

## **El pan nas parroquias de Sama, Cuaya, Ambás ya Santamaría (Grau)**

M<sup>a</sup> DOLORES ÁLVAREZ ALBA  
M<sup>a</sup> TERESA COSTALES GARCÍA

Esti artículu féixose colos datos sacaos del trabayu campu feichu dende'l Muséu Etnográficu de Grau ya quier reflexar cuala fuoi la realidá rural d'esti conceyu, no referente al pan, de fai unas décadas. Nosoutras nun seríamos quien a faellu si nun fora por della xente d'estas parroquias, que nos recibíu nas sous casas ya cumpartienon con nosoutras cachos de la sou hestoria. Queremos dar las gracias n'especial a dous personas que nos dedicanon unas cuantas horas, ya tuvienon la paciencia de describinos los procesos del pan que van darréu. Éstas fonon Olvido Menéndez Álvarez de La Espina, parroquia de Sama, ya Celestina Sánchez Fernández d'Ambás<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Agradecemos la información que nos dieron sobre'l pan los vecinos de Pumarín, Baselgas, Cuaya, Panicera, Los Víos, Restiellu ya especialmente, por dedicanos munchu tiempu, a Olvido de La Espina (Sama) ya a Celestina d'Ambás.

La fala quier ser la que se fala na zona estudiada, con variaos ya ricos matices dialeutales. Pudimos faello asina gracias a la collaboración ya asesoramientu de Xosé Antón Fernández, de Cá Sanchu (Ambás), ensin la qu'esti trabayu tendría una cara bien distinta.

#### LA SEMA

Inda nun fai muchos años, antes que los pueblos foran quedando ensin xente polas migraciones a las ciudaes, cuando la economía nellos yera poucu más que de subsistencia ya dependíase de los propios recursos, el pan yera l'elementu básicu de l'alimentación.

Pero la palabra *pan* tien, en mediu rural, un significáu muncho más ampliu del que podemos tener agora. Nos pueblos, el pan ya'l cereal, ou pa dicillo meyor, los cereales colos que despuós de trasformallos puode faese'l *pan*, *papas*, *fariñas*, *tostos* ya outras cousas feichas cola fariña. Asina, nos pueblos au se cultiva'l *trigu*, a ésti nómanlu pan, ya au lo que se sema ya *escanda*, a ésta tamién-y llaman pan; lo miesmo pasa nas zonas au'l cereal predominante ya'l *centén*.

Como nas parroquias que vamos estudiar eiquí'l cereal, casi esclusivu, que se semaba yera la *escanda*, darréu vamos a referirnos a ella col nome de pan, como tola xente diz nestas parroquias. Dicimos "semaba" porque agora quedan mui poucas tierres au tovía se coe'l pan, a la contra de fai non más de 30 años cuando las plantaciones d'esti cereal yeran xeneralizadas.

Las parroquias de **Sama**, **Cuaya**, **Ambás** ya **Santamaría** tópanse na mitá sur del conceyu Grau, ya oucupan tol anchor d'este a oueste. A la parroquia de Sama riégala'l ríu Sama; por Cuaya baixa'l ríu Las Varas; el ríu Cubia pasa pola parte baixa de la parroquia d'Ambás, regando las veigas de Tabláu ya Cubia nesta parroquia, ya la parroquia Santamaría de Villandás

ta partida pol ríu Pequeñu que amiesta'l sou augua al Cubia en San Pedru los Burros.

Nesta zona'l trigu nun se semaba, ente outras cousas porque comíanlu munchu los páixaros, mentanto que la escanda, al tener la cáscara más dura, nun yera tan bona d'entrar. Au semaban dellu trigu yera na veiga Peñafior, fuera de las parroquias estudiadas, pa mezclallu cola escanda, puos dába-y meyor gustu al pan ya salía más blancu.

Semábanse outros cultivos como las patacas, las fabas ya'l maíz ya ésti alternábase cola escanda nas mesmas tierras.

El pan dase au quiera, lo bono ya que foran tierras probes, el pan nun quier tierras mui cuchadas. Semábase en tierras arimadas ya pindias, que foran algo de secanu, algunas cerca ya outras bien apartadas del puoblu; güei son todas praos ou monte.

Las tierras diban cambiando d'un añu pa outro, na tierra que semaban pan un añu, pal outro chaban maíz. L'añu que se chaba maíz cuchábase la tierra, pero l'añu que se semaba'l pan non.

N'Ambás diznos Celestina que nas veigas ya tierras llanas, como yeran más fuertes, semaban un tipu d'escanda que-y llamaban *póvida*. La póvida tenía outra clas d'espiga, más ancha, ya la paya más dura polo que nun caía tan fácil col orbayu de San Xuan. Esta escanda daba un pan más dulce.

Después de recoer el pan aprovechábase la tierra pa plantar outros cultivos que se chaban como forraxe pal ganáu. En Baselgas, después de segase la paya, llabrábase la tierra colas vacas ya semábase la xorra<sup>2</sup>. En Sama, l'añu que se semaba maíz, pol mediu chaban fabas prietas pal ganáu<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> La *xorra* ya como los nabos, pero nun ya pa las personas, sinón que se-ys chaba a las vacas. Tayábase'l nabu col hachu, las fuoyas podábanse col focín pa llimpia-ys un poucu la tierra ya chábase tou a las vacas. La *xorra* arráncase cola manu.

<sup>3</sup> Las fabas prietas yeran como las fabas de mayu pero más pequeñas. Deixábanlas medrar altu ya chában-y las como verde pal ganáu.

A la falta tierras pal gran númeru de xente qu'había nos puoblos, xuntábase'l mal tiempu. Había años mui malos, de muncha augua, que faían a la xente retrasar la sema'l maíz, entós garrábanlu las xeladas ya salía mui ruin; esi añu coíase mui pouçu granu.

Nas zonas baixas de regadú, como las de La Cardosa, a la vera Grau, cultivábanse muchos productos del güortu que diban vendese al mercáu moscón. Nestas tierras nun faía falta alternar el cultivu.

La escanda semábase pol mes de noviembre ou *mes muortu* comu-y llaman los más vieyos, porque yera un mes que nun chaba nada. Nesti mes muortu tamién yera bonu semar las berzas. Nas zonas más altas, Pumarín, Baselgas,... podía atrasase hasta'l mes de diciembre ou hasta por Reis. La recoída yera n'agostu.

El maíz semábase nos cabeiros días d'abril ou primeiros de mayu ya la recoída faíase n'ochobre.

Lo primeiro que se faía pa preparar la tierra pal pan era *gradalla* cola *grade*, despuós *paluxábase* cola *paluxadora*, ya tamién a fesoria, llugu volvía gradase. Despuós de pasar la grade esta última vez yá se semaba la *erga*'l pan *al voléu* cola manu; pa *tapalla* pasábase'l *llabiegu*. Cuando yá taba llabráu *esfaíanse las sechas* cola *fesoria*. Asina ya quedaba semáu'l pan. Ente'l pan semábanse fabas prietas, bonas porque tenían pol pan pa que nun caera.

En naciendo'l pan *sayábase* cuando taba pa ello ya despuós d'un mes ou dous *arriendábanlu*.

Pol mes de mayu *arrompíanlu* pa escoer la maleza que nacía ente'l pan; había que quitar la curruola ya l'arbea<sup>4</sup> que tiraban el pan, tamién había que quitar l'avena. L'avena ya apaicida al pan pero tien las fuoyas más anchas ya'l tuoru más tiernu ya más gordu; tamién tien una color más azulona.

---

<sup>4</sup> *Arbea*, llamábanla asina porque daba unas bolinas como arbeyos.

Después de la guerra, dellos puoblos de la parroquia de Santamaría baixaban a Miranda a cambiar escanda por maíz. Nesta parroquia escanda había muncha, ya'l maíz yera menos abundante, entós cambiábanlu porque la boroña suplía-ys más.

#### LA RECOÍDA

El pan taba maduru n'agostu ou primeiros de setiembre. Coíase después de meter la yerba ya antes de coer las ablanas. Cuando taba maduru tería la espiga mariella ya'l granu duru.

El pan podían coello los de casa, pero lo normal ya que foran audándose unos a outros faendo *andechas*.

Acuérdase Celestina la d'Ambás que pol tiempu la recoída había muyeres que baixaban a Grau a vendese pa coer. Habíalas que baixaban el día La Flor ya quedaban apalabradas, pero'l día que yera más normal baixar vendese yera'l día Santiago. Poníanse na Plaza col sombreiru paya, de madreñas ya colas *mesorias*, entós la xente yá sabía que yera pa vendese pa coer el pan ya axustábanlas si-ys convenía'l preciu. Habíalas que cobraban dous pesetas al día<sup>5</sup>.

Pa ir coer había qu'esperar que saliera'l sol ya calentara un puoco porque sinón *acebeyaba la paya* ya nun se yera p'arrancar la espiga; nun se podía coer tando alborao.

A la tierra llevábanse, *pa dir coer* el pan, *los goxos ya las mesorias*. Cada *coedor* tenía unas mesorias ya poníase un goxu ente cada dous coedores. Las mesorias yeran d'ablanu ou de freisnu xeneralmente. Colas mesorias garrábanse unas

---

<sup>5</sup> Hubo un casu mui sonáu d'un home que baixóu a Grau ya foi au taban las que se vendían; entós entrugóu-ys si había dalguna dispuosta a casase con un vieyu viudu; una d'aquellas muyeres dixo que sí, ya foi la sua muyer.

cuantas espigas ya pal goxu. Si quedaba alguna espiga sin arrancar había que quitallas cola manu ya a eso llamábase *apelucar*. Cuando diban tando llenos los goxos chaban tolas espigas nunu ya calcábase colos pías pa llevalu pa casa. Baixábanlu al llombu ou si había andecha dous ou tres goxos nun carru.

Chábase'l día enteiru coyendu na tierra. Si había andecha llevábase la xanta a la tierra ya senón baixábase a comer a casa.

Coyendo nas tierras cantábase munchu; cantaban los d'una tierra ya arrespondían los d'outra. Siempre qu'acababan de char un cantar nuna tierra, los d'outra chaban un ixuxú, ya despuós empicipiaban a cantar.

En Panicera recoimos un cantar rellacionáu con estas llabores que, aunque nun ya d'eiquí, paeznos interesante apuntalu pa ver los influxos del centru d'Asturias nesta zona:

*Yá no voi a les endeches  
porque no tengo mesories,  
préstame nena les tuyes  
y coyeremos a soles.*

La paya que quedaba na tierra segábase cola gadaña ya poníase nun balagar. La paya yera bona pa munchas cousas. Usábase pa mullir los gochos ya chábase tamién de comer al ganáu n'años d'escasez. En Ca Sanchu, n'Ambás, cuando se deixóu de semar pan traían paya de Llamas pa mullir los gochos.

La paya usábanla n'Antroxu pa disfraces ya dellas cousas. En Víu'l Picu, coían un goxu tou rotu, que nun valiera pa nada, metían-y paya bien apertada pa que tardara en quemar, prendían-y fuogu polos llaos ya tirábanlu dende El Picu la Llousa rodando hasta'l regueiru.

El granu llevábase de la tierra a l'horru en goxos<sup>6</sup>. Si la tierra quedaba lloñe la casa ya nun había mal camín, el granu llevábase nel carru colas vacas. El maíz, al pesar enforma las panoyas, xeneralmente trasportábase en carru d'esquirpia, feichu con varas d'ablanu, cortadas al menguante ya teixidas alrededor del carru. Esto en zonas como Sama, que cuntaban con buenos caminos; pero lo más normal yeran los pueblos cuostos ya los caminos estrechos, au los carros nun yeran p'andar, como Baselgas, qu'acarretaban el pan al llombu dende la tierra hasta l'horru. Las espigas chábanse nuna pila n'horru esperando a que se llevaran al *pisón*.

Cuando s'acababa de coer el pan nun se faía ninguna fiesta pa celebrallo; lo único que se faía yera una comida un poucu especial pa celebrar el ramu, faíanse los freixuolos ou las picatostas.

#### MAYAR EL PAN

La escanda deixó de semase cuando la xente empicipióu a deixar los pueblos, polos años 70, aunque tovía hai dellos que siguen semando ya pisando algo<sup>7</sup>. N'Ambás fai lo menos venticincu años que nengún vecín sema'l pan, lo miesmo pasa en Cubia ya outro tanto en Tabláu. Hai pueblos como Llamas au se sema della escanda pa mezclala cola fariña trigu comprada.

---

<sup>6</sup> El goxu ya mayor que la goxa. Úsase pal pan, mentanto que las goxas al ser más pequeñas utilízanse pa cousas más pesadas como las panoyas, castañas, arizos, etc. Los goxos, de baniellas d'ablanu, faíanlos los goxeiros. De la parroquia Cuaya salienon muchos goxeiros: de Cuaya, Llauréu, La Esniella, Baselgas ya Rubianu; esti postreiru fuera ya d'esta parroquia. Salían polos pueblos ya pasábanse grandes temporadas fayendo goxos polas casas.

<sup>7</sup> En Cuaya tovía seman escanda ya pisan pa buona parte d'Asturias; vienon a pisar dende Quirós, Llena, Candamu ya outros sitios.

Enantes llevaban el pan a las *eras la esfaedura* au se mayaba colos *manales*<sup>8</sup>.

Primeiro había que preparar la era, que solía ser el prau más llanu del puoblu. Barríase bien con *barricaxos*<sup>9</sup> ya espardíanse las espigas.

Pa *mayar* esperábase a un día que tuviera solanu ya xuntábanse unos cuantos homes, casi siempre yeran los homes los encargaos de mayar, aunque si había muyeres que se-ys diera bien, tamién mayaban ellas. Cada día mayábase pa un vecín; al ser un trabayu duru fafase n'andecha.

Faíanse dous fileras frente con frente, colos manales daban güelpes a las espigas ya pa nun dar unos contra outros cuando llevantaban d'un llau baixaban de l'outru.

Los manales son dous varas llargas amarradas con una correa, una de las varas ya de xardón ya la outra da lo mismo que sea d'ablanu, castañal ou d'outra madera. La de xardón ya la que pega na espiga, ya si la vara tien un bon noyu embaixu inda ya meior. Colos manales van esfaendo las espigas, separando la erga.

Empezaban dando-y espacio, llugu diban calentándose hasta que la espiga taba dalgo esfeicha, entós había que da-y la vuolta cola *garabata*, eiquí los mayadores faían una paradina, aprovechando pa tomar una copa d'anís que-ys llimpiara'l polvu del garguolu.

La esfaedura venía durar tol día. Si taban mayando ya venía la truona, perdíase tol pan porque nun tenían nin plásticos como hai agora, nin lonas, nin nada d'eso; dientro dalgunos pisonos había un *mayu*, un cuadráu de madera con un furacu nel mediu, au se

---

<sup>8</sup> En Baselgas los manales yeran de madera xardón.

<sup>9</sup> En Baselgas las escobas faíanlas de gromos, que traían de la parte baixa del conceyu, de la zona de Cuotu, porque eillí nun había. En Panicera los escobones yeran de xardón o de gorbizu, mentanto qu'en Sama dícenos que se faían d'encina.

mayaban las espigas. Nel furacu había un cousu paecíu a un trión de curtar árgumas, pero planu. Yera más costoso mayar eiquí, pero al tar a cubiertu nun corría peligru perdesel pan si llovía. En Víu tenían un mayu d'estos ya en Pedroucu tamién.

Después de la esfaedura esperábase un día d'aire p'*aventar* ya *xebrar* la *poxa* del *granu*. D'eiquí diba pal horru hasta llevalu a *pisar*.

#### EL PISÓN YA'L MOLÍN

Dalgún de los pocos *pisones* que tovía se puoden ver funcionando n'Asturias tán nel conceyu Grau, mesmamente a Cuaya vien en pisar dende los conceyos de Quirós, Llena, Candamu ya outros.

En casi tolos pueblos había dellos pisones, los más arcaicos son de *rabil*, que yeran movíos por dellos homes, hasta qu'apaeenon los d'agua ya más tarde los de motor. Los pueblos que nun tenían pisón diban pisar a outru puoblu ou traíanllu de fuera.

N'Ambás antes había dous pisones de rabil, unu por barriu, nel de La Pumariega ya n'Adriu. Güei tán los dous esfeichos. Cuéntannos que cuando llegó la máquina de motor, tenían que dir busca a Teixéu, Villagarcía o Villandás, cola parexa vacas, ya pisaban delante la ilesia.

A los amos del pisón pagábase-ys en granu, según las *faniegas* que pisaran, aunque tamién había xente que pagaba con dineiru. En coyendu las ablanas, n'gostu, poníanse a pisar.

Nel pisón quítase la *poxa* al granu ya caen nuna *criba*, entós l'aire levanta la *poxa*, porque pesa poucu, ya'l granu cai nun caixón. Siempre quedaba dalgún *ergatu*, la erga más ruina que nun la pisaba la *muola*. Los ergatos chábanse-ys a las pitas. Después las *vañadoras* col *vañu* llimpiaban bien la

escanda, quitando los ergatos que quedaban. El granu llimpiu iba pa un goxu al horru. Parte de la erga deixábase de simiente pa outru añu.

Cuéntanos Olvido, de Sama, que si'l pan taba verde ou algo húmedu, nun *deserestaba* bien ya había que queima-y *l'aresta*. Separábanse cola garabata pa un llau las espigas que quedaban más duras, prendíase fuogu na era ya chábase eillí'l pan, movíase cola garabata hasta que queimaba l'aresta. Si'l pan taba bien secu nun faía falta queimallu.

N'outros sitios *queimábase na secadera*, que yera una tarima de piedra au se prendía fuogu pa queimar las arestas. La secadera taba nel miesmu local que'l pisón. En Rubianu tovía queda un bon exemplu de secadera ya pisón de rabil ensin esfaer.

Después de pisalla, la escanda había que llevalla al *molín*, eiquí tamién se molían outros cereales como'l trigo, el maíz, etc. Molinos había menos, porque non tolos puoblos cuentan con ríu pa poder esviar una *presa* ya faer el *banzáu*, polo que tenían que dir moler a outros puoblos: de Panicera baixaban a San Pedru los Burros ya a Purlái, de Pumarín diban a Cuaya ya a La Esniella.

Los molinos yeran *vecinales*, de dellos vecinos, ou de *maquila*, cuando yera particular. Nos de maquila había que pagar por moler una cantidá de fariña, llamada maquila.

La escanda mídense en *copinos* ou outras mididas que tán rellacionadas col copín. Por cada copín dábase al molineiru media maquila fariña. Una *maquila* pesaba 1kg, un *copín* yeran 7 kg, una *tercia* 10 kg, un *zalamín* 2 copinos, ya 8 copinos faían una *faniega*.

Los goxeiros ya faían los goxos d'unas mididas, ya por cuartas sabían aprosimáu las faniegas que coían. Tamién se podía saber midiendo con un copín según diban chando'l granu pal goxu.

Había goxos de 6, 8, 10 ya más faniegas, algunos yeran tan grandes que nun salían pola puorta l'horru; taban feichos dientro.

Al molín baixábase según se fora necesitando fariña p'*amasar*. Llevábanse dous ou tres copinos cada quince días aprosimáu.

El granu baixábase en *fuolles* de pelleyu d'uvea, feichos pa baxar la cebera al molín; últimamente había xente que baixaba la cebera tamién en sacas.

El Catastru d'Ensenada, feichu nel sieglu XVIII, fai un recuentu de 82 molinos fariñeros nel conceyu de Grau, cincú tán na parroquia de Sama, los mesmos que s'alcuerda Olvido, una de las nuevas informantes, de 75 años, vecina de la parroquia. Según el Catastru muelen maíz ya escanda seis ya ochu meses al añu.

Na parroquia d'Ambás tan censaos dos molinos fariñeros nel mesmu catastru, nel ríu que llaman de Cubia, de dous molarres cada unu, ya por falta de granu sólo muelen seis meses al añu. Agora mesmu ta'l de Miruxéu (Cubia), con dous muolas, qu'inda muol, ya'l d'El Zaramal que ta esborráu. Había outru en Tabláu que güei ya una corte.

Hai muchos cantares que falan del molín. Celestina cuntóunos estos tres:

*Vengo de moler, morena,  
de los molinos d'arriba,  
dormí cola molinera... leré, leré  
nun me cobróu la maquila,  
que vengo de moler, morena.*

*Vengo de moler, morena,  
de los molinos del mediu,  
dormí cola molinera... leré, leré  
nun me quedóu outru remediú,  
que vengo de moler, morena.*

*Vengo de moler, morena,  
de los molinos d'abaixu,  
dormí cola molinera... leré, leré  
nun me cobróu'l sou trabayu,  
que vengo de moler, morena.*

### LA FORNADA

La fariña, despuós de venir del molín, va tresformase no que foi l'alimentu básicu de la población rural asturiana hasta fai bien poucu tiempu. Primeiro había que *piñeralla* con la *piñera* de furacos mui finos. Piñerando quitábase-y el *salváu* a la fariña, que se-y chaba despuós amasáu pa las pitas ou pa los gochos.

*Amasábase* cada ochu ou doce días, dependiendo de la xente que tuviera la casa ya del tamañu'l *fornu*. Nuna casa de nueve ou diez personas amasábanse dous copinos de pan ya tres de maíz a la selmana; gastábase más *boroña* que pan.

Deixaban el *furmientu* d'una fornada pa outra nuna cazuola barru p'amasallu cola fariña, l'augua ya'l sal, pa fae la nuova fornada. El *furmientu* faíase del *compostoriu*. La primera vez que se faía'l *compostoriu* había que dir chando lo menos quince días della fariña maíz ya augua a una masa feicha d'esto miesmo, hasta qu'acababa *yeldando*, *llevantaba* ya *resquebraba*.

Na mesma fornada cocíase'l pan d'escanda ya la *boroña*, ésta tardaba más en cocer, polo que se metía primeiro nel *fornu*, ya despuós el pan.

La fariña pa faer pan amásase dientro la masera con augua que tea calentina, pero non muncho. Échase la fariña, faise un pozu en mediu pa dir chandu l'augua ya'l sal ya amásase bien. Échase'l *furmientu*. Pa dous copinos de fariña lleva unos tres lilitros de *furmientu*. Cuando ta bien amasáu fáise-y *la cama*,

envuélvese con un cobertor ya una sábana ya ponse nuna cesta cerca la cocina pa que yelde meyor. En yeldar tarda unas dous ou tres horas. Si se muove'l *rollu pan* como queriendo rodar ya que ta *yeldu*, pero si ta *pesáu* hai que deixallu outro pedazu.

Despuós d'amasar el pan, amásase la boroña, que tarda menos en yeldar. Pa la boroña l'augua tenía que tar mui caliente, tenía que queimar las manos. A lo primeiro aballábase cola *caza* ou *palu*; según se diba chando la fariña diba enfriando la masa, entós ya se podía amasar colas manos. Tardaba una hora más ou menos en yeldar.

Cuando la boroña yeldaba había qu'empezar a *arroxar* el fornu. El fornu cáldiase cola *arroxadura* que ya la lleña. Las cargas d'arroxadura bonas son las d'ablanu ya encina tando bien secas; son mui bonas las d'escoba ya las d'árgumas queimadas que-ys llaman garabeñas. Si nun había d'esta lleña delgada en casa, díbase buscalla polos praos.

El fornu enantes d'arroxar ta negru, según va caldiando ponse blancu. Cuando queimóu la lleña hai que raer el suolu'l fornu pa que calistre'l calor abaixu ya cuoza bien el pan. Raese col *raedoriu* que ya una vara llarga. Échase d'un llau pa outro la lleña que ta queimando pa que'l calor tea igual por tolos llaos.

En tandu arroxáu sácase della brasa ya la outra déixase a la puorta'l fornu pañándola col *radabiellu* pa que nun enfrie'l fornu cuando se meta'l pan. El suolu'l fornu bárrrese cola *escoba'l monte*. N'arroxando tráncase un poucu'l fornu pa que nun tea tan bravu ya nun tome'l pan ya lo queime, mientras tanto fanse los panes. Mientras se faen métese una *torta boroña* nel fornu. N'acabandu faelos, la torta ya ta cocida; ésta cenábase con lleiche.

Primeiro meitíase la boroña en fornu cola *pala enfornar*, ya llugu'l pan. La boroña necesita más calor. A los diez ou quince minutos hai que *dar taponada* al fornu ya abrilu ya mirar cómo

ta'l pan. Si ta mui tomáu hai que saca-y la brasa ou pone-y una pota d'augua fría dientro; tamién se pon un puñáu de berzas pa quita-y fuerza al fornu.

Cuando'l pan lleva una hora dientro abállase col radabiellu. D'eillá dous horas mírase si ta cocíu'l pan, abállase col radavieyu a ver si muove bien ya sácase un pan, dáse-y un güelpe embaixo col puñu, si'l pan ta llixeru ya suona buocu entós ta cocíu, si ta pesáu vuolve metese dientro.

El pan sácase del fornu con outra pala diferente, ya tápase col cubertor ya la sábana dientro la *masera*.

Nas cocinas llariegas d'enantes había una tabla pa poner el pan que-y llamaban la *tabla'l pan*.

El pan cuanto más blancu fora más s'apreciaba, ya dependía de que se moliera *más blando* (fino), ou *redondo* (gordo). Si'l granu yera gordu'l pan salía más prietu. Pa las *papas* la faraña tenía que tar molida más redonda, mientras que pa la boroña tenía que tar más blando, sinón nun amestaba bien la masa. En Sama cuéntase l'anéudota d'un nenu que foi al molín ya díxo-y la madre que-y pidiera al molineiru que-y lo moliera redondo, ya'l probe, se conoz que nun s'alcordaba bien de lo que-y mandara la madre, ya diz él: "Dixo miou ma que me lo molieras..., que me lo molieras... cuadrao".

Díxonos Celestina que n'Ambás las muyeres cuando enforaban dicían: *Llevanta pan que la cama te desfán*.

Tamién rezaban un Padrenuostru ya dicían: *Un Padrenuostru a San Xustu pa que de lo poucu salga muchu*.

Otras muyeres faían una cruz cola pala d'enfornar a la puorta'l fornu ou col dedu derriba la masa'l pan pa que yeldara.

Pero la tradición de faer el pan, como tantas outras tradiciones, ta a puntu desaparecer. La zona de Salcéu ya privilexada nesti sen, inda queda mucha xente qu'arroxa pal fornu, ya pola

Pascua puede dicise qu'arroxa tol mundu que tenga fornu pa faer el *pan sobáu* ou *pan dulce*. El faer los panes de Pascua ya una tradición qu'inda ta mui viva ente los salcedanos ya n'ou-tros llugares del conceyu Grau. Pero güei llega'l panadeiru a tolos pueblos ya cada vez son menos los fornos que se caldian nestos valles.

#### EL PAN NA MESA

Del *maíz* faíanse abondos platos como las *papas*, el *rabón*, la *boroña*, los *tostos*, *sopas*... , mentanto que'l *pan* utilizábase p'a-compañar la carne ya casi tolos platos, ya sobre tou pa faer *sopas de pan*, tamién *tortas* ya *otros platos*.

*Los tostos*: Pa faer los tostos había que peñerar la fariña de maíz, arrojar bien la cocina, enriba poníanse unas berzas, ya encima los tostos. Outras veces untábase la cocina con un pelleyu toucín. Solían faese pa la hora comer.

*Las tortas*: Cola masa'l pan, freíanse las tortas nun cazu.

*Los freixuolos*: Faíanse pal Antroxu.

*Las papas*: Yeran más duras que'l rabón. Ponse auga a fer-ver con sal, sácase parte d'ella pa dir amestándola poucu a poucu ya abállase bien la fariña. Cómense con lleiche pa cenar.

*Las papas con grasa*: Faíanse p'almorzar el día d'Antroxu. Dilíase toucín nun cazu ya freíase chorizu ya chábanse las papas na grasa'l chorizu. Yera un platu que-ys gustaba munchu.

*El rabón*: Faíase con lleiche ya fariña maíz. El procesu ya'l mesmu: échase una pouca lleiche ya va amestándose más según lo vaya pidiendo. Abállase bien la fariña con un palu ou caza. El rabón yera pa cenar ya si sobraba almorzábbase. Cuando paría una vaca faíase'l rabón colos culiestros, tenía que ser des-puós del tercer día, si non cortábase.

*Bollinas* ou *queisadiellas*: Solían faese pa Reis.

*Picatostas*: Llevan pan ya güovu, mueyáanse en lleiche ou vinu. Fríense en cazu ya despuós échase-ys azúcar por riba. Faían una fontada pa la nuoché d'Antroxu. Dában-yslas tamién a las muyeres paridas.

*Formigos*: El pan desfeichu cola manu, menudu, con lleiche, güevu ya azúcar, ya fríese nel cazu tou sueltu. Tamién se-ys dan a las muyeres paridas.

Sabel Fernández, natural de Cobia, dióunos dous recetas rellacionadas cola escanda. Ella sigue faendu *l'escaldáu* na Navidá ya la *torta escaldada* cada vez qu'arroxa'l fornu:

*L'escaldáu*: Ya una llambionada de Navidá. Antes faíase con pan d'escanda ya boroña maíz, mitá ya mitá. Agora como'l pan d'escanda ta escasu faise con pan del fornu, pero de fariña trigu, ya boroña ou tamién de pan solu.

El pan ya meyor que tenga dous díes pa faelu porque así córtanse meyor las sopas. Las sopas de pan ablándanse un poucu con lleiche nuna pota, despuós échanse las sopas de pan moyadas cola manteca nuna sartén, ya desfainse bien cona cuyar de madera. Na miesma sartén va chándose la miel ya pruébase; échase a bultu, lo que faiga falta. Cuando ta abundu mezcláu ya apelmazáu, ya ta feichu. Too esto faise derriba'l fuogu ya revolviendu cola cuyar.

*Torta escaldada*: Faise mezclando mitá fariña maíz ya mitá fariña d'escanda. Fiérvese l'augua ya échase nuna poza que se feixo ente la fariña. Como l'augua ta ferviendo, amásase col cazu las papas, que ya un palu gordu d'ablanu ou freisnu, anque tamién puode ser d'outras maderas. La masa que queda nun puode tar mui dura. Siempre s'echóu na pala enfornar pa metela al fornu, pero tamién hai xente que la mete nun molde. La torta cuoz muncho primeiro que'l pan, hai que sacala llugu pa que nun queime.