

El pan astur

ROBERTO GONZÁLEZ-QUEVEDO

Estúdiense, nos trabayos que vienen darréu, los procesos d'elaboración del pan propios d'Asturies y d'otres zones d'Europa*. Con estos estudios quiere se afondar en conocimientu de la cultura del pan y de la cultura asturiana y europea en xeneral. Porque'l pan ye un elementu perimportante, qu'afeuta a tolos aspectos socioculturales y que recuerre'l mundu cultural astur. Y efeutivamente, al

* Los artículos que vienen darréu describen etnográficamente'l procesu d'elaboración del pan en distintos llugares de conceyos de cultura astur (cola esceición del fechu por Margarita Fernández Mier, que tien una perspeutiva hestórica). Estos llugares escoyérense arráimemente pa dar una visión de conxuntu, p'asina atopar datos dende oriente a occidente y dende la costa hasta'l cordal. Fai falta precisar que'l trabayu d'Eloy Gómez Pellón (Universidá de Cantabria) refierse a varios conceyos orientales. Hai que tener en cuenta que cuntamos tamién col interesante trabayu de Jesús F. Reyero respetu al pan nun conceyu asitiáu onde entama la meseta (Cistierna, na provincia de Lleón). Esti trabayu, d'otru llau fechu nun territoriu del dominiu llingüísticu asturleonés, val comu puntu de referencia pa destacar los aspectos propios asturianos na panificación doméstica. Pa contrastar dafechu la elaboración doméstica del pan n'Asturies con otres zones culturales d'Europa axúntense estudios del Sur d'Italia, Escocia y Valonia. Escoyérense estes zones buscando fasteres del norte, del sur y de la frontera xermánico-romana, y tamién territorios con vezos llingüísticos propios. Tamién estos tres trabayos representen tres aspectos distintos: el procesu d'amasar y cocer, les téuniques agrícolas previes y los panes comu productos rituales.

falar del pan falamos de cuasi tolos aspectos que l'análisis de la cultura nos proporciona.

El ciclu del cultivu de los distintos cereales panificaos domésticamente ye un ciclu que se repite tolos años. Los llabores del pan formen un procesu complexu, perfeutamente estructuraa según les zones y según el cereal: iguar les tierres (llabrar, terrar, cuchar, gradiar), semar, cuidar les plantes (sallar, arrendar), coyer, pisar o mayar o esbillar, moler, amasar, cocer y comer, anque dexarás daqué pa semar, dando-y asina continuidá al ciclu. Pero esti cultivu ciclicu ye'l resultáu de procesos hestóricos que vienen de mui lloñe.

HISTORIA Y PAN: LOS PRIMEROS TIEMPOS

Los llabores agrícolas entamen col procesu de transición al Neolíticu, a partir del séptimu mileniu a. de C. L'agricultura nun llega de golpe, sinón que ye un procesu complicáu, procesu d'ensayu de distintes especies de plantes (Cf. Cohen, 1981). Arqueolóxicamente atestigase l'usu de cereales nel neolíticu mediu na Europa noroccidental (Suiza, Alemania). A lo llargo de diverses époques les investigaciones arqueolóxicques tienen descubiertu casos del usu funerariu del pan y nesti sen dellos autores asocian los cereales a les tumbes de neños comu niciu de vida nueva (Cf. Fechner, 1992).

Los llabores agrícolas relativos al pan tienen el so testigu nel molín, porque'l molín ye una pieza na cultura del pan y valnos, entós, comu testimoniu del pasu de diferentes cultures del pan per Asturias. La presencia de polen de cereal atestiga entamos agrícolas y en dellos yacimientos apaecen restos que correspuenden a usos del molín de mano, con superficie afayadiza pa esfaer los productos (Cf. Blas Cortina, 1989 y Arias Cabal, 1991).

Ye n' Asturias castreña prerromana y romana onde atopamos muestres clares de l'actividá agrícola, ente los sie-

glos VI a. de C. y VI d. de C. Fontes lliteraries comu les d'Estrabón, Plinius o Mela apúrrennos datos que tenemos que peñerar con muncha precaución pero que paecen confirmar que los cereales semábense y cultivábense. Esti cultivu fizose muncho más intensu al afondar la influencia de los romanos.

Gracies a los análisis del polen tenemos testimoni u de la esistencia d'una gricultura cerealista, aunque

es de suponer que su peso específico variase mucho según la altura y la naturaleza de los suelos. Así, mientras las fértiles vegas de Villaviciosa pudieron contar con ciertas reservas de cereales, que se segarían con hoces como las de Caravia, otros terrenos como los del occidente de Xixón fueron claramente deficitarios, aunque sepamos del cultivo prerromano de la escanda y la cebada (Maya, J. L. y Cuesta, T., 1993: 14)

Ye verdá que los autores antiguos dan-y a l'abeyota muncha importancia na alimentación de los habitantes de los castros, aunque, por exemplu, los autores enantes citaos, Maya y Cuesta, consideren esaxerada la importancia qu'Estrabón o Plinius dan a esti frutu.

Plinius destaca la muncha importancia de l'abeyota dende'l puntu de vista agrícola y tamién el so usu pa la panificación al dase muncha escasez de cereales:

Es cosa cierta que aún hoy día la bellota constituye una riqueza para muchos pueblos hasta en tiempos de paz. Habiendo escasez de cereales se secan las bellotas, se las monda y se amasa la harina en forma de pan. Actualmente, incluso en las Hispanias, la bellota figura entre los postres. Tostada entre ceniza es más dulce, (Plinius, XVI, 15, en García Bellido, 147:170-I).

Respeutu a esto diz el mesmu García Bellido:

El trigo se conocía ya de mucho tiempo atrás en las llanuras de Castilla la Vieja, pero no había entrado aún como planta de cultivo corriente en las tierras de Asturias y Galicia. La bellota la hemos encontrado calcinada en el castro de Coaña (O. de Asturias), existente por lo menos desde tiempos de Caesar en adelante. (García Bellido, 1947:268).

Estos autores antiguos dannaos datos respetu al almacenamientu de cereales pa defendelos de la humedá y de dellos animales. Plinius fala de depósitos de cereales embaxu la tierra:

el modo más práctico es el de conservarlos (alude a los granos) en hoyos, a los que llaman silos, como en la Cappadocia, Thracia, Hispania, África; ante todo, se cavan en terreno seco; luego se hace un lecho de paja; en otros casos se mete el grano con sus espigas. De este modo, no entrando aire, es seguro que no habrá tampoco lugar a daño alguno. Varro dice que el trigo guardado de esta guisa dura cincuenta años, y el mijo, ciento. (Plinius, XVIII, 306, en García Bellido, 1947: 174).

Diz García Bellido que l'arqueoloxía tien descubiertu silos abondos na Península Ibérica:

Son como grandes tinajas vaciadas en la roca y, como ellas, se ensanchan por la mitad y tienen la boca estrecha. (García Bellido, 1947: 269).

Falando d'un personaxe d'Hispania atestiga Plinius la esistencia d'horros o graneros y nesi sen cuenta que

presenciando cómo vaciaban un hórreo de su propiedad le acometió un ataque de gota; entonces se metió hasta más arriba de las rodillas en el trigo. (Plinius, XXII, 120, en García Bellido).

El xeógrafu Estrabón fala de la panificación a partir de l'abeyota :

En las tres cuartas partes del año los montañeses no se nutren sino de bellotas, que, secas y trituradas, se muelen para hacer pan, el cual puede guardarse durante mucho tiempo. (Estrabón, en González, 1978: 154).

También José Manuel González pensaba que s'esaxeraba la importancia de l'abeyota , pues

para alimentar, por ejemplo, a los 240.000 astures libres que señala Plinio, durante nueve meses al año, se necesitarían seguramente más encinares de los que había en el territorio (González, J. M., 1978: 142).

Esti mesmu autor, respeutu a los molinos castreños díxebra dos clase de molinos: los planos y los circulares. Los más vieyos son los planos, de manera que los circulares atópense más tarde lo mesmo nos castros que nos asentamientos romanos.

Nos molinos planos o barquiformes hai dos piedras o muelas arenisques, pero les piedras nun son iguales de tamaño, porque hai una más grande, que se pon debaxu y que ye plana o un poco gastada pol usu. La otra piedra ye más pequeña y muévese coles manes pa moler los granos, puestos enriba la piedra grande.

El molín circular de mano fórmenlu dos piedras circulares, asemeyaes a les qu'agora atopamos nos molinos d'anguañu, pero en vez de movese col agua pa moler faise xirar la piedra d'arriba escontra la d'abaxu. Respeutu a esto diz J. M. González:

En los molinos prerromanos, lo mismo que en los de agua, podían ser molidas semillas diversas, como legumbres secas, cereales y, acaso, bellotas, pero parece probable que, en Asturias, el primer lugar correspondiese a los

cereales, no obstante la observación de Estrabón anteriormente comentada, porque las bellotas de las encinas regionales, igualmente que las de los robles, son amargas y poco comestibles (González, J. M., 1978: 144).

Observa esti autor cómu en *toles o cuasi toles viviendes* que se descubren en Castelón de Coaña alcuéntrense molinos manuales, cosa qu'atestiga la cotidianidá, la frecuencia y la importancia de los llabores que podien tar rellacionaos cola cultura del pan.

De llau d'estos dos tipos de molinos alcontramos otu útil que val pa moler: la piedra de cazoletes, que s'alcuentra na faza más occidental asturiana. Anguañu considérase xeneralmente qu'estes piedras tenien un usu domésticu, pa esfaer vexetales o frutos secos, pero García Bellido dába-yos a estos oxetos un usu ritual, concretamente funerariu.

LA EDÁ MEDIA

Na Edá Media'l molín d'agua xeneralízase y atestígalo esto la gran cantidá de documentos onde se fai alusión a molinos movíos por ruedes y que tamién apaecen diversos elementos del molín hidráulicu.

L'artículu de Margarita Fernández Mier que se recueye nesti número especial dedicáu a la cultura del pan da unes informaciones que demuestren la importancia del pan n'Asturies polo menos dempués del sieglu XIII. Los molinos son testimoniu del esporpolle de l'actividá agrícola a partir del sieglu XII, especialmente nes zones que tán alreduro de la ciudá d'Uviéu.

Podemos dicir que'l molín medieval, según los documentos que se conserven, tien yá la mesma estructura básica que los que s'alcuentren anguañu. Faise en ríu un dique, «presa» y «sopresa», con diversos materiales, «céspedes e piedra e argoma», comu pue vese en artículu de San Cloyo. Les canales o «molineres» lleven l'agua de la «presa»

al molín. L'edificiu del molín ye pequeñu, de planta rectangular, la indispensable pa que l'agua mueva'l *rodete* (rodenu) y la muela. Estes muelas y los rodenos son dos de los elementos básicos d'un molín que conservó hasta güei los aspeutos esenciales medievales. Otramiente, el sistema de molinos a lo llargo del ríu tien les mesmes carauterístiques qu'entavía observamos anguañu n'Asturies, col aprovechamientu sucesivu del agua.

LA LLEGADA DEL MAÍZ

Serán pergrandes les consecuencies de la llegada del maíz al campu asturianu, a finales del sieglu xvi y la so introducción en sieglu siguiente. La cultura del pan sufre una fonda revolución, dellos cereales tradicionales, comu'l miyu y el panizu pierden la so importancia agrícola, desanicándose en munchos sitios.

El maíz apodérase de práuticamente toa Asturies, si esceutuamos les tierres más altes. L'ésitu del maíz atópase na so gran variedá d'usu: val pa los animales, val pa facer sargones, pa quemar, pero ye especialmente afayadizu pa faer pan. Asina, vemos la boroña en munches zones estudiaes d'Asturies.

El cultivu del maíz ta n'Asturies asociáu al de les fabes. Sémase pela primavera y cuéyese dempués del branu. Alredor del maíz, anque ye efeutivamente reciente la so llegada, iguárense elementos asgaya del folclor asturianu, con momentos especialmente intensos comu la esfoyaza, llugar d'ayuda interfamiliar y de celebración interxeneracional. El tiempu de la esfoyaza tien un especial aquel pa celebraciones y ritos y xuegos festivos, comu los que se menten en trabayu de Sariegu.

La boroña pasó a ser indispensable na dieta de munchos llugares d'Asturies. Amásase ensin formientu o con mui poco. Anguañu la boroña y la torta perdieren muncha vixencia, anque n'époques d'escasez entavía tuvieren abon-

du puxu, pol so xacer más asequible qu'otros tipos de pan más costosos y finos. En trabayos comu los de Villaviciosa, Cangas del Narcea, Salas, Cuideiru, Tapia, etc. vese que de llau de significatives diferencies la panificación del maíz n'Asturies tien unos rasgos comunes básicos: la mesma estructura del ciclu del añu, la mesma participación familiar, les mesmes téuniques de fabricación.

Amás de la so gran importancia pa la cultura del pan, el maíz al llegar cambió fondamente l'agricultura asturiana. Al metese'l maíz en ciclu agrícola ensin desanicar el centén, el trigu nin la escanda, llegóse a una agricultura muncho más intensiva na que con más trabayos y más cuchu pídense-yos a les tierres muncha más productividá y amenórgase la importancia del barbechu. Al dir amenorgándose'l barbechu reglamentaríanse más les derrotes, pa más tarde faceles desaparecer. L'agricultura asturiana faise, entós, más intensiva y pasa a tener muncha importancia l'alternancia de cereales.

Asina la tierra yá nun descansa y la necesidá de cuchu fai qu'aumente'l ganáu y la estabulación. Cola llegada y el trunfu del maíz hai tamién más necesidá de moler: ye la época dorada de los molinos y la vida nellos. Tamién ye la época de más demanda de graneros: aumenten dafechu los horros con corredor y fainse más necesaries les paneres (Cf. González-Quevedo, 1987: 146-8).

Pelos trabayos etnográficos qu'equí tenemos vemos que la boroña o borona ta mui xeneralizada n'Asturies, anque con esceiciones, comu Teberga, por exemplu. En dellos conceyos tien otru nome (*gaxu* nes brañes de Cuideiru, *mestura* en Salas). Otra variedá del pan de maíz ye la boroña preñada y les tortes y tortos. Hai otres variedaes comu la rapa o pan vaqueiru (Cangas del Narcea, Valdés), la pancha o bollinos especiales pa los neños. Tamién hai que mentar el pantruque o pantrucu, n'Onís, comu atestiga M. González. Otramiente, la fariña de maíz usábase n'Asturies tamién pa facer farrapes, fariñes, pulientas, fervíos, papas,

cuechu o zabón.

LA ESCANDA

La escanda foi pa resisitir bastante bien el procesu revolucionariu del maíz y afitóse en ciclu agrícola. La so presencia xeneralizada nos llugares estudiaos equí demuestra que nes zones de media montaña la escanda foi un cereal básico pa la panificación. Antes del maíz yera'l cereal más importante y nun ye d'extrañar que siguiera siendo importante nes zones un poco montañoses (Teberga, Llaviana, Ayer). En trabayu so los conceyos orientales Gómez Pellón evalúa les alternatives de la evolución del cultivu de la escanda.

El xacer duru y resistente d'esti cereal d'iviernu fai a la escanda perafayadiza pal suelu astur. En tol territoriu, y vémoslo asina nestos trabayos etnográficos equí axuntaos, les téuniques de trabayu cola escanda son paecios. Ye en xeneral la téunica de quitar les espigues coles *mesories*. Y tamién ye similar el procesu de quita-y al granu d'escanda la cáscara. Nesti sen apaez un aparatu interesante: el molín de *rabil*.

N'esfaciendo les espigues, échase la escanda na *moxeca* pa baxar pela *canalexa* hasta'l *güeyu*. El rabil fai xirar verticalmente *la rueda* y convierte n'horizontal el xiru de *la xaula*. Pola aición de la muela, van estremándose *granu* y *poxa*. Esta operación podía facese tamién con otros molinos levantando les muelas (Cf. González-Quevedo, 1987: 145-6).

Los granos d'escanda terminen siendo pan de mui dixe-braes formes. E. Gómez Pellón describe los tipos de pan d'escanda pela Asturias Oriental: los bolos o panchones, las *hogazas* y los palominos o palomines, interesante pan pa los neños, decoráu con dos fabes negres comu si fueren *güeyos*. Merez destacase esti vezu de facer pa los neños en munchos casos unos paninos especiales.

Ye abondo xeneral n'Asturies el pan d'escanda, con variantes festives y ceremoniales (rosques, pegarates, pan dulce o de Pascua, alfilada y enfilada) y distintes formes: panes reondos, de cuernos, bollos preñaos o bollos con güevu espetáu.

EL TRIGU

Vese tamién nos trabayos etnográficos que vienen darréu que'l trigu ye otu cereal importante, más bien nes zones más costeres y pa la parte occidental. En munchos conceyos y especialmente nesti sieglu, mercábase'l trigu y yera poco lo que se semaba, pero esta fariña tuvo hasta agora muncha importancia na panificación casera (Teberga, Salas, Villaviciosa).

Tamién vemos unes téuniques paecies en toles zones, anque al coyelo hai zones de mesories y zones de foz, les más occidentales. De les diferentes variedaes de trigu salen diferentes panes, comu fogaces, rosques, bollos de distinta clas (preñaos, con manteca, etc...). A estos tipos hai que-yos axuntar *el bollu das ánimas*, na marina más occidental, con mires rituales y de redistribución.

EL CENTÉN

De la llectura d'estos trabayos etnográficos resulta que'l centén siguió teniendo puxu en munchos y dixebraos llugares, de costa y de montaña, anque ye nun sitiu d'alta montaña onde tien la primacía, hasta'l puntu de que'l pan por escelencia ye'l centén (Palacios del Sil). Sicasí, dexando a un llau los llugares más altos del sur comu Cangas del Narcea o Teberga, en zones mui separtaes d'Asturies los informantes faen referencia al centén: marina occidental, brañes de Cuideiru, Xixón, conceyos orientales.

Del centén aprovéchase muncho, porque amás de facer el pan, la paya val en zones del suroccidente pa *teitar*.

Úsase tamién pa mullir los animales y comu alimentu pa éstos nel iviernu, partiendo la paya y meciéndolo con fariña comu piensu (Cf. González-Quevedo, 1987: 148-149).

MECER Y SUSTITUIR CEREALES PA FACER EL PAN

Pero los panes nun son siempre d'un cereal: les campesinos siempre tuvieren un especial aquel pa calcular cómo mecer un pan con otro, el meyor (blanco) col prieto, el de más prestixu col de menos prestixu. M. Mesnil alvierte que les preferencies pol pan blanco escuenden *otru aspeutu de la ideoloxía de la nuesa alimentación*:

non contentos con marcar la so preferencia polos cereales panificables, les sociedaes europees dierén tamién la primacía a la fariña más puro, la fine fleur capaz de dar el pan más blanco (Mesnil, 1992:10).

La señora informante de Palacios alcuérdase del pan que ficiera una vez con cuatro cereales, en Teberga menta García Arias cómo según la economía casera usábase fariña de trigu, de maíz o d'entrambos cereales. Esta especulación yera forzada pola escasez y la necesidá de tener en cuenta el llargu calendariu del añu.

La necesidá tamién emburrió a la especulación, especialmente nos tiempos más difíciles, comu lo que X. M^a Azcárate nos diz de les families que sustitúin el pan de trigu pol de centén o de maíz, llegando hasta querer facer pan con patates cocies. Tamién nesti trabayu apaez el casu d'aquella familia que na posguerra quixo facer fariña con fabes, hasta que l'anatomía humana nun fue pa llevalo.

LOS PRIMEROS LLABORES

Yá los primeros llabores, los de dexar la tierra comu tien que ser pa dempués semar, tienen munchu aquél y son complexos. Asina por exemplu, en Valdés describenos

Manuel Pérez estos pasos: escuadronar, gradar, cuchar, llabrar y, dempués de semar, pasar otra vuelta la *gra* o *grade*, too ello con cuatro tipos distintos de llabiegu. Nos sitios cuestos al preparar el terrén hai que faer los posibles pa que la parte alta nun quede ensin tierra (terrar, sacar el riegü).

Según seya'l cereal y la zona, vemos que les tierres escoyíos son bones o males, en dellos casos les meyores, en dellos casos les más ruines. Suel cuchase estes tierres, anque mientres en dellos llugares cúchase col meyor cuchu (Palacios del Sil), n'otros sitios prefierse nun cuchar esi añu, sinón semalo en tierres cuchaes l'añu anterior (Mieres).

SEMAR Y COYER

Les téuniques de semar son paeicies en toa Asturias y tamién les de coyer el maíz. En cuantes a coyer el trigu, la escanda o el centén, hai preferencia nes zones orientales, centrales y centro-occidentales poles mesories y más al occidente pola foz o focín. El tratamientu del maíz ye prácticamnete indénticu en toa Asturias, culminando na esfoyaza (esfoyón, esfueya, espanochar, esfuecha, esbilla, eshueya). Hai más variedá en cuantes a la forma d'estremar los granos de los otros cereales (pisar, faer la pisaza, mayar, machar) nun llabor qu'axunta a les families (maya, pisaza, macha, manega), usando madreñes coles que se pisa o palos pa da-yos golpes a les espigues (mayos, manal, manar, garrote). Parte d'esi granu, según los casos, será pa los animales o pa semar otra vuelta. Pero otra parte de los granos convertiránse en pan. Ye perdestacable'l fechu del usu en dellos conceyos del fueu p'ayudar a separatar los granos (Llaviana, Ayer, Teberga), cosa que convién comparar cola téunica escocesa del *graddaning*.

EL MOLÍN

Pero pa que los panes lleguen a ser pan tien qu'haber fariña. En procesu de panificación el molín ye un elementu fundamental, que merez una especial atención. Los molinos, que tienen, comu vimos, una hestoria vieya n'Asturies, molién la escanda, el trigu, el miyu, el centenu y el panizu. Pero dempués será'l maíz el protagonista fundamental de la vida en molín. Los molinos d'agua colóquense estratéxicamente a lo llargo del ríu, aprovechando la fuerza del agua. Dellos tienen que dexar de funcionar pol branu, cola seca.

El molín funciona básicamente de dos maneres. En dellos casos ye propiedá de varies cases y hai, entós, vece- ra o turnu temporal: ca familia propietaria tien un tiempu pa moler. Hai casos diferentes, comu cuandu'l molín ye propiedá d'una casa y los que quieren moler tienen que pagar n'especiu de cereal (la maquila). Dase tamién el casu de molinos comunales o parroquiales. Y en munches situa- ciones el molín da llugar a problemes, lóxicamente, d'he- rencia o d'aprovechamientu del agua escaso.

El molín foi un centru importante de la vida rural y los temas folklóricos que lu recuerden son una muestra del papel perdestacáu que xugaren na sociedá tradicional comu llugar d'alcuentru pa, amás de moler, informase de los acontecimientos grandes y pequeños (Cf. Miyares, 1991: 57-66). Nun ye raro que Fernández McClintock consi- dere al molín un llugar, un tópicu mui relevante na vida astur: «huecos léxicos» y «moradas vitales» (Cf. Fernández McClintock, 1990, 1992).

Anguañu los molinos polo xeneral perdieren el so vieyu esplendor. Munches son les causes d'esti procesu:

La renuncia a la panificación casera por la implantación de las panaderías comerciales, por lo que respecta al ali- mento humano y la llegada de piensos para los animales, contribuyeron al abandono del molín. Además, la posibili-

dad de instalar molinos eléctricos para uso de la casería ha consumado la actual situación de abandono de los molinos de agua. Muchos de éstos se encuentran en un penoso estado de conservación (González-Quevedo, 1987: 149).

Otru motivu, que l'informante en trabayu etnográfico de Villaviciosa reconoz esplicitamente, ye que munchos molinos tienen dificultaes pa tener l'agua necesario, porque agora l'agua tien usos diferentes y más intensos, como ye'l casu de les traídes d'agua a les cases. Tamién nos informantes de Villaviciosa y d'otros llugares vemos que les fábricas de fariña apurrieren a les families una posibilidá que-y quitaba puxu al procesu total de la panificación doméstica (Cf. González-Quevedo, 1987: 149-151).

Al falar de la cultura del pan hai que falar del molín de marea que ye una interesantísima muestra d'aprovechamientu de recursos hidráulicos. Güei alcontramos el molín de mareas de La Enciena, na ría de Villaviciosa. El molín cueye l'agua cola pleamar y al baxar el nivel zárrase la compuerta y l'agua mueve los rodenos.

AMASAR Y ENFORNAR

Na economía na que la familia ye la unidá de consumu y de producción, la casería asturiana suel encargase ella mesma de facer el pan pa los sos miembros. Antes de llegar la economía de mercáu, toles caseríes desarrollaben la elaboración propia del pan. Estos llabores terminen nel *fornu* o *forna* propiedá de la casa, porque la panificación doméstica n'Asturies ye diferente de la que nos describe Enzo Spera: en Basilicate (Italia) les muyeres llevanten la masa al panaderu, que trabaya'l fornú. De toles maneres, n'Asturies non siempre s'enforna en fornú o forna de casa: en trabayu de M^a Antonia Pedregal atestíguasenos que la boroña cocíase en delles ocasiones cola *quemaina* de tapiños cuando la xente estapinaba un prau pa volveru tierra y paez qu'esta boroña fecha asina prestaba muncho: *sabía*

a gloria.

El maíz, el trigo, la escanda y el centén yeren los cereales propios pa la panificación. Pue dicise que mientres el pan faciase en fornu o forna propios l'agricultura asturiana yera fundamente cerealista. El dexar de facer el pan en casa fizo que cambiara dafechu'l paisaxe d'Asturies.

MUYER Y TABÚ

Observamos polos trabayos etnográficos equí conseñaos que siempre ye femenina la xera d'amasar el pan, enforنالó y sacalo. Tamién alcontramos esti vezu en zones comu la de Cistierna, en trabayu de Fernández Reyero que val de contraste porque observamos que s'estrema abondo de les téuniques tradicionales asturianas. Comu pue esperase, tamién en procesu del pan dase'l tabú pa les muyeres menstruales en cuantes al llabor d'amasar, torga ritual que sigue asina lo que se fai en munches otres y mui dixe-braes zones culturales (Cf. Douglas, 1978: 60-73). Y ye que lo que ye tabú pa les muyeres menstruantes en cuantes al samartín o la mayonesa, por exemplu, tien que lo ser tamién pal amasar, porque ésta ye una xera que, comu les acabante dicise, mez distintos elementos y da llugar a nueves coses, a cambios cualitativos. Estos tabúes sexualmente discriminatorios tienen preferencia, anque non esclusiva, polos llabores d'iguar coses nueves, a partir de la manipulación de coses distintes. Too esto ye una muesa de cómo los trabayos del pan entren, lóxicamente, na estructura de roles sexuales, que marquen enforma la estructura social (Cf. González-Quevedo, 1991b, 1994a, 1994b). Ye mui pertinente pa entender esto la observación que fai Fenton respeutu al procesu de téuniques de panificación n'Escocia: el cambiu de la foz a la gadaña foi un pasu que planteaba un problema importante porque la foz usábala la muyer, pero la gadaña yera propia del home y eso fizo que'l cambiu téunicu alcontrara la torga de los

roles tradicionales de xéneru.

Nel sur d'Italia (Basilicate) el llabor d'amasar ye tamién femenín dafechu, mui arrodiáu de simbolismu sexual y nun falta'l tabú de marcar comu impures pal llabor d'amasar a les muyeres menstruales. Ye perllamativo que tamién el tabú afeute a les femes de los animales.

PANES Y RITOS

Matiza García Arias los aspectos de la veneración que recibe'l pan hasta da-y un caráuter sagru: de nenos tiénnenos reprehendió poles desconsideraciones pa col pan y tenemos fecho, a mou de reparación, esi pequeñu y guapu ritual de besar el cachín de pan que nos cayera al suelu. Y ye mui interesante la riqueza del mundu del pan doméstico dende'l puntu de vista del ritual. Y ye que son munches coses les que tienen que ver col procesu de panificación y, entós, esto fai que se toquen munchos aspectos xenerales. Por exemplu, pa defendese ritualmente del mal úsense los aparatos pa enforar (*pala'l fornu, rodallu*): pónense en corral en forma de cruz escontra la tuena (Cangas del Narcea, Teberga, Palacios del Sil). En Bisuyu, si hai pan amasao, pégase-y al rodallu una crucina de masa. Pero vamos facer un repasu a dellos momentos interesantes de la intervención del pan nos rituales.

1. Los ritos del pan entamen yá en procesu de plantación del cereal, comu pue vese en trabayu de Caldones (Xixón), onde dempués de sallar ponen un ramu benditu y tamién en Bisuyu onde les muyeres bendicen les tierres. La lliteratura antropolóxica tiénos apurrió exemplos asgaya de lo xeneral que ye'l vezu d'enllenar les xeres económicas de práutiques rituales y son munchos los autores clásicos -comu Malinowski (1977), (1986) o Firth (1965) por exemplu- que tienen perestudiáu esti problema de les relaciones ente economía y ritual. Nesti sen, alcontraba Firth cuatro clases de rituales asociaos a les xeres económicas:

Tikopia ritual with an economic bias can be divided on the basis of intent into four categories: (a) ritual of production of goods, (b) ritual of general conservation or increase of resources, (c) ritual of specific protection of resources, (d) ritual of destruction of resources (Firth, 1965: 170).

Y, efeutivamente, a lo llargo del tol procesu astur del pan, dende la producción al consumu, alcontramos fenómenos rituales asgaya, afiaos dafechu en toles xeres. El ramu benditu de Pascua que se pon al finar de sallar val, piensen los informantes, pa tornar el mal de güeyu, porque trabayar pola fertilidá ye lo mesmo que lluchar escontra'l maleficiu esterilizante. Nesti sen recuéyese n'Ayer el vezu de chiscar la tierra con agua bendito (usando un ramu de lloréu, romeru o tomillu) en terminando de semar, mientres se diz una fórmula escontra los maleficios y maldiciones. Otra fórmula (en Ruayer, tamién en conceyu d'Ayer) diz, acabante semar, *agora que Dios lo floresa* y, darréu, ponse un ramín. Nun ye raro, porque ye mui xeneralizada esta costume, mecer lo máxico colo estrictamente relixoso, compartiendo entrambos mundos la mesma esfera sobrenatural.

2. Estes práutiques rituales lleguen hasta les últimes etapes del procesu panificador, con especial intensidá en momentu d'amasar y d'enfornar, comu ponen de manifiestu Azcárate, García Arias y Álvaro Arias al referise al usu del fornu. Y ye que, comu yá vimos, amasar y enfornar son momentos especiales, onde unes coses tresfórmense n'otres, habiendo unos cambios cualitativos nos que se requier una aición máxica de proteición escontra del descontrol del procesu y escontra la escasez pa llograr l'abundancia. Les muyeres faen cruces cola mano al amasar y faen cruces nes fogaces al meteles en fornu, porque pensaben qu'ellí ta *cobixáu'l demoniu*, según informen en Bisuyu. En munchos casos trátase de rezos y fórmules, particularmente eufónicos, a dellos santos y que se faen nun momentu abundu críticu, comu ye'l de cocer el pan

dientru'l fornu. Los destinatarios d'estes fórmules y ritos máxicos son la Virxe, el Santísimu Sacramentu, o sea les grandes «divinidaes» y delles pequeñes «divinidaes» (Cf. Moreno Feliu, 1992) comu San Xustu: *pa que de poucu me saque muito*, Somiéu; *pa que de lo pocu saque munchu*, Teberga; *que del poco faga moito*, Samartín d'Ozcós (Cf. Dámaso Alonso, 1977). Otros destinatarios son San Cibrián o San Pantalión, *que medre muito'l pan no forno y el ben polo mundo todo* (Cf. Dámaso Alonso, 1977). En trabayu de la marina occidental refiérense fórmules máxiques pa que l'amasáu vaiga bien, asina comu aiciones manuales comu les de facer cruces y refierse tamién qu'hai usu de fórmules d'enfornar: *Dios aumente'l pan nel forno*. Nel estudiu d'Adolfo García sol pan, recuéyense en Conceyu de Tinéu fórmules comu ésta: *Dious delante, ya que San Antonio me lu coza ya la Virgen nun me lu queime* (A. García, 1991). Pero en tando yá fecho'l pan hai que tener delles precauciones comu nun lo poner al revés, porque, dízensen en Bisuyu, sufre la Virxe, o cortalo dempués de facer una cruz col cuchiu. En Mieres, amás de nun-yos dar vuelta a los panes, piénsase que nun ye bono clavar en pan un cuchiu vertical. En Somiéu'l pan ye lo primero que se pon y lo último que se quita, porque *col pan hai que tener muito cuidáu*.

3. Quizabes cuando'l pan yá ye oxetu de consumu ye cuando más interesante resulta'l so papel nos ritos, comu oxetu imprescindible en dellos procesos rituales. Ún de los aspectos del ritual ye la so contribución pa marcar el tiempu, pa categorizar la realidá nun esquema temporal. Y, efeutivamente, les distintes clases de pan, que suelen implicar diferente prestixu, señalen y estremen unos díes d'otros, díes festivos, díes de pan blanco, y díes de trabayu, tal comu se nos refier en Cuideiru, en Valdés o en Teberga (*pan blancu y pan prietu o de sucu*).

4. El pan intervién asina comu oxetu importante nos ritos de pasu. Cuando Van Gennep (Cf. Van Gennep, 1986)

fixo'l so conociu estudiu de los ritos de pasu entendió estos procesos rituales nun sen pergrande, anque más tarde tendióse a identificar a estos ritos de pasu colos ritos de pasu vital namás. Pero lo mesmo nun sen grande que nun sen estrechu, el pan astur intervién nos llamaos ritos de pasu. En calendariu del añu, caltiénense n'Asturies les celebraciones rituales festives y estacionales (Cf. González-Quevedo, 1991) y nelles tienen abonda presencia los panes.

Nes fiestes del santu patrón del pueblu ye'l pan, los bollos, lo que se reparte ente la xente del llugar, pero tamién ente los foresteros y pelegrinos que van buscando'l bien de San Roque, comu ye'l casu de Palacios del Sil. Tamién vemos, en trabayu de X. M^a G. Azcárate en Bisuyu (Cangas del Narcea), la importancia del pan na fiesta estival. Nestes fiestes patronales ún de los elementos importantes de la celebración ye la *puya del ramu*: V. R. Hevia diznos cómo en Llaviana son *rosques d'escanda* lo que nun falta nos ramos llevaos poles moces, un vezu perxeneralizáu n'Asturies. Pilar Fidalgo atestiga la presencia de panes y rosques en ramu del santu patrón. Ye mui interesante la organización en cofradíes que terminaba cola *puya'l remu* dirixida pol mayordomu (Ayer).

Tamién el pan n'Asturies ye protagonista de les celebraciones del pasu del tiempu peles estaciones, comu ye'l casu del Antroxu, ún de los momentos del añu más celebraos tradicionalmente n'Asturies, comu pue vese nos *tortos d'Antroxu* en Morcín. En Pascua, en Bisuyu faise una llarga celebración alrededor d'una gran fumaza que dura tola *nueite*, con misa y toque de campanes, pa terminar con un repartu de bollos de pan.

Tamién el pan va en ramu que lleva la persona ofrecida'l día de la fiesta. Porque'l pan tamién s'alcuenta na *ufierta individual*, llevando una persona agradecida bollos en triángulu del ramu (Ayer) y cumpliendo asina una promesa de facelo nes fiestes del llugar.

5. Y ye tamién el pan una pieza importante nos pasos del ciclu vital. N'Asturies dellos ritos asociaos a los pasos a distintes etapes vitales tienen entovía munchu puxu. Col bautismu comu ritu relixosu entámense unes rellaciones importantes ente'l padrín y la madrina y l'afiáu. Nesti sen, Argentina Rubio Feito fala del bollu pa los afiaos, presentaos con dibuxu de coleta (*enfilada*) y Manuel Pérez menta la rosca de Pascua o *alfilada*. En conceyu de Salas atestigasenos l'intercambiu del pan dulce o de Pascua y los ramos de lloréu ente padrinos y afiaos. Tamos col mesmu casu que'l *bollu* pa los afiaos en Mieres, que yera una rosca con güevos cocíos metíos nella. Y ye tamién el casu de la *pegarata*, equí referida en trabayu de Llaviana y tamién nel d'Ayer, onde siguen recibiendo los afiaos el *bollu*, aunque col tiempu cambia'l tipu de bollu. Ye mui xeneralizada la costume asturiana del ramu, que se bendiz el Día de Ramos, y que se-y da a la madrina'l día de Pascua, recibiendo l'afiáu de los padrinos el *bollu* que yá nun ye, en munchos casos, pan, sinón un regalu del cualquier clas. Los cambios sociales caberos nun desanicieren los vezos que manifesten estes rellaciones. Más bien, pola cueta, los intercambios ente afiáu y padrinos adáutense perbién a los cambios d'anguañu y a los mecanismos de la economía de mercáu: les palmes pa les madrines alcuéntense asgaya nos nuevos centros comerciales (Cf. González-Quevedo, 1991a).

Tamién apaez el pan comu pieza importante en ritual funerariu, na muerte comu pasu vital más importante. Vese asina en casu de Palacios del Sil, según el trabayu que van unos años fixera A. Fernández Pérez (1989) respeutu a la «caridá de los difuntos». Nesti casu'l pan y el repartu del mesmu son l'aspeutu clave de la ceremonia de rezu coleutivu en casa del muertu, con representantes de toles families.

Pero munchos vezos qu'alcontramos n'Asturies asemé-yense a los d'otres cultures, aunque tean bien lloñe asitiaes.

Asina, respeutu a la importancia del pan nos ritos de la muerte, en trabayu d'Enzo Spera vese'l ritu poslliminal de nun amasar unes selmanes dempués de morrer una persona de la casa. En Valonia nun faen el pan dellos díes comu'l de los Difuntos. Tamién respeutu al llabor d'amasar hai fórmules pa garantizar que'l pan salga bien: en Basilicate hai bendiciones enantes de toles actividaes del amasar y tamién hai fórmules (*llelda, pan, comu lleldó Xesucristu...*) y fáense cruces. Y ye que'l fenómenu misteriosu y lliminal del lleldar despierta sentimientos ambiguos, positivos y negativos, comu diz Zeebroek nel so trabayu en Valonia.

Nesti sen ye interesante lo que diz Kai Fechner:

Au Haute moyen-âge le pain prenda une grande importance religieuse en tant qu'hostie ou «pain de vie». Selon Reinach, le pain de Saint-Germain (en Bourgogne) serait la récupération chrétienne de traditions gallo-romaines ou gauloises, le culte d'une divinité du blé à Alesia. Pline atteste en effet l'usage du «panis» par les druides celtes; il s'agirait d'un pain magique que ne pouvait être fermenté; la notion de fermentation a suscité dans les sociétés rurales traditionnelles des croyances et comportements rituels dont on possède de nombreux témoignages, notamment pour la France (Fechner, 1992: 69).

Pero nun ye namás en Francia, sinón tamién n'Asturies y otres zones europees: asina hai tamién qu'interpretar los ensalmos pa tostar los granos, tal comu pue vese nel estudiu d'Alexander Fenton nes Highlands escoceses. El trabayu de Zeebroek estudia perfeutamente'l pan comu elementu ritual que marca'l pasu del ciclu del añu y val pa reconocer lo que signifiquen n'Asturies productos de cereal comu les tayueles, por exemplu. En definitiva, los rituales asturianos asociaos al pan tienen unes carauterístiques propies pero son paralelos a los d'otres zones culturales d'Europa, igual norteñes que meridionales.

CAMBIU SOCIAL Y CRISIS DE LA CULTURA DEL PAN

El maíz, que nun dexara de colonizar tierras asturianas dende que llegara a Asturias, conoz en siglu xx el procesu del declive. Lo mesmo-yos pasa a los otros cereales: la escanda, el centén y el trigu.

¿Cuáles son les causes de que se desanicie la cultura doméstica del pan? Son munches estes causes y yá se mentaren enantes dellos motivos a propóscitu del desanicu del molín: nueves trayíes d'agua, molinos eléctricos case-ros, la llegada de nuevos alimentos pa los homes y los animales.

Otres causes son la importación de fariña y de granu en plan industrial dende Castiella o d'América. Pero la propia crisis de la familia comu unidá de producción y de consumu ye una causa fundamental a la hora d'esplicar la crisis de la cultura casera del pan. La casería nesti sieglu especialízase na ganadería y entra asina na lóxica de la economía de mercáu. Búscase la producción más grande posible de lleche y de carne pa llograr ingresos monetarios de los compradores. La xente de la casería yá nun trabaya n'orde a cubrir cuasi toles necesidaes, sinón que s'especializa na ganadería p'asina poder consumir los otros bienen qu'ofrez el mercáu. La penetración de la lóxica de la economía de mercáu desanicia la elaboración doméstica del pan.

D'otru llau, les nueves ideas y conceiciones del individu que vienen al arrodio de les nueves formes económicas faen imposible la pervivencia d'estes cultures tradicionales del pan. Porque les rellaciones ente les propies caseríes y families cambien dafechu. Nuna conceición del mundu muncho más individualista, les regles de solidaridá y de reciprocidá tienen que cambiar dafechu, porque yá nun son la familia y la comunidá los protagonistas de la vida económica, sinón el suxetu individual. Yá nun hai llugar, o mui pocu, pa les andeches y les ayudes ente families. Otramiente, los trabayos de la cultura del pan respuenden a un repartu de roles de xéneru mui determinaes,

pero éstos sistemas de repartu sexual del trabayu tán cambiando y lo mesmo lo relativo a los grupos d'edá: ta cambiando'l papel de la muyer, del home, de los neños y esto fai imposible'l vieyu orde.

En definitiva, el cambiu social que provoca la crisis de la cultura del pan ye un cambiu que tien aspeutos hestóricos y económicos, pero tamién culturales:

Las tareas económicas tradicionales están asociadas a unas formas culturales coherentes con aquéllas. Se ejecutaban en el seno de todo un sistema de ideas estéticas, valores sociales y visión del mundo que, actualmente, se encuentran en profunda crisis. Estos agentes no-visibles son imprescindibles si queremos entender este proceso de cambio de la casería asturiana. Los valores que sustentaba la división sexual del trabajo difícilmente se sostienen ya o, por ejemplo, es muy dudoso que las mujeres jóvenes estén dispuestas a asumir las tareas que el sistema tradicional les adjudicaba. Algo similar ocurre con los niños... Por otro lado, se resiente profundamente el papel de orientación en el contexto familiar (González-Quevedo, 1987: 188).

La crisis de la cultura doméstica del pan nesti sieglu pasa per estes fases. En primer llugar, hasta los tiempos de la guerra de 1936 mantíense más o menos la panificación casera. Nes décadas de los cuarenta y cincuenta, con una economía de postguerra y de fame y escasez, vuelven otra vuelta a tener más puxu los distintos panes tradicionales. Paez que mesmamente nos escasos sitios onde, comu Teberga, nun solía comese la boroña, les dificultaes de los años cincuenta ficieren que se panificara'l maíz con vistas a la alimentación humana.

Pero cola nueva política económica d'apertura al mercáu les distintos cultures tradicionales del pan van desanicándose, dende 1960, al mesmu tiempu que va afitándose una Asturias industrial. Vuélvese al monte lo que se-y quitara pa semar pan o conviértense estes tierres en praos

y decrez el cultivu del cereal, aunque con reticencies interesantes, comu lo que se nos diz en Llaviana del usu de la escanda comu melecina. Vemos pelos trabayos qu'entovía se fai n'Asturies pan tradicional, pero en xeneral atestigase'l desaniciu, aunque en dellos casos desaniciase antes la producción que'l consumu, comu ye'l casu que nos apurre Álvaro Arias Cabal en Felechosa (Ayer): impórtase fariña d'escanda dende pueblos de la provincia de Lleón, comu los del valle de Curueño.

PAN D'ANGUAÑU Y ANTAÑU

Pero al ser el pan y la so elaboración un elementu importante en cambiu socioecómicu en mundu campesín asturianu, el propiu pan tien que ser él mesmu una cosa que cambió dafechu. Y, efeutivamente, el pan d'anguañu ye otra cosa.

Anque entovía n'Asturies son munches les cases que faen el pan según los procesos tradicionales, la gran mayoría de les families merquen les fogaces y les barres de pan en panaderías, n'establecimientos que venden el pan fecho industrialmente. Esti pan d'anguañu tien muncha menos importancia na dieta, ye un elementu más de l'alimentación, nun ye imprescindible. Na figura socialmente dominante agora de dieta ideal el pan ye una cosa secundaria y, en dellos csos, negativa.

El pan anterior ye otra cosa: ye perimportante, nun ye un alimentu más, ye imprescindible, ye sustancia pa una dieta ideal, porque ensin pan nun podía comese. El pan podía marcar les diferencies d'estatus y de riqueza; el panchón con más manteca yera síntoma de poder económicu. Toa esta importancia dába-y al pan un especial aquel, un aire de reverencia y veneración que yá tien matizaose enantes.

Ye esperable dafechu que nestes *cultures amantes del pan* haiga una cultura paniega pertrabayada, mui rica, fér-

til. Y que seyan munchos, munchísimos los términos colos que se describe'l pan, les sos partes, les aiciones nél. *Encetar* el pan, *el rescañu* que vien del corte que se fixera na masa, *la corteya* y *el migoyu*, *los garitos*, *las migachas*, *el corteyín* pa los neños: toos estos son términos muí usaos nuna forma de vida onde'l pan yera una referencia central.

Nun testu perconociu de Goethe, en *Les afinidaes eleutives*, comenta'l clásicu alemán, pa referise metafóricamente al diariu d'Otilia, que la marina inglesa pon un filu encarnáu en toles cuerdes y cabos, lo mesmo nos más fuertes que nos más ruinos. Asina, siempre podrá reconosese cuál ye la cuerda que pertenez a la corona. Si se nos permite la comparanza, el procesu del pan recuerre, comu'l filu encarnáu de los cordeles de la marina inglesa, tola cultura asturiana. Na hestoria de pan ta dibuxáu'l pasáu de los campesinos asturianos, nos cambios na elaboración del pan representense les tresformaciones de la sociedá asturiana. Y el ciclu del pan ye la metáfora del camín que va del nacimientu a la muerte, de la tierra a la tierra. Y la cultura ye l'artificiu complexu, detalláu y granible que xune la vida y la muerte.

Bibliografía

- Alonso, Dámaso**, 1997, «Narraciones orales en el gallego-asturiano de los Oscos». En: *Estudios ofrecidos E. Alarcos Llorach*. Universidá d'Uviéu. Uviéu.
- Arias Cabal, Pablo**, 1991, *De cazadores a campesinos*, U.

de Cantabria.

- Blas Cortina, M. A. y Fernández Tresguerres, J.**, «Historia primitiva en Asturias», Biblioteca Asturiana, nº11, Xixón, 1989.
- Cohen, Mark Nathan**, 1981, *La crisis alimentaria de la prehistoria*, Alianza Ed. Madrid.
- Douglas, Mary**, 1978, *Implicit Meanings*, Routledge & Kegan Paul, Londres.
- Fechner, K.**, 1992, «Le pan avant l'histoire: un bilan archéologique et paleoethnologique pour le Nord-Ouest de l'Europe», en *Du grain au pain*, Collections Ethnologies d'Europe: 43-82.
- Fernández McClintock, J. W.**, 1990, «Huecos léxicos y revitalización lingüística en el asturiano moderno», en *Lletres Asturianas*, 35: 51-66.
- Fernández McClintock, J. W.**, 1992, «About moradas vitales», *CULTURES, Revista Asturiana de Cultura*, 3: 59-105.
- Fernández Pérez, A.**, 1989, «La persistencia de comportamientos tradicionales ante la muerte: la caridad de difuntos, un ejemplo localizado en Matalaviña (Palacios del Sil). En *Lletres Asturianas*, 31: 165-172.
- Firth, R.**, 1974, *Primitive Polynesian Economy*, Routledge & Kegan Paul, Londres.
- García Bellido, A.**, 1947, *La España del siglo primero de nuestra era según P. Mela y C. Plinio*. Espasa Calpe, Madrid.
- García Martínez, A.**, 1991, «Cruce entre "lo de antes" y "lo de ahora". A propósito de la cultura del pan». *BIDEA*, 137.
- González, J. Manuel**, 1978, *Asturias protohistórica*, Ayalga, Xixón.
- González-Quevedo, R.**, 1987, «Agricultura y ganadería», en *Enciclopedia Temática de Asturias*, VIII, S. Cañada, Xixón.
- González-Quevedo, R.**, 1991a, «Ritos y cambios sociales»,

- CULTURES, Revista Asturiana de Cultura*, 1: 133:167.
- González-Quevedo, R.**, 1991b, *Roles sexuales y cambio social en un valle de la Cordillera Cantábrica*, Ed. Anthropos, Barcelona.
- González-Quevedo, R.**, 1994a, «Tres mujeres», *CULTURES, Revista Asturiana de Cultura*, 4: 59-81.
- González-Quevedo, R.**, 1994b, «Mujer y cambio social en una comunidad rural», en *Perspectivas del mundo rural asturiano*, Grupo de encuentros en Torazu, Xixón.
- Malinowski, B.**, 1977, *El cultivo de la tierra y los ritos agrícolas en las islas Trobriand*, Labor, Barcelona.
- Malinowski, B.**, 1986, *Los argonautas del Pacífico Occidental*, Península, Barcelona.
- Maya, J. L. y Cuesta, T.**, 1993, «Indigenismo y romanización», en *Orígenes*, Uviéu, 11-23.
- Mesnil, M.**, 1992, «Patience et longueur de temps: les leçons du pain», en *Du grain au pain*, Collection Ethnologies d'Europe: 5-16.
- Miyares, A.**, 1991, «Aspeutos antropológicos del molín na llingua y lliteratura asturiana», *Lletres Asturianas*, 39: 57-66.
- Moreno Feliu, Paz**, 1992, «De los santos», *CULTURES, Revista Asturiana de Cultura*, 2: 107-123.
- Romero Masia, A.**, 1976, *El habitat castreño, asentamientos y arquitectura de los castros del Noroeste peninsular*, Santiago de Compostela.
- Van Gennep, A.**, 1986, *Los ritos de paso*, Taurus, Madrid.