

CONCURSO

# RECETAS DE LA BIOSFERA



PARQUE NATURAL DE  
**LAS UBIÑAS**  
**LA MESA**



RESERVA DE LA BIOSFERA DE LAS UBIÑAS – LA MESA

## INDICE

### **Entrates**

- 1º Torta de borona preñá
- 2º Empanadilla de membrillo

### **Primer plato**

- 1º Fabas con jabalí
- 2º Pote de castañas

### **Segundo plato**

- 1º Caldereta de cordero
- 2º Tortos de escanda con picadillo.

### **Postre**

- 1º Bolla dulce
- 2º Borrachinos

### **Autor / Autora**

Asociación de vecinos Sta Eugenia de Tiós.  
Araceli Álvarez Fernández

María Valiña Rey  
Mª Flor Álvarez Vázquez

Mª Antonia Álvarez Fernández  
Asociación de vecinos Sta Eugenia de Tiós.

María Isabel Álvarez García  
Marina Alonso Lagar

ENTRANTES. GANADOR

## TORTA DE BORONA

Autor: **Asociación de Vecinos de Santa Eugenia de Tiós.** (Concejo de LENA)

### INGREDIENTES:

- 750g de harina de borona
- 250g de harina
- 1 taco de 25g de levadura de panadero
- 1 cuchara sopera rasa de sal
- 2 cucharas de azúcar
- 750g de leche
- Chorizo
- Panceta o tocino



### HISTORIA

Desde antiguo, en Asturias se conoce como *Borona* al maíz o al mijo. También se le llama así al pan hecho con harina de cualquiera de estos cereales.

La Borona se suele cocinar al horno, envuelto en hojas de berza o de castaño y cuando en su interior lleva embutidos, se dice que está preñada.

La berza es una verdura de la familia de la Col, típica del norte de España, muy utilizada para preparar platos como el Pote Asturiano y como forraje para los animales.

La borona es un plato que se preparaba durante todo el año, aunque era típico hacerlo en verano, puesto que se llevaba ya preparado para comer en los prados durante la época de la recogida de la hierba para alimentar al ganado durante el invierno.

### PREPARACIÓN:

Se mezclan las harinas.



En un bol templamos la leche y añadimos la levadura, el azúcar y la sal. Removemos bien y añadimos a las harinas.

La masa debe estar blanda sin que se pegue en las manos y ya estará lista.

Ponemos una berza que previamente habremos calentado muy poco en el horno sobre el molde donde vamos a

hacer la torta.

Colocamos más de la mitad de la berza en el molde y la vamos los dedos hasta que tome la forma



pasta sobre la estirando con de éste.

Hundimos el chorizo y el tocino y tapamos con la otra mitad.

entre la masa

La metemos en el horno precalentado a 200° 1h aprox. (depende del horno), hasta que esté bien dorada.





ENTRANTES. FINALISTA

## **EMPANADILLAS DE MEMBRILLO**

Autor: **Araceli Álvarez Fernández.** (Concejo de QUIRÓS)

### **EMPANADILLAS MEMBRILLO**

#### **INGREDIENTES: (6 personas)**

- 500 gr. Harina aproximadamente
- 200 ml. aceite oliva
- 200 ml. vino blanco
- 100 ml. nata
- 2 cucharillas rasas de sal
- 1 sobre levadura en polvo
- 1 huevo
- 250 gr. dulce membrillo (o de manzana o mezcla de ambos)
- Aceite para freír

#### **HISTORIA**

Eran típicas del verano, para llevarlas de merienda cuando se recogía la hierba o en las huertas cuando se recolectaba la escanda y/o se juntaban varios vecinos...., así como para las romerías o fiestas de prao.

Cada vez quedan menos membrilleros en los pueblos, pero antiguamente era muy habitual que en las casas hubiera uno, cuyo único uso era preparar dulce.

#### **PREPARACIÓN**

Cogemos algo más de la mitad de la harina y la mezclamos con la levadura y la sal. Hacemos con ello un volcán y ponemos en el centro el aceite, el vino, la nata y el huevo. Lo amasamos bien y vamos incorporando poco a poco harina hasta el punto en el que la pasta no se pegue a las manos; puede sobrnos algo de harina o ser escasa (depende también de lo que pese el huevo).

Hacemos una bola con la masa y la dejamos reposar unas dos horas tapada con un paño húmedo.

Las empanadillas se hacen dando forma con el rodillo, y poniendo un poco del relleno en cada una, cerrándolas posteriormente.

Para preparar el dulce de Membrillo, antes de pelarlos y trocearlos hay que hervirlos al menos media hora. Por cada kilo de membrillo se añadirá en una olla unos 600 gramos de azúcar, cociéndose juntos removiendo de vez en cuando. Cuando se ven hechos, se debe pasar la mezcla por el pasapuré, y seguir cociendo, sin parar de remover, durante una hora. Si nos sobra dulce, se guarda en tarros que se conservarán al baño maría.

Además de membrillo, para el relleno se puede utilizar una mezcla a partes iguales del membrillo con manzana, o sólo de manzana, variaciones también muy comunes puesto que el membrillo es ligeramente áspero, mientras que la manzana le da más dulzor. También se pueden hacer otras mezclas saladas, tales como jamón o cecina y queso de cabra.

Freír con abundante aceite e ir sacándolas para una bandeja, con un papel de cocina para que absorba la grasa.





---

## PRIMER PLATO. GANADOR

### FABAS CON JABALÍ

Autor: **María Valiña Rey.** (Concejo de TEVERGA)

#### INGREDIENTES (4-5 personas)

- 1/2 Kilo de Fabas de la granja asturiana.
- 1 Cebolla.
- 1 Cuchara de pimentón dulce.
- Ajo.
- Aceite de oliva
- Vino tinto
- ¾ kg de Jabalí (costillas y carne de hebra)
- Laurel.
- Perejil

#### HISTORIA

Todo el territorio de la Reserva de la Biosfera de Las Ubiñas – La Mesa, está considerado como Reserva de Caza, por su riqueza faunística. El territorio es muy adecuado para el jabalí, que es por tanto una de las principales especies cinegéticas, y por ello, muy apreciado desde antiguo en la gastronomía local. Siendo la fabada la receta estrella de la cocina asturiana, esta variante recoge las peculiaridades del territorio.

#### PREPARACIÓN

Las fabas se ponen a remojo el día antes. En el Concejo de Teverga, donde el agua es muy dura, es recomendable echarle un puñado de sal al agua del remojo. Es muy importante utilizar faba de la mejor calidad (fabas de la granja).

Se ponen a cocer estofados con un buen chorro de aceite de oliva, una cucharada de pimentón dulce , y una cebolla entera, que posteriormente se retirará, una hoja de laurel y 2 o 3 dientes de ajo bien picado y se van removiendo poco a poco. Las fabas deben “asustarse”, es decir, cuando empieza a hervir, se añade un chorro de agua fría para cortar el hervor. Normalmente esto se repite dos o tres veces.

Mientras tanto, el jabalí se macera con vino tinto un mínimo de 12 horas. Pasado este tiempo se lava muy bien para quitar el vino, hasta que el agua sale limpia. Una vez limpio se adoba con ajo y sal y se pone en una olla con bastante cebolla picada, laurel, perejil y unos dientes de ajo.

Aparte, se pone en una sartén aceite de buena calidad y cuando este hirviendo se añade el aceite encima de la carne y se pone que vaya cocinando. A media cocción se añade un chorro de vino tinto, pimentón dulce y picante al gusto y se va mirando la cocción. Si necesita se puede añadir un poco de agua fría hasta la completa cocción que es cuando suelta bien el hueso.

Cuando el jabalí está hecho, se mezclan con las fabas. En este momento se prueban para ver el punto de sal, y se dejan cocer juntos un poco más para que las fabas cojan el sabor del jabalí.







---

## PRIMER PLATO. FINALISTA

### POTE DE CASTAÑAS

Autor: **María Flor Álvarez Vázquez.** (Concejo de QUIRÓS)

#### INGREDIENTES:

- 1 Kg. de Castañas secas
- Compango: Chorizo. Se puede añadir costilla de cerdo y/o tocino.
- Refrito:
  - 100ml de aceite,
  - 3 dientes de ajo o un poco de cebolla picada muy pequeña y
  - una cucharada rasa de pimentón.
- Sal
- Agua (la suficiente para que cubra bien las castañas)

#### HISTORIA

*Los castaños ocupan casi 2.000 ha en la Reserva de la Biosfera de Las Ubiñas – La Mesa. La mayoría, injertados para la producción de fruto, dando lugar a los denominados sotos, con ejemplares centenarios, llamados cabornos, y que en muchos casos se plantaban en terreno comunal aunque árbol y fruto conservan la titularidad privada del repoblador.*

#### PREPARACIÓN

Las castañas deben estar secas y bien peladas. Antiguamente se dejaban secar, primero en el monte, dentro de “corras” o cercados de piedra y luego en casa junto a la cocina de leña. Actualmente se pueden pelar quitándoles primero la piel exterior para luego echarlas en agua hirviendo, escaldándolas, y así poder retirar más fácilmente la piel fina del interior.

En una sartén se hace un refrito. Se echa el aceite y se deja calentar, se echa el ajo y/o la cebolla hasta que dore, y se añade el pimentón cuidando que no esté muy caliente el aceite para evitar que se queme.

En una cazuela se pone agua a hervir y se añaden las castañas, ya preparadas como hemos descrito anteriormente, el compango y un poco de sal. Se vierte el refrito en esta cazuela y tras un primer hervor se deja cocinando a fuego lento hasta que las castañas queden tiernas sin llegar a deshacerse. Si se secan mucho se les puede añadir más agua durante la cocción.

Otra forma de prepararlas es sin compango, simplemente cociéndolas en agua hirviendo con manteca y sal, hasta que no quede mucho caldo.





---

## SEGUNDO PLATO. GANADOR

### CALDERETA DE CORDERO

Autor: **María Antonia Álvarez Fernández.** (Concejo de QUIRÓS)

#### INGREDIENTES:

- 1,5 kg de Cordero
- 1 cebolla grande
- ½ cucharada de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- ½ hoja de laurel
- Perejil
- Ajo
- Aceite

#### HISTORIA

*Se trata de una versión de la **caldereta que hacían los pastores en el puerto**, aunque estos utilizaban un recipiente de hierro, llamado caldereta, para cocer la carne sobre el fuego que hacían en el suelo, y habitualmente, sobre unas “trébedes” (tres patas de hierro sobre las que apoyaban la caldereta). En vez de utilizar aceite para dorar la carne, lo hacían con el sebo que derretían del propio cordero.*

#### PREPARACIÓN

La carne de cordero cortada en trozos se aliña con ajo machacado, sal y un chorro de vino blanco y se deja reposar.

A continuación se rehoga en una cazuela con aceite bien caliente. Una vez dorado se va añadiendo la cebolla picada, y se va dando vueltas hasta que poche, después se agrega el pimentón y se remueve para que no se queme y continuación se le echa el ajo y perejil machacados en el mortero y desleído con vino blanco.

Mientras va guisando se le puede ir agregando pequeñas cantidades de agua fría si se ve que se seca y se va removiendo de cuando en cuando hasta que la carne esté tierna.





---

## SEGUNDO PLATO. FINALISTA

### **TORTOS DE ESCANDA CON PICADILLO**

Autor: **Asociación de Vecinos Santa Eugenia de Tiós.** (Concejo de LENA)

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kg de harina de escanda
- 500 g de harina blanco (harina de trigo)
- 1 taco de 25 g de levadura de panadero
- 1 cucharada sobera rasa de sal
- 1litro aprox. de agua templada

#### **HISTORIA**

La masa de los tortos se hace con escanda (espelta asturiana), porque antiguamente, era el cereal más común en Asturias.

El picadillo se hace en otoño-invierno que es cuando se hacen los “sanmartinos” o matanzas durante las cuales se preparan grandes cantidades de picadillo pues es la misma mezcla con la que se preparan los chorizos.

Dicha mezcla lleva carne picada normalmente de cerdo, aunque también puede ser de ternera, de jabalí, etc. pimentón dulce y/o picante, depende de si nos gusta más dulce o más picante, y grasa del animal para que esté un poco más jugoso.

Se combinaban porque era un plato muy potente para ayudar a pasar los días de frío intenso en los que se hacían las labores de matanza que antes mencionaba.

Últimamente, también se le añade crema de queso, normalmente cabrales.

## PREPARACIÓN:

En un bol, juntamos las harinas y las mezclamos un poco.

En otro bol donde tendremos agua templada (no toda por si no nos hace falta todo el litro), añadiremos la sal, y la levadura y lo desharemos todo bien.



Añadimos la mezcla al bol donde tenemos las harinas y amasamos bien. La masa debe quedar blanda aunque no demasiado y que no se pegue en las manos.

Dejaremos reposar durante 45 – 60 min aprox en un lugar retirado, o hasta que duplique su tamaño más o menos.

Para hacer los tortos cogemos una porción más o menos pequeña de la masa y la iremos estirando con un rodillo sobre la mesa. Cuando tengamos hecho el torto, lo freiremos en abundante aceite bien caliente hasta que esté doradito por las dos partes.



A continuación le colocaremos encima el picadillo que previamente hemos frito y si queremos también podemos añadirle crema de queso.



## POSTRE. GANADOR

### BOLLA DULCE

Autor: **María Isabel Álvarez García.** (Concejo de LENA)

#### INGREDIENTES:

- 1 docena de huevos
- 1 litro de leche
- 0,5 kg de mantequilla
- 1 puñado de sal
- 1 kg de azúcar
- furmienta (masa madre), aproximadamente el volumen de una barra de pan
- 50 g de levadura de panadería
- 1 kg de harina de fuerza
- 3 kg aprox de harina
- 1 huevo batido (para barnizar)

#### HISTORIA

Las bollas dulces eran el esperado regalo de las madrinas a sus ahijados. En una época de escasez y pocos dulces, tras el obligado ayuno de la época por la Pascua suponía una alegría acrecentada. Las madrinas debían guardar los huevos para poder elaborar las bollas, lo que en ocasiones suponía mermar aún mas las exiguas comidas cotidianas para poder tener la cantidad suficiente para el regalo de los ahijados.

Hoy en día en pocos pueblos se mantiene la costumbre, en parte por la gran oferta de dulces de Pascua mucho más modernos, a lo que debemos añadir los pocos hornos de leña que se mantienen intactos.

#### PREPARACIÓN

Calentar el litro de leche, tan solo debe quedar tibio. Deshacer la mantequilla lentamente. Batir bien la docena de huevos, añadir la sal y el azúcar y mezclar completamente. Ir agregando poco a poco la mantequilla derretida. Deshacer en la leche tibia el “furmiento” y la levadura fresca. Agregar poco a poco la mezcla anterior. Añadir el kilo de harina de fuerza tamizada poco a poco, según necesidad. Amasar bien y dejar reposar bien, aproximadamente unas dos horas y media. Bien tapado que no tenga corrientes de aire, en un lugar cercano a calor. Mientras la masa sube, se debe ir roxando el horno. Encender la leña y vigilar que las llamas circulan bien por la bóveda del horno, lo que propiciará que el momento oportuno, las paredes pasen de estar cubiertas de hollín negro a limpiarse completamente y quedar el interior blanco. Cuando el horno está blanco, se deben limpiar los restos de brasas, a continuación

limpiar bien las cenizas y hollines, tradicionalmente se realizaba con una escoba natural de piornos. Preparar los panes, y dejarlos reposar bien tapados que no pierdan temperatura. Antes de introducir los panes en el horno se debe comprobar la temperatura, para ello se introduce un papel de periódico hacia la bóveda del horno: si no se quema se pueden introducir. Barnizar con el huevo batido, y hornear durante 30 minutos aproximadamente. Al cerrar la puerta se debe recitar una pequeña plegaria:

*“A San Justo que de lo poco saque mucho, a San Froilán que nos lo deje orío pa prestar, y a San Antonio bendito que nos deje comelo en paz”.*

La tradicional bolla dulce es con o sin huevo, pero se puede añadir a la masa cuando se está elaborando los panes, trocitos de chocolate, o chocolate y confitura de naranja.







---

## POSTRE. FINALISTA

### **BORRACHINOS**

Autor: **Marina Alonso Lagar.** (Concejo de TEVERGA)

### **INGREDIENTES:**

1. Tres huevos
2. Tres tazas de desayuno de pan rallado
3. Un poquitin de leche para mojar el pan (1 cucharada)
4. Una cucharada de azúcar para la masa
5. 250 gr de azúcar para el almíbar
6. Una botella de vino blanco
7. 1 trozin de corteza de limon
8. 1 palito de canela.

### **HISTORIA**

Desde muy antiguo, este postre se hacía en los pueblos en las fiestas especiales, como forma de aprovechar los restos de las migas del pan duro, dado que en general, los recursos eran muy escasos para la mayoría de la población. Se recupero la receta en Teverga hace aproximadamente 25 años como postre típico y antiguo de la zona.

### **ELABORACIÓN**

En una cacerola se ponen los ingredientes para que se vaya formando el almíbar: el vino blanco, el azúcar, un vaso de agua y la canela, y se pone a hervir, como media hora a fuego lento sin que quede un caldo muy grueso, sólo que coja el sabor de la canela y limón.

Mientras tanto en un plato hondo se baten las claras a punto de nieve, se añade la cucharada de azúcar, se sigue batiendo, se añaden las yemas de huevo, se sigue batiendo y por ultimo añadimos la miga de pan poco a poco y la vamos revolviendo con una espátula. Cuando tengamos una masa uniforme se tapa con film, se mete en la nevera y se deja reposar unas dos horas.

Pasado este tiempo, vamos a freír en abundante aceite los borrachinos. Cogemos una cucharada de la masa, y le damos forma ovalada o redondeada. Se dejan que doren, que frían despacio y se van añadiendo a la olla del almíbar

Aquí, junto con el almíbar volveremos a darles otro hervor a fuego suave hasta que toques con un palillo y veamos que esta blando por dentro.

Se dejan reposar y se pueden servir fríos o templados, acompañados del almíbar.

