

SABORES DE LA BIOSFERA

Recetario tradicional de la Reserva de la Biofera de los Ancares Leoneses



SABORES DE LA BIOSFERA

PRÓLOGO

Los sabores y los saberes se entrelazan en este territorio tan gastronómico. Comidas, preparaciones y brebajes que hacen las delicias de los oriundos y sus descendientes pues, son éstas, recetas que habitualmente se esconden bajo los mandiles de nuestras abuelas y abuelos.

Sabedores de la riqueza de este patrimonio intangible, son ellas y ellos quienes nos orientan, quienes nos susurran las mezclas, a veces a ojo, ese ojo tan rico que guardan en sus recuerdos.

Muchos de estos postres o caldos poseen más historia de la que aquí se va a contar, un origen que se pierde en la lejanía de nuestros ancestros que vivían en estos pueblos, en ocasiones alejados y con mucha necesidad. Pero precisamente de esa necesidad surgieron las mejores de las comidas, arraigadas a la tierra, al campo, a los productos que se sembraban que las huertas, a los frutos de los castaños y otros árboles que resistían los inviernos y el paso del tiempo. A las carnes de cerdo y vaca, a los pescados que llegaban a cuenta gotas o a esos panes oscuros, de los que algunas personas recuerdan que "eran el pan de los pobres" y que hoy en día hace las delicias en las mejores panaderías con sus mezclas de centeno.

Este libro guarda por tanto, mucho más que recetas. Guarda un patrimonio histórico y gastronómico local que nos llevará a descubrir muchas curiosidades, no solo de la mezcla de sabores o los cambios de nombre según el valle o el municipio que se visite, sino de un sabor que evoca un territorio de montaña, con bosques de frondosas centenarios y personas resilientes, valientes y amables.

Susana Abad González

EL PROYECTO

El proyecto **“Sabores de la biosfera”** surgió en enero de 2025 como “receta” de continuación al trabajo relacionado con la recopilación del patrimonio intangible de la RBALE. Al amparo del Plan de Acción de la RBALE 22-26, en el capítulo 5.3 Programa de voluntariado y participación ciudadana, el objetivo principal es la recopilación del conocimiento de la gastronomía tradicional de nuestros pueblos.

La intención era recoger todas esas recetas tradicionales que se hacen y hacían: caldos, postres, guisos y todo tipo de elaboraciones que a lo largo de los años han pasado de unos a otros haciendo las delicias de quienes nos visitan.

Se involucró al Consejo de Participación y a la población en general para comenzar un proceso de recopilación de las recetas a través de la web y además se realizaron entrevistas personales.

En este voluntariado se pensó para todo tipo de edades, jóvenes y mayores, entendiéndolo como un buen momento en familia que además hacía que no se pierda ese patrimonio inmaterial que pasa de abuelos a nietos.

Este proyecto no solo son recetas, sino también parte de nuestra historia, pues muchas de estas elaboraciones se hacían teniendo en cuenta los alimentos que había en una época en la que la globalización no nos había acercado tantos productos a nuestro entorno, y se vinculan además a momentos, estaciones, paisajes, árboles o formas de vida concretas.

Este trabajo se plantea como un proyecto vivo, abierto y continuista, por lo que las recetas y su recepción continúan abiertas al público siempre que se refieran a elaboraciones en la RBALE.

* También y por cercanía temática, puedes colaborar con el Repositorio de información etnobotánica que se empezó a realizar en 2025.

FASES

Inventario general

En primer lugar existe una propuesta previa para la recopilación de un inventario de etnobotánica que deriva en la necesidad de realizar este nuevo trabajo. Para ello se revisan las recetas etnobotánicas y se lanza la propuesta para empezar con el proyecto.

Elaboración de fichas comunes y cuestionario online

Para la recopilación de la información se elaboró un cuestionario online y una ficha modelo con un permiso especial de participación para la participación en persona.

Información al Consejo de Participación y población en general

Durante la reunión del Consejo de Participación se lanza la propuesta con muy buena acogida y la población comienza a participar.

Recopilación en persona: reuniones (4 Municipios)

Gracias a la colaboración de los alumnos en prácticas del Grado de Capacitación Agraria y Forestal de Almazcara (Lucas, Priscila y Soraya) se realizó una primera fase de inventario en toda la Reserva de la Biosfera. Posteriormente en el mes de mayo Soraya Ramón se encargó de realizar entrevistas conjuntas en el Hogar del Pensionista de Vega de Espinareda, Villafranca del Bierzo, Candín (Valle de Ancares) y otras en persona en el Valle de Fornela.

Maquetación de documentos y recopilación de fotografías (Sara Rey)

Se realiza un documento único con el mismo formato que aglutina toda la información durante los meses de julio-septiembre de 2025.

Revisión de todas las recetas y selección: 2025

Integración en el Repositorio de la UNED: 2025-26

Maquetación del documento: 2025-26

Presentación: 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **MAPA DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE LOS ANCARES LEONESES - 9**
 - Valle de Fornela - 10
 - Valle de Ancares - 12
 - Vega de Espinareda - 14
 - Villafranca del Bierzo - 16
- **SOPAS Y PLATOS TRADICIONALES DE CUCHARA - 18 - 28**
 - Caldo remendado - 19
 - Caldo de berzas - 21
 - Caldo de fréjoles - 23
 - Sopas de ajo - 25
 - Caldo de castañas - 27
- **HUEVOS TORTILLAS Y PATATAS - 29 - 37**
 - Patatas a lo pobre - 30
 - Tortilla de patatas y pimientos - 32
 - Patatas revueltas - 34
 - Patatas a la importancia - 36
- **CARNES Y CAZA - 38 - 46**
 - Patatas con carne - 39
 - Pollo de Corral - 41
 - Relleno del vacío de ternera - 43
 - Patatas con jabalí - 45

ÍNDICE DE CONTENIDOS

• HUERTA Y MICOLOGÍA - 47 - 53

- Boletus al ajillo - 48
- Mermelada de pimientos - 50
- Cachelos - 52

• PESCADOS - 54 - 64

- Patatas con bacalao estilo Fornela - 55
- Garbanzos con bacalao - 58
- Raya con patatas - 60
- Truchas con jamón - 63

• QUESOS - 65 - 71

- Queso de vaca - 66
- Queso de cabra - 68
- Requesón - 70

• PANES - 72 - 78

- Pan artesano - 73
- Masa madre - 75
- Bollo escaldón - 77

• RECETAS FESTIVAS Y DE MATANZA 79 - 94

- Empanada del país - 80
- Filloas - 83
- Empanada berciana - 85

ÍNDICE DE CONTENIDOS

• RECETAS FESTIVAS Y DE MATANZA 70 - 76

- Prebe - 87
- Morcilla dulce - 89
- Botillo - 91
- Frisuelos - 93

• POSTRES - 95 - 150

- Tarta de castañas - 96
- Arroz con leche - 98
- Faragatos - 100
- Rosquillas - 102
- Miñuelos o buñuelos - 104
- Sapitos - 106
- Galletas de nata - 108
- Brazo gitano - 110
- Fideos con leche - 112
- Torta de trujones -114
- Feixos - 116
- Buñuelos de viento - 118
- Roscón- 120
- Magdalenas de la abuela - 122
- Galletas de manteca de cerdo - 124

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **POSTRES - 93 - 148**

- Rosca de manteca - 126
- Orejas de carnaval - 128
- Flan de huevo - 130
- Torrijas - 132
- Tarta de la abuela - 134
- Retorcidos - 136
- Churros - 138
- Manto de monja - 140
- Tarta de manzana Reineta - 142
- Leche frita - 144
- Canutillos de crema - 146
- Huevos a la nieve - 148

VALLE DE FORNELA

.....
**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



El Valle de Fornela se circunscribe al espacio existente entre el río Cúa y la Sierra del Padrón, incluyendo el cordal de la Loma de Cueros Altos. Estamos ante un valle de origen glaciar, recorrido de norte a sur por el río Cúa, eje principal del valle encajado entre altas montañas que alcanzan los 2000 m. Y en las que crecen robles, castaños, acebos, avellanos, arándanos, hayas, tojos y abedules. Por estos bosques podemos ver una abundante fauna con ejemplares de jabalí, corzo, lobo, águila real, conejos, rebecos y recientemente familias de oso pardo.

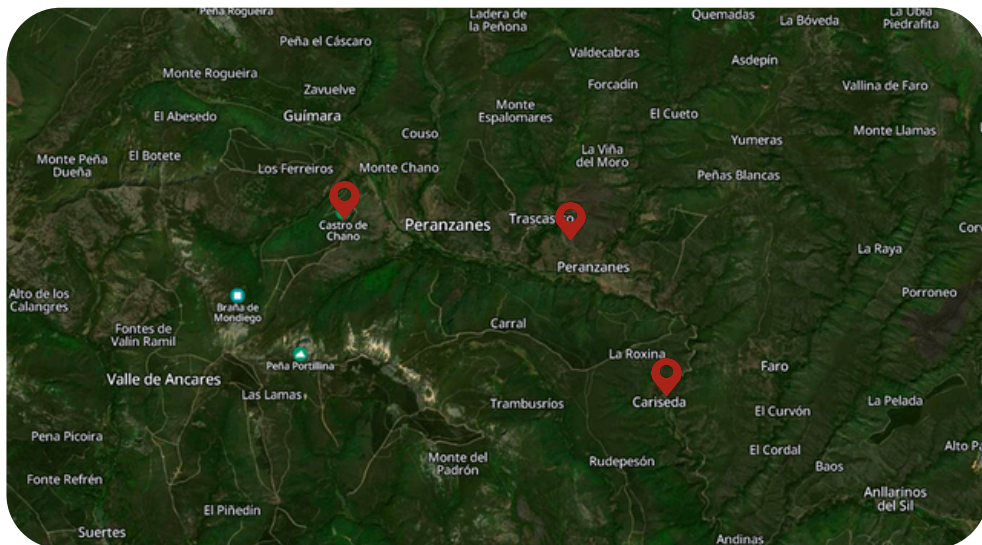
El clima que presenta es el oceánico de montaña y de su origen prehistórico nos quedan diferentes asentamientos o castros prerromanos, como el de Chano y el de Trascastro.

Es una zona con abundantes ríos, donde se crían cientos de truchas autóctonas. Así podemos disfrutar de la pesca. La gastronomía basada en lo autóctono incluye las famosas truchas, el conejo de monte, el jabalí, perdiz, las castañas, el caldo, el bacalao y por supuesto el botillo.

Las danzas es la tradición de Fornela mejor conservada, símbolo de estas tierras, mantenidas sin alteración alguna hasta nuestros días. Usos y costumbres heredados de los antepasados de los Ancares y muy arraigados en el valle.

Lugares de interés en el area

- Trascastro
- Cariseda
- Chano



VALLE DE ANCARES

.....
**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**





VEGA DE ESPINAREDA

.....
**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**

Vega de Espinareda se abre en un valle fértil recorrido por el río Cúa, rodeado de montes suaves y bosques caducifolios donde predominan castaños, chopos, nogales, abedules y robles. El paisaje combina zonas de ribera, prados y pequeñas lomas que envuelven la villa en un entorno natural de gran armonía.

La fauna es variada: corzos, jabalíes, zorros, nutrias y aves rapaces habitan estos montes, beneficiados por la cercanía de espacios naturales protegidos. El clima oceánico templado favorece los cultivos, los viñedos y la vida tranquila del municipio.

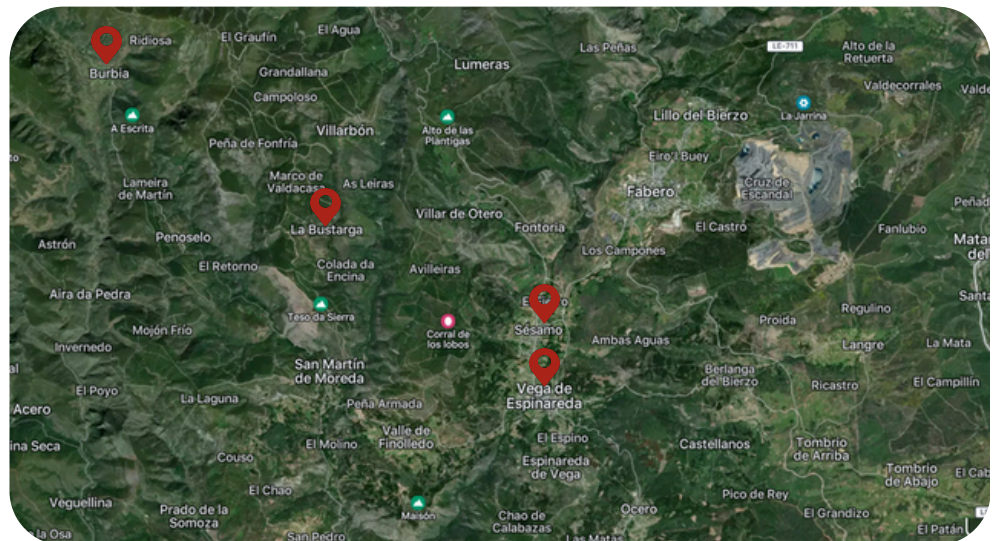
Su patrimonio está encabezado por el Monasterio de San Andrés, conjunto medieval que durante siglos fue un referente espiritual de la comarca. El casco urbano conserva puentes, plazas y calles donde se respira historia berciana.

Los ríos son ideales para la pesca de trucha autóctona, mientras que la gastronomía destaca por su autenticidad: botillo, truchas, embutidos, castañas, cocidos y postres tradicionales.

Las fiestas y danzas populares siguen teniendo un papel central en la identidad de la localidad.

Lugares de interés en el area

- Sésamo
- Burbia
- La Bustarga



VILAFRANCA DEL BIERZO

.....
**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



Villafranca del Bierzo se asienta en la confluencia de los ríos Burbia y Valcarce, rodeada de colinas con viñedos y montes de castaños, robles y nogales. Su centro histórico, conocido como la Pequeña Compostela, conserva calles empedradas, casas señoriales y plazas que miran al Camino de Santiago.

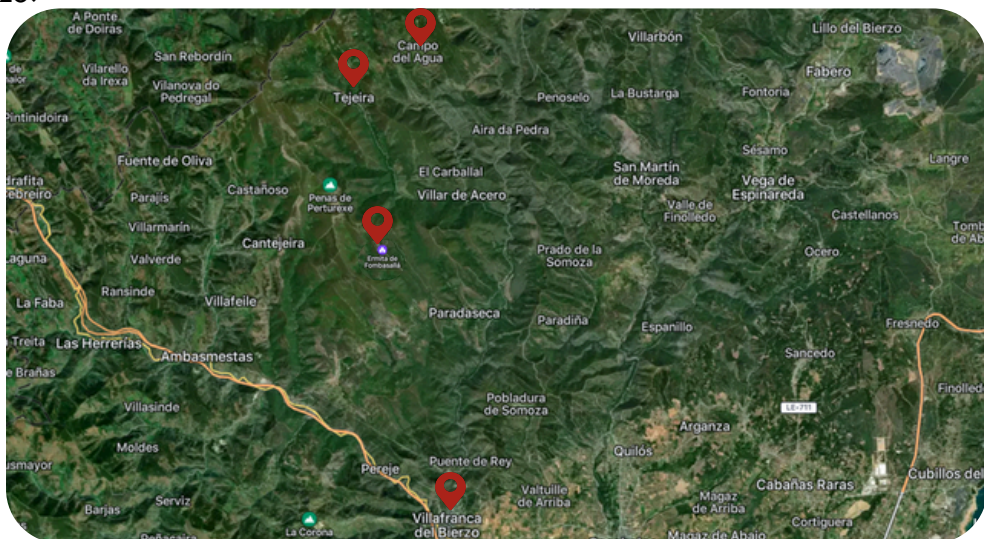
La naturaleza del entorno alberga corzos, jabalíes, nutrias y numerosas aves rapaces, en un clima templado que favorece los cultivos y la producción de los prestigiosos vinos del Bierzo DO.

El patrimonio monumental es uno de los más importantes del noroeste español: la Colegiata de Santa María, la Iglesia de Santiago, la Puerta del Perdón, el Castillo-Palacio de los Marqueses y sus conventos narran siglos de historia vinculada al peregrinaje. A ello se suman sus barrios tradicionales, como el de los Tejedores, donde aún se respira el ambiente artesanal que caracterizó a la villa durante generaciones. La vida cultural se complementa con festividades, mercados y una intensa actividad vinculada al Camino, que llena de movimiento y diversidad sus calles durante todo el año.

La gastronomía combina raíces bercianas con influencias gallegas: botillo, pimientos asados, trucha, empanadas, castañas y vinos del Bierzo, que reflejan la riqueza agrícola y culinaria de la zona. Además, sus terrazas, jardines y paseos junto al río permiten disfrutar del ambiente tranquilo y señorial que ha convertido a Villafranca en una de las localidades más emblemáticas del Bierzo.

Lugares de interés en el area

- Campo del Agua
- Fombasallá
- Teixeira



SOPAS Y PLATOS TRADICIONALES DE CUCHARA

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



CALDO REMENDADO

Era un plato típico en Fornela para desayunar cuando sobraba caldo de la cena, por la mañana se le agregaba agua y pan de centeno mizado.

Aparte se hacía un refrito derretido un poco de tocino y sofriendo un poco de pimentón.

Nombre: José Miguel

INGREDIENTES

para 4 personas

Caldo de la cena



Agua 1 vaso



Tocino 1 trozo pequeño



1 cucharadita de Pimentón



Pan de centeno mizado



2 dientes de ajo



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Este humilde pero reconfortante desayuno refleja el espíritu de aprovechamiento y sencillez de la cocina tradicional ancaresa.

Cuando sobraba caldo de la cena, nada se desperdiciaba: por la mañana se transformaba en un plato caliente y energético, perfecto para empezar la jornada en los fríos días de montaña.

Elaboración paso a paso

- **Preparar el pan:** Trocea o migaja el pan de centeno y colócalo en un recipiente grande o directamente en los tazones donde se vaya a servir.
- **Calentar el caldo:** En una cazuela, mezcla el caldo sobrante con un poco de agua para aligerarlo. Llévalo a ebullición a fuego medio.
- **Hacer el refrito:** En una sartén aparte, derrite un poco de tocino hasta que suelte su grasa. Añade los ajos picados y sofríelos ligeramente sin que se quemen. Incorpora el pimentón y remueve rápidamente para que no se amargue.
- **Incorporar el refrito al caldo:** Vierte el refrito en la cazuela con el caldo caliente y mezcla bien. Deja hervir unos minutos para que se integren los sabores.
- **Servir:** Echa el caldo caliente sobre el pan de centeno migado. Deja reposar un par de minutos para que el pan se empape bien. Se sirve en tazones y se toma caliente, como desayuno o comida ligera.

Consejo tradicional

Este plato estaba pensado para no desperdiciar nada y aprovechar el pan y el caldo del día anterior. También podía variarse según lo que hubiera en casa: un poco de chorizo, un huevo escalfado o un toque de hierbas del huerto le daban un sabor distinto.



CALDO DE BERZAS

Los días fríos invitan a disfrutar de un delicioso plato de caldo de berzas, y esta receta es la clave para hacerlo al estilo del Bierzo. Utilizando berzas frescas de la región, junto con diversas piezas de cerdo, y un ingrediente especial: el unto, que añade un sabor inigualable.

Nombre: Soraya

INGREDIENTES

para 6 personas

Berzas



1 trozo de Panceta



1 carcasa de pollo



4 Patatas medianas



1 Chorizo tierno



Sal



Fabas o garbanzos



Hueso de ternera



Pimentón



Unto



1 Trozo de morcillo
o falda



Agua preferiblemente
de manantial



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El caldo de berzas es uno de los platos más emblemáticos de la cocina tradicional leonesa y muy especialmente de los Ancares. Antaño, se preparaba en los meses fríos, cuando las berzas estaban en su mejor momento y las familias reunían los ingredientes de la matanza y de la huerta para obtener un caldo nutritivo y reconfortante

Elaboración paso a paso

- **Preparar los ingredientes:** La noche anterior, pon en remojo los garbanzos o las habas y también un trozo de panceta.
- **Iniciar la cocción:** Coloca una pota al fuego con agua fría e incorpora los garbanzos o las habas. Cuando lleven un rato cociendo, añade la panceta, la carcasa de pollo y el morcillo o la falda. Deja cocer lentamente a fuego suave.
- **Preparar las verduras:** Mientras tanto, pica las berzas en tiras finas y lávalas en agua caliente. Pela las patatas y pártelas en trozos pequeños, chasqueándolas (rompiéndolas con el cuchillo sin llegar a cortarlas del todo), para que suelten el almidón y espesen el caldo.
- **Incorporar las patatas y las berzas:** Cuando las carnes estén cocidas, sácalas a un plato y añade las patatas al caldo. Más tarde, incorpora las berzas y un trozo de unto. Deja cocer lentamente con poca agua.
- **Regular la cocción:** En otra pota, mantén agua hirviendo por si fuera necesario añadir más durante la cocción. Cuando el unto esté cocido, retíralo y machácalo ligeramente con una espumadera para integrar su sabor.
- **Sazonar y terminar:** Añade sal, pimentón al gusto y el agua que sea necesaria (recuerda que debe cocerse con poca). Por último, incorpora el chorizo tierno y deja cocer un rato más para que suelte su sabor y color.
- **Servir:** Se presenta caliente, acompañado de pan de centeno o de hogaza. Las carnes se pueden servir aparte como segundo plato, en forma de "cocido ancareño".

Consejo tradicional

El secreto de un buen caldo de berzas está en la cocción lenta y en el uso de ingredientes locales: berzas de la huerta, unto casero y embutidos de la matanza.

Cada casa de los Ancares tenía su versión, pero todas compartían el mismo espíritu: calidez, sustento y sabor auténtico de la montaña leonesa.



CALDO DE FRÉJOLES

En los Ancares, el caldo de fréjoles es un plato humilde y profundamente ligado a la huerta. Con patatas, verduras y judías verdes recién recogidas, es una receta de diario en muchas casas, especialmente en verano y principios de otoño, cuando las plantas de fréjoles están en plena producción.

INGREDIENTES


para 6 personas

400 gr de fréjoles 

1 trozo de Panceta 

Agua 

4 Patatas medianas 

1 Chorizo tierno 

Sal 

Unto 

1 cebolla 

Pimentón 

1 – 2 zanahorias 

Aceite 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las judías verdes han sido un cultivo esencial en los huertos familiares de los Ancares. Se recogían casi a diario en temporada y se cocinaban de forma muy sencilla: patata, fréjoles y algo de carne si la había. Este caldo representa la cocina de aprovechamiento y de temporada, en la que el sabor viene del producto fresco y del tiempo compartido en la mesa.

Elaboración paso a paso

- **Preparar las verduras:** Lavamos bien los fréjoles, quitamos las puntas e hilos si los tienen y los cortamos en trozos.
 - Pelamos las patatas y las chascamos en pedazos irregulares.
 - Cortamos la cebolla en juliana o la dejamos entera si queremos retirarla luego.
 - Pelamos y troceamos la zanahoria.
- **Cocción del caldo:** En una olla, cubrimos las verduras con agua fría.
 - Añadimos sal y, si se desea, un trocito de panceta o chorizo para dar sabor.
 - Cocemos a fuego medio hasta que los fréjoles y las patatas estén tiernos (unos 30-35 minutos).
- **Ajustar el punto:** Rectificamos de sal y añadimos un chorrito de aceite de oliva justo antes de servir para dar brillo y aroma.
- **Montaje del plato:** Servimos el caldo bien caliente, con los fréjoles suaves pero firmes y las patatas melosas. Es perfecto como primer plato casero o como cena ligera, acompañado de pan de pueblo.

Consejo tradicional

Cuantos menos ingredientes, mejor se aprecia el sabor de la judía verde recién cosechada. Si se prepara con chorizo, se suele retirar al servir si se quiere un caldo más ligero. Una variante muy habitual incluye berza o repollo en el último tramo de cocción para darle más volumen y aroma.



SOPAS DE AJO

La sopa de ajo, es un tipo de sopa típica de varias zonas de España, que cuenta con algunas variantes locales. Su origen suele situarse en las regiones de Castilla y León. Se trata de una sopa de origen humilde; que como todo plato popular, es sometido a múltiples variantes, según la economía de la familia y los gustos del cocinero, por lo que es común que se le añadan otros ingredientes.

Nombre: Teresa Martínez

INGREDIENTES

para 4 personas

6 dientes de Ajo



1 cucharadita de pimentón

dulce o picante



Pan del día anterior
cortado muy fino



Sal



4 cucharadas de Aceite de
Oliva Virgen Extra



1 litro y medio de agua



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La sopa de ajo, también conocida como “sopa castellana”, es uno de los platos más antiguos y representativos de la cocina rural leonesa.

En los Ancares, esta sopa humilde y reconfortante era el desayuno o la cena de los días fríos. Se elaboraba con ingredientes que siempre están presentes en las casas campesinas: pan duro, ajo, pimentón, agua y un poco de aceite.

Su sencillez no le resta sabor: es un ejemplo perfecto de cómo, con pocos recursos, se lograban platos sabrosos y nutritivos.

Elaboración paso a paso

- **Preparar el ajo:** Machaca una buena cantidad de ajos y échalos en una pota con el aceite. Déjalos hacerse lentamente a fuego suave, hasta que estén dorados y desprendan su aroma, sin que se quemen.
- **Incorporar el pimentón:** Añade el pimentón al gusto y remueve rápidamente para que no se amargue. Este paso es clave para dar color y sabor al caldo.
- **Añadir el agua y el pan:** Agrega el agua caliente, la sal y el pan del día anterior, cortado bien fino. El pan actuará como espesante y base de la sopa.
- **Cocer lentamente:** Deja hervir a fuego lento durante unos 15–20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el pan se deshaga y el caldo tenga una textura espesa y homogénea.
- **Servir:** Sirve la sopa bien caliente.

Consejo tradicional

La clave de una buena sopa de ajo está en la paciencia y el fuego suave. El ajo debe dorarse lentamente y el pan, preferiblemente de hogaza o de centeno, debe estar bien asentado. En algunas casas se añadía un huevo crudo al final y se dejaba cuajar unos minutos con el calor del caldo, o se acompañaba con un poco de jamón o chorizo.

Este plato, sencillo pero lleno de sabor, ha sido durante siglos símbolo de hospitalidad y sustento en los hogares de los Ancares.




CALDO DE CASTAÑAS

En los Ancares Leoneses, la castaña ha sido durante siglos un alimento esencial, base de muchas recetas tradicionales y símbolo del otoño.


Los bosques de castaños, que tiñen de dorado las montañas cada año, son parte del alma de esta tierra y del sabor auténtico de su cocina.

Nombre: Anónimo

INGREDIENTES

50 o 60 castañas tiernas 

Medio Ajo Puerro 

1 Rodaja de calabaza (3 dedos) 

Aceite 

1 Rodaja de calabacín (3 dedos) 

Sal 

1 Zanahoria 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

El caldo de castañas es uno de los platos más representativos de la zona, especialmente en los meses fríos del otoño, cuando las castañas recién recogidas llenaban las despensas. Era una receta humilde pero muy nutritiva, elaborada con productos de la huerta y del bosque: castañas tiernas, calabaza, zanahoria y puerro.

Este caldo dulce y suave acompañaba las largas jornadas de trabajo y reunía a la familia alrededor del fuego, recordando el sabor sencillo y cálido de la cocina de montaña.

Elaboración paso a paso

- **Preparar las castañas:** Hacemos un pequeño corte a cada castaña y las cocemos durante 2 o 3 minutos para poder pelarlas fácilmente. Una vez peladas, las colocamos en una olla.
- **Añadir las verduras:** Pelamos y troceamos la calabaza, la zanahoria y el calabacín en dados medianos. Cortamos el puerro en juliana y añadimos todo a la olla junto con las castañas.
- **Hacer el refrito:** En una sartén aparte, calentamos un poco de aceite y freímos un diente de ajo picado. Añadimos una pizca de pimentón y vertemos el refrito sobre la olla.
- **Cocer el caldo:** Cubrimos con agua, removemos bien y dejamos cocer a fuego medio unos 20 minutos, aplastando ligeramente los ingredientes para espesar el caldo.
- **Rectificar y servir:** Probamos y ajustamos la sal. Este caldo tiene un punto naturalmente dulce gracias a las castañas y las verduras. Servir bien caliente.

Consejo tradicional

En los pueblos de Ancares, el caldo de castañas se preparaba en los días de frío y se dejaba reposar junto al fuego lento. Decían las abuelas que cuanto más despacio se cocía, más alma tenía el caldo.

HUEVOS, TORTILLAS Y PÁTATAS

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



PATATAS A LO POBRE


Las patatas a lo pobre eran un plato humilde pero esencial en la cocina tradicional, elaborado con ingredientes básicos de la huerta. Se preparaba sobre todo en los hogares campesinos como comida diaria o para acompañar huevos, chorizo o carnes. Su sencillez refleja la cocina de aprovechamiento y el ingenio de las familias ancaresas para crear platos sabrosos con muy pocos recursos.

Nombre: José Álvarez (caruso)


INGREDIENTES

para 4 personas

1 kg de patatas 

Pimentón dulce y picante 

4 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra 

2 Cebollas medianas 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las patatas a lo pobre son un plato clásico de aprovechamiento de la cocina popular leonesa, muy común en los hogares de los Ancares. Eran la comida de diario, sencilla pero sabrosa, elaborada con los productos básicos de la huerta y la despensa: patatas, cebolla, aceite y pimentón.

Se servían tanto como plato principal en las comidas humildes, como acompañamiento de carnes o huevos fritos. (Opcional: un chorrito de vinagre o unos trozos de chorizo para dar más sabor)

Elaboración paso a paso

- **Preparar las patatas:** Pela las patatas y córtalas en tres trozos en horizontal, de manera que queden piezas gruesas y regulares.
- **Cocer las patatas:** Coloca las patatas en una pota con agua y sal, y cuécelas hasta que estén tiernas, pero sin que se deshagan.
- **Pochar la cebolla:** Mientras las patatas se cuecen, corta las cebollas en juliana (tiras finas) y ponlas a pochar lentamente en una sartén con aceite de oliva, a fuego medio-bajo, hasta que estén transparentes y ligeramente doradas.
- **Hacer el refrito:** Cuando la cebolla esté pochada, añade el pimentón y remueve rápidamente para que no se queme. Deja que se integren los sabores unos segundos y retira del fuego.
- **Mezclar con las patatas:** Escurre las patatas cocidas y colócalas en una fuente o cazuela. Vierte por encima el refrito de cebolla y pimentón, mezcla suavemente para no romper las patatas y deja que se impregnen bien del sabor.

Consejo tradicional

Este plato está más sabroso si se deja reposar unos minutos antes de servir, para que las patatas absorban el aceite y el pimentón.

En los Ancares, solía acompañarse con huevos fritos o un poco de chorizo casero, convirtiéndose así en una comida completa, sencilla y deliciosa.



TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS

En esta zona de los Ancares, la tortilla de patatas y pimientos era un plato común en las comidas familiares y en las jornadas de siega o pastoreo. Hecha con productos del huerto y huevos de corral, resume la sencillez y el sabor de la vida rural de la montaña berciana.

Nombre: Luisa

INGREDIENTES

1 kg.de patatas 

Sal 

6 huevos 

Aceite 

1 cebolla 

1 pimiento del Bierzo 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

La tortilla de patatas y pimientos es uno de los platos más queridos de la cocina tradicional de los pueblos de Ancares. Sencilla y nutritiva, ha sido durante generaciones la comida de los días de trabajo en el campo o de las meriendas al aire libre. Con ingredientes básicos de la huerta y de la despensa, representa la esencia de la cocina casera: humilde, sabrosa y hecha con cariño.

Elaboración paso a paso

- **Preparar los ingredientes:** Pelamos y cortamos las patatas en rodajas finas. Picamos la cebolla y el pimiento rojo.
- **Freír las verduras:** En una sartén con abundante aceite caliente, echamos las patatas, la cebolla y el pimiento. Cocinamos a fuego medio hasta que estén bien pochados.
- **Batir los huevos:** En un bol, batimos los huevos con una pizca de sal.
- **Mezclar y cuajar:** Escurrimos el aceite de las patatas y las mezclamos con los huevos batidos. Vertemos la mezcla en una sartén con un poco de aceite y dejamos cuajar a fuego lento.
- **Dar la vuelta:** Cuando esté dorada por un lado, la giramos con ayuda de un plato y la cocinamos por el otro hasta que quede jugosa por dentro.

Consejo tradicional

Cuanto más despacio se hace, más tierna y sabrosa queda. En los pueblos, se cuajaba al calor de la cocina de leña, con ese sabor que no se olvida.



PATATAS REVUELTAS

Las patatas revueltas son uno de los platos más sencillos y a la vez más sabrosos de la cocina tradicional de los Ancares Leoneses. Se preparaban en las casas campesinas como comida rápida y nutritiva, aprovechando los productos más básicos: patatas, huevos y aceite. Este plato refleja a la perfección la esencia de la gastronomía de montaña: pocos ingredientes, pero llenos de sabor y autenticidad.

Nombre: Soraya

INGREDIENTES para 4 personas

1 Kg de patatas



5 Huevos



Aceite de girasol



Sal al gusto



ELABORACIÓN

Origen y tradición

“Esta receta me recuerda a mi niñez, fue la primera receta que me enseñó mi madre. La solíamos hacer cuando llegábamos de trabajar mi madre me decía haz para comer las patatas que me hacia mi madre. Mi madre me contaba que mi abuela se las hacia muy a menudo cuando ella llegaba a casa de estar con las vacas en el monte”

Elaboración paso a paso

- **Preparar las patatas:** Pela las patatas y córtalas en rodajas horizontales, de grosor medio, como si fueran panaderas.
- **Freír las patatas:** En una sartén amplia, cubre las patatas con aceite de oliva, añade sal y fríelas a fuego medio hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Es importante que queden bien hechas, para que no resulten duras al mezclarlas con el huevo.
- **Batir los huevos:** Mientras las patatas se fríen, bate los huevos en un cuenco con una pizca de sal.
- **Incorporar los huevos:** Cuando las patatas estén listas, retira la mayor parte del aceite, dejando la sartén engrasada. Añade los huevos batidos por encima, cubriendo bien las patatas, y remueve suavemente para que se mezclen.
- **Cuajar y servir:** Cocina unos minutos a fuego medio hasta que el huevo esté cuajado al gusto. Retira del fuego y sirve inmediatamente.

Consejo tradicional

En los hogares de los Ancares, las patatas revueltas se servían como plato principal de cena o comida ligera, acompañadas de pan casero o embutidos.

El secreto está en el punto del huevo: ni demasiado líquido ni completamente seco, para mantener la jugosidad del plato.



PATATAS A LA IMPORTANCIA

En los Ancares, las patatas a la importancia eran un plato recurrente en la cocina diaria, símbolo de la comida casera y del buen hacer de las cocineras de la montaña. Su sencillez y sabor las convirtieron en una receta que nunca falta en las mesas familiares.

Nombre: Pepa

INGREDIENTES

Patatas 

Caldo de carne/pescado 

Huevos 

Harina 

Aceite 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las patatas a la importancia son un plato clásico de la cocina casera leonesa, muy presente también en los pueblos de los Ancares Leoneses. Era una receta sencilla pero sabrosa, que aprovechaba los ingredientes básicos de la despensa rural. "Antiguamente se hacían con lengua también" recuerda Pepa, "se hacían siempre y las sigo cocinando muy a menudo".

Este guiso humilde, preparado con mimo, se servía tanto en días de diario como en celebraciones, demostrando que la sencillez también tiene su importancia en la mesa.

Elaboración paso a paso

- **Preparar las patatas:** Pelamos y cortamos las patatas en rodajas de unos 1 cm de grosor, procurando que sean del mismo tamaño.
- **Rebozar y freír:** Pasamos las rodajas por harina y huevo batido, y las freímos en abundante aceite hasta que estén doradas.
- **Montar el plato:** Colocamos las patatas en una tartera, superpuestas ligeramente unas sobre otras.
- **Añadir el caldo:** Preparamos un caldo de carne o pescado (al gusto) y lo vertemos sobre las patatas hasta cubrirlas por completo.
- **Cocinar:** Llevamos al horno o dejamos cocer a fuego lento hasta que el caldo reduzca y las patatas estén tiernas y doradas.

Consejo tradicional

Para que queden más jugosas, lo mejor es que el caldo esté bien caliente al añadirlo, y dejar que las patatas reposen un rato antes de servir. Así se impregnan de todo el sabor

CARNES Y CAZA

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



PATATAS CON CARNE

En los pueblos de las montañas de Ancares, las patatas con carne eran un plato de sustento, ideal para reponer fuerzas tras las labores del campo. Con productos locales y el toque justo de pimentón, representa la esencia de la cocina montañesa: humilde, nutritiva y llena de sabor.


Nombre: Gelines

INGREDIENTES

1kg de morcillo 

Zanahoria 

Perejil 

1kg o 1/2 de patatas 

Pimiento 

Aceite 

Cebolla 

Guisantes 

Pimentón 

Sal 

Ajo 

Laurel 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las patatas con carne son uno de los guisos más representativos de la cocina tradicional de la zona. Plato de diario en los meses fríos, se preparaba con ingredientes sencillos, pero con un sabor profundo que reconfortaba tras las duras jornadas de trabajo. Era una receta que unía a la familia alrededor de la mesa, símbolo del calor del hogar y de la cocina hecha con paciencia.

Elaboración paso a paso

- **Sofreír la carne:** Cortamos la carne en trozos pequeños, sazonomos con sal y la sofreímos en una cazuela con un poco de aceite hasta que quede dorada.
- **Añadir las verduras:** Incorporamos la cebolla, las zanahorias y el pimiento troceados. Dejamos pochar unos minutos.
- **Preparar el majado:** Machacamos ajo y perejil en un mortero, añadimos un chorro de vino blanco y medio litro de agua. Vertemos esta mezcla sobre la cazuela.
- **Cocer la carne:** Dejamos cocer a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
- **Incorporar las patatas:** Pelamos y cortamos las patatas en trozos medianos, las añadimos junto con una cucharadita de pimentón. Removemos bien.
- **Dar el último hervor:** Cubrimos con agua, añadimos los guisantes y las hojas de laurel. Cocemos a fuego fuerte hasta que todo esté bien hecho y el caldo haya espesado ligeramente.

Consejo tradicional

Cuanto más despacio se cueza, más sabroso queda el guiso. En los pueblos se hacía en la lumbre baja, dejándolo reposar para que las patatas se empararan del sabor de la carne.



POLLO DE CORRAL

En esta zona de los Ancares, los guisos de pollo de corral son una herencia directa de la cocina de aldea, donde cada familia criaba sus propias aves. Este plato, aromático y lleno de matices, refleja la unión entre el sabor del corral y los productos naturales de la despensa tradicional, convirtiéndose en un clásico de domingos y celebraciones.

Nombre: Estrella


INGREDIENTES

Champiñones 

3 naranjas 

Vino blanco 

12 zancos de pollo 

Especies de finas hierbas 

Perejil 

Pimiento 

Ajo 

Sal 

Cebolla 

1 hoja de laurel 

Aceite 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

El pollo de corral ha sido siempre un ingrediente esencial en las cocinas del Bierzo y los Ancares Leoneses. Criado en libertad y alimentado de manera natural, su carne firme y sabrosa lo convierte en la base de guisos llenos de aroma y tradición. Este pollo a la naranja combina la cocina de siempre con un toque cítrico que recuerda a las recetas festivas, esas que se preparaban con tiempo, paciencia y buena compañía alrededor de la mesa de la cocina.

Elaboración paso a paso

- **Macerar el pollo:** El día anterior, picamos los zancos de pollo y los maceramos con ajo picado y una mezcla de finas hierbas.
- **Dorar la carne:** Calentamos aceite en una sartén y marcamos el pollo hasta que quede sellado y ligeramente dorado.
- **Preparar el guiso:** Pasamos el pollo a una olla y añadimos cebolla, pimiento, perejil, ajo, sal y más finas hierbas. Cocinamos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
- **Añadir los líquidos:** Incorporamos el zumo de 3 naranjas, medio vaso de vino blanco y una hoja de laurel. Dejamos que el guiso se haga lentamente durante aproximadamente 1 hora.
- **Champiñones:** Aparte salteamos los champiñones en una sartén.
- Cuando el pollo esté tierno y la salsa reducida, los añadimos al guiso y dejamos cocer 1 minuto más.

Consejo tradicional

Como muchos guisos de antaño, este pollo está aún más sabroso al día siguiente, cuando todos los aromas se han asentado y mezclado.



RELLENO DEL VACIO DE LA FALDA DE TERNERA

En los pueblos y villas de los Ancares, este tipo de rellenos se preparaban para aprovechar la carne menos tierna, convirtiéndola en platos muy lucidos. Era habitual servirlo en fiestas y domingos, acompañado de patatas fritas o puré, y siempre en gran compañía alrededor de la mesa familiar.

Nombre: Trinidad Rodríguez

INGREDIENTES

1 paquete de aceitunas sin hueso



½ de vino blanco



Falda de ternera



Tacos de jamón serrano



Sal



1 Bote de pimientos asados



3 huevos



Ajo



Perejil



Aceite



Cebolla



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Este plato es un clásico de las cocinas tradicionales del Bierzo y los Ancares Leoneses, donde se aprovechaban al máximo todas las partes de la ternera. La falda, económica y sabrosa, se transformaba en un manjar gracias a un relleno casero elaborado con productos habituales de la despensa: huevos cocidos, pimientos, jamón, aceitunas y un buen majado de ajo y perejil.

Era un plato de días especiales, perfecto para reuniones familiares y celebraciones, porque cunde mucho y queda más rico de un día para otro.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la carne y el relleno:** Extendemos la falda de ternera y la salamos por toda la superficie. Repartimos por encima los 3 huevos cocidos picados y añadimos los taquitos de jamón serrano, la cebolla picada, las aceitunas cortadas y los pimientos asados en tiras.
- **Enrollar y cerrar:** Enrollamos la falda con cuidado, formando un cilindro firme. La cerramos cosiéndola con aguja e hilo de cocina, o bien atándola con cuerda, procurando que el relleno quede bien sujeto.
- **Sellar la carne:** Calentamos aceite en una cazuela amplia. Sellamos el rollo de carne por todas sus caras, hasta que esté dorado.
- **Hacer el majado y añadirlo:** En un mortero machacamos ajo y perejil. Mezclamos con medio vaso de vino blanco y lo vertemos sobre la carne.
- **Cocción inicial:** Cocinamos a fuego suave durante 30 minutos, tapado.
- **Añadir la cebolla y terminar la cocción:** Pasado ese tiempo añadimos media cebolla cortada en rodajas. Continuamos cocinando a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, vigilando que no se quede sin salsa.
- Si es necesario, añadimos agua o un poco de caldo.

Consejo tradicional

Para cortar el relleno sin que se desmorone, déjalo reposar bien o incluso enfriar. Al día siguiente está más firme y la salsa tiene un sabor más profundo.



PATATAS CON JABALÍ

En los Ancares, la caza del jabalí ha formado parte de la vida rural desde hace generaciones. Cuando llega el frío, los guisos de carne cocinados a fuego lento reúnen a familias y cuadrillas alrededor de la mesa. Este plato refleja el carácter de la montaña: sabor intenso, paciencia y calor de hogar.

INGREDIENTES

1 kg de carne de jabalí troceada



1 vaso de vino tinto



2-3 zanahorias



1 kg de patatas



Sal



Pimentón dulce



Pimienta negra



4- 5 dientes de ajo



Laurel



Aceite



Cebolla



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El jabalí es uno de los animales más característicos de los bosques de los Ancares. Antiguamente, su carne era un manjar reservado para ocasiones especiales y se cocinaba en grandes calderos con patatas, verduras y vino de la zona. El guiso de jabalí con patatas refleja la cocina de caza tradicional: lenta, contundente y profundamente ligada al paisaje y al ciclo de las estaciones.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la carne:** Salamos y pimentamos los trozos de jabalí.
 - Sofreímos la carne en una cazuela con aceite bien caliente hasta que quede marcada por todos los lados.
 - Si la carne es de caza fuerte, puede macerarse previamente en vino y hierbas durante varias horas para suavizar su sabor.
- **Cocinar el guiso:** Añadimos la cebolla picada, las zanahorias en rodajas y los ajos laminados.
 - Rehogamos todo unos minutos hasta que la verdura se ablande.
 - Incorporamos una cucharadita de pimentón y mezclamos rápidamente.
 - Vertemos el vaso de vino tinto y dejamos que evapore el alcohol.
 - Cubrimos con agua o caldo y añadimos la hoja de laurel.
 - Cocinamos a fuego lento entre 1 hora y media y 2 horas, hasta que la carne esté tierna.
- **Añadir las patatas:** Pelamos las patatas y las chascamos (rompiendo el corte para que suelten almidón). Las incorporamos al guiso y dejamos cocer 25-30 minutos más, hasta que queden suaves y la salsa espese.
- **Montaje del plato:** Servimos bien caliente, con la carne jugosa y las patatas impregnadas del sabor del guiso.

Consejo tradicional

La clave está en la cocción lenta: el jabalí necesita tiempo para volverse tierno y ganar sabor. Chascar las patatas ayuda a que la salsa espese de manera natural. Si se prepara el guiso de un día para otro, aún mejora, porque el reposo potencia el aroma de la caza.

HUERTA Y MICOLOGÍA


**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**




BOLETUS AL AJILLO

En los Ancares, los boletus se recogen cada otoño y se cocinan casi siempre de forma sencilla para respetar su sabor natural. Muchas familias mantienen la costumbre de prepararlos al llegar del monte, en una sartén de hierro sobre el fuego. Este plato resume el espíritu ancarés: cocina de temporada, sencilla y profundamente ligada al entorno.

INGREDIENTES

500gr de Boletus frescos 

4-5 dientes de ajo 

Aceite 

Sal 

Perejil 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los boletus son uno de los tesoros del otoño en los montes de los Ancares Leoneses. Su recolección siempre ha sido una actividad familiar, ligada a paseos por los bosques de castaños y robles. Prepararlos al ajillo es una de las formas más tradicionales y sencillas de disfrutar su sabor, respetando al máximo el aroma y la textura del hongo fresco.

Elaboración paso a paso

- **Preparar los boletus:**
 - Limpiamos los boletus con un paño húmedo o un cepillo, sin mojarlos en exceso para que no pierdan aroma.
 - Cortamos los pies más duros y troceamos los boletus en láminas gruesas o dados, según gusto.
 - Añadimos una pizca de sal.
- **Freírlos al ajillo:**
 - Laminamos los ajos y calentamos un buen chorro de aceite en una sartén amplia, en la misma doramos ligeramente los ajos sin que se quemen.
 - Añadimos los boletus y los salteamos a fuego vivo durante unos minutos, hasta que suelten el agua y se doren. Terminamos con un poco de perejil picado si se desea.
- **Montaje del plato:**
- Servimos los boletus recién hechos, jugosos y calientes.
- Este plato es perfecto como tapa, guarnición o acompañamiento de carnes y huevos. También pueden añadirse a revueltos o mezclarse con patatas cocidas.

Consejo tradicional

El secreto está en no cocinarlos demasiado: solo el tiempo justo para que se doren sin perder firmeza. Los ajos deben quedar dorados, nunca quemados, para no amargar. Si los boletus son muy frescos, basta con un toque de buen aceite para realzar su sabor.



MERMELADA DE PIMIENTOS

En los pueblos del Bierzo y los Ancares, el cultivo y asado de pimientos ha sido una tradición familiar durante generaciones. La mermelada es una forma de aprovechar las cosechas abundantes y mantener su sabor durante el invierno. Su elaboración sigue siendo hoy una actividad doméstica que conecta directamente con la cocina casera y la identidad de la comarca.

INGREDIENTES

Pimientos rojos 

Agua 

Azúcar 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los pimientos son uno de los productos más emblemáticos de la tierra berciana. Asarlos y embotarlos es una tradición arraigada que reúne a familias enteras durante el otoño, igual que la matanza o la vendimia. De esa misma costumbre nace la mermelada de pimiento, un dulce delicioso que requiere paciencia y que conserva el sabor de la huerta durante todo el año.

Elaboración paso a paso

- **Preparar los pimientos:**
 - Lavamos los pimientos y los limpiamos retirando tronco, nervios y pepitas. Los troceamos en tiras o dados pequeños.
 - Los reservamos para cocinarlos.
- **Cocción de la mermelada:**
 - Ponemos los pimientos en un cazo junto con el azúcar y un poco de agua.
 - Cocemos a fuego medio durante unos 40 minutos, removiendo con frecuencia para evitar que se peguen.
 - Cuando estén bien blandos, trituramos hasta obtener una textura fina.
 - Volvemos a poner al fuego unos 10 minutos más para que espese y adquiera su punto final.
 - Probamos y ajustamos el dulzor si es necesario.
- **Envasado y conservación:**
 - Si queremos conservarla, rellenamos tarros esterilizados con la mermelada muy caliente.
 - Cerramos y colocamos boca abajo hasta que hagan vacío.
 - Guardamos en un lugar fresco y oscuro.

Consejo tradicional

La clave está en no añadir demasiada agua al principio: cuanto menos líquido, más concentrado quedará el sabor. Es importante remover a menudo para evitar que el azúcar caramelice en exceso. Si los pimientos son muy dulces, reduce ligeramente el azúcar para que la mermelada no quede empalagosa.



CACHELOS

En Galicia y en las tierras de los Ancares, la patata ha sido durante siglos un alimento esencial de la cocina campesina. Cocidas con piel y acompañadas de un buen aceite o de un poco de unto, los cachelos son la forma más auténtica de disfrutar la patata: sencillez, sabor y tradición.

INGREDIENTES

1 kg de patatas



Pimentón dulce



Sal



Unto



Aceite



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los cachelos son una guarnición imprescindible en Galicia, presentes en romerías, cocidos, sardinas a la brasa o con pulpo á feira. En los Ancares, las patatas cocidas acompañan carnes de cerdo, jabalí o simplemente se comen tal cual, recién cocidas y calientes. La clave está en la calidad de la patata y en no ocultar su sabor.

Elaboración paso a paso

- **Preparar las patatas:** Lavamos bien las patatas, dejándoles la piel para que conserven mejor su textura y sabor durante la cocción.
- **Cocción tradicional:** Ponemos las patatas enteras o cortadas en trozos grandes en una olla con agua fría. Añadimos sal y, si se desea, una hoja de laurel o un trocito de unto para aportar aroma.
 - Cocemos a fuego medio hasta que al pinchar con un palillo estén tiernas (unos 20-25 minutos según tamaño).
- **Finalizar:** Escurrimos el agua y servimos los cachelos muy calientes, pelándolos en el plato si se prefiere.
- **Montaje del plato:** Los cachelos pueden acompañar cualquier plato tradicional: pulpo, lacón, cocido, jabalí, huevos fritos...
 - Si se sirven como tapa o guarnición, un hilo de buen aceite, una pizca de sal y pimentón los convierten en un bocado delicioso.

Consejo tradicional

No sobrecocinar las patatas: deben quedar firmes pero tiernas, sin deshacerse. Si vas a usarlas para pulpo o cocido, es mejor cocerlas enteras con piel. El unto aporta un sabor muy característico a cocina de aldea, pero se puede sustituir por aceite si se prefiere un toque más ligero.

PESCADOS

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



PATATAS CON BACALAO ESTILO FORNELA

Las Patatas con Bacalao son un plato emblemático del Valle de Fornela, donde el bacalao salado llegaba desde Galicia y se conservaba durante todo el año.

Esta receta combina productos sencillos de la huerta con el sabor del mar, reflejando el ingenio de la cocina tradicional fornelense.

Se preparaba sobre todo en días de vigilia o Semana Santa, convirtiéndose en una comida familiar que unía la tradición y la memoria de las generaciones anteriores.

Nombre: Felicidad

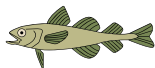
INGREDIENTES

para 4 personas

1 Kg de patatas



600 gr Bacalao



1 vaso pequeño de agua
de cocer las patatas



1 cucharada de pimentón dulce



Aceite de Oliva Virgen Extra



2 cebollas medianas



Sal



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Este plato es una de las joyas culinarias del Valle de Fornela, donde el bacalao salado era un alimento básico que llegaba desde la costa gracias al comercio con Galicia.

Las patatas con bacalao eran una receta habitual en los días de vigilia o en tiempos de escasez, aprovechando ingredientes sencillos pero de gran sabor.

Cada familia le daba su toque personal, pero siempre destacaba el cariño con que se preparaba: **“Así las hacía mi madre y así las hago yo”**.

- Se desala el bacalao cambiando el agua 3 veces
- Se ponen las patatas a cocer cuando rompen a hervir colocas el bacalao por encima, que lo cubra el agua
- Cuando están cocidas las patatas se escurren y se coge un vasito de esa agua y se reserva.
- A continuación se pone una sartén al fuego con abundante aceite de oliva, se pochan dos cebollas(sin que se quemen) se añade una cucharada de pimentón(según la cantidad de comida)
- Se agrega el agua reservada de cocer, se hace una salsa dejando que hierva un poco y se añade por encima de las patatas y el bacalao, se procura que el sofrito llegue a todo.



ELABORACIÓN

Elaboración paso a paso

- **Desalar el bacalao:** Coloca el bacalao en agua fría durante varias horas, cambiando el agua al menos tres veces, para eliminar el exceso de sal.
- **Cocer las patatas y el bacalao:** Pon las patatas peladas y troceadas en una olla con agua. Cuando empiecen a hervir, añade el bacalao encima, procurando que quede cubierto por el agua. Cuece hasta que las patatas estén tiernas. Escurre y reserva un vasito del agua de cocción.
- **Preparar el refrito:** En una sartén, calienta abundante aceite de oliva y pocha las cebollas cortadas finas, lentamente, sin que lleguen a dorarse demasiado.
- Cuando estén tiernas, añade una cucharada de pimentón, remueve rápidamente y agrega el vaso de agua de cocer las patatas. Deja hervir un momento hasta que se forme una salsa suave.
- **Montar el plato:** Coloca las patatas y el bacalao en una fuente y vierte por encima el refrito caliente, procurando que la salsa impregne bien todos los ingredientes.

Consejo tradicional

El secreto de esta receta está en la calidad del bacalao y de la patata, y en pochar con calma la cebolla para que el refrito resulte suave y aromático.

En Fornela, este plato se servía en los días de abstinencia o como comida de domingo, y siempre se acompañaba con pan casero para aprovechar la salsa.



GARBANZOS CON BACALAO

En los pueblos de los Ancares, este plato formaba parte de las comidas de vigilia y se preparaba en los días santos. Era una receta de respeto y sencillez, que llenaba de aroma las cocinas y unía a las familias en torno al fuego.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

1/2kg. de garbanzos 

1/2kg. Bacalao 

1kg. espinacas 

Aceite 

Pimentón 

Perejil 

Ajo 

Sal 

Cebolla 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los garbanzos con bacalao son un clásico de la cocina de Cuaresma en los pueblos de los Ancares Leoneses. Este guiso, humilde y lleno de sabor, se preparaba sobre todo en Semana Santa, cuando la tradición prohibía comer carne. Con legumbres, verduras y pescado salado, era una receta completa y reconfortante, fiel reflejo de la cocina de montaña que aprovechaba lo que había en la despensa.

Elaboración paso a paso

- **Preparar los ingredientes:** La noche anterior ponemos en remojo los garbanzos y el bacalao para que se hidraten.
- **Hacer el sofrito base:** En una cazuela, calentamos aceite y añadimos cebolla, ajos y perejil picados. Rehogamos hasta que la cebolla esté transparente.
- **Cocer los garbanzos:** Incorporamos litro y medio de agua y, cuando rompa a hervir, añadimos los garbanzos escurridos y el bacalao.
- **Añadir las espinacas:** A media cocción, incorporamos las espinacas lavadas y troceadas.
- **Preparar el refrito:** En una sartén aparte, freímos un poco de cebolla y ajo; retiramos del fuego y añadimos el pimentón con cuidado para que no se quemé. Vertemos este refrito sobre la olla.
- **Rectificar y terminar:** Probamos de sal y, si es necesario, añadimos algo más de caldo. Dejamos cocer hasta que todo esté tierno y el guiso haya espesado ligeramente.

Consejo tradicional

El secreto está en el punto justo del pimentón y en dejar reposar el guiso antes de servirlo. Así se mezclan mejor los sabores del bacalao, las espinacas y los garbanzos.



RAYA CON PATATAS

Aunque es una zona de montaña, la raya llegó a los Ancares gracias al comercio con Galicia. Se preparaba sobre todo en días de vigilia, como un plato humilde pero sabroso. La combinación de pescado gallego y productos locales lo convirtió en una receta muy apreciada en las casas ancaresas.

Nombre: Efeenia

INGREDIENTES

Cebolla 

Pimentón 

Rayá 

Sal 

Patatas 

Aceite 

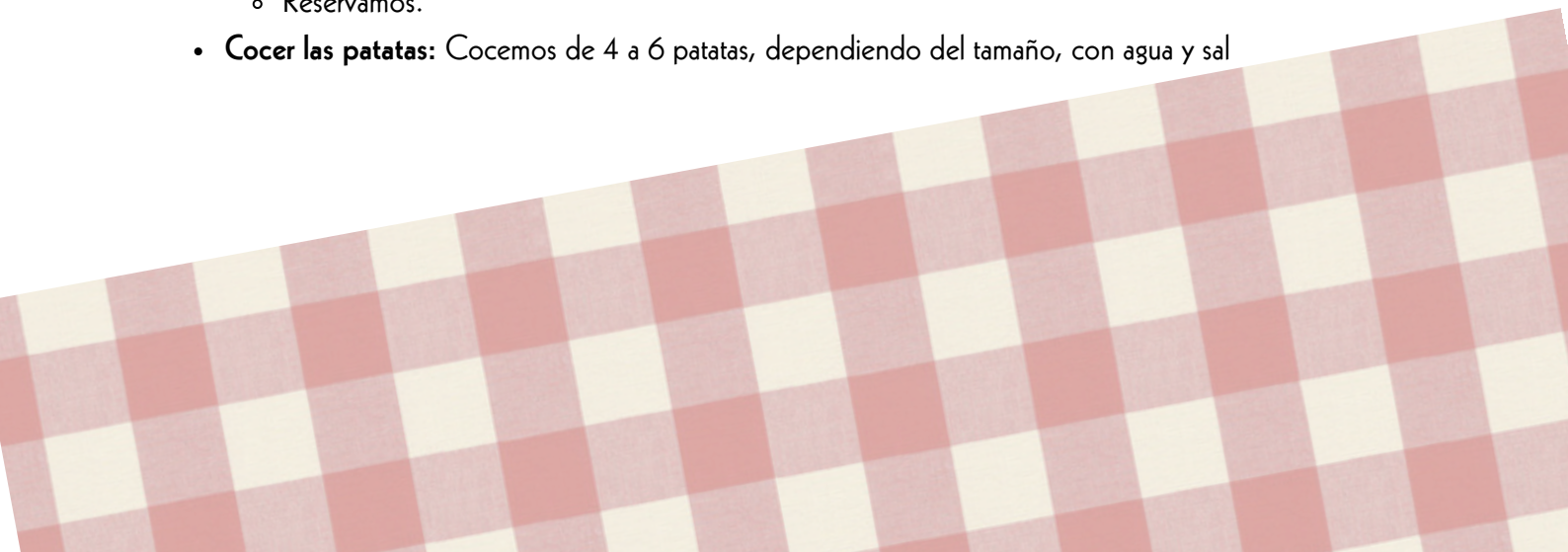
ELABORACIÓN

Origen y tradición

La raya con patatas es uno de esos platos marineros que llegaron a los pueblos del Bierzo a través del comercio tradicional con Galicia. Aunque el Bierzo no tiene mar, era habitual que este pescado se comprara salado o fresco en los mercados semanales. Su sabor suave y su textura gelatinosa lo convirtieron en una receta frecuente en días de vigilia o cuando se buscaba un plato sencillo, económico y muy sabroso. La clave siempre ha estado en limpiarlo bien y acompañarlo de un buen sofrito de cebolla y pimentón, muy típico de la cocina berciana.

Elaboración paso a paso

- **Preparar y escaldar la raya:** Ingredientes necesarios para este paso:
 - Raya
 - Sal
- **Pasos:**
 - Ponemos agua con sal a calentar.
 - Cuando hierva, introducimos la raya durante 1–2 minutos.
 - La sacamos y la limpiamos muy bien para eliminar la gelatina y cualquier resto que pueda dar mal sabor.
 - Reservamos.
- **Cocer las patatas:** Cocemos de 4 a 6 patatas, dependiendo del tamaño, con agua y sal



ELABORACIÓN

Elaboración paso a paso:

- **Pasos:**
 - Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas gruesas.
 - Las ponemos en una cazuela con agua y sal.
 - Cuando el agua rompa a hervir, colocamos la raya por encima, de forma que quede cubierta.
 - Cocinamos hasta que las patatas estén tiernas.
 - Escurrimos y reservamos un vaso del agua de cocción para la salsa.
- **Preparar el sofrito: Para preparar el sofrito necesitamos:**
 - 2 cebollas
 - Aceite de oliva
 - 1 cucharada de pimentón (dulce o mezcla de dulce y picante)
- **Pasos:**
 - En una sartén amplia, calentamos abundante aceite de oliva.
 - Pochamos las cebollas picadas a fuego medio, sin que se doren demasiado.
 - Retiramos un instante la sartén del fuego y añadimos el pimentón para evitar que se queme.
 - Incorporamos el vaso del agua de cocción reservado.
 - Dejamos hervir unos minutos para que el sofrito se integre bien.
- **Montaje del plato:**
 - Colocamos las patatas cocidas y la raya en una fuente.
 - Vertemos el sofrito por encima, procurando que quede todo bien impregnado.
 - Dejamos reposar unos minutos antes de servir.
 - Se sirve caliente, acompañado de pan para mojar en la salsa.

Consejo tradicional

La raya debe limpiarse muy bien tras el escaldado para evitar sabores fuertes. El pimentón debe añadirse siempre fuera del fuego para que no se queme. Un breve reposo antes de servir potencia el sabor del plato y si añadimos un poco de perejil picado por encima del plato acabado, aportamos color y frescor.



TRUCHAS CON JAMÓN

Este plato nace directamente de los ríos que atraviesan los valles ancareses, donde la pesca de trucha ha sido parte esencial de la vida local. En las casas de montaña era habitual preparar las truchas en el mismo día de la pesca, combinándolas con jamón curado en los secaderos caseros. Su sencillez, su aroma y su sabor recuerdan a las comidas familiares junto al fuego tras una jornada en el río.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

4 truchas frescas



4 lonchas de jamón serrano



Aceite



Harina



Sal



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las truchas con jamón son uno de los platos más representativos de los ríos fríos y limpios de los Ancares Leoneses. Durante generaciones, los vecinos pescaban truchas al amanecer y las preparaban de inmediato, casi siempre con un toque de jamón para darles sabor y aprovechar lo que había en la despensa. Esta combinación sencilla y contundente se convirtió en un clásico de las cocinas de montaña, ideal para comidas rápidas pero llenas de sabor.

Elaboración paso a paso

- **Preparar las truchas:**
 - Limpiamos bien las truchas, retirando vísceras y restos de escamas.
 - Las salamos ligeramente por dentro y por fuera.
 - Introducimos una loncha de jamón dentro de cada trucha, ajustándola bien para que no sobresalga demasiado.
- **Enharinar y freír:**
 - Pasamos las truchas por harina, sacudiendo el exceso.
 - Calentamos abundante aceite en una sartén.
 - Freímos las truchas a fuego medio-alto, primero por un lado y luego por el otro, hasta que queden doradas y crujientes.
 - Las sacamos a un plato con papel absorbente.
- **Montaje del plato:** Servimos las truchas recién fritas, acompañadas de patatas cocidas, fritas o una ensalada sencilla. Se comen muy calientes, justo al salir de la sartén.

Consejo tradicional

Para que la trucha quede crujiente por fuera y tierna por dentro, el aceite debe estar bien caliente pero sin humear. El jamón ha de ser fino y no excesivamente salado, para no dominar el sabor del pescado.

En muchos pueblos se usa harina de maíz para un toque aún más dorado y rústico

QUESOS

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



QUESO DE VACA

El queso de vaca es uno de los productos más antiguos y apreciados de los Ancares Leoneses, elaborado con la leche fresca de las vacas que pastaban en sus montañas. Su preparación artesanal formaba parte de la vida cotidiana de las familias ganaderas, que aprovechaban al máximo los recursos del entorno.

Secado en queseras y conservado entre el trigo, este queso representa la sabiduría rural y la autosuficiencia de la cocina tradicional ancaresa.

Nombre: Doni

INGREDIENTES

Cuajo



Sal



Leche



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El queso de vaca es una de las elaboraciones más antiguas y representativas de los Ancares Leoneses, donde la ganadería y la leche fresca siempre fueron esenciales en la vida cotidiana. Su preparación casera, transmitida de generación en generación, reflejaba el saber hacer de las familias campesinas que aprovechaban los recursos de sus vacas.

Era habitual elaborarlo en los meses templados, para luego dejarlo secar lentamente en las queseras y disfrutarlo durante todo el año.

Elaboración paso a paso

- **Cuajado de la leche:** Templar la leche hasta unos 40 °C, añadir el cuajo y la sal, y remover durante unos minutos. Dejar reposar la mezcla en un lugar cálido, sin corrientes de aire, hasta que cuaje (normalmente durante toda la noche).
- **Escurreo del suero:** Con una espumadera grande, retirar la leche cuajada y colocarla en un recipiente agujereado de hojalata sobre un cubo u otra olla que recoja el suero. Dejar escurrir el suero durante día y medio o dos días (antiguamente, este suero se aprovechaba para alimentar a los cerdos).
- **Prensado en la fardela:** Una vez escurrida, pasar la cuajada a una fardela (saquito de algodón blanco o un paño), apretar y atar una vez al día para eliminar el exceso de líquido.
- **Secado en las queseras:** Sacar el queso y colocarlo en las queseras, unos cajones ventilados (de unos 70 x 70 cm) con tela mosquitera que permitían el secado sin humedad. Después de unos días, cuando el queso estuviera bien seco, se guardaba entre el trigo para conservarlo.

Consejo tradicional

Los quesos se cuidaban con esmero, girándolos cada cierto tiempo para asegurar un secado uniforme. El resultado era un queso sabroso, natural y con la esencia pura de la leche de vaca ancaresa, orgullo de las casas de la montaña leonesa.



QUESO DE CABRA

El queso de cabra es un producto tradicional de la Reserva de la Biosfera de los Ancares Leoneses, elaborado en las casas con la leche fresca de las cabras que pastaban en los montes. Era una forma sencilla y natural de conservar la leche, muy apreciada por su sabor intenso y su valor nutritivo.

Su elaboración artesanal refleja la autosuficiencia y el aprovechamiento de los recursos del entorno que caracterizan la vida en la montaña leonesa.

Nombre: Javi Julio

INGREDIENTES

2 a 4 l de leche de cabra



Sal



Limón



Vinagre



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El queso de cabra es una elaboración tradicional muy arraigada en los Ancares Leoneses, donde las cabras eran animales esenciales para la vida diaria gracias a su resistencia y la calidad de su leche.

Se preparaba de manera casera en casi todas las aldeas, aprovechando la leche fresca y los conocimientos transmitidos de generación en generación.

Su sabor intenso y su textura firme lo convirtieron en un alimento básico, tanto para el consumo diario como para conservar durante los meses de invierno.

Elaboración paso a paso

- **Calentar la leche:** Pon la leche en una olla a calentar a fuego medio. Antes de que empiece a hervir, apaga el fuego para mantener una temperatura templada.
- **Cuajar la leche:** Añade el zumo de limón y el vinagre, remueve suavemente y deja reposar un par de horas, hasta que la leche cuaje completamente.
- **Separar el suero:** Corta la cuajada con un cuchillo en varias direcciones para ayudar a liberar el suero. Con cuidado, separa la parte sólida del líquido.
- **Salar y escurrir:** Añade la sal al gusto (una cucharadita suele ser suficiente) y mezcla bien. Coloca la cuajada en un trapo de gasa, ciérralo y exprímelo bien hasta eliminar todo el suero posible.
- **Moldear y reposar:** Introduce el queso escurrido en un molde con escurridor, pon un peso encima y guárdalo en la nevera durante 24 horas para que termine de compactarse y drenar el suero restante.
- **Listo para comer:** Al día siguiente, desmolda el queso y estará listo para disfrutar, fresco y con todo el sabor de la leche de cabra ancaresa.

Consejo tradicional

En los Ancares, este queso solía elaborarse al final del día con la leche recién ordeñada, aprovechando el calor natural de la cocina. Se comía fresco o ligeramente curado, acompañado de pan casero y miel, una combinación típica de las mesas de montaña.



REQUESÓN

En los Ancares Leoneses, el requesón era una joya de la vida pastoril, elaborado con la leche fresca de las vacas y cabras de la montaña. Su sabor suave y natural refleja la pureza de una tierra donde la tradición ganadera y el amor por lo sencillo siguen vivos generación tras generación.

Nombre: Mari Luz

INGREDIENTES

4 Leche



Cuajo



Sal



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El requesón es uno de los productos más antiguos y apreciados en los pueblos de los Ancares Leoneses. Se elaboraba en casa con la leche recién ordeñada, aprovechando el cuajo natural y el tiempo lento del escurrido. Era un alimento sencillo, nutritivo y muy versátil, que se tomaba tanto en el desayuno con miel o azúcar, como en la merienda acompañado de pan.

Su elaboración formaba parte de la vida cotidiana en las cocinas rurales, donde nada se desperdiciaba y cada gesto tenía un sabor a tradición y memoria.

Elaboración paso a paso

- **Cuajar la leche:** Vertemos los 4 litros de leche en un recipiente grande y añadimos el cuajo. Lo dejamos reposar toda la noche hasta que la leche se cuaje completamente.
- **Ecurrir el suero:** Al día siguiente, volcamos la masa en una gasa limpia y la colgamos del grifo o sobre un recipiente para que escurra el suero.
- **Salado y reposo:** Una vez bien escurrido, abrimos la gasa, añadimos una pizca de sal molida y volvemos a colocar el requesón en la malla para que compacte.
- **Dar forma:** Cuando haya adquirido consistencia, retiramos la gasa y le damos forma. Ya está listo para consumir, fresco y suave.

Consejo tradicional

El requesón siempre me recuerda a mi infancia, cuando mi madre me lo preparaba porque sabía que era mi postre favorito. Su sabor me lleva a aquellos tiempos sencillos y felices en los Ancares.

PANES

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



PAN ARTESANO

El pan artesano ha sido durante generaciones el alimento básico de las familias de los Ancares Leoneses, elaborado con harina, agua y masa madre. Se cocía en los hornos comunales, donde cada vecino llevaba su masa y marcaba sus hogazas para reconocerlas.

Más que un alimento, el pan representaba la unidad, el trabajo compartido y la esencia de la vida rural en la montaña leonesa.

Nombre: Anónimo

INGREDIENTES

1 kg de harina



20 gr. de sal gruesa



750 cl de agua tibia



La masa madre



1/6 parte de una pastilla de levadura



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El pan artesano ha sido durante siglos un alimento esencial en los hogares de los Ancares Leoneses, elaborado en casa con ingredientes sencillos y la ayuda del horno comunal del pueblo. Cada familia tenía su forma particular de amasar, fermentar y marcar el pan, lo que convertía cada hogaza en algo único.

Este pan, denso y con aroma a hogar, simboliza el esfuerzo, la paciencia y la tradición de las gentes de la montaña leonesa.

Elaboración paso a paso

- **Amasar la masa:** En un balde de cocina o recipiente grande, mezcla la harina con el agua tibia, la levadura, la sal y la masa madre. Remueve con una espátula de madera hasta obtener una masa espesa y homogénea.
- **Primer reposo:** Tapa la masa con un paño de cocina y deja reposar en un lugar cálido durante al menos dos horas, hasta que duplique su volumen.
- **Formar las hogazas:** Espolvorea harina sobre la mesa y vuelca la masa. Trabájala suavemente para darle forma y realiza unas marcas con un cuchillo en la superficie. Deja reposar de nuevo unos 30 minutos mientras precalientas el horno a 180 °C (con ventilador si es posible).
- **Hornear:** Introduce las hogazas en el horno y cuece durante unos 45 minutos, vigilando que no se quemen.
- El pan estará listo cuando la corteza esté dorada y suene hueco al golpear la base.

Consejo tradicional

“Para que el pan quede en su punto, ni muy duro ni apelmazado, hay que amasarlo con calma y dejarlo reposar sin prisas, hasta que la masa respire y crezca por sí sola.

Y cuando salga del horno, tápalo con un paño limpio mientras enfría, así la corteza queda crujiente por fuera y tierna por dentro —como hacían nuestras madres y abuelas en los Ancares.”



MASA MADRE

La masa madre artesanal era la base del pan tradicional en los Ancares Leoneses, elaborada y conservada en cada casa como un fermento vivo.

Se utilizaba para hacer el pan semanal en los hornos comunales, garantizando sabor, esponjosidad y una mejor conservación. Este proceso, transmitido de generación en generación, simboliza la paciencia y la conexión con las costumbres rurales de la montaña leonesa.

Nombre: Anónimo

INGREDIENTES

143 cl de Agua



Harina 180gr



25gr. de Levadura



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La masa madre artesanal ha sido durante siglos el corazón del pan casero en los Ancares Leoneses, donde cada familia guardaba un trozo de su masa para elaborar el pan de la semana siguiente.

Este fermento natural daba al pan un sabor más intenso y una textura esponjosa, además de permitir su conservación durante varios días. Era una costumbre transmitida de generación en generación, símbolo de la paciencia y del saber hacer de la panadería tradicional de montaña.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la mezcla:** Divide la levadura en seis partes y utiliza una sexta parte para la receta. En un recipiente, mezcla el agua templada con la levadura y añade poco a poco la harina.
- **Amasar:** Amasa bien hasta obtener una masa homogénea, elástica y sin grumos. Debe quedar húmeda pero manejable.
- **Fermentar:** Guarda la masa en un recipiente tapado y deja reposar en la nevera al menos 24 horas para que fermente lentamente y desarrolle su aroma característico.
- **Conservar:** La masa madre resultante se puede guardar en la nevera para el siguiente amasado o congelar para usos posteriores.

Consejo tradicional

En los hogares de los Ancares, la masa madre se cuidaba como un pequeño tesoro: se alimentaba con harina y agua antes de cada hornada.

Así, el pan conservaba el sabor auténtico de la tradición, con el toque único de cada casa y de cada horno.



BOLLO ESCALDÓN

El Bollo Escaldón es un dulce tradicional, nacido como una receta de aprovechamiento del pan sobrante. Se elaboraba especialmente en los meses fríos, cuando se buscaban comidas sencillas pero energéticas. Con su mezcla de pan, mantequilla y azúcar, representa la calidez y la creatividad de la cocina campesina ancaresa.

Nombre: Henar

INGREDIENTES para 4 personas

Hogaza de pan del día anterior



Aceite 2 ó 3 cucharadas



Tarrina de margarina o mantequilla



Azúcar



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El Bollo Escaldón es un dulce humilde y tradicional de los Ancares Leoneses, elaborado antiguamente para aprovechar el pan duro que quedaba en casa. Era un postre o merienda muy popular en los meses fríos, cuando se buscaban recetas sencillas y reconfortantes.

Su sabor dulce y su textura suave evocan la cocina de antaño, hecha con mimo, fuego lento y los recursos disponibles en cada hogar.

Elaboración paso a paso

- **Preparar el pan:** Corta la hogaza en pequeños trozos o pedazos de pan.
- **Derretir la margarina:** Pon una olla al fuego con la margarina y el aceite. Cuando la margarina esté completamente derretida, añade el pan y remueve constantemente a fuego lento.
- **Dorar y endulzar:** Deja que el pan absorba toda la margarina y, una vez esté tierno, incorpora el azúcar al gusto. Sigue removiendo hasta que el pan adquiera un tono dorado y una textura jugosa.
- **Reposar y servir:** Retira la olla del fuego y tapa el bollo escaldón unos minutos para que repose y se impregne de los sabores. Puede servirse caliente o frío, ya que en ambas formas conserva su delicioso sabor.

Consejo tradicional

En los Ancares, el bollo escaldón se preparaba con el pan sobrante de los días anteriores, evitando desperdicios. Era una forma dulce de aprovechar lo que se tenía, acompañada muchas veces de leche o vino dulce, según la ocasión.

RECETAS FESTIVAS Y DE MATANZA

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**



EMPANADA DEL PAÍS


La empanada del país es una receta profundamente arraigada en la tradición gastronómica de la Reserva de la Biosfera de los Ancares Leoneses, donde se elaboraba especialmente durante las fiestas, ferias y días de matanza.


Con una masa esponjosa y un relleno abundante de carnes, embutidos y productos de la despensa local, simboliza la cocina de celebración y de compartir. Su preparación en hornos de leña y su consumo colectivo reflejan el espíritu comunitario y la hospitalidad característica de las gentes de los Ancares.

Nombre: Doni

INGREDIENTES PARA LA MASA

para 6 personas

2 kg de harina 

940 ml de agua templada 

150 ml de aceite virgen de oliva 

4 paquetitos de levadura fresca 

3 Huevos 

1 Cucharada de azúcar 

1 Cucharada bien colmada de sal 

Leche 

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

1,5 Kg. De costilla de cerdo adobada y troceada



1 Kg. De lomo adobado en filetes



900gr. de panceta adobada en lochas



750 gr. de chorizo fresco



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La empanada del país es uno de los platos más representativos de las celebraciones familiares y festivas en los Ancares Leoneses.

Su masa esponjosa y su relleno contundente de carnes y embutidos reflejan la riqueza de la despensa rural y la costumbre de aprovechar los productos de la matanza.

Era habitual prepararla en los hornos de leña y compartirla entre todos, más como una comida para repartir que como un simple bocado individual.

Elaboración paso a paso

1. **Preparar la masa:** En un bol, mezcla el agua y la leche templadas con la levadura y el azúcar. Remueve bien y deja reposar unos 3-4 minutos. Añade la sal, el aceite y los huevos, y bate hasta integrar. Incorpora la harina poco a poco, primero con cuchara y luego amasando a mano. La masa debe quedar suave y ligeramente pegajosa, pero manejable. Déjala reposar tapada con un paño en un lugar cálido durante 1 hora, hasta que doble su volumen.
2. **Preparar el relleno:** Mientras la masa reposa, corta la panceta y el chorizo en trozos de unos 3 cm. Fríe primero la panceta hasta que quede dorada (sin pasarte para que no se seque), colócala sobre papel absorbente, y haz lo mismo con el chorizo. Deja enfriar completamente el relleno antes de usarlo.
3. **Montar la empanada:** Divide la masa en dos partes, dejando un poco más para la base. Forra una bandeja de horno profunda con papel vegetal y extiende la base, que debe quedar gruesa y esponjosa. Coloca el relleno en este orden:
 - Una capa completa de panceta.
 - Encima, el chorizo y la costilla.
 - Finalmente, el lomo.

Cubre con la otra mitad de la masa, sella los bordes y, si deseas, decora la superficie. Haz una chimenea grande en el centro (unos tres dedos de diámetro) para que respire durante la cocción. Pinta con una mezcla de huevo batido y un poco de leche.

- **Hornear:** Precalienta el horno a 180 °C y hornea durante 35-40 minutos, o hasta que esté bien dorada. Deja templar antes de servir.

Consejo tradicional

En los Ancares, la empanada no se comía como un bocadillo: se retiraba la tapa y se repartía el pan con el relleno, compartiendo entre todos.

Cada casa tenía su versión, adaptando el relleno según la matanza o los productos disponibles en la despensa.



FILLOAS

En los Ancares, la matanza del cerdo era uno de los momentos más importantes del año. Entre el trabajo, la familia y los vecinos compartían comida y celebración. Las filloas de sangre se preparaban con los ingredientes más frescos del día y eran uno de los bocados más esperados: finas, doradas y con ese sabor tan característico de la cocina tradicional de aldea.

INGREDIENTES

1 litro de caldo del cocido o de cocer huesos de cerdo



Tocino o manteca de cerdo



Sal



200 - 500 ml de sangre fresca del cerdo



250 gr de harina de trigo



3 huevos



*Las cantidades pueden ajustarse según lo líquida que se quiera la masa

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las filloas son un emblema de la gastronomía gallega. Antes de que el azúcar y los postres dulces se popularizasen, las filloas de sangre eran un manjar de invierno reservado para la época de matanza. La sangre –recién obtenida y bien removida para que no cuajase– se aprovechaba al máximo, convirtiéndose en un alimento valioso y energético. Prepararlas era casi un ritual, una tradición transmitida de generación en generación.

Elaboración paso a paso

- **Preparar el amoado (la masa):** Batimos los huevos en un recipiente amplio.
 - Añadimos la sangre colada con un colador fino.
 - Incorporamos la harina poco a poco, removiendo con varilla para evitar grumos.
 - Agregamos el caldo hasta conseguir una masa muy líquida, parecida a la de los crepes.
 - Añadimos una pizca de sal y dejamos reposar al menos 30 minutos.
- **Cocinar las filloas:** Calentamos una sartén de hierro o filloeira a fuego medio.
 - Engrasamos el fondo con tocino/unto pinchado en un tenedor.
 - Vertemos un cucharón de masa y la extendemos girando la sartén para que quede muy fina.
 - Cuando los bordes se doren, levantamos con los dedos o una espátula y damos la vuelta para dorar el otro lado.
 - Repetimos hasta terminar con toda la masa, engrasando la sartén de cuando en cuando.
- **Finalizar:** Apilamos las filloas para que mantengan la humedad y la flexibilidad.
- **Montaje del plato:** Se sirven calientes, solas o acompañadas de un poco de caldo, chorizo, o incluso azúcar para quien disfrute del contraste dulce-salado. Son ideales como entrante o como parte de la comida de matanza.

Consejo tradicional

La clave está en la temperatura constante de la sartén y en mantener la masa muy fluida para que las filloas queden bien finas. Uno de los secretos de las abuelas es colar siempre la sangre para evitar impurezas y removerla enseguida al obtenerla para que no cuaje.



EMPANADA BERCIANA

En los Ancares Leoneses, la empanada es una receta emblemática, presente en fiestas, vendimias y meriendas de campo. Refleja la cocina rural leonesa: sencilla, generosa y hecha para compartir.

Nombre: Inocencia

INGREDIENTES

PARA LA MASA

Harina



Aceite



Sal



Agua



PARA EL RELLENO

Patatas



Panceta



Acelgas



Chorizo



Cebolla



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La empanada casera es una receta muy arraigada en los pueblos de los Ancares Leoneses, donde cada casa tenía su forma particular de prepararla. Era un plato festivo y familiar, hecho con los productos del campo y de la matanza.

“Mi abuela le enseñó a mi madre, luego mi madre me la enseñó a mí” —cuenta Inocencia—. “Se puede echar manteca o hacerla hojaldrada. En casa la seguimos haciendo, pero la llevamos a hornear a la panadería”. Más que una receta, la empanada es una tradición que pasa de generación en generación, un símbolo de unión y sabor compartido.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** En un bol, mezclamos harina, agua, una pizca de sal y una gota de aceite. Amasamos y añadimos la harina que admita hasta obtener una masa suave y elástica.
- **Reposar:** Formamos una bola y la dejamos reposar mientras preparamos el relleno.
- **Hacer el relleno:** Lavamos y troceamos las acelgas. Pelamos las patatas y las cortamos en tacos junto con la cebolla, el chorizo y la panceta.
- **Montar la empanada:** Estiramos la mitad de la masa y la colocamos en una bandeja. Distribuimos el relleno encima y cubrimos con la otra mitad de la masa.
- **Cerrar el borde:** Sellamos los bordes haciendo el tradicional “regoxo”, enroscando hacia arriba los extremos de la masa.
- **Hornear:** Cocinamos en horno precalentado a 180 °C hasta que la empanada esté dorada y bien hecha.

Consejo tradicional

Para una masa más jugosa, se puede añadir manteca o un chorrito del aceite del relleno. Y si se hornea en horno de leña, el sabor se multiplica, como en las casas de antes





PREBE


En los Ancares Leoneses, el prebe era un plato de reunión y fuerza, elaborado tras la matanza o en los días de trabajo duro. Representa la cocina de siempre: sencilla, sabrosa y unida al ritmo de la vida rural.

Nombre: Luisa

INGREDIENTES

Garbanzos 


Oreja de cerdo 

Morro de cerdo 

Lacón 

Pan duro 

Pimentón 

Manos de cerdo 

Aceite 

Ajo 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

El prebe es uno de los guisos más tradicionales de los Ancares Leoneses, una receta de aprovechamiento y sabor intenso, nacida de las cocinas humildes donde nada se desperdiciaba.

Se preparaba sobre todo en los meses fríos, cuando el cerdo recién sacrificado proporcionaba la base perfecta para un plato contundente y lleno de energía. Con garbanzos, pan duro y productos del cerdo, el prebe era sinónimo de comida de campo, de hogar y de compartir.

Elaboración paso a paso

- **Preparar los ingredientes:** Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior junto con el lacón, las patas, la oreja y el morro de cerdo.
- **Cocer la carne:** Al día siguiente, lavamos todo y colocamos la carne en una olla grande. Cuando empieza a hervir, añadimos los garbanzos y unos chorizos.
- **Desmenuzar:** Una vez todo cocido, retiramos la carne, dejamos que enfríe y la desmenuzamos bien.
- **Unir el guiso:** Volvemos a poner la carne en la olla con los garbanzos y añadimos unas lochas finas de pan duro.
- **Preparar el refrito:** En una sartén, calentamos aceite con ajo picado, pimentón y un toque de picante. Vertemos el refrito sobre el guiso.
- **Dar el último hervor:** Dejamos que hierva unos minutos para que el pan se empape y se integren los sabores. Servimos bien caliente.

Consejo tradicional

Cuanto más repose el prebe, mejor sabe. En los pueblos se preparaba por la mañana y se comía a la noche, cuando el pan y el pimentón ya habían dado todo su sabor al caldo





MORCILLA DULCE


En los Ancares Leoneses, la morcilla dulce es símbolo de aprovechamiento y tradición. Forma parte esencial de la matanza, cuando las familias se reúnan para elaborar embutidos y compartir el trabajo. Su sabor representa la dulzura de la cocina de montaña y el recuerdo de las reuniones familiares junto al fuego.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES


1 taza de harina 


2 tazas bien llenas de migas de pan 


1/2kg de miel 

1kg. arroz 

1 vaso o 1/2 de sangre de cerdo 

1/2kg de azúcar 

9 tazas de agua 

Tripas para rellenar 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

La morcilla dulce es uno de los embutidos más singulares y queridos de los Ancares Leoneses. Se preparaba durante la matanza, aprovechando la sangre del cerdo y combinándola con miel, azúcar, pan y arroz. Su sabor, mezcla de dulce y suave toque de especias, la convertía en un manjar reservado para ocasiones especiales. Era costumbre freírla en rodajas para el desayuno o la merienda, cuando el olor a miel y pan tostado llenaba la cocina.

Elaboración paso a paso

- **Cocer el arroz:** En una olla, cocemos el arroz con el agua y el azúcar hasta que esté tierno.
- **Incorporar la miel y la sangre:** Añadimos la miel y la sangre de cerdo, mezclando bien para que se integren.
- **Agregar el pan y la harina:** Incorporamos las migas de pan y, sin dejar de remover, añadimos la harina poco a poco hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
- **Rellenar las tripas:** Atamos un extremo de cada tripa (culares), las rellenamos con la mezcla y luego cerramos el otro extremo.
- **Cocer las morcillas:** Pinchamos ligeramente las tripas para evitar que revienten y las cocemos unos minutos en agua caliente, hasta que queden lisas.
- **Curar y freír:** Se dejan colgadas varios días para que se sequen y curen. A la hora de comer, se cortan en rodajas y se fríen en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas.

Consejo tradicional

Hay que remover sin parar para que no se pegue la mezcla. Y la miel buena del Bierzo es la que da el sabor auténtico a la morcilla dulce de los Ancares



BOTILLO

El botillo formó parte de las matanzas tradicionales de los pueblos ancareses, donde el invierno largo y frío hacía indispensable conservar bien la carne. Era un plato reservado para los días señalados, especialmente reuniones familiares o fiestas locales. Su aroma potente llenaba las cocinas de montaña y simbolizaba abundancia, hogar y tradición.

INGREDIENTES

Botillo del Bierzo



Patatas



Agua



Berzas



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El botillo es el emblema gastronómico del Bierzo, un embutido ancestral elaborado con costilla y otros trozos de cerdo adobados y embutidos en tripa. Su origen se remonta a las matanzas invernales, donde se aprovechaba todo el animal y se preparaban productos capaces de aguantar el frío. Durante siglos fue un plato festivo en los pueblos de la comarca y llegó también a las zonas de los Ancares, donde se servía en reuniones familiares y celebraciones especiales.

Elaboración paso a paso

- **Preparar el botillo:**
 - Pinchamos ligeramente el botillo para que no reviente durante la cocción.
 - Lo colocamos entero en una olla grande y lo cubrimos con agua fría.
 - Llevamos a ebullición suave y cocinamos entre 2 y 2,5 horas, retirando la espuma si aparece.
- **Añadir las patatas y verduras (opcional pero tradicional):**
 - Cuando falten unos 40 minutos para terminar la cocción del botillo, añadimos el repollo troceado.
 - Diez minutos después, incorporamos las patatas peladas enteras o en trozos grandes.
 - Comprobamos la sal y ajustamos si es necesario.
- **Acabado y presentación**
 - Sacamos el botillo con cuidado y lo dejamos reposar unos minutos antes de abrirlo.
 - Servimos la carne y los huesos tiernos acompañados de las patatas y el repollo impregnados del caldo del botillo.
 - Se come caliente, idealmente en comida abundante y festiva.

Consejo tradicional

El botillo debe cocerse siempre a fuego suave, sin prisas, para que no se abra y quede jugoso. Es importante no pincharlo demasiado ni moverlo en exceso durante la cocción. Muchos bercianos aconsejan cocinarlo el día antes y recalentarlo, porque el sabor se intensifica.




FRISUELOS

Los frisuelos son uno de los dulces más antiguos y populares de los Ancares Leoneses, especialmente ligados a las fiestas de Carnaval y a las celebraciones familiares. Su origen humilde se basa en aprovechar ingredientes sencillos como huevos, leche y harina, siempre presentes en las casas de montaña. Prepararlos era una ocasión de convivencia: las abuelas freían los frisuelos mientras los niños esperaban el primero, símbolo de hogar, alegría y tradición compartida.

Nombre: Efigenia


INGREDIENTES

Huevos 

Aceite de oliva 

Agua 

Leche 

Harina de trigo 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los frisuelos son un dulce muy típico de los pueblos de montaña, especialmente en época de carnaval y durante las matanzas. Eran un capricho sencillo pero festivo, elaborado con ingredientes que siempre había en casa. En los Ancares Leoneses, los frisuelos simbolizan la hospitalidad y la alegría de compartir mesa con familia y vecinos.

Elaboración paso a paso

- **Preparación de la masa:** En un cuenco, echamos un poco de aceite de oliva, en el mismo, batimos bien los huevos y añadimos el agua. Cuando tengamos eso, incorporamos la leche y comenzamos a añadir la harina poco a poco, sin dejar de batir, hasta obtener una masa ligera y algo suelta.
- **Reposo:** Tapamos la masa y la dejamos reposar unos minutos (lo ideal es una hora para que coja mejor sabor)
- **A la sartén:** Calentamos una sartén o crepera antiadherente y la engrasamos con unas gotas de aceite de oliva (o con unto). Vertemos un cucharón de masa y la extendemos bien por toda la sartén. Cuando empiece a dorarse, le damos la vuelta para que se haga por el otro lado.
- **Servir:** Retiramos y servimos con azúcar, miel o lo que más nos guste.

Consejo tradicional

"Para que los frisuelos queden finos y suaves, la masa debe reposar y la sartén estar bien caliente. Si haces el primero y no sale bien... no te preocupes, ¡el segundo siempre es el mejor!"

POSTRES

**Recetario tradicional de la Reserva
de la Biofera de los Ancares Leoneses**





TARTA DE CASTAÑAS


En los pueblos ancareses, donde los castaños forman parte del paisaje y la vida diaria, esta tarta es un símbolo del aprovechamiento de los productos locales. Su sabor intenso y natural recuerda a las sobremesas familiares, a las tardes junto al fuego y a la dulzura sencilla de la repostería de montaña.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

1/2 de castañas 

1/4 mantequilla o margarina 

1/4 de azúcar 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

La castaña es uno de los productos más emblemáticos del Bierzo y los Ancares Leoneses. Durante siglos fue un alimento esencial en las casas de montaña, donde los souts proporcionaban sustento y economía. Esta tarta, sencilla y deliciosa, es un homenaje a ese fruto noble. Se elaboraba especialmente en otoño e invierno, cuando las castañas recién recogidas llenaban la despensa y se convertían en postres tradicionales llenos de calidez.

Elaboración paso a paso

- **Cocer y preparar las castañas:** Pelamos y limpiamos bien medio kilo de castañas, cuando las tengamos listas las cocemos en agua hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, las escurrimos.
- **Hacer el puré:** Pasamos las castañas por un pasapurés o las trituramos con batidora. Mezclamos el puré caliente con 250 g de mantequilla o margarina hasta integrarlo por completo.
- **Endulzar la masa:** Añadimos 250 g de azúcar y mezclamos bien hasta obtener una crema espesa y homogénea.
- **Dar forma a la tarta:** Forramos un molde con papel film y vertemos toda la mezcla. Alisamos la superficie y tapamos.
- **Reposo:** Dejamos enfriar en la nevera durante un día entero para que la tarta tome cuerpo.
- **Acabado final:** Desmoldamos y cubrimos la superficie con chocolate fundido.

Consejo tradicional

Si las castañas son muy harinosas, añade un chorrito de leche caliente al puré para lograr una textura más fina.



ARROZ CON LECHE

El arroz con leche es uno de los postres más antiguos y queridos de los Ancares Leoneses, preparado en los hogares con ingredientes básicos como leche, arroz y azúcar. Solía hacerse en días festivos o como merienda especial, aprovechando la leche fresca de las vacas de la zona. Su receta, transmitida de generación en generación, representa la sencillez y el cariño de la cocina tradicional de montaña.

Nombre: Doni

INGREDIENTES

para 4 personas

1L de leche entera



1 cucharada mantequilla



100gr de arroz redondo



Sal



100gr de azúcar



2 ramas de canela



Piel de limón, sin lo
blanco (amarga)



Anís



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El arroz con leche es uno de los postres más entrañables y tradicionales de la cocina de los Ancares Leoneses, preparado durante generaciones en las casas de montaña.

Su sabor suave y su aroma a canela y limón evocan las meriendas familiares y los días de fiesta.

Era un dulce sencillo, elaborado con los ingredientes básicos que había en casa, y transmitido de madres a hijas con ese cariño tan característico de la cocina casera ancaresa.

Elaboración paso a paso

- **Aromatizar la leche:** Pon la leche en una olla junto con la piel de limón y la ramita de canela. Cuando rompa a hervir, apaga el fuego, tapa la olla y deja reposar unos 10 minutos para que la leche se aromatice.
- **Colar y cocer el arroz:** Cuela la leche en otra olla limpia y añade el arroz. Cuece a fuego suave durante unos 50 minutos, removiendo con frecuencia para evitar que se pegue y conseguir una textura cremosa.
- **Añadir el toque final:** Pasado ese tiempo, incorpora el azúcar, el anís y la mantequilla. Remueve constantemente durante unos 10 minutos más, hasta que el arroz esté meloso y todo bien integrado.
- **Reposar y servir:** Retira del fuego y pasa el arroz con leche al recipiente donde vayas a servirlo. Déjalo enfriar a temperatura ambiente y, después, reposar varias horas hasta que esté completamente frío.

Consejo Tradicional

En los Ancares, el arroz con leche se hacía sin nata, porque antiguamente no era común tenerla a mano.

Como decía una madre del valle: "Mi abuela solo ponía arroz, leche, mantequilla y azúcar, y si había, un poco de anís."

Así se conseguía un postre sencillo, humilde y lleno de sabor auténtico.



FARAGATOS

Los faragatos son un dulce típico de los Ancares Leoneses, elaborado tradicionalmente para aprovechar las patatas cocidas sobrantes.

Se preparaban en los hogares como merienda o postre sencillo, especialmente en los meses fríos. Con su mezcla de patata, harina y azúcar, representan la cocina humilde, ingeniosa y entrañable de la montaña leonesa.

Nombre: Mónica

INGREDIENTES

Cachelos 

Harina 

Huevos 

Aceite 

Leche 

Azúcar 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los faragatos son un dulce tradicional de los Ancares Leoneses, nacido del ingenio popular para aprovechar las patatas cocidas sobrantes, conocidas como cachelos.

Se elaboraban en los hogares rurales como merienda o postre, especialmente en épocas de escasez, cuando se buscaban recetas sencillas pero sabrosas.

Su textura tierna y su aroma a hogar los convierten en uno de los dulces más entrañables de la repostería casera de la montaña leonesa.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la base:** Deshaz bien los cachelos con un tenedor o pasapurés, hasta obtener una textura suave.
- **Mezclar los ingredientes:** Añade los huevos batidos y un poco de leche, mezclando bien (puedes ayudarte con una batidora). Incorpora poco a poco la harina hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
- **Dar forma:** Coge trozos de masa y dales forma de tortas o pequeñas porciones redondeadas.
- **Freír y endulzar:** Fríe las tortas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. Escúrrelas sobre papel de cocina y espolvorea azúcar por encima mientras aún estén templadas.

Consejo tradicional

En los Ancares, los faragatos se preparaban especialmente en invierno, cuando abundaban las patatas cocidas del cocido o de la cena.

Las abuelas decían que el secreto estaba en amasar con las manos templadas y freír con aceite limpio, para que quedaran suaves por dentro y crujientes por fuera.



ROSQUILLAS

En los Ancares Leoneses, las rosquillas se preparaban sobre todo en días de fiesta, romerías y celebraciones familiares, como bautizos, comuniones o ferias del pueblo. También eran un dulce muy típico en Semana Santa y durante las matanzas, cuando había más manos en casa para ayudar. Se servían acompañadas de vino dulce o café de puchero, y eran símbolo de alegría y reunión, un capricho casero que unía a toda la familia alrededor de la mesa.

INGREDIENTES

½ Kg. de harina



10 cucharadas soperas de leche



1 Huevo



4 cucharadas soperas de aceite de oliva



1 Sobre de levadura



6 Cucharadas soperas de azucar



3 cucharas soperas de aguardiente blanco



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las rosquillas son uno de los dulces más tradicionales de las fiestas y celebraciones familiares en los Ancares Leoneses. Su elaboración sencilla, con ingredientes básicos de las casas rurales, hacía que estuvieran presentes en bautizos, romerías y meriendas de domingo. Las abuelas las preparaban con aguardiente para darles un toque especial y las guardaban en latas grandes, donde se conservaban tiernas durante varios días.

Elaboración paso a paso:

- **Mezclar los ingredientes:** En una fuente grande, echamos todos los ingredientes y amasamos bien hasta obtener una masa uniforme y manejable. Dejamos reposar la masa durante unas 2 horas, cubierta con un paño, para que leve y gane esponjosidad.
- **Dar forma:** Una vez lista, estiramos la masa con el rodillo y la cortamos en tiras. Formamos las rosquillas dándoles la clásica forma redonda con un agujero en el centro.
- **Freír y endulzar:** Las freímos en abundante aceite de oliva bien caliente hasta que estén doradas. Se pueden espolvorear con azúcar al gusto una vez frías.

Consejo tradicional

Para que las rosquillas queden esponjosas y no duras, amasar con paciencia y dejar levar sin prisas; el secreto está en el reposo. Y al freírlas, que el aceite esté bien caliente pero sin humear, así doran por fuera y quedan tiernas por dentro.

Después, un buen rebozo de azúcar... ¡y saben a fiesta de las de antes!”



MIÑUELOS O BUÑUELOS


Los buñuelos eran un dulce típico en las celebraciones y épocas señaladas de los Ancares Leoneses, especialmente en Carnaval, Semana Santa y fiestas patronales.


Su preparación reunía a las familias en torno a la cocina, donde el olor del aceite y el azúcar marcaba los días de fiesta. Además de postre, también se servían como merienda o desayuno, acompañados de miel o vino dulce, símbolo de la sencillez y la alegría de la tradición ancaresa.

Nombre: Efeenia

INGREDIENTES

4-6 Huevos 

Aceite de girasol 

Una pizca de Sal 

Leche 

Harina de trigo 

Azúcar para espolvorear 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los buñuelos son un dulce muy apreciado en los pueblos de los Ancares Leoneses, donde se preparaban especialmente en días festivos y durante la Semana Santa. Su elaboración sencilla, con ingredientes básicos de la despensa rural, los convertía en un postre familiar ideal para compartir con café o vino dulce.

Cada casa tenía su toque personal, pero todos coincidían en una cosa: los buñuelos recién hechos, espolvoreados con azúcar, sabían a hogar y celebración.

Elaboración paso a paso

- **Batir los huevos:** En un bol grande, batimos bien los huevos con una pizca de sal.
- **Incorporar la leche:** Añadimos el litro de leche y mezclamos con los huevos hasta que quede homogéneo.
- **Añadir la harina:** Agregamos poco a poco la harina mientras seguimos batiendo, hasta obtener una masa espesa pero ligeramente líquida.
- **Freír los buñuelos:** Calentamos abundante aceite de girasol en una sartén y, con ayuda de un cucharón, dejamos caer porciones de masa en el mismo punto para que se forme el buñuelo.
- **Dorar y escurrir:** Cuando estén dorados y hechos por dentro (puedes comprobarlo pinchando con un palillo), los retiramos a una fuente con papel absorbente.
- **Endulzar:** Espolvoreamos azúcar por encima al gusto y servimos templados o fríos.

Consejo tradicional

“Para que los buñuelos queden tiernos por dentro y crujientes por fuera, el aceite debe estar bien caliente pero sin humear. Y si la masa reposa unos minutos antes de freír, ganará en textura y sabor, como hacían nuestras abuelas en los días grandes de los Ancares.”



SAPITOS

En los Ancares Leoneses, estas pequeñas delicias se conocen cariñosamente como “sapitos”, por su forma redondeada y ligera al freírse en el aceite.

Son un postre muy querido en la zona, símbolo de la cocina sencilla y hogareña que caracteriza a los pueblos ancareses.

Nombre: Anónimo

INGREDIENTES

Pan duro 


Huevo 

Azúcar 

Aceite 

Palo de canela 

Leche 

Cascara de limón 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Estas deliciosas bolitas de pan y leche son una de esas recetas humildes que nacieron del aprovechamiento en las cocinas rurales de los Ancares Leoneses. Con ingredientes sencillos: pan duro, leche, huevo y azúcar, las familias daban nueva vida a lo que había sobrado del día anterior, convirtiéndolo en un dulce suave y aromático. Se preparaban especialmente en épocas frías o en días festivos, cuando el aroma a canela y limón llenaba la casa. Hoy siguen siendo un postre entrañable, símbolo de esa cocina tradicional que no desperdiciaba nada y donde el sabor nacía de la sencillez.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** Troceamos la miga de pan duro y la colocamos en un bol. Añadimos un huevo y mezclamos bien hasta obtener una masa húmeda y compacta.
- **Freír las bolitas:** Calentamos abundante aceite en una sartén. Con ayuda de una cuchara, vamos dejando caer pequeñas porciones de masa. Al freírse, tomarán forma de bolitas doradas.
- **Preparar la leche aromatizada:** En una olla, ponemos un litro de leche con una cáscara de limón, un palo de canela, azúcar al gusto y un huevo batido. Calentamos suavemente sin que llegue a hervir.
- **Cocer las bolitas:** Incorporamos las bolitas fritas a la leche caliente y dejamos cocer un par de minutos para que absorban el sabor.
- **Reposar y servir:** Dejamos enfriar las bolitas dentro de la leche. Es recomendable prepararlas el día anterior para que tomen mejor el sabor. Antes de servir, escurrimos y espolvoreamos con azúcar y canela.

Consejo tradicional

Estas bolitas ganan sabor y textura si se preparan con antelación. Las abuelas decían que había que dejarlas reposar toda la noche, para que el pan bebiera bien la leche y quedaran suaves por dentro y doradas por fuera.





GALLETAS DE NATA

En los Ancares Leoneses, la nata era un producto muy valorado, fruto del trabajo diario con las vacas de la montaña. Estas galletas son un reflejo de esa vida sencilla y autosuficiente, donde el sabor nacía directamente de lo que daba la tierra y el corral.


Nombre: Mari Luz

INGREDIENTES


Nata o mantequilla (la nata mejor si es natural de vaca) 

400gr. de azúcar 

6 huevos 

Un chorro de limón 

Un sobre de levadura 

1 kg. de harina 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las galletas de nata son un dulce muy típico de los pueblos de los Ancares Leoneses, donde se elaboraban con la nata natural que se recogía al hervir la leche recién ordeñada. Eran las galletas de las meriendas de antes, preparadas con cariño y paciencia en los hornos caseros.

Su sabor suave y su textura tierna recuerdan a aquellos días en los que todo se aprovechaba y nada sabía mejor que lo hecho en casa.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** En un cuenco grande, mezclamos la nata (o mantequilla) con el azúcar y los huevos. Añadimos un chorro de limón, la levadura y poco a poco la harina hasta formar una masa manejable.
- **Reposar:** Dejamos reposar la masa aproximadamente una hora para que adquiera cuerpo y consistencia.
- **Formar las galletas:** Estiramos la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada y cortamos las galletas con un molde o vaso, dándoles forma redonda.
- **Hornear:** Colocamos las galletas en una bandeja y las metemos al horno precalentado a 180 °C. Horneamos hasta que estén ligeramente doradas.
- **Enfriar:** Dejamos enfriar sobre una rejilla antes de servir o guardar en una lata.

Consejo tradicional

Si quieres que te queden como las auténticas, cómo las de nuestras madres y abuelas tienes que hervir la leche e ir apartando la nata para, al día siguiente, hacer las galletas. Si se añade un poco de manteca de cerdo, quedan más jugosas y blandas, como las de antaño.



BRAZO GITANO

En los pueblos de los Ancares, el brazo gitano era un postre de celebración, preparado con los huevos frescos del corral y la leche recién ordeñada. Más que un dulce, era una muestra del cariño y la destreza con la que las familias transformaban ingredientes simples en auténticos manjares.

Nombre: Pepa

INGREDIENTES

PARA LA MASA

22 gr. de azúcar



8 huevos



22gr.harina por cada
huevo



PARA LA CREMA

Medio litro de leche



3 huevos



50gr. de harina



80 gr. azúcar



Almíbar



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El brazo gitano es uno de los dulces más celebrados en los hogares de los Ancares Leoneses, donde se preparaba para los días grandes y las fiestas familiares. Su aspecto vistoso y su textura esponjosa lo convertían en el postre perfecto para compartir en la mesa.

Aunque su origen es incierto, en las cocinas rurales se elaboraba con ingredientes sencillos: huevos, azúcar, harina y leche, transformados con paciencia y manos expertas en un dulce suave y lleno de tradición.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** Separamos las yemas de las claras. Batimos las claras a punto de nieve y añadimos el azúcar poco a poco.
- **Incorporar los ingredientes:** Mezclamos con cuidado las yemas y la harina, batiendo a mano y despacio para que la masa no pierda aire ni volumen.
- **Hornear:** Vertemos la mezcla en una bandeja forrada con papel vegetal y horneamos a 180 °C con calor solo por la parte inferior del horno durante unos 10-15 minutos, hasta que esté ligeramente dorado.
- **Preparar la crema:** En un cazo, mezclamos medio litro de leche, tres huevos, 50 g de harina y 80 g de azúcar. Cocinamos a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese.
- **Formar el brazo:** Dejamos enfriar la plancha de bizcocho unos minutos, extendemos la crema por encima y enrollamos con ayuda del papel vegetal.
- **Almíbar y acabado:** Empapamos ligeramente con almíbar para mantenerlo jugoso y dejamos enfriar antes de servir.

Consejo tradicional

Para que el brazo gitano quede esponjoso y no se rompa al enrollarlo, hay que batir la masa con paciencia y no tener prisa al sacarlo del horno. Las abuelas decían que el secreto estaba en el pulso tranquilo y el horno bien templado.



FIDEOS CON LECHE

Los fideos con leche eran un postre o cena sencilla muy común en los hogares rurales de los Ancares Leoneses, especialmente durante el invierno.

Se elaboraban con leche recién ordeñada y fideos finos, ingredientes básicos siempre presentes en la despensa.

Este plato refleja la cocina humilde y de aprovechamiento de la montaña leonesa, donde la sencillez se convertía en calidez y sabor.

INGREDIENTES

para 4 personas

1 litro de leche



100 gr de fideos finos



1 ramita de canela



2 cucharadas de azúcar



1 trozo pequeño de cáscara de limón



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los fideos con leche son un postre o merienda muy popular en los pueblos de montaña de León. En los Ancares, se preparaban sobre todo en invierno, cuando los ingredientes eran sencillos y la cocina se centraba en platos reconfortantes y nutritivos. Suaves y cremosos, recuerdan al arroz con leche, pero con un sabor y textura propios de las recetas más humildes y entrañables del entorno rural.

Elaboración paso a paso

1. **Calentar la leche:** Pon un cazo al fuego con la leche y, si lo deseas, añade la cáscara de limón y la canela para aromatizar. Calienta lentamente hasta que esté a punto de hervir.
2. **Añadir los fideos:** Antes de que la leche rompa a hervir, echa los fideos finos y remueve bien para que no se peguen.
3. **Cocer lentamente:** Deja cocer a fuego suave durante unos 15 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que los fideos estén tiernos y la mezcla haya espesado ligeramente.
4. **Endulzar y servir:** Añade el azúcar (si se desea), mezcla bien y retira del fuego. Pásalo a un recipiente y deja templar antes de servir. Se puede disfrutar tanto caliente como frío.

Consejo tradicional

En las casas de los Ancares, esta receta se hacía con leche recién ordeñada, lo que le daba una textura más rica y un sabor auténtico.

A veces se servía sin azúcar, como plato energético de desayuno o cena ligera en los días fríos de invierno.



TORTA DE TRUJONES

En los Ancares Leoneses, la torta de trujones simboliza la cocina de aprovechamiento y el sabor de la vida rural, donde cada ingrediente tenía su valor y los dulces se hacían con cariño y memoria.

Nombre: Pepa

INGREDIENTES

3 Huevos



100g Manteca



Levadura



Azúcar



Harina de trigo



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La torta de trujones es un dulce tradicional de los pueblos de los Ancares Leoneses, nacido del aprovechamiento y la sabiduría popular. Se elaboraba con los restos de manteca o trujones que quedaban después de la matanza, cuando nada se desperdiciaba y todo encontraba su lugar en la cocina. "Antes se hacía con los trujones que sobraban de la matanza" - recuerda Pepa -, "era un dulce muy popular que se comía de postre y para merendar".

Su sabor intenso y su textura tierna la convirtieron en una receta muy querida, símbolo de la repostería casera de la montaña.

Elaboración paso a paso

- **Derretir la manteca:** Comenzamos derritiendo la manteca y reservamos.
- **Preparar la masa:** A la manteca derretida añadimos los tres huevos, 100 gramos más de manteca, azúcar al gusto, harina (la que admita) y levadura. Mezclamos hasta obtener una masa homogénea y manejable.
- **Formar la torta:** Estiramos la masa sobre una bandeja o molde engrasado, dándole forma redonda o al gusto.
- **Endulzar y hornear:** Espolvoreamos azúcar por encima para que se caramelicé al cocer. Horneamos a temperatura media (180 °C) hasta que la torta esté bien dorada.
- **Servir:** Dejamos enfriar ligeramente antes de cortar y disfrutar.

Consejo tradicional

Para que la torta quede tierna por dentro y dorada por fuera, las abuelas aconsejaban usar manteca de cerdo recién batida y no amasar en exceso. Así se conseguía ese sabor inconfundible de los hornos de siempre.



FEIXÓS

En los Ancares Leoneses, los feixós son más que un postre: son una costumbre familiar que une generaciones. Su olor a masa recién hecha llena las cocinas en días de fiesta, recordando los sabores sencillos y auténticos de la vida en la montaña.

Nombre: María José

INGREDIENTES

4 o 5 huevos



Leche



Azúcar al gusto



Harina



Una pizca de sal



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los feixós, también conocidos como freixuelos o frixuelos, son uno de los dulces más característicos de los Ancares Leoneses y del Bierzo. Se preparaban especialmente en épocas festivas, como el Carnaval o la Semana Santa, y eran el desayuno o la merienda más esperada por niños y mayores.

De masa sencilla, tiernos y dorados, los feixós representan la esencia de la repostería tradicional: ingredientes básicos, fuego lento y un toque de cariño en cada sartén.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** En un bol, mezclamos un huevo, azúcar al gusto, una pizca de sal, harina a ojo y leche.
- **Añadir los ingredientes:** Incorporamos el resto de los huevos poco a poco, alternando con la harina y la leche, hasta obtener una masa suelta y ligera, tirando a líquida.
- **Reposar:** Dejamos reposar la masa durante unas horas en un lugar fresco para que tome cuerpo y sabor.
- **Cocinar los feixós:** Calentamos una sartén de fondo plano con una fina capa de aceite bien repartida. Vertemos un cucharón de masa y la extendemos por toda la base.
- **Dar la vuelta:** Cuando la parte inferior esté dorada, le damos la vuelta con una espátula y dejamos que se haga por el otro lado.
- **Servir:** Repetimos el proceso hasta terminar la masa. Se pueden disfrutar calientes o fríos, solos o espolvoreados con azúcar.

Consejo tradicional

Para que salgan finos y tiernos, la masa debe quedar bien batida y el fuego no demasiado fuerte. Así se consigue ese sabor ligero que recuerda a las meriendas de los pueblos de montaña.



BUÑUELOS DE VIENTO

En los Ancares Leoneses, los buñuelos al viento son un dulce que evoca la alegría de los días de fiesta y las meriendas en familia. Una receta humilde, transmitida con cariño, que sigue endulzando las tardes de los pueblos de la montaña.

Nombre: María José


INGREDIENTES

3 huevos 

Leche 

Harina 

Azúcar 

Una pizca de sal 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los buñuelos al viento son un clásico de la repostería tradicional de los Ancares Leoneses, presentes en fiestas y celebraciones familiares. Su nombre proviene de su textura ligera y esponjosa, que parece hincharse con el aire al freírse.

Eran un dulce muy esperado en los días grandes o durante la Semana Santa, cuando el aroma del aceite caliente y el azúcar llenaba las casas. Sencillos, tiernos y dorados, los buñuelos al viento son puro sabor a hogar.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** En un bol, mezclamos los huevos, la leche, el azúcar, la harina y una pizca de sal. Vamos incorporando los ingredientes poco a poco hasta obtener una masa uniforme y algo más espesa que la de los feixós.
- **Reposar:** Dejamos reposar la masa durante unas horas en un lugar fresco para que adquiera consistencia.
- **Freír los buñuelos:** Calentamos abundante aceite en una sartén, similar a la cantidad usada para freír patatas.
- **Formar los buñuelos:** Con una cuchara sopera, tomamos porciones de masa y las dejamos caer suavemente en el aceite caliente.
- **Cocinar y escurrir:** Freímos los buñuelos por ambos lados hasta que estén dorados. Los retiramos a un plato con papel absorbente.
- **Endulzar:** Una vez templados, podemos espolvorearlos con azúcar al gusto.

Consejo tradicional

Para que los buñuelos queden huecos por dentro y ligeros como el viento, el aceite debe estar caliente pero sin humear, y la masa bien aireada tras el reposo.




ROSCÓN


En los Ancares Leoneses, el roscón era un dulce de fiesta, horneado en los hornos comunales o en casa, compartido en celebraciones familiares y romerías. Su sabor sencillo y su textura ligera evocan los momentos dulces de una vida ligada al campo y a la comunidad.


Nombre: Gelines

INGREDIENTES

6 huevos 

6 cucharadas de azúcar 

6 cucharadas de harina 

1 pizca de levadura en polvo 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

El roscón es uno de los dulces más apreciados en los hogares de los Ancares Leoneses, especialmente en celebraciones y días festivos. Con ingredientes sencillos: huevos, azúcar, harina y un toque de levadura, era el postre que llenaba las casas de aroma a horno y que se preparaba en familia, símbolo de alegría y tradición.

Elaboración paso a paso

- **Separar y batir:** Separamos las claras de las yemas y batimos las claras a punto de nieve hasta que queden firmes.
- **Incorporar las yemas:** Añadimos las yemas bien batidas a las claras montadas y mezclamos con movimientos envolventes.
- **Añadir el azúcar y la harina:** Incorporamos el azúcar poco a poco, después la harina tamizada con la levadura, mezclando suavemente hasta conseguir una masa homogénea.
- **Hornear:** Engrasamos un molde con un poco de aceite de oliva, vertemos la mezcla y horneamos a 180 °C hasta que el roscón esté dorado.
- **Comprobar y enfriar:** Pinchamos con un palillo; si sale limpio, lo retiramos del horno y dejamos enfriar antes de desmoldar.

Consejo tradicional

Para que el roscón quede esponjoso, las claras deben estar muy firmes y la masa no debe batirse demasiado después de añadir la harina.





MAGDALENAS DE LA ABUELA


En los Ancares Leoneses, las magdalenas formaban parte de la repostería más entrañable, preparadas en días de fiesta o para agasajar a las visitas. Su aroma a vainilla y horno de leña sigue siendo símbolo de hogar y tradición.

Nombre: Gelines


INGREDIENTES


260gr. de harina 

5gr. levadura en polvo 

1 pizca de sal 

190ml. de aceite 

190gr. azúcar 

3 huevos grandes 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las magdalenas caseras eran uno de los dulces más esperados en los desayunos y meriendas de los pueblos de los Ancares Leoneses. Se preparaban con ingredientes sencillos de la despensa y el aroma a horno recién encendido llenaba las cocinas. Su sabor suave y su textura esponjosa evocan la ternura de las recetas de siempre, hechas con mimo y paciencia por las abuelas.

Elaboración paso a paso

- **Batir los huevos y el azúcar:** En un bol grande, batimos los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa y blanquecina.
- **Añadir el aceite:** Incorporamos el aceite poco a poco, sin dejar de batir para que se integre bien.
- **Incorporar los ingredientes secos:** Tamizamos la harina con la levadura y la pizca de sal, y los añadimos poco a poco a la mezcla anterior, removiendo hasta conseguir una masa lisa y sin grumos.
- **Rellenar los moldes:** Vertemos la masa en moldes de magdalena, sin llenarlos del todo. Espolvoreamos un poco de azúcar por encima.
- **Hornear:** Llevamos al horno precalentado a 180 °C durante 10-12 minutos, hasta que estén doradas y bien subidas.

Consejo tradicional

Para que el roscón quede esponjoso, las claras deben estar muy firmes y la masa no debe batirse demasiado después de añadir la harina.



GALLETAS DE MANTECA DE CERDO

En los Ancares Leoneses, estas galletas eran parte esencial de la repostería casera. Su receta, transmitida de madres a hijas, conserva el espíritu de la cocina berciana: sencilla, aromática y profundamente ligada a las tradiciones rurales.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

8 cucharadas soperas de azúcar



1/2 kg, de manteca de cerdo



4 cucharadas soperas de anís



2 huevos



Ralladura de naranja



Harina (la que necesite)



Azúcar glas para espolvorear



Canela para espolvorear



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las galletas de manteca de cerdo son uno de los dulces más típicos de los Ancares Leoneses, elaboradas tradicionalmente durante la matanza para aprovechar la manteca fresca. Su aroma a anís, naranja y canela llenaba las casas en los días fríos, convirtiéndose en un símbolo de hogar y de los sabores de siempre. Se preparaban para las fiestas, para compartir con los vecinos o simplemente para acompañar el café o la leche caliente.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la base:** Batimos la manteca de cerdo (a punto pomada) con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
- **Añadir los ingredientes:** Incorporamos los huevos y el anís, mezclando bien. Luego añadimos poco a poco la harina y la ralladura de naranja, hasta conseguir una masa fina que no se pegue a los dedos.
- **Dar forma a las galletas:** Extendemos la masa sobre la mesa ligeramente enharinada y cortamos las galletas con moldes, de aproximadamente un centímetro de grosor.
- **Hornear:** Colocamos las galletas en una bandeja de horno, espolvoreamos por encima la mezcla de azúcar y canela, y horneamos a 180 °C hasta que estén doradas.
- **Enfriar y espolvorear:** Una vez frías, se pueden espolvorear con un poco más de azúcar glas para darles un acabado más dulce y festivo.

Consejo tradicional

Si se deja reposar la masa un rato antes de cortarlas, las galletas quedan más suaves y con un sabor más intenso. Y con manteca de matanza, saben como las de antes.



ROSCA DE MANTECA

En los Ancares Leoneses, la rosca de manteca era el dulce de las grandes ocasiones. Se horneaba en los días de fiesta y se llevaba a las reuniones familiares, donde nunca faltaba un trozo para brindar con anís o vino dulce. Su sabor resume la esencia de la repostería de montaña: sencilla, generosa y hecha con corazón.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES


12 huevos 


800gr azúcar 

3 cucharadas de manteca de cerdo 

2 copas de anís



1 sobre de levadura en polvo 

800gr. harina 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

La rosca de manteca es uno de los dulces más emblemáticos de la repostería casera de los Ancares Leoneses. Se preparaba en días festivos, bautizos o romerías, cuando el aroma a anís y manteca llenaba las cocinas. Con su textura esponjosa y su sabor dulce, era un postre de celebración, hecho con mimo y compartido entre familia y vecinos.

Elaboración paso a paso

- **Batir los huevos y el azúcar:** En un bol grande, batimos los huevos con el azúcar hasta que la mezcla adquiera un tono claro y espumoso.
- **Incorporar la manteca y el anís:** Añadimos la manteca de cerdo y las copas de anís, mezclando bien hasta integrar todos los ingredientes.
- **Añadir los ingredientes secos:** Incorporamos la harina y el sobre de levadura poco a poco, removiendo con suavidad hasta conseguir una masa lisa y sin grumos.
- **Hornear:** Vertemos la masa en un molde para rosca, engrasado previamente con un poco de manteca o aceite. Horneamos a 180 °C hasta que esté dorada.
- **Comprobar y enfriar:** Pinchamos con un palillo; si sale limpio, la sacamos del horno y la dejamos enfriar antes de desmoldar.

Consejo tradicional

Para que quede bien esponjosa, los huevos deben estar a temperatura ambiente y hay que batirlos mucho, hasta que doblen su volumen. Así se consigue la textura ligera de las rosca de antes.




OREJAS DE CARNAVAL

En los Ancares Leoneses, las orejas eran un símbolo de fiesta y comunidad. Se compartían entre vecinos y familiares, acompañadas de vino o licor café. Este dulce, sencillo pero lleno de historia, refleja la alegría y la hospitalidad de las gentes de la montaña berciana.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES


2 huevos 

200gr. harina 

1 copa de aceite de girasol 

Azúcar de rebozar 

1 copa de anís 

Aceite para freír 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las orejas de Carnaval son uno de los dulces más característicos del Bierzo y los Ancares Leoneses durante las fiestas de invierno. Se preparaban en los días previos a la Cuaresma, cuando las casas se llenaban del aroma a anís y aceite caliente. Su forma fina y crujiente simboliza la alegría y el desenfado de estas celebraciones, en las que la cocina se convertía en parte esencial de la fiesta.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** En un recipiente, batimos los huevos junto con el anís y el aceite de girasol hasta que la mezcla quede bien integrada.
- **Añadir la harina:** Vamos incorporando la harina poco a poco, amasando hasta conseguir una masa suave, similar a la del pan. Si queda pegajosa, espolvoreamos un poco más de harina sobre la mesa hasta que se pueda trabajar con facilidad.
- **Extender y cortar:** Tomamos pequeñas porciones de masa y las estiramos con un rodillo hasta que queden muy finas. Cortamos con la forma deseada, tradicionalmente en triángulos o rectángulos irregulares que recuerdan a "orejas".
- **Freír:** Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos las piezas con cuidado, dándoles la vuelta hasta que estén doradas por ambos lados.
- **Rebozar:** Una vez fritas, se colocan sobre papel absorbente y se espolvorean generosamente con azúcar mientras aún están calientes.

Consejo tradicional

Cuanto más finas se estiren, más crujientes quedan. En casa se hacían el martes de Carnaval, y duraban hasta el domingo... si alguien no se las comía antes



FLAN DE HUEVO

En los Ancares Leoneses, el flan formaba parte de los postres de domingo, elaborado con huevos caseros y leche recién ordeñada. Representa la dulzura y la sencillez de la cocina rural, donde con muy poco se lograban postres memorables que reunían a toda la familia alrededor de la mesa.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

6 huevos



1/2 litro de leche



8 cucharadas de azúcar

(6 para el flan 2 para el caramelo)



ELABORACIÓN

Origen y tradición

El flan de huevo es uno de los postres caseros más populares en los hogares del Bierzo y los Ancares Leoneses. Sencillo, suave y elaborado con ingredientes básicos, era el dulce perfecto para los domingos y días de fiesta. En las cocinas tradicionales se cocía siempre al baño maría, despacio, con el aroma del caramelo impregnando toda la casa. Un postre humilde y clásico que nunca falta en las celebraciones familiares.

Elaboración paso a paso

Preparar la mezcla del flan

- En un bol, batimos muy bien los huevos junto con las seis cucharadas de azúcar hasta que la mezcla esté homogénea.
- Añadimos el medio litro de leche y mezclamos de nuevo hasta integrarlo todo. Reservamos.

Hacer el caramelo

- En un cazo ponemos un par de cucharadas de azúcar (puedes añadir una tercera si te gusta más oscuro) y un chorrito muy pequeño de agua.
- Calentamos a fuego medio sin remover, dejando que el azúcar se derrita y tome un color dorado uniforme.
- Cuando el caramelo esté listo, lo vertemos inmediatamente en el fondo del molde, girándolo para que quede bien repartido antes de que se endurezca.

Llenar el molde: Vertemos la mezcla del flan sobre el caramelo ya solidificado.

Cocción al baño maría: Colocamos el molde dentro de una olla o bandeja con agua caliente y lo cocemos durante aproximadamente 1 hora, o hasta que al tocar el centro con una cuchara lo notemos firme, no líquido.

Cocción en horno: Si preferimos hacerlo en el horno, lo cocemos al baño maría a 180° durante unos 45 minutos, vigilando que no se dore demasiado por encima.

Consejo tradicional

El flan queda mucho más fino si se deja enfriar dentro del molde y se desmolda al día siguiente. En las casas se hacía por la noche para servirlo fresco al día siguiente.



TORRIJAS

En los Ancares Leoneses, las torrijas eran el dulce por excelencia de Semana Santa, preparadas con pan casero y leche hervida en la cocina de leña. Un postre de siempre, sencillo y familiar, que sigue formando parte de la memoria gastronómica de los hogares de la zona.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

Pan del día anterior



Azúcar



Leche



Canela



Huevos



Aceite



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Las torrijas son uno de los dulces más antiguos y queridos de la cocina tradicional. En los Ancares Leoneses se preparaban sobre todo en Semana Santa, aunque también aparecían en cualquier ocasión especial en la que hubiera pan sobrante. Su elaboración sencilla —pan, leche, huevos y azúcar— refleja la esencia de la repostería casera de la montaña: aprovechar todo y convertir lo humilde en un manjar. Su aroma a canela y leche cocida llenaba las cocinas durante las tardes frías y reuniones familiares.

Elaboración paso a paso

Preparar la leche aromatizada

- Calentamos la leche junto con la canela.
- Cuando rompa a hervir, retiramos del fuego y dejamos enfriar para que la leche absorba el aroma.

Preparar el pan: Cortamos el pan del día anterior en rebanadas del grosor deseado (aprox. 1,5–2 cm para que no se rompan).

Mojar las torrijas

- Pasamos cada rebanada por la leche fría para que se empape bien.
- Después, la rebozamos en huevo batido.

Freír: Freímos las torrijas en abundante aceite caliente, dorándolas por ambos lados.

Acabado final: Las colocamos sobre papel absorbente y, aún calientes, las espolvoreamos con azúcar y canela.

Consejo tradicional

Cuanto más reposen, más sabrosas quedan. En las casas se hacían por la mañana para comerlas por la tarde, cuando ya estaban jugosas y llenas de sabor.



TARTA DE LA ABUELA

Aunque no es un postre exclusivo de la zona, en los Ancares se convirtió en una tarta de celebración, preparada en cumpleaños y fiestas familiares. Su facilidad y el uso de ingredientes siempre disponibles la hicieron parte del recetario doméstico de muchas cocinas de la zona

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

2 paquetes de galletas tipo tostada



1 litro de leche (o café con leche para mojar las galletas)



2 sobres de Flanin El Niño o preparado de crema pastelera



6 cucharadas de azúcar



Chocolate en polvo, coco rallado o canela para adornar



Nata montada



ELABORACIÓN

Elaboración paso a paso

Preparar la crema pastelera

- En un cazo, calentamos casi toda la leche con el azúcar.
- Reservamos un vaso de leche y disolvemos en él los sobres de Flanin El Niño.
- Cuando la leche empiece a hervir, añadimos la mezcla reservada y removemos sin parar.
- Cocemos unos minutos hasta obtener una crema espesa. Dejamos templar.

Mojar las galletas

- Llenamos un plato hondo con leche (o café con leche si se quiere más sabor).
- Mojamos ligeramente las galletas, sin empaparlas demasiado para que no se rompan.

Montar las capas

- Colocamos una primera capa de galletas en una bandeja o molde rectangular.
- Cubrimos con una buena capa de crema pastelera.
- Repetimos el proceso: galletas – crema – galletas.
- Terminamos siempre con una capa de galletas arriba.

Adornar

- Espolvoreamos chocolate en polvo, coco rallado o canela.
- También se puede decorar con nata montada por encima o en los bordes.

Reposo

- Dejamos la tarta en la nevera al menos 4 horas, mejor de un día para otro, para que las galletas se ablanden y todo se compacte

Consejo tradicional

Cuanto más reposada esté, mejor sabor tendrá. En las casas se hacía por la noche para comerla al día siguiente, bien fría y jugosa.





RETORCIDOS


En los Ancares Leoneses, los retorcidos eran un dulce imprescindible en las casas rurales: baratos, rápidos y perfectos para acompañar un café de puchero o una merienda junto al fuego. Su sabor a anís y su textura tradicional recuerdan a la repostería casera de toda la vida.


Nombre: Gelines


INGREDIENTES


3 huevos bien batidos 

9 cucharadas de azúcar 

6 cucharadas de aceite 

2 cucharadas de anís 

1 cucharada de bicarbonato 

Harina la que necesite 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los retorcidos son uno de los dulces caseros más típicos de los pueblos del Bierzo y los Ancares Leoneses. Se preparaban sobre todo en días señalados, meriendas familiares o después de la matanza, cuando se reunía la familia alrededor de la cocina. Su forma retorcida y su aroma a anís y limón los convierten en un bocado inconfundible de la repostería tradicional.

Elaboración paso a paso

Preparar la masa

- Batimos muy bien los 3 huevos con 9 cucharadas de azúcar hasta que espumen.
- Añadimos 2 cucharadas de anís, 6 cucharadas de aceite y 1 cucharada de bicarbonato.
- Vamos incorporando harina (la que necesite) poco a poco hasta obtener una masa suave que no se pegue a las manos.

Darles forma

- Cogemos porciones de masa y formamos tiras cilíndricas.
- Cruzamos los extremos dándoles un pequeño giro para que tomen su forma característica de retorcido.

Freír

- Calentamos abundante aceite con una cáscara de limón, que dará aroma y evitará que se queme.
- Freímos los retorcidos hasta que queden bien dorados y crujientes.

Acabado

- Al sacarlos, los espolvoreamos con azúcar y canela mientras aún están calientes

Consejo tradicional

Si la masa queda demasiado blanda, añade un poco más de harina; si queda dura, los retorcidos no crecerán. La clave está en que sea tierna pero manejable








CHURROS

En los Ancares Leoneses, los churros eran un clásico de las mañanas de invierno y de las fiestas familiares. Se preparaban en la cocina de leña y se servían recién hechos, convirtiéndose en un recuerdo cálido y compartido entre generaciones.

Nombre: Gelines

INGREDIENTES

- 1 taza de leche o de agua 
- 1 pizca de sal 
- 1 taza de harina 
- Azúcar 
- Aceite para freír 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los churros han sido desde siempre un desayuno y merienda muy apreciados en los pueblos del Bierzo y los Ancares Leoneses. Sencillos, económicos y rápidos de preparar, solían hacerse en días fríos o festivos, cuando una masa caliente recién frita era el mejor acompañamiento para un café o un tazón de leche. Su aroma llenaba la cocina y anunciaba un momento especial en familia.

Elaboración paso a paso

Preparar la masa

- Ponemos al fuego 1 taza de agua o leche con una pizca de sal.
- Cuando rompa a hervir, añadimos 1 taza de harina de golpe.
- Removemos sin parar hasta obtener una masa fina, lisa y sin grumos.

Formar los churros

- Cuando la masa esté templada, la introducimos en la churrera o manga con boquilla rizada.

Freír

- Calentamos abundante aceite y vamos formando los churros directamente sobre la sartén.
- Freímos hasta que estén dorados y crujientes.

Acabado

- Al sacarlos, los espolvoreamos con azúcar al gusto.

Consejo tradicional

Si la masa queda demasiado dura, los churros no saldrán bien por la churrera; si queda muy blanda, absorberán más aceite. El punto justo es una masa firme pero manejable.



MANTO DE MONJA

En los Ancares Leoneses, este postre representaba la sencillez y la riqueza de la cocina casera. Era habitual prepararlo en celebraciones o domingos, servido solo o con nata y miel. Su dulzura y su suavidad lo convertían en el cierre perfecto para una comida familiar.

Nombre: Marcelina

INGREDIENTES

- | | | | |
|------------------|---|-------------------|---|
| 1 l. de leche |  | 10 yemas de huevo |  |
| 1/4 de azúcar |  | 100gr. de harina |  |
| 1 palo de canela |  | | |

ELABORACIÓN

Origen y tradición

El Manto de Monja es un postre antiguo y delicado, muy apreciado en la repostería tradicional leonesa. Su nombre evoca la suavidad y el color claro de su textura, similar al hábito de las monjas que antaño elaboraban dulces en los conventos. En las casas de los Ancares Leoneses y el Bierzo se preparaba sobre todo en días señalados, como postre festivo, aprovechando la leche y los huevos frescos de corral.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la mezcla base:** En una tacita de leche deshacemos la harina de maíz hasta que no queden grumos.
- **Cocer la crema:** En un cazo ponemos el resto de la leche junto con el azúcar, el palo de canela y las yemas de huevo.
- Removemos bien hasta que todo quede perfectamente mezclado.
- **Espesar la crema:** Añadimos la harina de maíz disuelta y dejamos hervir el preparado durante unos 3 minutos, sin dejar de remover para que no se pegue.
- **Enfriar y servir:** Retiramos la canela y vertemos la mezcla en un molde de cristal.
- Dejamos enfriar completamente antes de servir.

Consejo tradicional

Si se remueve sin parar y a fuego suave, el Manto de Monja quedará fino y sin grumos, con una textura sedosa que se deshace en la boca.



TARTA DE MANZANA REINETA

En los pueblos de la zona, esta tarta se preparaba sobre todo en otoño, cuando la manzana reineta estaba en su punto perfecto. Era habitual servirla en días de reunión familiar, y su aroma al hornear llenaba toda la casa de un olor cálido y acogedor que anunciaba merienda especial.

Nombre: Sita García

INGREDIENTES

Yogures naturales



4 cucharadas de harina



2 medidas de yogur de azúcar



3 huevos



ELABORACIÓN

Origen y tradición

La tarta de manzana es uno de los postres más queridos en las cocinas del Bierzo y los Ancares Leoneses, donde la manzana reineta tiene un protagonismo especial gracias a su sabor ácido y su textura perfecta para el horno.

Sencilla, casera y muy aromática, era típica en meriendas familiares y celebraciones, y siempre se elaboraba con productos de temporada, especialmente durante el otoño, cuando las manzanas recién cogidas llenaban los hórreos y las despensas.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la mezcla:** En un bol o en la batidora mezclamos:
 - 3 huevos / 2 medidas de yogur de azúcar / 4 cucharadas de harina / Yogures naturales (normalmente 2 unidades)
 - Batimos hasta obtener una mezcla fina y homogénea.
- **Preparar el molde:** Untamos una fuente o molde con mantequilla y vertemos la mezcla, procurando que tenga un grosor aproximado de dos dedos.
- **Añadir la manzana:** Pelamos las manzanas reineta y las cortamos en gajos. Las colocamos por encima, cubriendo generosamente toda la superficie.
- **Hornear:** Introducimos la tarta en el horno a 180°C. Cocinamos hasta que cuaje y empiece a dorarse ligeramente por los bordes.
- **Acabado:** Al sacarla, aún caliente, la cubrimos con una capa fina de mermelada (preferiblemente de albaricoque o melocotón).
- Dejamos enfriar antes de servir.

Consejo tradicional

La clave está en echar mucha manzana. Cuanta más fruta lleve, más jugosa y sabrosa quedará la tarta.



LECHE FRITA


En los pueblos de la zona, esta tarta se preparaba sobre todo en otoño, cuando la manzana reineta estaba en su punto perfecto. Era habitual servirla en días de reunión familiar, y su aroma al hornear llenaba toda la casa de un olor cálido y acogedor que anunciaba merienda especial.


Nombre: Carmen Núñez

INGREDIENTES

1l. de leche 

2 cucharadas grandes de harina 

Piel de limón y naranja 

Azúcar al gusto 

ELABORACIÓN

Origen y tradición

La leche frita es uno de los postres más emblemáticos de la tradición casera en el Bierzo y los Ancares Leoneses. Sencilla, aromática y cremosa, era típica de la Semana Santa y de las celebraciones familiares, aunque muchas abuelas la preparaban durante todo el año para aprovechar la leche fresca y endulzar las tardes frías. Su sabor a cítricos y su textura suave la convierten en un dulce que siempre vuelve a la memoria.

Elaboración paso a paso

- **Aromatizar la leche:** Ponemos en un cazo 1 litro de leche junto con piel de limón y de naranja. Calentamos a fuego lento para que la leche tome el aroma.
- **Espesar:** Añadimos 2 cucharadas grandes de harina y removemos constantemente hasta que se deshaga bien y espese. Cocinamos todo a fuego lento hasta que esté bien cocido y sin grumos.
- **Añadir el huevo:** Retiramos del fuego y agregamos 1 huevo y una pizca de sal, mezclando rápidamente para integrarlo bien.
- **Reposar:** Vertemos la mezcla en una fuente, dejando un grosor aproximado de dos dedos. Dejamos enfriar por completo y reposar hasta el día siguiente.
- **Freír:** Cuando la masa esté bien fría y firme, la cortamos en porciones. Freímos en abundante aceite caliente hasta que se dore por fuera.
- **Servir:** Sacamos a una fuente y se puede espolvorear con azúcar o azúcar mezclado con canela.

Consejo tradicional

Para que la leche frita quede perfecta, la masa debe reposar toda la noche; así coge cuerpo y no se rompe al freír.



CANUTILLOS DE CREMA

En los pueblos de los Ancares, los canutillos se preparaban para fiestas señaladas o cuando venían invitados. Su aroma a masa frita y crema recuerda a las cocinas de antes, donde la repostería casera era un arte transmitido de abuelas a nietas.

Nombre: Asunción Álvarez

INGREDIENTES

Aceite de oliva o girasol



Mantequilla



1/2 vino blanco



1 Sobre de levadura



Sal



Harina



1/2 vino de jerez



ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los canutillos de crema son uno de los dulces más apreciados en la repostería tradicional del Bierzo y los Ancares Leoneses. Crujientes por fuera y suaves por dentro, solían prepararse en fiestas, romerías y celebraciones familiares. Su masa ligeramente aromatizada y su relleno de crema pastelera los convierten en un bocado casero que siempre recuerda a mesa compartida y tardes de cocina en familia.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la masa:** Mezclamos harina con una pizca de sal, un chorrito de aceite (de oliva o girasol), ½ vaso de vino blanco, ½ vaso de vino de Jerez, mantequilla y el sobre de levadura. Amasamos hasta formar una bola homogénea.
- **Reposar:** Tapamos la masa con un paño húmedo y la dejamos reposar en la nevera unas 2 horas para que tome cuerpo.
- **Formar los canutillos:** Estiramos la masa y la cortamos en tiras. Las enrollamos alrededor de moldes de metal para dar la forma clásica de canutillo.
- **Freír:** Calentamos aceite en una sartén y freímos los canutillos hasta que estén dorados. Los retiramos y dejamos enfriar antes de sacar los moldes.
- **Rellenar:** Preparamos una crema pastelera casera (o la que uses habitualmente) y, una vez fría, rellenamos los canutillos.
- **Acabado:** Espolvoreamos por encima azúcar glas y un toque de canela.

Consejo tradicional

Cuanto más fina estires la masa, más crujientes quedarán los canutillos. Y si los rebozas en azúcar glas nada más freír, la cobertura se adhiere mejor.



HUEVOS A LA NIEVE

En los pueblos de los Ancares, este postre se preparaba sobre todo en primavera, cuando las gallinas empezaban a poner más. Era una forma sencilla de ofrecer un dulce elegante con ingredientes de la propia casa, convirtiéndose en una receta transmitida de generación en generación.

Nombre: Marcelina

INGREDIENTES

Para la crema inglesa

5 yemas de huevo



½ de leche



100 - 150 gr de azúcar



Esencia de vainilla



100 ml de nata



Para las claras a la "nieve"

5 claras de huevo



Sal



Una pizca de azúcar



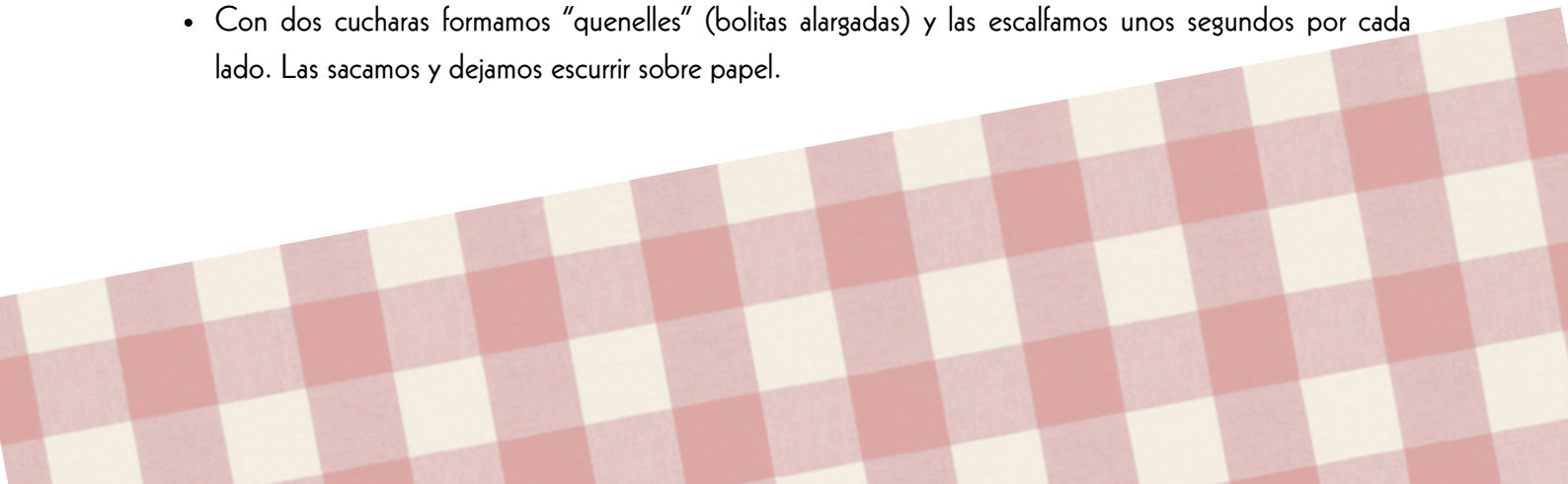
ELABORACIÓN

Origen y tradición

Los huevos a la nieve, también conocidos como islas flotantes, son un postre clásico que se preparaba en muchas casas del Bierzo y los Ancares Leoneses cuando había excedente de huevos frescos. Suave, delicado y muy lucido, era un postre de domingo, de fiesta y de mesa familiar, donde la crema templada y las claras esponjosas formaban un contraste irresistible.

Elaboración paso a paso

- **Preparar la crema inglesa:**
 - Calentamos la leche con la vainilla (si es vaina, abrimos y retiramos las semillas). En un bol, batimos las yemas con el azúcar.
 - Añadimos un chorrito de la leche caliente para templar la mezcla.
 - Vertemos todo en la cacerola y cocinamos a fuego muy bajo, sin dejar de remover. Cuando la crema espese y cubra el dorso de una cuchara, retiramos del fuego.
- **Colamos y dejamos enfriar**
- **Preparar las claras "a la nieve":**
 - Batimos las claras con la sal hasta que espumen.
 - Añadimos el azúcar y seguimos batiendo hasta obtener picos firmes.
- **Ponemos agua a hervir en una cazuela amplia con una pizca de sal**
- Con dos cucharas formamos "quenelles" (bolitas alargadas) y las escalfamos unos segundos por cada lado. Las sacamos y dejamos escurrir sobre papel.



ELABORACIÓN

Elaboración paso a paso

- **Montaje del postre:**
 - Vertemos la crema inglesa ya fría en una fuente.
 - Colocamos encima las nubes de clara cocida.
 - Llevamos a la nevera para que asiente.
- **Acabado:** Antes de servir, añadimos por encima: Caramelo líquido casero o de botella (Opcional)
Almendra fileteada.

Consejo tradicional

Cuanto más despacio se cocine la crema, mejor queda. Si hierve, se corta. El secreto es la paciencia y el fuego muy lento

VALLE DE FORNELA (PERANZANES)

TRADICIONES CULINARIAS

En el Valle de Fornela la cocina está marcada por lo de siempre: cocidos y guisos de montaña, el pan y los bizcochos caseros hechos en hornos de leña, y las castañas y setas que ofrece el bosque en otoño (magostos y recolectas familiares). La ganadería y el cultivo de huerto condicionan una dieta de productos muy locales y conservas caseras.

FIESTAS

El 15 de agosto y los días alrededor de esa fecha son las celebraciones más significativas en Peranzanes y las aldeas del valle: romerías, procesiones y los famosos bailes de los danzantes del Valle de Fornela que conservan pasos y música tradicionales; esas danzas han recibido reconocimiento regional por su valor etnográfico. Además se celebran ferias y encuentros veraniegos que reúnen a vecinos y visitantes.

TESTIMONIOS O RECUERDOS

Los recuerdos más repetidos por la gente mayor hablan de la vida en torno al pan y al horno comunal, de las pallozas y del repicar de las campanas que llamaban a las labores del campo. Testimonios recogidos en trabajos etnográficos subrayan el orgullo por las danzas y por la transmisión oral de recetas familiares (pucheros, conservas, castañas asadas). Estos relatos conectan con la idea de paisaje vivo que caracteriza a los Ancares.

VALLE DE ANCARES (CANDÍN)

TRADICIONES CULINARIAS

En Candín predominan las recetas de montaña: caldos fuertes para el invierno, carnes curadas y embutidos caseros, quesos y platos sencillos de huerta. En las casas se mantiene la costumbre de cocinar con productos de la propia explotación familiar y de intercambiar conservas entre vecinos. El aprovechamiento de la caza y de las setas localiza sabores muy ligados al territorio.

FIESTAS

Las fiestas patronales de Candín (San Lorenzo y otras citas de verano) combinan verbenas, competiciones populares, misa y actividades para todas las edades; además en los últimos años el folclore (encuentros de pandereta y canto tradicional) se ha convertido en una apuesta activa para revitalizar el pueblo y atraer visitantes. También hay ferias locales con productos agroalimentarios.

TESTIMONIOS O RECUERDOS

Vecinos y vecinas recuerdan las faenas comunes: el pastoreo por las brañas en verano, las voces de los pastores, el trasiego de la vida agrícola y las historias contadas junto al fuego. Muchos relatos destacan la fuerza vinculante de la música (pandereta, cantos) y cómo el rescate de esas prácticas ha servido para reforzar la identidad local.

VEGA DE ESPINAREDA

TRADICIONES CULINARIAS

Vega de Espinareda es un punto importante dentro de la gastronomía berciana: aquí se conservan tradiciones como el asado de pimientos, el uso del botillo en celebraciones comarcales y el pulpo 'a feira' en ferias y mercados locales. En años recientes aparecen propuestas innovadoras (restauración con cocina de autor que combina productos locales) que conviven con la cocina tradicional.

FIESTAS

El municipio celebra festejos veraniegos con programación de música, orquestas, actividades deportivas y ferias; la Feria Agroalimentaria de El Espino (y las tradicionales ferias mensuales) son citas esenciales donde se muestran productos y platos del Bierzo y los Ancares. Estas ferias atraen tanto a productores locales como a visitantes interesados en la gastronomía y la artesanía.

TESTIMONIOS O RECUERDOS

Los recuerdos de Vega mezclan anécdotas de mercados bulliciosos (los sábados y las ferias quincenales), el trabajo en los molinos y una memoria reciente de transformación con nuevos proyectos culinarios y turísticos. Testimonios de restauradores locales cuentan cómo el entorno y la materia prima (castañas, caza, vinos del Bierzo) son la base para dar identidad a cada plato.

VILLAFRANCA DEL BIERZO

TRADICIONES CULINARIAS

Villafranca, puerta del Camino de Santiago en el Bierzo, está en el cruce de tradiciones: el botillo es el emblema gastronómico de la comarca, acompañado por pimientos asados, legumbres y vinos de la Denominación de Origen Bierzo. La cocina local combina platos de peregrinos con recetas de la comarca, y las celebraciones gastronómicas mantienen vivo el intercambio de sabores.

FIESTAS

Villafranca conserva fiestas tradicionales como los Maios —una colorida celebración de la llegada de la primavera en la que participan niños y jóvenes cubiertos de ramaje y flores— y las fiestas del Santísimo Cristo de la Esperanza en septiembre, además de actos vinculados al Camino y a la vida parroquial y vecinal. Estas manifestaciones atraen a vecinos y visitantes y han sido reconocidas por su valor cultural.

TESTIMONIOS O RECUERDOS

Los vecinos rememoran procesiones, romerías y reuniones en torno a platos compartidos tras las fiestas; los relatos de los mayores hablan del tránsito de peregrinos, de oficios ya desaparecidos y de la importancia de las tradiciones para mantener el tejido social. Muchos recuerdan cómo la plaza mayor y las callejuelas fueron siempre el escenario de encuentros y trueques culinarios.