bardo pa meter la costiella e lo lomo de l'orelludo en adobo, u bien en a mateixa veixica e ir gastando-ne a diario pa apañar verduras e sopas.

D'estas ensundias, d'as cuals no se despreziaba mica, cal resaltar lo sebo de riñonada, base impreszindible pa unas buenas migas de pastor, dica las d'és animals més adultos, con las cuals se feban pomadas caseras, como la utilizada pa asuavir las crebazaras en as mans, ubiertas de tanto lavar las mullers u de picar e dallar es ombres. Una atra pa fabricar lo famoso “pegau de Castilsabás” con pegunta e chinebro, manera d'ablandir las cabezas d'os tremendos golondrinos, vespers, floncos de cuantas cabezas e empanadizos. E mesmo con as ensundias més delezables s'eban de fer cozer en “sabón de morgas”, soladas de l'azeite, mesclando aquéllas con éstas e con sosa caustica pura e lograr “sabón de pieza”, con que se lavoron infinidat de coladas en as epocas de penuria, dica bien abanzaus es años cuaranta. «La d'o pobre, antes rabentar que en sobre».

De menuzels e casquería, vayamos d'alto enta baixo. En a cabeza, plato muit deseyau pa briendas de figón yeran las cabezicas asadas, con un churret d'olio, sal, allo e pereixil, brienda dominguera de muitos veteranos tabernicolas de tabla de zinc e porrón. Las nuestras dueñas preparan con es sesos deliciosos buñuelos e *salmorrejos*. La cabeza d'o latón, con o suyo papolar e carrillera impreszindible pa una buena butifarra. Con a lengua de vetiella, un saboroso estofau, pa qui en gusta, u la suya elaboración salada e adobada, como fiambre.

Con o liviano, pocas cosas buenas, la verdat. Disimulau en a chireta, tal como ocorre con o corazón, en churizos de baixa calidat, pa sopas e, si ye tierno, en aquellas fritadas mañaneras con sangre e zibolla que encara tienen es suyos adictos. Ah, la mielsa, pa es cans e pa bella preñada con conzietos! «Tiens més mielsa que un buei», se diz a la chen flematica. «Muller tetuda, muller melsuda». «Ya se nota que tu mai tenió conzietos con a mielsa»... En fin, que las asaduras no goyan, ni muito menos, d'a preferenzia d'a chen. Manimenos, con es figados ya ye una atra cosa, base uei de muitas paparotas infantils, per lo suyo reconoixiu poder reconstituyén. Pero en i hai més. Frito resulta un exzelén acompañán de l'aperitivo. Estofau con zibolla, un plato bien apetitivo. Impreszindible farziu pa canalons. Uei, con es figados d'o latón u d'a vaca, a falta d'aucos en a nuestra montaña, las dueñas fan exzelens *patés*.

No nos deixemos en o tintero lo morro, la orella e la man d'o latón, que con chudías blancas componen una d'as

millors rezetas d'a cozina rechional. U es esquinazos, que con l'alda e la punta de peito, son componens impreszindibles en o coziu e recau. U ye que no gustan vustés d'a rabadá e carne d'o coziu con uns pimentos royos asaus?

«Tripas levan corazón». Vaga-li! Unas buenas tripas con tomate, sobre tot de vetiella e metat per metat con a pata, ye un solizitau plato de mostrador en restaurans tipicos, figons e paradors. S'ha imposau, talmén per ixo que se bebe més, lo estilo "a la madrileña". Pero no s'olbiden vustés d'unas patetas de ternasco u d'unas manetas de latón con una salseta d'almendras, que ye a lo modo nuestro. U unas madaixetas con allo e pereixil a la brasa, con tripeta de ternasco. U unas manetas de tozino, con perdón, u unas grandoletas, leteziellas fritas con uego e pan rallau. E deixamos la sangre pa lo día d'o mondongo. Ya sé que lo menuzel no ye pa toz es paladars e només aquéls que lis troban la quintaesenzia disfrutan con as suyas diferens maneras d'apañar-los. Per ixo he deixau pa la fin es dos organos que suszitan més rezelos. Es riñons e las *criadillas*, testiclos. En a nuestra cozina es riñons saben mui bien dimpués d'estar chafaus con una plancha, pa que pierdan d'os suyos vasos las restas d'orina e dimpués en un adobau de sal, azeite, vinagre e allo. Con vino *alcañón* son deliciosos. Fritos con pan rallau u en *salmorrejo*. Una manera bien fázil, rica e tradizional ye fer-los freyir en daus e con fongos de cardo. Rebuenos apañaus dimpués con un poco d'azeite d'oliva crudo e allo e pereixil. Per Ribagorza los fan con salsa de farina e leit callada, e flambiaus con coñac. Gusten-los.

E dimpueas las *criadillas*. Igual las de cordero que las de bimardo, bien peladas e fritas en ronchas e en azeite bien calién, dimpués d'aber-las pasau per uego e pan rallau, son realmén exquisitas. E amés como deziba tiu Pe: "D'o que se come, se'n cría".

Chitaremos las diez zagueras con es espargos montañeses, que no son atra cosa que las codas d'as corderas, que es nuestros pastors e ganaders tallan pa fazar la suya cubrión e més tarde lo parto. No son fázils d'aconseguir, pero cal apuntar-los como uno d'os platos més caracteristicos d'as nuestras montañas. Marcoron epoca en as grans lifaras d'os nuestros puertos montañeses. Per si nunca aconsiguen una dozena d'espargos lis diré que cal fer-los cozer, dimpués de sacar la part més estreita, con agua e sal. E s'apañan con pimentos asaus e tomate, en una espezie de chilindrón que resulta mui gustoso. Cuestions de criadillas e codas. No sé cómo li probará a beluno, e a beluna, ir de punta ta coda, uei que lo puesto d'os ombres pretiende estar ocupau per las mullers, e no tengo res a obchetar. Sí puedo dar-lis la formula que apostillaban es viellos: «Zagala, si te quiers tornar mozet, mincha seis zerollas crudas e es pitos d'un corderet». Yo los mincho, pero només como refuerzo.



Chiretas

INGREDIENS

- ♦ *la tripa, entrevivo, corazón e estentins d'un cordero*
- ♦ *100 gr de tozino entreverau*
- ♦ *tres granos d'allo*
- ♦ *300 gr d'arroz*
- ♦ *una rameta de pereixil*
- ♦ *un señalín de canella en polvo*
- ♦ *pimenta blanca molida*
- ♦ *agua e sal*

PREPARAZIÓN

Este embuchau, que podría tener bella relación con a *girella* d'o Pallars ilderenco, feito tamién con menudos de cordero e arroz, ye arradigau en as zonas de Ribagorza e lo Semontano de Balbastro e puet crompar-se feito en bella tabla.

Se fan a trozos menudez es despullos, sacau la tripa, que se talla en fragmentos d'a grandaria d'una fuella de papel. Sobre cada uno d'ixes trozos se coloca una farzidura feita con es menudos, lo magro troziau e una d'arroz, tot bien mesclau e espolvaraziau con sal e las espezias zitadas. S'enrollan es trozos d'estomago e se cusen con filo blanco mirando que la farzidura no sía guaire preto.

Una vegada listas las chiretas d'a forma zitada, se fan cozer en agua freda sazonada a fuego lento bels trenta minutos, seguntes la grandaria d'as piezas.

Espargos montañeses

INGREDIENS

- ♦ *ueito codas de cordera*
- ♦ *500 gr de tomates*
- ♦ *300 gr de pimentos verz*
- ♦ *agua, azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Es pastors d'a val de l'Aragón los s'inventoron pa dar onesta fin a las codas que se tallaban a las corderas pa fazilitar la suya cubrizión, e Teodoro Bardají las elevó ta es altars d'a gastronomía nazional. Estes *espargos* son senzillos de preparar. Se fan cozer en agua sazónada, s'escorren, e se refreyen en azeite dica que prenen color. Dimpués se fa una fritada espesa con es tomates e es pimentos, se chita sobre las codas e ya ye presto lo plato.





Garronets de Benás

INGREDIENS

- ♦ *cuatre garronets de cordero*
- ♦ *dos zibollas*
- ♦ *cuatre azanorias*
- ♦ *cuatre granos d'allo*
- ♦ *dos fuellas de laurelero*
- ♦ *pereixil*
- ♦ *un gotet de vino ranzio seco*
- ♦ *pimenta molida*
- ♦ *azeite, sal e agua*

PREPARAZIÓN

Es garronets se fan sofreyir con azeite en una sartana dica que pierden lo color, momento que se pasan ta una cazuela de bardo. En l'azeite que ha quedau s'afogan las azanorias talladas a rodanchas e cuan son tiernas se i adiben es allos e las zibollas picadas muit finamén. Li se da a tot una vuelta con a cullarada de fusta e s'incorpora a la cazuela con es garronets. Lo contenu d'o rezipién se cubre con agua e s'apaña con as fuellas de laurelero, la pimenta molida, lo pereixil e lo vino ranzio. Me mete tot a cozer e se i añade agua en o caso que la utilizada inicialmén se sulta con masiada rapidez. Cuan es garronets son feitos, se colocan en una platera e se ruixan con o caldo d'a cozió que s'abrá pasau previamén per un tamiz.

Garronez en o suyo suco

INGREDIENS

- ♦ *cuatre garronez de cordero*
- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *un uego*
- ♦ *½ zibolla*
- ♦ *un pimento verd*
- ♦ *dos fuellas de laurelero*
- ♦ *un got de vino ranzio*
- ♦ *tres cullaradas d'azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Se fan dorar es allos en l'azeite, se retiran e se vierte la graixa vechetal sobre es garronez, yaazonaus, que s'abrán colocau en una cazuela. Cuan la carne ha preso color, se i añade lo uego sin bater, la zibolla entera e lo pimento verd, tamién entero, ruxiando-lo tot con o vino ranzio. Se permite que cuezca bellas dos oras e cuan es garronez son feitos, se retiran d'o rezipién lo caldo, las verduras e lo uego que s'ha esclafau e se pasan per lo prensapurés, retornando-lo dimpués ta la cazuela. Este plato se gosaba servir con una guarnición de puré de trunfas.







Vaca e vetiella

Estofau de vetiella con tremonzillo

Lengua a la manera de Uesca

Vetiella con olivas verdas

Vaca con verduras

Peito de vetiella farziu

En a nuestra cocina tradicional, dica fa bien poco, la carne de vacumen yera minchar de pijaitos, de siñoricos. E tien la suya explicación, a pesar de criar-se en es nuestros pastos altos las millors vetiellas d'Aragón, més que més en a val de Benás, con a suya famosa raza benasquesa. Esta razón ye basada en a poca densidat d'abitans en a mayoría d'os nuestros munizipios. Lo gran peso en canal que fa lo vacumen e l'alto pre d'a suya carne fina feba, abe años, que només en as grans villas u en as ziuadaz tenesen salida cabal e a tiempo la extensa gama de talladas que nos presentan es arreses vacunos.

No per ixo careix la nuestra rezetaria altoaragonesa d'exzelens guisos. Per cuenta, en tratar-se d'una carne cuasi de luxo, lo suyo trato ye esmerau, mimau, de "fiesta de repique gordo".

La gran avantacha d'ò vacumen ye que d'un mesmo cuerpo se pueden lograr sabors bien diferenciadas. E no creigan que d'antes, porque la tastaban poco, no sabeban e recosiraban la suya delizia. Diz lo refrán montañés: «Més vale dos bocaus de vaca que siet de patatas». Podemos dezir que pa cada tallada las nuestras dueñas teneban lo suyo apaño.

Per exemplo: d'ò lomillo, que ye la part més estimada, se fan es exzelens *mechaus* con trufa e tozino que toz paladamos. Menos vegadas, porque ye la tallada més cara, que asau entero se conoix en cocina como *rosbif*. En filez, encara que agora s'ha meso bien de moda clamar-los *bistec*, ye un modo rapido e fázil de preparar-los, encara que nezesitan punto.

Dimpués d'ò lomillo, la culata. Admete asau e lo guisau con salsas. La contrapata u "contra". Tamién de buena presencia e, si se saben tallar, estupendos filez. La falda, mui d'ò gusto d'ò paladar aragonés. Ya diz lo refrán: «D'a vaca, la falda, pero no d'a flaca, sino d'a gorda».

Sigamos con a babilla, que igual sirve pa la plancha u la sartana como pa estar cueta. Es costillars, tan en boga uei en es restaurans. Con o uesto a "vuelta e vuelta e sinse él", es afranzasaus *entrecots*. La tapa, bien buena en estofau d'espargos e carchofas e con o clasico guiso "a la pastora". Es mesmos adrezos admete la paletilla. E pa final, lo brazuelo, formidable como carne pa lo coziu. E encara nos queda las talladas de contrafilet, agulla e espalda de primer fila e lo garronet, las costiellas planas u alcorzau, lo cuello con a suya punta de peito, las patas pa tripas, con toz es interiors, e, per desconta, la lengua. «D'a vaca flaca, la lengua e la pata».

Con a vetiella, en Aragón, nos ha pasau como con es peixes de mar. Que a fuerza de recosirar-la las cheneracions anteriores, agora, cuasi siempre nos imos per las talladas caras e femos poco aprecio a las de segunda, encara que es suyos guisos sían més saborosos. «De pan, un mueso, e d'a vaca no, que no leva uesto».

E asinas emos amoldau la carne de vaca en sustitución d'a de choto e ovella pa fer las mondonguillas. Pa viachar u salir d'excursión, es filez "empanaus". Pa quedar bien con uns uespedes apreziaus, un solomo asau u uns filez con salsa d'almendras u con fongos de cardo.

Dezíbanos que d'a *falda* gustamos. Tamién s'haalcontrau en a nuestra cozina a esta tallada l'acoplamiento d'as farziduras. En *rollico* con tortilla, pimientos royos, magro e afogau e guisau, ligau e a lo forno con buen vino, resulta un aristocratico *tortullón*.

Tanto la vaca como la vetiella tienen entre es nuestros productos d'a tierra delicaus complementos: fongos de cardo, fongos royos, bisaltos, espargos, carchofas, charlotas, almendras e zibollas.

Un atro apartau, porque sabe a fiesta, mereix lo “ganau corriu”, ye dezir, es toros de lidia e las vaquetas bravas, que tantas villas d'Aragón, dende Ansó dica lo Baixo Aragón, pasando per Exea, Sadaba, Gallur, tota la comarca d'as Zinco Villas, per la suya zercanía a Nabarra, acostumbran en es días señalers a “correr las vacas” e dimpuesas minchar-las en armonía, tot lo lugar, en a plaza mayor, guisadas en chigantescos calders a “mermacaldo”. Simplemén con l'apaño d'azeite, yerbas finas, fendo-se en cozer lo gorgollet un saboroso salsirot en o que la suya espezial sabor ranca d'a sangre contenida en a carne safocada per lo esfuerzo de l'animal antes de morir.

No podemos olvidar un estofau que agora ocupa las grans cartas: lo toro de lidia. En Uesca, pa Sant Lorient, e en Zaragoza, muitas son las familias que no consideran la fiesta completa si no ye, cualsequier día, sobre la suya tabla, la caserola de fierro colau con o suyo bravo estofau.

E qui lo eba a dezir? La coda de toro. Aquellas codas que antes més yeran potestat d'os matachins, uei ocupan sitial d'onor en es paladars arrefinaus. Lo suyo pre, en as tablas, s'ha triplicau en pocos años con relazió a atras talladas. E, per desconta, lo estofau de coda de toro, que igual puet estar de vetiella, ye pa sacar-se la bueina.

En resumen, que la carne de vacumen en a nuestra cozina tradicional, que antes més se catava només de fiesta en fiesta, uei cobra per cada vegada més protagonismo, encara que bi ha cosas europeas u americanas a las cuals, con prevezión montañesa, nos resistimos. Las “hamburguesas”... pa es críos. E ye que «carne en calzeta, pa qui la meta».



Estofau de vetiella con tremonzillo

INGREDIENS

- ♦ *800 gr de melosa de vetiella*
- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *tres zibollas chicas*
- ♦ *una rameta de tremonzillo*
- ♦ *tres trunfas michanas*
- ♦ *un got de vino tinto*
- ♦ *un got d'agua*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Este rezeta, que con varians se puet trobar en atras comarcas aragonesas, s'interpretaba en a Foya de Uesca tallando la vetiella a cuadros e fendo-la dorar en un puchero de bardo. Cuan la carne eba preso color, i añadaban la zibolla picada, es granos d'allo enters, la fuella de laurelero e lo tremonzillo. Se manteneba uns minutos a lo fuego antes d'incorporar-bi lo vino e l'agua. Mientras continuaba la cozión a fuego lento, se feban freyir las trunfas talladas a gallos, adibindolas a lo guiso cuan yeran prestas dimpués de bien escorridas. La bullida se prolongaba dica que la carne yera tierna, añadiendo-bi un poco més d'agua si minguaba la salsa.

Lengua a la manera de Uesca

INGREDIENS

- ◆ 800 gr de lengua de vetiella
- ◆ dos zibollas michanas
- ◆ zinco granos d'allo
- ◆ un pilloquet de yerbas composau per tremonzillo, laulerero e romero
- ◆ meya cullaradeta de pimenta blanca molida
- ◆ 200 gr d'ensundia de latón
- ◆ una cullarada de farina
- ◆ 200 gr de tozino entreverau
- ◆ dos cullaradas de puré de tomate
- ◆ un gotet de vino blanco seco
- ◆ 100 gr de fongos
- ◆ un señalín de nuez d'Indias
- ◆ agua e sal

PREPARAZIÓN

La lengua, asinas que ye lavada e limpia de nervios, s'espolverazeya con sal e pimenta e se mete a cozer con una d'as zibollas, tres grans d'allo, las yerbas aromaticas e la pimenta, en agua sufizién como pa que cubra la carne. Se deixa que i bulga a fuego lento diez minutos e dimpueas se mata la bullida con agua freda, retirando la lengua pa sacar-li la piel. Se torna la carne a la cazuela pa continuar con a cozién a fuego lento bellas dos oras e meya. Pasau ixe tiempo, se fa un sofrito con a ensundia de latón, l'atra zibolla, a trozos, es granos d'allo que quedan enters, lo tozino tallau bien menudet, la salsa de tomate e la farina. Dimpués d'afogar la mescla diez minutos, se i añade la lengua cueta e tallada a filez, lo vino blanco, es fongos e un gotet d'agua d'a cozién e s'espolverazeya con sal e nuez d'Indias, deixando que i bulga quinze u vinte minutos més.





Vetiella con olivas verdas

INGREDIENS

- ♦ *un kg de babilla de vetiella*
- ♦ *una zibolla chicota*
- ♦ *un pimento verd*
- ♦ *dos cullaradas de farina*
- ♦ *½ l d'agua*
- ♦ *un got de vino ranzio*
- ♦ *200 gr d'olivas verdas con ruello*
- ♦ *azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Con a zibolla picada e lo pimento tallau a trozos chicoz, se fa un sofrito a lo que s'añaderá la farina. La carne, tallada en filez, se pasará breumén per la sartana con azeite e se colocará dimpués en una cazuela de bardo, adibindo a continuazió lo sofrito, l'agua e lo vino, deixando que i cuezca a fuego lento durán una ora. Pasau ixo tiempo se i incorporarán las olivas enteras e con ruello, e se deixa que lo conchunto, a fuego lento, i bulga ½ ora més. Si la salsa final se deseya més espesa, se'n retira e li se da una bullida con una cullaradeta de fecula de trunfa, retornando-la dimpués ta la cazuela.

Vaca con verduras

INGREDIENS

- ◆ 600 gr de carne de vaca, preferenmén agulla e costiella
- ◆ tres porros
- ◆ dos zibollas michanas
- ◆ 100 gr de bisaltos
- ◆ 400 gr de fongos royos
- ◆ cuatro pimentos verz
- ◆ cuatro granos d'allo
- ◆ una fuella de laurelero
- ◆ una rameta de pereixil
- ◆ una cullaradeta de tremonzillo moliu
- ◆ un got de vino tinto
- ◆ agua, azeite e sal

PREPARAZIÓN

Plato compendio d'os recursos alimentizios més proximos, este estofau ha evoluzionau dende la suya primera e rustica versión montañesa en a cual la parquedat d'os ingrediens yera muito mayor. La tecnica, común a muitas preparazions d'o vacumen adulto, tien como preludio lo paso per la sartana d'a carne troziada e sazonada. Cuan ha preso color se traslada con l'azeite ta un puchero de bardo a lo cual s'incorpora la zibolla e es porros picaus, deixando que se i afogue tot uns minutos antes d'adibir-ie lo laurelero, es granos d'allo enters, lo tremonzillo, lo vino e agua dica que la carne quede cubierta. Se deixa cozer tot a fuego lento bellas dos oras e dimpuesas se i añaden es fongos royos troziaus, es bisaltos, es pimentos verz e lo pereixil picau, pa que i bulga tot dica que estes zaguers ingrediens sían prestos.

Peito de vetiella farziu

INGREDIENS

- ◆ 800 gr de falda de vetiella en un troz
- ◆ ½ riñón de vetiella
- ◆ 150 gr de carne de vetiella capolada
- ◆ 150 gr de magro de latón capolau
- ◆ dos tiras de tozino entreverau
- ◆ una mazana golden
- ◆ un gotet de vino guallardo
- ◆ un uego
- ◆ pimenta negra molida
- ◆ pereixil
- ◆ un porro
- ◆ una rameta d'apio
- ◆ una azanoria
- ◆ una zibolla chicota
- ◆ dos granos d'allos
- ◆ una fuella de laurelero
- ◆ 100 gr d'ensundia de latón e sal

PREPARAZIÓN

En primeras cal mesclar la vetiella e lo magro capolaus con o riñón tallau a daus, la mazana tallada a trozez chiquinins, lo uego, lo vino e lo pereixil, salpimentando dimpués la farzidura. La falda se sazona e s'aplana bien con a paleta, estendendo-la sobre una tabla. Denzima se mete una capa d'a mescla zitada e sobre ella las tiras de tozino, cubriendo éstas con a resta d'a farzidura. S'enrolla la falda e se liga con cuerdas procurando que la carne capolada no se'n salga. Contino s'unta bien con a ensundia e se coloca en una platera a forno fuerte. A metat d'asau –que se puet prolargar bella ora e meya– s'incorporan a la platera las verduras troziadas. Cuan la carne ye presta se flambeya con aguardién e vino blanco, previamén calentaus, e se deixa enfredir. A la ora de servir-lo se talla l'asau en rodanchas.



Lo latón u tozino (con perdón)

Frechinache

Magras con tomate

Manetas de latón con caracols

Manetas de latón “Tramacastiella”

Lo latón u tozino (con perdón)

Cualsequier día d'ibierno entre Sant Martín e Sant Antón. Cualsiquier casal de Monegros, La Foya, Semontano, Sobrarbe u Ribagorza. Ya he contaú en bella ocasión estes amaneixers singulars de día de *matapuerco* en casa de labrador. Temprano. En a cozina trachinan las mullers debán d'ò fogaril, enzendendo un faixo d'allacas u faixelos, comenzando a calentar lo caldero d'agua d'escaldar. Truca en a puerta lo experto matachín d'ò lugar que, per riguroso redolín, va sacrificando es tozinos de *criacasa*, atipaus de panizo e de granzaus, menos aquella trachica nueit pa éls que pa forro de bota han de quedar-se a dieta, ni disfrutando, como cualsequier condenau a muerte, d'a zaguer zena.

Plegan es ombres en a puerta d'a zolleta. Ubierta la cleta, acucuta, malfiau, lo gulín. Barrunta que bella cosa pasa en estar rebellau a tan intempestiva ora. Lo sol alumbra lo que puet en ixé tiempo. E sale. Asinas ye enganchau en un rape-do tirón per lo papolar. Entre roñius, que se sienten per tot lo lugar, ye chitau sobre lo bazió. Una profunda cultrada en o cuello fa brincar una garonada de sangre roya e espesa. La dueña, con un puchero d'amplas dimensions, la rechira con a man pa privar la suya coagulazió. Seguntes a lo marrancho li se va apocando la vida, va baixando lo tono d'es chilos dica esdevenir un profundo roñar e més tarde en un rancuello aixordau. Tot ha acabau pa l'animal.

E cobra en a casa lo trachín visos inusitaus. Arriban las mozas con calderetas d'agua bullindo. Ye pelau con es cazicos de morro tallán. Se colga en o patio lo cuerpo d'un estrinque. Una larga e profunda tallada d'ò matachín deixa a

l'aire las frechuras de l'animal, caliens e tufosas. Van cayendo en una canasta, aforrada interiormén con un amplo mantel blanco, tripas e ensundias pa estar lavadas pa lo mondongo. Pero d'ò mondongo en charraremos més adebán.

Plato asabelo espezial pa lo día d'a matazía. La chichorra a la brasa. Tota ixa serie de retallos, zafrainas, bufete, grandolas e entrevivos grasosos que cal que se consuman aprisa. Es ombres, en este día, mallan poco. Dimpués de muerto lo tozino, fayena de mullers. Es mastos «con chichorra e con porrón, buen rato en o racón», d'a cadiera, s'entiende. Mesmo es més viellos, con tensión alta e dificultaz en o riego sanguinio, en fan exzepzió, pero bien saben que «la carne de latón, contra més años, menos».

Qué podemos fer e qué se fa en Aragón con a carne d'ò latón? Cuasi tot. Asaus, fritos, guisaus, conservas, embutius, salazons e repostería. Como lo tema da pa muito, nos achustaremos en este comentario a las posibilidaz, per exemplo, d'ò magro. Si a la conserva con o lomillo, encara millor. Si fresco, a la brasa e con acompañamiento de legumbres. Si a la cazuela plana, en *salmorejo*, con longaniza e tortilla tonta. Si frito, con trunfas; si asau, simplemén con sal.

No digamos d'ò pernil, gloria nazional d'ò nuestro modesto cochín. Cuántas magras con tomate abrán alegrau las rusticas mesas a travies d'os siglos? Dende la forma austera d'aquí, en es altos, dica ixas magras de Teruel, con a suya tallada de pan turrau debaixo e lo suyo tomate frito denzima tapando lo burguil.

La suya preparazióu no ye la d'un *pata negra*, ni la d'un Trevélez. No utilizamos lo fumo. Només sal e las espezias. No tien la fama d'ò de Bayona, que se mincha crudo, lo de Tolosa, Bretaña, Auvernia e Morván. Lo de París, meyo salau, seco e esgosau. Mui to s'ha popularizau per la suya fázil comercializazióu lo de York. E cal destacar lo italiano de Parma, pa es aperitivos, e lo de Mayence, un poco xauto pa lo nuestro gusto. Toz de renombre universal. Pero no emos de tener nengún complexo con els.

Emos comentau lo latón adulto. Pero no deixemos de lau lo latón de leit, “zerdilla” se le diz per estes pagos, que, asau e bien asau, ye plato de mesa.

Recuerdo que en l'año la picor, aquí en Uesca e en o famoso figón de Casa Ambrosio, lo feban con verdadero gusto. Per un apueste, lo famoso Cacón, aquel que s'autoconvidaba a totas las bodas de fuste –e plegó a tan alto grau la fateza d'òs nuestros antipasaus, que se sentiban defraudaus si lo pintoresco personache no i asistiba per considerar-la de poca categoría–, se minchó entero un latón de leit. Lo suyo torzón fue tal que, a fin d'aduyar-li a dicherir, lo fazieron redolar cuan largo yera per la costera d'ò total d'as Mártirs. Debió funziionar la cura, porque l'ombre vivió mui to años. Emos de dezir que tapoco no li feba mal de pasar lo minchar a fuerza de pan e vino. E ya se sabe, «a bocau grasón, crostón e espolada».

MONDONGO E EMBUTIUS

En Aragón no se conzibe un matapuerco sinse lo suyo mondongo. Ni la ibernada sinse torteta e morziella. Nos fan mui to goyo estas dos estrelas rutilans que nos proporciona lo latón con o més esenzial d'a suya vida: la sangre. Sabemos que a mui to foranos, lo mondongo, per lo suyo aspecto, lis pareix brodio. Pero asinas que pierden ixa natural prevenzióu, se i fan tan adictos como nusatros. E ye que la cosa no ye pa menos. Un plato de torteta frita, una morziella a la brasa ye una delizia, son delizias d'apeteixer. Uei es nuestros formidables chaziners lo fan con verdadero art. Uns e otros con a suya espezialidat. Bien lo saben las nuestras dueñas que pontifican: «Mincha torteta, que ye de Casa...», u «a yo la morziella, si no ye de... no m'agrada». Exichens que somos. E asinas arriba lo esmero.

Pero tendamos la mirada enta dezaga e situemos-nos en una casa de lugar en día de matapuerco. Antes, en totas ellas; agora, per fortuna, en prous; més tarde e a la marcha que levamos con esto d'ò Mercau Común, ya veremos. Pero, tanimientres, a disfrutar d'ixa feita entrañable e singular.

Se prozede en o “día d'autos” e dimpués d'a defunzióu. En o fogaril de chaminera acampanada bulle sobre la flama viva d'as allacas un enorme caldero de cobre d'òs clamaus de mondonguiar. Caldero que, chenerazióu zaga chenerazióu, ha quedau como erenzio preziau d'ò casal. I gorgotea lo que més tarde será lo lardo. Bel cantaro d'agua que se perfuma con o siguién cozimiento: laurelero, fenullo, tremonzillo, toronchas e limons partius e sal. Las mondon-

Lo latón u tozino (con perdón)

gueras, debán d'una bazía de fusta de gran grandaria u en un terrizo de Nabal u Bandaliés, achenulladas en una almadeta, son masando las tortetas. La suya mescla ha d'estar asabelo esmerada pa que no se i faya borrhillons. Mazerau a puño d'a sangre e la farina. Arribada la masa a lo suyo punto li s'añade canella, pimenta, clau, anís en grano, nuez d'Indias, abellanas picadas e piñols. Más tarde s'escalda la masa, sinse arribar a escarmentar-la, con manteca redetida. Atras expertas van dando forma en un tablero enfarinau a las tortetas. Unas con forato en meyo a modo de rosqueta; atras, las clasicas, como una chicota torta, d'astí lo suyo nombre, e en bel lugar, sobre tot d'a zona de Zaragoza e Zinco Villas, las bolas u moñigons, gordizos e pesaus. Cuan ye menester se i fican una a una, pa no enfredir lo lardo d'o bullidor caldero. Pero uello, en este lardo s'abrán cueto previamén las morziellas, ya que la graixa que éstas trasminan enriquezará la sabor d'as tortetas. Las tortetas son largas de cozió, sobre ora e meya.

Pa las morziellas, en primeras s'abrará cueto l'arroz con sal. Cuan habrá perdiu temperatura, se masará en o terrizo con es chicharos de graixa, canella, pimenta, clavo, nuez d'Indias, amés d'os piñols. Con a xeringa de maza s'irá embutindo en es estentins, ya perfectamén limpios, en as suyas diferens grandarias: dende la morziella delgada, dica la cular e lo morzillón, reina d'a rastra. «Las morziellas largas, pa presén, e lo morzillón, pa la nuestra chen».

Las morziellas han de ligar-se una miqueta floixas e punchar-se leumén pa que no rabienten. E dimpués lo

consiguién cambio d'opinions, siempre emponderadas per las forasteras, que han de levar-se-ne una buena platada, escorridas con as amplas raseras e colgadas en as falsas d'as palangas de buixo, pa que s'eixoreyen.

Lo mondongo calién sabe a gloria. E lo lardo de cozerlas, un *consomé* que pa sí queresen muitos restaurans campanudos.

Dimpués d'o mondongo, es embutius. Lo més caracterizau en a nuestra tierra, la longaniza. La longaniza de Graus e de Capella tien fama en tot lo territorio aragonés e s'estiende dica Cataluña. Con totas las onors, la *llonganiza*, como dizen es grausinos, se fa capolando latón noble, mesclau a parz iguals con carne magra, si no de uella u de vaca. Con un poco de tozino blanco pa dar-li suavieza. Tot pasau per la capoladera. En o capolau, prou pimenta, sal, nuez d'Indias, sal nitro, pa que se prete, abundans allos picaus e un buen churro de claret trasañau. Astí la suya grazia. Este picadet ha de dormir vinticuatre oras en o terrizo antes d'estar embutiu. E dimpués a eixoriar.

Es churizos, de casa, se componen de magro de latón, carne de pelo u lana adulta, sobre tot las garras, es riñons, lo corazón e, si ye posible, poco liviano. La casa que se prezia rebuya las *manchetas* per estar part deleznable d'a mescla. Tot adobau con pimentón picán e dolz, pimenta, allos, vino blanco seco, nuez d'Indias e sal. Amés d'un cozimiento de yerbas finas d'o país e un buen churro de vinagre. E a embutir dimpués d'as vinticuatre oras anteditas de reposo.

Con o papolar, carrillera, bufetera, piel tierna e lo tozino blanco no salau, se fará la butifarra, lo primer embutiu que cal gastar. Cal fer-la cozer con sumo cudiau.

Ye menester señalar que en a cozina aragonesa, tan poco propensa a las espezias, ye prezisamén en o mondongo an s'utilizan, cuasi con promiscuidat, como abrán puesto observar per las recetas anteriors. Recetas que nunca no abrían de perder-se, porque nos proporcionan con as parz menos dignas d'o latón lo plazer de poder disfrutar d'o suyo delicioso mondongo.



Frechinache

INGREDIENS

- ◆ *600 gr de papolar, degolladura e figado de latón, a parz iguals*
- ◆ *un riñón de latón*
- ◆ *200 gr de carne magra*
- ◆ *200 gr de sangre cueta*
- ◆ *dos zibollas grans*
- ◆ *cuatre tomates*
- ◆ *una cabeza d'allos*
- ◆ *un got de vino guallardo seco*
- ◆ *un got de caldo de carne*
- ◆ *azeite d'oliva e sal*

PREPARAZIÓN

Se mete tota la carne en agua freda pa blanquiar-la e que pierda la sangre. Dimpués s'escorre e se fa a trozos pa fer-la freyir en o siguién e estricto orden: primero las degolladuras e la carne magra; cuan éstas se son doradas se i adibe lo papolar, lo figado e lo riñón. Se refrei tot rechirando-lo e se i añade la sangre tallada bien finamén, mantenendo lo rezipién en o fuego tres u cuatre minutos més. En una sartana apart se fa un sofrito con a zibolla rallada, l'allo picau e lo tomate pelau e sinse simiens. Cuan las ortalizias se son sotobadas se i incorpora lo vino e se i deixa a fuego lento lo rezipién bels zinco minutos. Posterioirmén s'adibe lo sofrito a la caserola d'a carne, se mulla lo conchunto con o caldo e se i deixa cozer a fuego lento per meya ora. En zagueras, si se deseya, puet añader-se-ie pimentón picán.

Magras con tomate

INGREDIENS

- ◆ 800 gr de magro tallau en chullas una mica gruesas
- ◆ ueito talladas de pan
- ◆ ½ l de leit
- ◆ un uego
- ◆ meya cullarada de zucre
- ◆ dos culladas de vinagre
- ◆ un got de vino blanco
- ◆ diez tomates maduros
- ◆ azeite

PREPARAZIÓN

Se meten a desalar en leit e como bels diez minutos las chullas de magro. Pasau ixte tiempo s'escorren e s'eixugan bien pa fer-las freyir en azeite, reservando-las dimpués. En a graixa sobrán se sofreyen las talladas de pan, que han d'estar delgadas, dimpués de pasar-las per leit e uego como si fuesen randillas. Lo magro e lo pan se meten en una platera sobre un leito formau per lo tomate desfeito e bien frito. Mientres, s'añade a l'azeite de freyir lo zucre, mirando que no se creme, incorporando-bi contino lo vinagre e lo vino. Se mescla tot bien e la salsa resultán se chita sobre lo magro. A rezeta, popularizada per Teodoro Bardají en es suyos escritos, ye d'orichen zaragozano.







Manetas de latón con caracols

INGREDIENS

- ♦ *cuatre patas de latón*
- ♦ *300 gr de caracols*
- ♦ *una zibolla*
- ♦ *dos granos d'allo*
- ♦ *dos pimentos verz*
- ♦ *una punta de coral*
- ♦ *dos cullaradetas de farina*
- ♦ *½ l de salsa de tomate*
- ♦ *una cullaradeta de pimentón picán*
- ♦ *dos fuellas de laurelero*
- ♦ *azeite, sal e agua*

PREPARAZIÓN

S'ubren las patas per la metat, se lavan bien con vinagre e sal, s'aclaran con agua e s'escorren pa fer-las cozer con o laurelero e sal bellas tres oras. Cuan son tiernas se colocan en una cazuela de bardo. Es caracols, lavaus e cuetos bels quinze minutos, se meten denzima d'as manetas de latón. La salsa se fa tallando en trozos finez lo pimento, la zibolla e es granos d'allo e sofreyindo-los en azeite. Cuan se son doraus se i adibe lo pimentón e la farina mientras se rechira lo sofrito pa que s'afoge, incorporando-bi dimpués la salsa de tomate e un got d'agua d'a cozión d'as patas que s'habrá reservau. Una vegada presta la salsa se vierte sobre es caracols e las manetas, permetendo que cuezca tot meya ora a fuego lento.

Manetas de latón “Tramacastiella”

INGREDIENS

- ◆ *cuatre patas de latón*
- ◆ *100 gr de tozino entreverau*
- ◆ *dos zibollas*
- ◆ *un ¼ l de vino blanco*
- ◆ *400 gr de chudías*
- ◆ *tres tomates maduros*
- ◆ *cuatre granos d'allo*
- ◆ *100 gr de farina*
- ◆ *una rameta de tremonzillo*
- ◆ *una cullarada de pereixil picau*
- ◆ *agua, azeite e sal*

PREPARAZIÓN

Se fienden las manetas per la metat e se fan cozer en abundán agua chunto a las zibollas, l'allo e las yerbas aromaticas. Cuan son feitas, s'èixugan bien, se salan e s'enfarinan pa fer-las freyir a fuego lento bels zinco minutos. Pasau ixé tiempo se i incorpora lo vino e se deixa reduzir a la metat, momento que se i adiben las chudías, previamén cuetas, e es tomates, sinse piel e simiens, ya freyius, prolongando la cozión a fuego fuerte bels diez minutos més.







Fritos secos e fruta de sartana

Crespiellos de borraina

Crespiello de Carnaval

Fruitas de sartana

Leit frita

Mazanas de Biniés a lo forno

Mostillo

Es postres son estaus una d'as cosas que ha preocupau poco en es minchars diarios d'os altoaragoneses. Con chitar-se bella cosa a la boca, dimpués d'o minchar, «pa sacar la grasura, fruita u confitura», en han tenui prou. Las dulzainas siempre fuen apetenzia de críos e mullers. Manimenos, es tiempos cambiaron e aquellas faquezas que se feban pa obsequiar a las visitas e pa fer-se un mueso entre oras –entienda-se las tortas e fruitas de sartana–, fuen, a poco a poco, prenendo carta d'identitat e uei en a nuestra tierra se fan pa cualsequier día, e como complemento de postre de fruita, dozenas de rezetas de postería dignas d'o millor elochio.

Nos decantaremos en este comentario, en primer puesto, per es fruitos secos, que éstos, fa lustros, sí que arriboron a constituir, més que més en a comarca de Fraga, una industria de renombre internazional.

En primeras, es figos de Fraga. Dende tiempo de moros, es fragatinos cudieron las suyas figueras con verdadera amorosidad. En o sieglo pasau, la ziudad de Zinca ateseraba en cañizos toneladas e toneladas d'o saboroso fruito que inviaba ta es cuatro puntos cardinals. Arribó a tener pa esta fruita una d'as primeras “denominazions d'orichen”.

La suya preparazió ye senzilla pero asaber que laboriosa. Se culliban a man, uno per uno, despreziando es caitos e en o suyo punto exacto de madurez. Éls deziban: «No t'arrimes a es figos si no brincan paixaricos». A la mosque- ra e superposando es cañizos pa que i pasás l'aire, es figos

s'ateseraban. Malas que yeran secos, se chafaban e enfari- naban leumén pa estar envasaus en caixas de fusta e expor- taus. Uei, per no estar rendable lo suyo cautivo, cuasi no queda figueras a Fraga.

Un atro fruito que practicamén ha desapareixiu ye estau la zerolla. Inmasticable de cruda, caleba colgar-la en ram- pallos pa que fues madurando. Asinas duraba només uns días. Manimenos, talladas per la metat, enrastradas e secas en as finestras d'as falsas yera postre asabelo deseyau per la canalla. «Mullers e zerollas, de chóvens aspras, de viellas masiau blandas». Trobamos a faltar la suya sabor.

Entre otros fruitos secos no podemos oblidar las almen- dras marconas, bien abundans e bien feitas en A Litera, u las de *desmayo*, que mosen Rafael Ayerbe, lo cura d'Al- quezra, cautivó con verdadero atino e consiguió una clase bien resistén a las cheladas, tan temidas per estas redoladas.

Codoños secos, mazanas de Biniés, muit perfumadas, fuen fruitos d'aguante, asinas como las nuezes raconeras u las abellanas pirinencas. Es orellons, impreszindibles en o poncho nadalenco, como es ziruellos de cañizo, u las ugas garnachas pansidas en colgallos. Amplia la nuestra gama de fruitos secos.

D'èls, es derivaus en marmeladas. Talmén lo més en- radigau e antigo, lo famoso mostillo. Lo mostillo blando, fendo cozer en un caldero lo mosto d'uga bellas tres oras. Añadendo-bi carbaza de rabiqué, miel, figos, toroncha e

canella. Cuántos millons de briendas s'abrán minchau es nuestros antipasaus, de críos, con una fogaza de pan untada en mostillo. Asabelo dolz, como diz la copla: «En cruzar-me con tu mai –adiós, me dizió, mostillo–, ye la parabra més dolza que d'a suya boca ha saliu». E ye que “mostillo”, en a suya atra azeppiación aragonesa, no ye guaire encomiable que digamos.

La fruita de sartana. Las nuestras dueñas s'han maniau bien con o zucre e la miel. Sobre éls, chirando, es uegos, la farina, l'azeite d'oliva, es fruitos e las esenzias tals como l'anís en grano, limón, toroncha u grosella.

La més popular d'as fruitas de sartana, es crespillos. Postre clasico de carnivals e carnestulendas. A lo sabado d'ixa fiesta li se diz “sabado crespillero”.

L'alma d'esta mena de buñuelo ye la fuella tierna d'as bo-rrainas. La maseta pa freyir, a base de robiellos de uego, farina, leit e zucre. Son buenos.

Las rosquetas con a mesma masa e anís en grano. Bien fritas en azeite bien rusio e dimpués enzucraus. Las croquetas d'arroz con lei. Las estreletas, feitas con uns chiquez moldes tallans clamaus *crespillers*. En fin, que la fruita de sartana ye estada e ye un exzelén postre que admete muitas variacions como, per exemplo, ficar en a suya alma mazana cueta, u un figo seco e dentro d'él una almendra, u una guinda. Siempre con a mesma masa. Trobarán, entre las que publicamos, interesans rezetas sobre lo tema.



Crespiellos de borraina

INGREDIENS

- ♦ *diez fuellas de borrainas*
- ♦ *un uego*
- ♦ *100 gr de farina*
- ♦ *una copa d'anís*
- ♦ *100 gr de zucre*
- ♦ *leit e azeite*

PREPARAZIÓN

Se limpian las fuellas de borraina deixando la part més tierna e se meten a remullo en leit bels quinze minutos. Dimpués se bate lo uego e se mescla con l'anís, lo zucre e un poco d'agua, añadiendo-bi, a poco a poco, la farina dica aconseguir una pasta cremosa. Cuan se tien dita crema, se quitan las fuellas de borraina d'a leit, s'eixugan e s'enfarinan, rebozando-las contino con a pasta, pa fer-las freyir en abundán azeite. Cuan serán doradas per los dos costaus se colocan sobre una platera e s'espolverazeyan con zucre.

Crespiello de Carnaval

INGREDIENS

- ◆ *cuatre uegos*
- ◆ *50 gr de zucre*
- ◆ *una taza de leit*
- ◆ *100 gr de farina*
- ◆ *dos gasiosas de sobre*
- ◆ *azeite*

PREPARAZIÓN

En un cuenco se baten es robillos, mesclando-los a poco a poco con zucre en cantidat similar a lo peso d'os cuatre robillos chuntos. Sinse deixar de bater, se i adiben alternativamén la leit e la farina en chicotas dosis e sinse superar lo volumen d'os ingrediens anteriors, dica que la pasta ha adquiriu zierta consistenzia e son desapareixius posibles borrillons. En ixo momento se i incorporan las cuatre claras puyadas a punto de nieu e lo conteniú d'es dos sobres de gasiosa que farán que se sostobe la crema. Una vegada que tot ye bien mesclau, se mete azeite a calentar en una sartana e con una cullara se prenen porzions de pasta e se sumerchen en l'azeite sinse soltar-las, mantenendo-las dica que se desprenden per sí mesmas. Seguntes se van dorando se trasladan ta una platera e s'espolvarezayan con zucre. Es crespiellos tienen orichen oszense e gosaban consumir-se lo sabado anterior a lo doménche de Carnestulendas.

Fruitas de sartana

INGREDIENS

- ♦ *125 gr de farina*
- ♦ *un uego, una cullarada de zucre*
- ♦ *dos cullaradas d'agua d'azar*
- ♦ *dos cullaradas d'aguardián*
- ♦ *50 gr de manteca de vaca*
- ♦ *una cullaradeta de sal*

PREPARAZIÓN

En un rezipién se mescla bien l'agua d'azar, lo uego, la sal, lo zucre, l'aguardián e la manteca de vaca, añadiendo-bi dimpués la farina, que se treballa dica aconseguir una masa consistén que se deixa reposar dos oras en un rezipién tapau. Transcorriu ixé tiempo, s'estiende la masa sobre una tabla espolvaraziada de farina, aplanando-la con un ruello dica lograr que sía lo més fina posible. Dimpués se talla la masa en trozos de distintas formas e se fan freyir en azeite abundán, mirando que queden doraus. Se retiran, s'escorren bien e se ruixan con miel calién.

Leit frita

INGREDIENS

- ◆ *50 gr de manteca*
- ◆ *ueito cullaradas de farina*
- ◆ *¾ de l de leit*
- ◆ *una cullaradeta de canella en polvo*
- ◆ *la raspadura d'a piel de ½ limón*
- ◆ *seis cullaradas de zucre*

PREPARAZIÓN

En una tartera de bardo se coloca la manteca e se fa fundir sobre lo fuego, retirando lo rezipién cuan s'ha licuau. De seguido se i añade la farina e se vierte a poco a poco la leit, mientras se rechira pa que no se i fayan borrillons. Se i incorpora la canella e la ralladura de limón e se i fa cozer a fuego lento sinse deixar de rechirar. Cuan han transcorriu diez minutos s'espolverazeya lo zucre e se continúa la bullida, sinse zesar de rechirar, otros seis minutos. Cuan ye preparada la leit, se chita sobre una platera, que s'ha umedeixiu leucheramén, e se deixa enfredir.





Mazanas de Biniés a lo forno

INGREDIENS

- ♦ *cuatre mazanas reinetas grans*
- ♦ *200 gr de matón*
- ♦ *50 gr de miel*
- ♦ *dos nuezes*

PREPARAZIÓN

Con un cutiello esmolau se saca lo corazón d'as mazanas dende lo cobalto e procurando no arribar a lo fondo. Lo forato se farze con tres parz de matón e una de miel, colocando denzima meya nuez. Se meten las mazanas en o forno, previamén calentau, per meya ora e a potencia michana. En bel lugar se mulla la llanda con unas collaradetas d'agua e en atro la farzidura típica d'as mazanas asadas de Biniés se sustitui con zucre e dimpués se flambeyan con bel aguardián.

Mostillo

INGREDIENS

- ♦ *dos l de vino*
- ♦ *250 gr de pelarzos de toroncha*
- ♦ *500 gr de figos secos*
- ♦ *200 gr de nuezes*
- ♦ *200 gr de pansas*
- ♦ *farina*
- ♦ *150 gr de polvo de canella*

PREPARAZIÓN


Lo mosto de vino se fa bullir dica que queda a metat d'o suyo volumen primitivo e se deixa enfredir. Posteriormén se mete una atra vez a fer cozer con es pelarzos d'as toronchas bels diez minutos. Pasaus estos, se i añaden es figos secos, tallaus en trozez chiquinins, las nuezes esmicazadas, las pansas e la canella en polvo. Dimpués, sinse deixar de rechirar con una cullara de pal, va adibindo-se-ie la farina pa que s'espesixca seguntes lo gusto de cada cual, e se deixa que continúe cozendo bels diez minutos més. Lo mostillo que no se consuma decamín se puet conservar en puesto fresco. Tradizionalmén se gosaba colocar en una finestra que estás orientada enta lo norte.







Repostería: pastas e lamíns



Coc de Fraga
Empanadicos de Lobarre
Refollaus
Roscón de Pascua de Burcharaloz
Tortas d'anís de Biscarrués

No puet dezir-se que la nuestra *repostería* sía parca. Alcaso no sía tan variada como atras, perque es ingrediens que s'utilizaban dica fa bien poco yeran, practicamén, es que daba la tierra. Con tot e con ixo, en zien e més combinazions tenemos tota mena de tortas, empanadicos, bollos, pastas, pastels e roscons. No comentaremos este aspecto en a fazeta profesional, sino aquello que ha puesto fer-se en cualsequier forno de lugar, anque uei sían es nuestros reposters e zucrers es que con mayor difusión los comercializen.

D'antes yeran las monchetas de muitos d'os nuestros conventos las que d'una manera u atra las s'apañaban pa aduyar la suya escasa economía con as suyas espezialidaz. D'allí salieron *las virutas de Sant Chusé*, las *colinetas*, no tal como agora las conoixemos sino més modestas, e es populares *sospiros de moncha*, encara feitos en Casbas e conoixius con nombre més retundo entre nusatros. D'els puet dimanar lo refrán «Bizcocho de moncha, pernil de convento». Robellos, pastas floras e sequillos, pa las fiestas d'es lugares, las uei tan comercializadas madalenas, ta part d'alavez baturramén nominadas *malenas*.

Bi eba tortas con a suya epoca definida, e mesmo con misión determinada. Exemplos: las tortas de chicharros, pa las matazías; las d'azeite, pa las rondas d'os mozos, chen de buena boca; las de cullareta, muito millor preparadas, con o suyo contenedor de papel de barba, pa pasar a ofrirne en a misa mayor; es empanadicos, pa es presens, e las tortas d'Ayerbe, es refollaus e es farinosos como obsequio

a es forasters es días de repique gordo. «Si almuerzas remullons, con leit u con porrón».

Marcando las fitas d'o calendario: pa Nadal es nuestros exquisitos empanadicos con carbaza de rabiqué, u con espinais e adrezaus con pansas, miel, zucre e abundans piñols. D'antes només lo popular *turrón de sartana* u turrón negro d'elaboración casera que dimpués se convertiba en guirlache. Pa Reis, lo sorprendén rosco con a suya figureta e tot. Pa la Cuaresma, las deliciosas randillas de leit de uego batiu e zucre, bien fritas e espolvaziadas con canella fina. E en as pías briendas d'os viernes, la natilla de uego con biscuetos dimpués d'o chocolat con capitostes. Ah, e en es baltizos no podeban faltar es delicaus esponchous de clara de uego e zucre cande. E es fornazos e las culecas, símil aragonés d'a *mona de Pascua*.

Es roscons d'as romerías, cuasi toz d'a mesma telada, agora muito més sofisticaus. Apuntamos lo de Sant Roc, en recuerdo d'o pan que porta lo can d'a imachen d'o santo. Lo de Sant Valero, rosconero tan popular en Zaragoza. Es *esperijolaus* d'o exterior cambean d'un puesto ta un atro, pero la masa se fa con farina, uegos, zucre, empreñatuara e leit, e lo suyo secreto radica en o punto de zapoteyo e las oras de reposo. E las tortas e roscons de caridat en tantas e tantas zelebrazions a l'aire libre.

Tota esta repostería ha de pasar per lo forno, més u menos rato, asinas como la fruta de sartana ha de pasar per l'azeite.

Querésenos acabar con un recuerdo a es delicaus dolzes e pastels que se son caracterizaus en es nuestros prinzipals nuclios de poblazón de l'Alto Aragón, que nos deleitan, pero que muitas vegadas ignoramos la suya composizi3n e rezeta.

Asinas tenemos es *cocs* de Fraga, pastels a base de nuezes e carne de membrillo, doraus con abundán zucre a lo forno.

Es lazos de fullatre, las trunfas de marzapán, metendo es piñols como grillons, es *chaqueses* e es *condes de Chaca*, talmén uno d'os pastels más deliziosos que conoixemos, feitos con una asaber que fina masa enzucrada, crema e almendra picada.

Es uestos de santo, con o suyo chupo de carne de membrillo, robillo u dolze de pataca farzindo lo tubet de marzapán.

Las *colinetas* de Uesca, zucre, almendras, empañatuara, uego e...

E las muito conoixidas e acreditadas *castañas de marzapán* de Uesca. Se siguen fendo artesanalmén, una per una, con o suyo delizioso baño de carambelo.

Podríanos emplir pachinas enteras, más lo espazio ye lo espazio. Per ixo emos de disculpar-nos si no somos explizitos con es bocadez, es adoquins, es carambelos de boteta, es *bizcochicos* de Balbastro, es farinosos de Monz3n, las fruitas

d'Arag3n e tantos e tantos más. Rezetas concretas trobarán en estas publicazi3ns. Realizaz-las, porque mereix la pena mantener aquello que con tanto amor fazieron antipasaus pa deleit d'és nuestros paladars. Es nuestros zucrers se siguen superando día a día. Podemos bambiar d'extraordinarios mayestros. Allí las suyas zagueras creazi3ns, como lo pastel ruso, que yo no sé per qué diaples s'ha de dezir asinas, como si no tenésenos per aquí nombres bonicos; es turróns e las tartas. E vustés, dueñas, que tantas rezetas caseras nos han proporzionau, s'animen. Mimen la cozina. Ye un ofizio tan difizil e tan apasionán que a nenguno que arribe a dominar-lo michanamén podrá faltar-li treballo. E vustés, e a las prebas me remeto, lo saben fer rebién...



Coc de Fraga

INGREDIENS

- ♦ 400 gr de masa de pan
- ♦ ¼ de l d'azeite
- ♦ 250 gr de nuezes limpias
- ♦ 250 gr de zucre
- ♦ 25 gr de farina
- ♦ dos codoños

PREPARAZIÓN

En Fraga, an que pervive una gran tradición de postres de fruita, realizan esta varián d'ò estendiu *coc*, treballando la masa de pan que se ruixa con azeite. Dimpués s'aplana sobre una llanda de forniar e se cubre tota la suya superfizie con o codoño tallau en rodanchas bien finas. Se colocan denzima las nuezes, s'espolverazeya tot con zucre e farina e se ruixa con azeite, antes de ficar la llanda en o forno a poca potencia uns vinte minutos pa que se dore la pasta.

Empanadicos de Lobarre

INGREDIENS

- ♦ 500 gr de masa de pan
- ♦ ½ l d'agua
- ♦ 200 gr de sucre
- ♦ 20 gr d'empreñatuara
- ♦ 400 gr de carbaza cueta
- ♦ *cuatre cullaradas de canella en polvo*
- ♦ *una cullaradeta de sal*
- ♦ *tres dl d'azeite*

PREPARAZIÓN

Se prepara una pasta con a masa de pan, la metat d'o sucre, l'agua nezesaria, la mayor part de l'azeite e la empreñatuara, e se talla en porzions antes de deixar-la reposar bel par d'oras pa que puye. Transcorriu este tiempo s'estiende sobre un troz de papel, espolvaraziau de farina, cada una d'as porzions e se mete denzima la carbaza cueta, sobre la cual se chita canella en polvo e sucre, cubrindo-la dimpuesas con més masa e dando-li a lo empanadico forma de semizerclo. Se distribui més sucre sobre la superfizie, se ruixa con azeite d'oliva e s'enforna a temperatura fuerte meya ora.

La receta de Lobarre se puet alcontrar con bella varián en atras localidaz, como Monzón e Balbastro, do la pieza ye més gran e tamién puet rezebir lo nombre d'*empanadón*.







Refollaus

INGREDIENS

- ◆ 2 kg de masa mai de pan
- ◆ $\frac{3}{4}$ de l d'azeite
- ◆ 100 gr d'ensundia de latón
- ◆ $\frac{1}{4}$ d'empreñatuara de biera
- ◆ 250 gr de canella en polvo
- ◆ 250 gr de zucre
- ◆ 500 de miel

PREPARAZIÓN

Se treballa manualmén la masa mai de pan mesclando-la con meyo litro d'azeite, la ensundia de latón e la empreñatuara de biera dica aconseguir una pasta consistén e elastica que se lamina con un ruello dica deixar-la reduzida a la minima grosaria posible. Apart s'ha feito la crema mesclando la canella, lo zucre, la miel e lo cuarto de litro d'azeite restán. Esta farzidura se distribui sobre es rectanglos en es cuals s'abrá tallau la masa e que se doblan lonchitudinalmén pa dar-lis aspecto de dobladez, de vez que se rezinglan leucheramén es suyos cabos. Una vegada que son prestos, s'unta la part superior con azeite u uego batiu e se deixan reposar bellas dos oras, antes d'enfornar-los, a fuego mechano, bels diez u quinze minutos. Esta formula, asabelo de popular en bel punto d'Aragón, se conserva encara en a provinzia de Uesca. En bel forno d'a capital se siguen elaborando refollaus con beluna d'as varians que tien la rezeta. Las porporzions contenidas en a trascripzió anterior son pensadas pa obtener quatre dozenas de pastelez.

Roscón de Pascua de Burcharaloz

INGREDIENS

- ◆ 500 gr de masa mai de pan
- ◆ tres uegos
- ◆ 200 gr de zucre
- ◆ una taza d'azeite
- ◆ una copa d'anís
- ◆ 100 gr de farina

PREPARAZIÓN

Se mescla la masa mai de pan con a resta d'ès ingrediens, añadiendo-ie una mica de farina. Cuan s'ha aconsegiu una pasta compacta, se deixa reposar bellas dos oras. Pasau ixè tiempo se torna a treballar la masa e se deixa reposar una atra ora més antes de dar-li forma de roscón, untar-la con azeite, espolvaraziar-la con zucre e ficar-la en o forno pa que se cueza moderadamén uns vintizinco u trenta minutos.







Tortas d'anís de Biscarrués

INGREDIENS

- ♦ *½ l d'aguardián*
- ♦ *¼ l de vino blanco*
- ♦ *½ l d'azeite*
- ♦ *½ kg de sucre*
- ♦ *1 kg e ½ de farina*
- ♦ *50 gr d'anises*
- ♦ *50 gr d'empreñatuara prensada de panadería*
- ♦ *una cullaradeta de canella en polvo*

PREPARAZIÓN

Con toz es ingrediens relazionaus se prepara manualmén una masa que, cuan ye compacta, ha de deixar-se reposar una ora. Pasau ixo tiempo, se torna a treballar la masa, añadiendo-bi cualcosa de vino e farina, si cal, e se talla en trozos d'uns doscientos cincuenta gramos que s'aplanan dica dar-lis forma de torta. De seguido se colocan en una placa azeitada, s'espolverazeyan con sucre e se deixan reposar dos oras més antes d'enfornar-las, a fuego poco fuerte, pa que sían cozendo-se-ie bels vintizinc minutos. Dimpués de feitas, se deixan reposar meya ora, seguntes se recomienda en a receta recullida per José Sarrau. Las cantidaz mencionadas sirven pa seis u ueito razions.

gora x l'aragonés
www.lenguasdearagon.org

*Diario
del* **Alto Aragón**

hoya de huesca
Comarca Hoya de Huesca • Plana de Uesca

ISBN: 978-84-8380-474-2



9 788483 804742

 **GOBIERNO
DE ARAGON**