

# AO PÉ DO LAR

memorias de cociña



A O PÉ  
DO LAR  
memorias de cocciña

The history of Galicia was built at the foot of the hearth. Maybe not the history of great feats but, indeed, the history that really matters – the history of our people, the everyday one, that of dreams and hopes, of sorrow and failures, of memories of people gone, and of confidence in tomorrow. Because we are a country with an ancient link with cooking, and it is there, at the foot of the hearth, in that space of family unity and friendship, that our essence lies.

In the 2010 edition of the *Fórum Gastronómico Santiago 2010, As Cociñas do Atlántico*, we want to pay tribute to that traditional space where our present gestated. We understand the Forum as a meeting point of tradition and modernity, a place to salute the best of our past, which is always where we should lay the foundations of our future. That is why, in this Holy Year of St James and with all the passion in the world, we are supporting this exhibition as one of the key activities of the event.

I would like to invite all the citizens of Compostela, Galicians and visitors to attend this exhibition, which will provide a deeper understanding of Galicia's essence. I want to thank the professor at the University of Santiago de Compostela Manuel Gago and his team for their titanic work to generate this exhibition. And, lastly, I also want to thank Galicia Calidade for its invaluable cooperation in this project, which shows that the quality of cooking in our country dates from time immemorial.

Xosé Manuel Iglesias  
Councillor for Economic Promotion, Employment,  
Trade and Tourism  
Santiago City Council

La historia de Galicia se construyó al pie del hogar. A lo mejor no la historia de los grandes hechos, pero sí la historia que verdaderamente cuenta, la de nuestras gentes, la diaria, la de los sueños e ilusiones, la de las penas y fracasos, la de la memoria de las personas ausentes y la del confianza en el mañana. Porque somos un país con un vínculo ancestral con la cocina y es ahí, al pie del hogar, en ese espacio de unidad familiar y de amistad, donde está nuestra esencia.

En la edición del *Fórum Gastronómico Santiago 2010, Las Cociñas del Atlántico*, queremos rendirle tributo a ese espacio tradicional donde se generó nuestro presente. Nosotros concebimos el Fórum como lugar de encuentro entre la tradición y la modernidad, un lugar de reconocimiento a lo mejor de nuestro pasado, que es siempre donde debemos poner las bases de nuestro futuro. Por eso, con toda la pasión del mundo, apostamos en este Año Santo Compostelano por esta exposición como una de las actividades centrales del evento.

Quiero invitar a todas las personas compostelanas, gallegas y visitantes a conocer esta exposición, a cuál les permitirá tener una comprensión más profunda de la esencia de Galicia. Quiero agradecer al profesor de la USC Manuel Gago y a su equipo el trabajo titánico que hicieron en la producción de esta exposición. Y finalmente quiero agradecer también a Galicia Calidade su inestimable colaboración en el proyecto, que demuestra que la calidad gastronómica en nuestro país viene de antiguo.

Xosé Manuel Iglesias  
Concejal de Promoción Económica y Turismo  
Ayuntamiento de Santiago

A historia de Galicia constrúuse ao pé do lar. Se cadra non a historia dos grandes feitos, pero si a historia que verdadeiramente conta, a das nosas xentes, a diaria, a dos soños e ilusións, a das penas e fracasos, a da memoria das persoas ausentes e a do confianza no mañá. Porque somos un país cun vínculo ancestral coa cocña e é aí, ao pé do lar, nese espazo de unidade familiar e de amizade, onde está a nosa esencia.

Na edición do *Fórum Gastronómico Santiago 2010, As Cociñas do Atlántico*, queremos renderlle tributo a ese espazo tradicional onde se xerou o noso presente. Nós concibimos o Fórum como lugar de encontro entre a tradición e a modernidade, un lugar de recoñecemento ao mellor do noso pasado, que é sempre onde debemos poñer as bases do noso futuro. Por iso, con toda a paixón do mundo, apostamos neste Ano Santo Compostelán por esta exposición como unha das actividades centrais do evento.

Quero convidar a todas as persoas compostelás, galegas e visitantes a coñeceren esta exposición, a cal lles permitirá teren unha compresión más profunda da esencia de Galicia. Gustaríame tamén agradecerlle ao profesor da USC Manuel Gago e ao seu equipo o traballo titánico que fixeron na produción desta exposición. E finalmente, o meu agradecemento a Galicia Calidade pola súa inestimable colaboración no proxecto, que demostra que a calidade gastronómica no noso país vén de antigo.

Xosé Manuel Iglesias  
Concelleiro de Promoción Económica e Turismo  
Concello de Santiago

Since its foundation in the year 1995, Galicia Calidade has aimed to disseminate the quality of Galician products and services. Our brand covers small-, medium- and large-sized enterprises that make enormous efforts every day on the basis that the differential value of Galician products should lie in their quality. Because only quality will enable us to compete successfully in this global market.

Galicia is a power in terms of cuisine. The quality of our sea and land products is indisputable. But we believe that it should be even more widely known and renowned, for one of Galicia Calidade's duties is to contribute to the spread and recognition of the products and services that are included in our guarantee seal. That is why we are sponsoring the exhibition At the Foot of the Hearth. Kitchen Memories – because it shows that the concept of quality is inherent to our way of understanding cookery and life.

We at Galicia Calidade would like to invite you to this exhibition and also to take part in the Santiago *Fórum Gastronómico Santiago 2010 As Cocinas do Atlántico*, with the presence of Galician businesses that are covered by the brand Galicia Calidade. Because our work to promote Galician products and services around the world is possible only thanks to the efforts made by our businesses, in a constant search of quality and excellence.

Carlos Vila  
Managing Director Galicia Calidade

Desde su fundación, en el año 1995, Galicia Calidade tiene como objetivo poner en valor la calidad de los productos y servicios gallegos. Bajo nuestra marca tenemos pequeñas, medianas y grandes empresas que cada día hacen un enorme trabajo, partiendo de que el valor diferencial de los productos gallegos tiene que ser su calidad. Porque sólo a través de la calidad podremos competir con éxito en este mercado global.

Galicia es una potencia gastronómica. La calidad de nuestros productos del mar y de la tierra es indiscutible. Pero creemos que debe ser aun más conocida y reconocida, ya que una de las tareas de Galicia Calidade es contribuir a la difusión y reconocimiento de los productos y servicios que forman parte de nuestro sello de garantía. Por eso patrocinamos la exposición *Al pie del hogar. Memorias de Cocina*, toda una muestra de que la calidad es un concepto inherente a nuestra forma de concebir la gastronomía y nuestra vida.

Desde Galicia Calidade queremos invitaros a visitar esta exposición y también a participar en el *Fórum Gastronómico Santiago 2010 Las Cocinas del Atlántico*, donde estarán presentes empresas gallegas adheridas a la marca Galicia Calidade. Son esas empresas las que dan valor a nuestro trabajo. Porque la tarea de promoción de los productos y servicios gallegos que intentamos hacer en todo el mundo sólo es posible gracias al esfuerzo que hacen nuestras empresas en la busca constante de la calidad y de la excelencia.

Carlos Vila  
Director Gerente Galicia Calidade

Dende a súa fundación, no ano 1995, Galicia Calidade ten como obxectivo poñer en valor a calidade dos produtos e servizos galegos. Baixo a nosa marca temos pequenas, medianas e grandes empresas que cada día fan un enorme traballo, partindo de que o valor diferencial dos produtos galegos ten que ser a súa calidade. Porque só a través da calidade poderemos competir con éxito neste mercado global.

Galicia é unha potencia gastronómica. A calidade dos nosos produtos do mar e da terra é indiscutible. Pero cremos que debe ser aínda máis coñecida e recoñecida, xa que unha das tarefas de Galicia Calidade é contribuír á difusión e recoñecemento dos produtos e servizos que forman parte do noso selo de garantía. Por iso patrocinamos a exposición *Ao pé do lar: Memorias da Cociña*, toda unha mostra de que a calidade é un concepto inherente á nosa forma de concibir a gastronomía e a nosa vida.

Dende Galicia Calidade queremos convidarvos a visitardes esta exposición e tamén a participardes no *Fórum Gastronómico Santiago 2010, As Cociñas do Atlántico*, onde estarán presentes empresas galegas adheridas á marca Galicia Calidade. Son esas empresas as que dan valor ao noso traballo. Porque a tarefa de promoción dos produtos e servizos galegos que intentamos facer en todo o mundo só é posible grazas ao esforzo A fan as nosas empresas na busca constante da calidade e da excelencia.

Carlos Vila  
Director Xerente Galicia Calidade

At the foot of the hearth, conversation, taste and shelter recreate our customs, our social imaginary and the memories of a distant time of fireplace-related traditions and memories. Histories that go through time and reach our days, drawing our Galician essence and identity. Spaces of culture and rest for the senses where, over the centuries, fire, pots and intuition found the magic of bewitching smells and tasty delicacies. Recipes that evoke the past, the diversity of our land and our cooking, to describe the present.

Our cookery and our fireplaces are the heartbeat of our history. Travelling around these spots where our collective identity took shape, recovering the most exquisite and unique formulas of our cooking, is also travelling around the different ages of Galicia. Each old fireplace, each stone, is the memory of a time, of a past moment, of a hidden place of our Galicia, rich and deep – the sea kitchens in Muros, the kitchens without a hood in Chantada, the peasant kitchens in Dumbría, and so on and so forth. Each burning fire, each harmonious combination of tastes, brings to mind memories of ancient meals, of festive pilgrimage and Midsummer nights, and of cooking secrets that walk through time from parents to children to delight our souls.

*At the Foot of the Hearth. Kitchen Memories* is the first exhibition on our cookery and traditional Galician fireplaces to be organised in Galicia. An intense visual and textual voyage across the heart of a Galicia of hearths and gatherings around the fire – a voyage through time across our customs and traditions. From this exhibition, the catalogue that we are presenting and in which Fundación Caixa Galicia has the honour to collaborate has emerged. This publication is an answer to the comprehensive field and research work that, promoted by Turismo de Santiago de Compostela and Galicia Calidade, we will have the opportunity to see in the Museo do Pobo Galego (Museum of the Galician People) in Santiago de Compostela within the framework of the Fórum Gastronómico 2010 .

Al pie del hogar, conversación, sabor y abrigo recrean nuestras costumbres, nuestro imaginario popular y los recuerdos de una época distante de tradiciones y memorias de lar.

Historias que recorren el tiempo hasta nuestros días dibujando nuestra esencia e identidad gallega. Espacios de cultura y descanso para los sentidos en los que a lo largo de los siglos fuego, pucheros e intuición dieron con la magia de olores hechiceros y sabrosos manjares; recetas que evocan el pasado, la diversidad de nuestra tierra y de nuestra cocina, para describir el presente.

Nuestra gastronomía y nuestros lares constituyen el pulso de nuestra historia. Hacer un recorrido por estas esquinas de creación de nuestro ser popular, recuperando las fórmulas más exquisitas y singulares de nuestra cocina, es también viajar por las distintas edades de Galicia. Cada viejo lar, cada piedra, constituyen la memoria de un tiempo, de un momento pasado, de un lugar escondido en nuestra Galicia, rica y profunda: las cocinas marineras de Muros, las de Chantada sin campana, las labradoras de Dumbría. Cada fuego prendido, cada armonía de sabores, brindan a la memoria recuerdos de antiguos almuerzos, de noches de romería y San Xoán y de secretos culinarios que, de padres y madres a hijos y hijas, atravesan el tiempo para deleitar el alma.

*Al pie del hogar. Memorias de cocina* constituye la primera muestra organizada en Galicia y dedicada a nuestra gastronomía y a los tradicionales hogares gallegos. Un intenso recorrido visual y textual por el corazón de una Galicia de hogares y reuniones alrededor del fuego; un viaje a través del tiempo por nuestras costumbres y tradiciones. Fruto de esta muestra, surge el catálogo que en estas líneas presentamos y en el que la Fundación Caixa Galicia tiene el honor de colaborar. Esta publicación da réplica al exhaustivo trabajo de campo e investigación que, promovido por Turismo de Santiago de Compostela y Galicia Calidade, podremos contemplar, dentro del marco del Forum Gastronómico 2010, en el Museo do Pobo Galego de Santiago de Compostela.

Mauro Varela Pérez  
President of Fundación Caixa Galicia

Mauro Várela Pérez  
Presidente de la Fundación Caixa Galicia

Ao pé do lar, conversa, sabor e abrigo recrean os nosos costumes, o noso imaxinario popular e as lembranzas dunha época distante de tradicións e memorias de lareira. Historias que percorren o tempo ata os nosos días debuxando a nosa esencia e identidade galega. Espazos de cultura e descanso para os sentidos nos que ao longo dos séculos lume, pucheiros e intuición deron coa maxia de arrecendos feiticeiros e saborosos manxares; receitas que evocan o pasado, a diversidade da nosa terra e da nosa cociña, para describiren o presente.

A nosa gastronomía e as nosas lareiras constitúen o pulso da nosa historia. Facer un percorrido por estes recantos de creación do noso ser popular, recuperando as fórmulas más exquisitas e singulares da nosa cociña, é tamén viaxar polas distintas idades de Galicia. Cada vella lareira, cada pedra, constitúen a memoria dun tempo, dun momento pasado, dun lugar agochado na nosa Galicia, rica e profunda: as cociñas mariñeiras de Muros, as de Chantada sen cambota, as labregas de Dumbría... Cada lume prendido, cada harmonía de sabores, brindan á memoria lembranzas de antigos xantares, de noites de romaría e San Xoán e de segredos culinarios que, de pais e nais a fillos e fillas, atravesan o tempo para deleitar a alma.

*Ao pé do lar. Memorias de cociña* constitúe a primeira mostra organizada en Galicia e dedicada á nosa gastronomía e ás tradicionais lareiras galegas. Un intenso percorrido visual e textual polo corazón dunha Galicia de lares e reunións arredor do lume; unha viaxe a través do tempo polos nosos costumes e tradicións. Froito desta mostra, xorde o catálogo que nestas liñas presentamos e no que a Fundación Caixa Galicia ten a honra de colaborar. Esta publicación dá réplica ao exhaustivo traballo de campo e investigación que, promovido por Turismo de Santiago de Compostela e Galicia Calidade, poderemos contemplar, dentro do marco do Forum Gastronómico 2010, no Museo do Pobo Galego de Santiago de Compostela.

Mauro Várela Pérez  
Presidente da Fundación Caixa Galicia

From the beginning, the Forum Gastronómico set itself the objective of being an ambitious meeting point of farming and food businesses, professional cooks and restaurateurs. But we were also aware that cooking is a prominent part of societies' cultural heritage and memory. Moreover, it is often one of the aspects that are the most visible and recognisable to visitors.

The exhibition At the Foot of the Hearth. Kitchen Memories brings to a higher level the Forum's goal of being a space for ideas and exchanges. It does so through a new way that is supplementary to the complete programme of the event – a cultural project that investigates the roots of cooking culture in Galicia, and which serves to link the past, the present and the future of a millennium-old, dynamic and ever-evolving cuisine. The research carried out to recover and update valuable dishes that were almost forgotten connects this project with its implementation in contemporary restaurants, as an original initiative in the context of Iberian cooking.

We would like to thank the research team headed by Manuel Gago for their effort and willingness to carry out this fascinating project. We also want to thank the over two hundred people who cooperated, either directly or indirectly, at any of the stages of the project. Cooking as heritage and memory is something that unites and excites. We in the Forum are proud to catalyse that excitement.

Pep Palau  
Jaume von Arendt  
Directors of Fórum Gastronómico Santiago 2010,  
As Cociñas do Atlántico

Desde su inicio, el Fórum Gastronómico se marcó como objetivo ser un ambicioso punto de encuentro entre empresas agroalimentarias, cocineros y cocineras profesionales y restauradores. Pero también éramos conscientes de que la gastronomía es una parte destacada del patrimonio cultural y de la memoria de las sociedades, y muchas veces, uno de sus aspectos más visibles y reconocibles para las personas visitantes.

La exposición *Al pie del hogar. Memorias de cocina* profundiza en la voluntad del Fórum de ser un espacio generador de ideas y de intercambio a través de esta nueva vía complementaria a la completa programación del evento: un proyecto cultural que indaga en las raíces de la cultura de la alimentación en Galicia y que sirve como nexo de unión entre el pasado, el presente y el futuro de una gastronomía milenaria, dinámica y en continua evolución. La investigación realizada para recuperar y actualizar valiosos platos casi olvidados conecta este proyecto con su aplicación en los restaurantes contemporáneos, en una original iniciativa en el contexto de la gastronomía ibérica.

Queremos agradecer al equipo de la exposición, encabezado por Manuel Gago, su esfuerzo y voluntad para llevar a cabo este apasionante proyecto. También a las más de doscientas personas que colaboraron, directa e indirectamente, en cualquiera de sus fases. La gastronomía como patrimonio y memoria es algo que une e ilusiona. En el Fórum nos llena de orgullo catalizar esa ilusión.

Pep Palau  
Jaume Von Arendt  
Directores del Fórum Gastronómico Santiago 2010,  
As Cociñas do Atlántico

Dende o seu inicio, o Fórum Gastronómico marcouse como obxectivo ser un ambicioso punto de encontro entre empresas agroalimentarias, cociñeiroas e cociñeiroas profesionais e restauradores. Pero tamén eramos conscientes de que a gastronomía é unha parte destacada do patrimonio cultural e da memoria das sociedades, e moitas veces, un dos seus aspectos más visibles e recoñecibles para as persoas visitantes.

A exposición *Ao pé do lar. Memorias de cociña* afonda na vontade do Fórum de ser un espazo xerador de ideas e de intercambio a través desta nova vía complementaria á completa programación do evento: un proxecto cultural que indaga nas raíces da cultura da alimentación en Galicia e que serve como nexo de unión entre o pasado, o presente e o futuro dunha gastronomía milenaria, dinámica e en continua evolución. A investigación realizada para recuperar e actualizar valiosos pratos case esquecidos conecta este proxecto coa súa aplicación nos restaurantes contemporáneos, nunha orixinal iniciativa no contexto da gastronomía ibérica.

Queremos agradecer ao equipo da exposición, encabezado por Manuel Gago, o seu esforzo e vontade para levar a cabo este apaixonante proxecto. Tamén ás máis de duascas persoas que colaboraron, directa e indirectamente, en calquera das súas fases. A gastronomía como patrimonio e memoria é algo que une e ilusiona. No Fórum énchenos de orgullo catalizar esa ilusión.

Pep Palau  
Jaume Von Arendt  
Directores do Fórum Gastronómico Santiago 2010,  
As Cociñas do Atlántico



<b>Introdución</b>	<b>12</b>
Introducción	
Introduction	
<b>A dieta dos milenios</b>	<b>14</b>
La dieta de los milenios	
The Millennia Diet	
<b>A lareira: terras, xentes e clímas</b>	<b>16</b>
La lareira: tierras, gentes y climas	
The lareira: lands, people and climates	
<b>Etnografía da lareira e distribución dos seus elementos</b>	<b>17</b>
Etnografía de la lareira y distribución de sus elementos	
Ethnography of the lareira and distribution of its elements	
<b>A diversidade xeográfica das lareiras galegas</b>	<b>20</b>
La diversidad geográfica de las lareiras gallegas	
The geographic diversity of Galician lareiras	
<b>A HISTORIA</b>	<b>32</b>
LA HISTORIA	
THE HISTORY	
<b>Idade do Ferro</b>	<b>32</b>
Edad del Hierro	
Iron Age	
<b>Romanización</b>	<b>40</b>
Romanización	
Romanization	
<b>Idade Media</b>	<b>41</b>
Edad Media	
Middle Age	
<b>O Camiño de Santiago</b>	<b>50</b>
El Camino de Santiago	
The Saint James Way	
<b>Idade Moderna</b>	<b>51</b>
Edad Moderna	
Modern Age	
<b>América</b>	<b>58</b>
América	
America	
<b>A 'churrascomanía'</b>	<b>62</b>
La 'churrascomanía'	
The 'churrascomania'	
<b>Cociña do diario e cocina de ensinar</b>	<b>64</b>
Cocina de a diario y cocina para enseñar	
Daily kitchen and show kitchen	
<b>A burguesía</b>	<b>66</b>
La burguesía	
The bourgeoisie	
<b>Os anos 60</b>	<b>72</b>
Los años 60	
The 60s	
<b>O 'gastropop'</b>	<b>76</b>
El 'gastropop'	
The 'gastropop'	
<b>Comér fóra da cociña</b>	<b>80</b>
Comer fuera de la cocina	
Eating out	
<b>A modernidade</b>	<b>82</b>
La modernidad	
The modernity	
<b>Receitas</b>	<b>90</b>
Recetas	
Recipes	

# Introducción

Cura:

-Le doy las gracias, y dígome ¿dónde oyó aquellas doctrinas del Papa? que yo supongo no sería en las pláticas Dominicanas.

Farruco:

-¡De xuncras! non Señor, non, eu lle direi, téñolle un fillo, (que xa é Bachiler) e moitas veces pola noite está lendo ao pé do lar, eu estouño escoitando, quédaseme moito na memoria; e velaí.

ANÓNIMO, Diálogos en la Alameda de Santiago (1, 2 e 3), Núñez Castaño, Santiago, 15 de novembro de 1836.

Na resposta deste personaxe das primeiras letras en galego do século XIX xorde nidia unha realidade cultural: a cociña non é só o espazo doméstico no que se procesan e se transforman os alimentos, senón que ocupando o centro das relacións familiares, convértese nun espazo fundamental para a transmisión do coñecemento e das linguas. No agarimo co que en Galicia se fala das antigas lareiras desvéllase a relación íntima destes espazos de refuxio familiar coas nosas vidas além da propia gastronomía.

Promovida por Turismo de Santiago para o Forum Gastronómico 2010 e patrocinada por Galicia Calidade, Ao pé do lar: Memorias de cociña amósalle aos visitantes a evolución destes singulares espazos domésticos ao longo de máis de dous mil anos de historia cultural e de centos de quilómetros de diversidade xeográfica do país, relacionándolas coa alimentación e coas técnicas culinarias de cada época. Nos últimos anos,

Cura:

-Le doy las gracias, y dígome ¿dónde oyó aquellas doctrinas del Papa? que yo supongo no sería en las pláticas Dominicanas.

Farruco:

-¡Líbreme dios! No Señor, no, yo le diré, tengo un hijo, (que ya es Bachiller) y muchas veces por la noche está leyendo al pie del hogar, yo le estoy escuchando, se me queda mucho en la memoria; y ese es el motivo.

ANÓNIMO, Diálogos en la Alameda de Santiago (1, 2 y 3), Núñez Castaño, Santiago, 15 de noviembre de 1836.

En la respuesta de este personaje de las primeras letras en gallego del siglo XIX surge clara una realidad cultural: la cocina no es sólo el espacio doméstico en el que se procesan y se transforman los alimentos, sino que ocupando el centro de las relaciones familiares, se convierte en un espacio fundamental para la transmisión del conocimiento y de las lenguas. En el cariño con el que en Galicia se habla de las antiguas cocinas se desvela la relación íntima de estos espacios de refugio familiar con nuestras vidas, más allá de la propia gastronomía.

Promovida por Turismo de Santiago para el Forum Gastronómico 2010 y patrocinada por Galicia Calidade, Al pie del hogar: Memorias de cocina le muestra al visitante la evolución de estos singulares espacios domésticos a lo largo de más de dos mil años de historia cultural y de cientos de kilómetros de diversidad geográfica del país, relacionándolos con la alimentación y con las técnicas culinarias de

Priest:

'Thank you. And tell me, where did you hear those doctrines from the Pope? I assume it was not during Sunday sermons.'

Farruco: 'I'll be damned! No, sir, no. I tell you, I have a son – who is at college now – and he very often reads at the foot of the hearth, and I listen to him. Many things stay in my mind. And that's it.'

ANONYMOUS, *Diálogos en la Alameda de Santiago* (1, 2 and 3), Núñez Castaño, Santiago de Compostela, 15 November 1836.

From the answer of this character from the earliest Galician letters of the 19th century, there emerges a clear cultural reality. The kitchen is not only the domestic space where food is processed and transformed. At the core of family relationships, the kitchen is actually a critical space for the transmission of language and knowledge. The affectionate way in which old hearths are referred to in Galicia reveal the intimate relationship between these spaces of family shelter and our own lives, beyond cooking itself.

Promoted by Turismo de Santiago for the Fórum Gastronómico 2010 (Cookery Forum 2010), *At the Foot of the Hearth. Kitchen memories* shows visitors the evolution of these singular home spaces through more than two thousand years of cultural history and hundreds of kilometres of geographic diversity in this country, relating such spaces to the food and the cooking techniques of each time. In the past years, cooking has been defending its status as an important cultural manifestation that provides

better knowledge of our society. But there is more. All these old, still active kitchens that we have traced convey an implicit message and a lesson – that the past is still useful in today's world. The old fire of the hearth continues to have values and functions at the time of induction cookers.

You will see home spaces that are alive and have been inhabited for centuries, portrayed by photographers Maribel Ruiz de Erenchun and Soledad Felloza. You will hear about the evolution of old Galician cooking from historian Xavier Castro. You will discover recipes that look set to disappear, recovered and recreated for *At the Foot of the Hearth* by Miguel Vila and cooks Erundina Vázquez (O Ateneo Restaurant, Piñor) and Inés Abril (Maruja Limón Restaurant, Vigo). You will be able to understand the technical functionality of these spaces through the computer graphics created by Silvia Canabal and Xoán Castro. And you will find out how cooking and identity are ever-evolving fields, a melting pot of foreign and native elements, in which the old is always on the verge of giving birth to something new.

Manuel Gago. Curator.

cada época. En los últimos años, la gastronomía se está reivindicando como una importante manifestación cultural para conocer mejor nuestra sociedad. Pero es que hay más. En todas estas cocinas antiguas y aún activas que localizamos está implícito un mensaje y una lección: el pasado sigue siendo útil en el mundo contemporáneo. El viejo fuego del hogar continúa teniendo valores y funciones en la época de las cocinas de inducción.

Verán espacios domésticos vivos y habitados desde hace siglos, retratados por las fotógrafas Maribel Ruiz de Erenchun y Soledad Felloza. Conocerán la evolución de la vieja gastronomía gallega de la mano del historiador Xavier Castro. Descubrirán recetas en camino de desaparición, recuperadas y recreadas para Al pie del hogar por Miguel Vila y las cocineras Erundina Vázquez (Restaurante El Ateneo, de Piñor) e Inés Abril (Restaurante Maruja Limón, de Vigo). Comprenderán su funcionalidad técnica con las infografías creadas por Silvia Canabal y Xoán Castro. Y comprobarán como la gastronomía y la identidad son campos en constante evolución, un mestizaje de elementos foráneos y autóctonos, donde todo lo antiguo siempre está a punto de alumbrar algo nuevo.

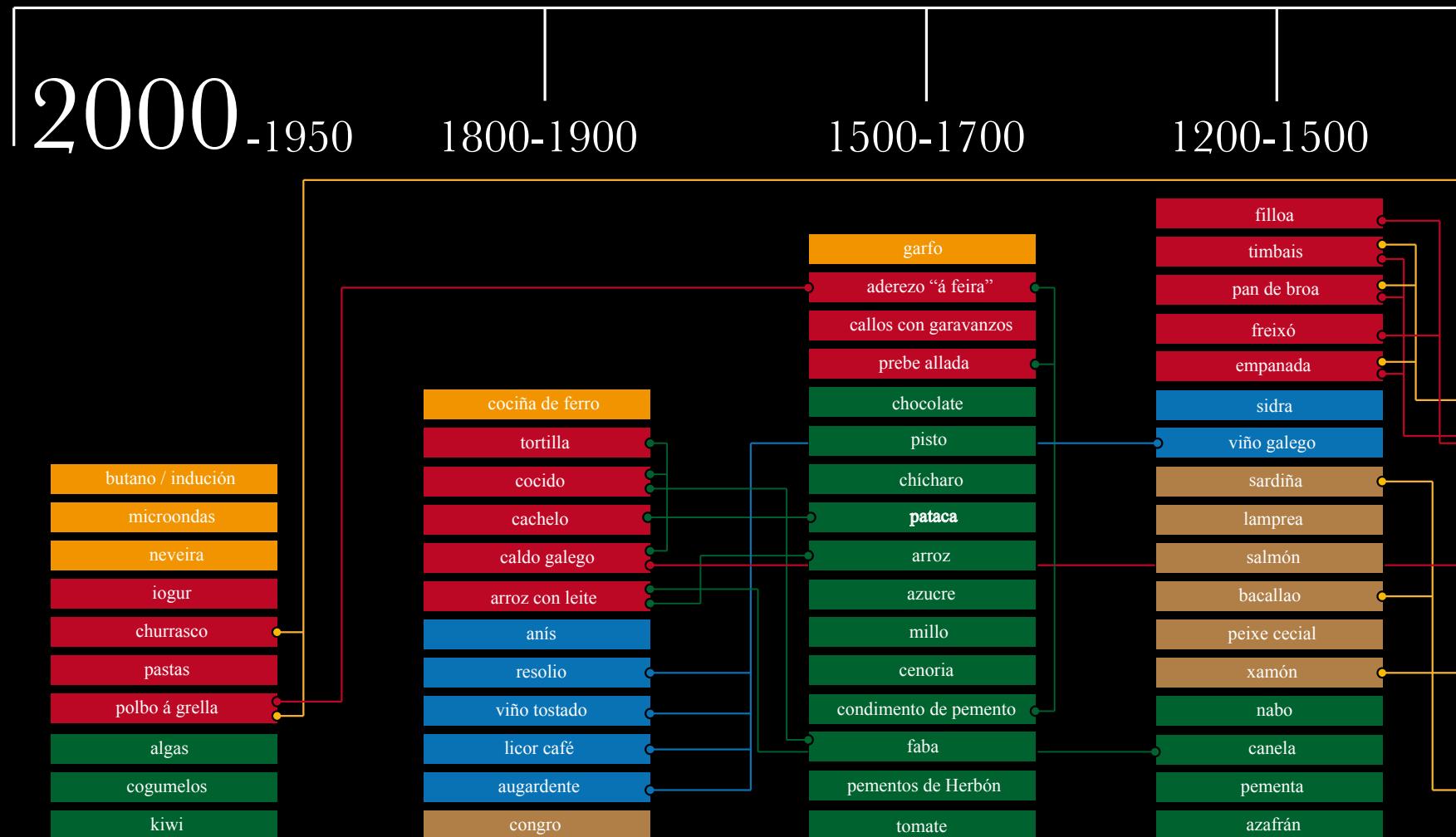
Manuel Gago. Comisario.

a gastronomía estase a reivindicar como unha importante manifestación cultural para coñecer mellor a nosa sociedade. Pero é que hai máis. En todas estas cociñas antigas e aínda activas que localizamos está implícita unha mensaxe e unha lección: o pasado segue a ser útil no mundo contemporáneo. O vello lume do lar segue a ter valores e funcións na época das cociñas de indución.

Verán espazos domésticos vivos e habitados desde hai séculos, retratados polas fotógrafas Maribel Ruiz de Erenchun e Soledad Felloza. Coñecerán a evolución da vella gastronomía galega da man do historiador Xavier Castro. Descubrirán receitas en camiño de desaparición, recuperadas e recreadas para Ao pé do lar por Miguel Vila e as cociñeiras Erundina Vázquez (Restaurante O Ateneo, de Piñor) e Inés Abril (Restaurante Maruja Limón, de Vigo). Comprenderán a súa funcionalidade técnica coas infografías creadas por Silvia Canabal e Xoán Castro. E comprobarán como a gastronomía e a identidade son campos en constante evolución, unha mestizaxe de elementos foráneos e autóctonos, onde todo o antigo sempre está a piques de alumear algo novo.

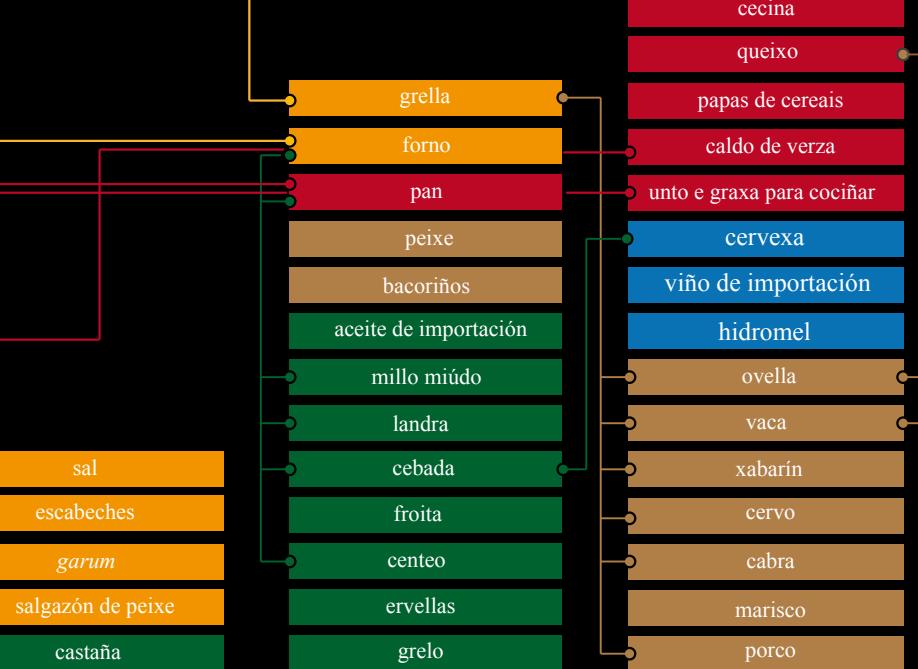
Manuel Gago. Comisario.

# A dieta dos milenios



-200 a.C.

pratos  
animais  
vexetais  
bebidas  
técnicas



# A dieta dos milenios

La dieta de los milenios  
The Diet of Millennia

A gastronomía tradicional galega é o resultado dun proceso cultural complexo formado ao longo de séculos.

Mestizaxe, aproveitamento máximo dos recursos e combinación son características principais. Este gráfico indica as épocas na que se xeneraliza o uso ou consumo de cada un destes conceptos culinarios.

La gastronomía tradicional gallega es el resultado de un proceso cultural complejo formado a lo largo de los siglos. Mestizaje, aprovechamiento máximo de los recursos y combinación son características principales.

Este gráfico indica las épocas en las que se generaliza el uso o consumo de cada uno de estos conceptos culinarios.

The Galician traditional cooking is the result of a complex cultural process formed across centuries. Crossbreeding, the maximum use of the natural resources and combinations are its main features.

The chart shows the times where the different culinary concepts begin to be used or consumed in a widespread way.

# A lareira: terras, xentes e climas

## COMPRENDERMOS O ESPAZO

A cociña era a **peza central** da casa. A labrega tiña o chan de terra e adoitaba ser ampla e estar moi afumada, de maneira que ao entrar nela había que afrontar “as iras dun fume denso, que pugna por saír polos recantos dun tellado mal unido” (Picadillo). Preto da lareira atópase o forno e debaixo da única fiestra emprázase o vertedoiro de granito. Hai ademais moblaxe de madeira: alzadeiro, chineiro, lacena, espeteira, mesa (ás veces de encartar) e algúns escano. As lareiras labregas carecían de cheminea, a diferenza daquelas das familias acomodadas, dos pazos e dos mosteiros que si dispuñan dunha cambota para guiar os fumes cara a fóra a través da cheminea. O pote (como tamén a tixola) dispúñase sobre a trepia ou pendurábase da gramalleira.

A lareira cumpría ademais un papel insustituíble para a **conservación dos alimentos** a través do **afumado** dos chourizos e demais embutidos que se penduraban sobre ela, ou mesmo para as castañas.

O fogo que ardía na lareira aproveitábbase para unha grande diversidade de usos ademais do culinario. O máis evidente era o de dar luz, pero podía servir para endurecer a madeira dos instrumentos de labor, entre outros. A mesma lareira estaba revestida dun **carácter mágico**, pois as ánimas dos defuntos da familia acudían a este espazo. No entanto, non hai constancia de que se sentisen atraídas polas cociñas de ferro, coma se estimasen que os instrumentos elaborados polas modernas factorías industriais carecían de alma.

## PARA COMPRENDER EL ESPACIO

La cocina era la pieza central de la casa. La campesina tenía el suelo de tierra y solía ser amplia y estar muy ahumada, de manera que al entrar en ella había que afrontar “las iras de un humo denso, que pugna por salir por las esquinas de un tejado mal unido” (Picadillo). Cerca del lar se encuentra el horno y debajo de la única ventana se emplaza el fregadero de granito. Hay además moblaje de madera: alzadero, chinero, alacena, *espeteira*, mesa (a veces de plegar) y algún escaño. Los hogares labradoreños carecían de chimenea, a diferencia de las de familias acomodadas, de los pazos y de los monasterios que sí disponían de una campana para guiar los humos hacia fuera a través de la chimenea. El pote (así como la sartén) se disponía sobre el trébede / tres pies o se colgaba de la *gramalleira*.

El lar cumplía además un papel insustituible para la conservación de los alimentos a través del ahumado de los chorizos y demás embutidos que se colgaban sobre ella, o incluso para las castañas.

El fuego que ardía en el lar se aprovechaba para una grande diversidad de usos ademáis del culinario. El más evidente era el de dar luz, pero podía servir para endurecer la madera de los instrumentos de labor, entre otros. El mismo lar estaba revestido de un carácter mágico, pues las ánimas de los difuntos de la familia acudían a este espacio. No obstante, no hay constancia de que se sintieran atraídas por las cocinas de hierro, como si estimaran que los instrumentos elaborados por las modernas factorías industriales carecían de alma.

## UNDERSTANDING THE SPACE

The kitchen was the **central room** of the house. The peasant kitchen had an earth floor and used to be large and smoky, so when entering it one had to face ‘the ire of a dense smoke that strives to go out through the corners of a badly joint roof’ (Picadillo). The oven was near the fireplace, and the granite sink was located under the only existing window. There was also some wooden furniture: shelves, a china cabinet, a larder, a pot rack, a (sometimes foldable) table, and a few benches. Peasant fireplaces had no chimney, unlike the ones that belonged to well-off families, manor houses and monasteries. These had a hood that led smoke through the chimney to the outside. Pots were placed on a tripod, as were frying pans, or hung from the pothanger.

The fireplace played also an irreplaceable role to **preserve food**. It served to **smoke** chorizo and other cold meats, or even chestnuts that were hung over the fireplace.

The fire of the hearth was used for many purposes, apart from cooking. The most obvious one was to provide light, but the fire could also be used to harden the wood of farming tools, among others. The fireplace itself had a certain **magical nature**: the souls of the dead members of the family would come to this space, and they have never been known to be drawn to iron cookers. It was as if they deemed that the tools manufactured in modern industrial factories had no soul.

# ARREDOR DA LAREIRA

Tempo, traballo, ocio, familia... a vida ten o seu eixo arredor do lar

Tiempo, trabajo, ocio, familia... la vida gira alrededor del fuego del hogar

Time, work, leisure time, family... life round around the fire of home

## CAMBOTA MULTIUSOS

### CAMPANA MULTIUSOS - A MULTIPURPOSE HOOD



As carnes da matanza afumante durante semanas penduradas dos lareiros, conservándose más tempo. O mesmo ocorre coas castañas no canizo.

*Las carnes de la matanza se ahuman durante semanas penduradas en los lareiros, conservándose más tiempo. Lo mismo ocurre con las castañas.*

*The meat obtained from pork slaughter is smoked for weeks so the meat keeps for longer. The same thing thing can be said of chestnuts.*



## AFORRAR ESPAZO

### AFORRAR ESPACIO - SAVING SPACE



Optimízase o espazo con mobles de levanie que se despregan para comer e que se recollen para traballar.

*Se optimiza el espacio con muebles de levar que se despliegan para comer y que se recogen para trabajar.*

*The use of the space is optimised with foldable furniture that is unfolded for meals and folded at times of work.*



## FORNO

### HORNO - THE OVEN

Coce a borboa e o pan unha vez á semana. Adoita compartir borralleira coa lareira e pode estar integrado nos muros ou sobreseir cara ao exterior, ainda que tamén ir noutra estancia ou ser de uso communal.

Cocer por una vez a la semana. Suele compartir cenador con el hogar y puede estar integrado en los muros, sobreseir al exterior, ir en otra estancia o incluso ser de uso comunal.

*Meat and bread are baked once a week. The oven usually shares the same anta pía with the fireplace, and may be embedded in the wall, stick out, located in other rooms or intended for communal use.*

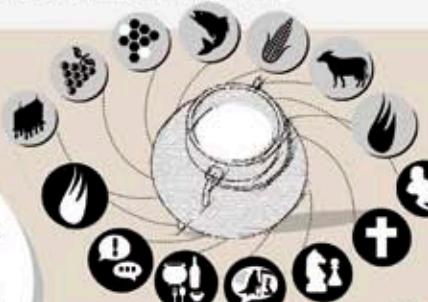


### A FAMILIA DO LAR LA FAMILIA DEL HOGAR THE FAMILY OF FIREPLACE

Un fogar podía superar a decena de membros entre pais, fillos, netos, avós e algún irmán ou irmá solteira que quedara na casa. Pouco que ver coas actuais estruturas familiares que raramente exceden los cuatro o cinco integrantes. Con la familia convivían los animales, como gallinas, cabras, ovejas, algunha besta, porcos e vacas de leite e de cría (que comían quente, coma as persoas), os cans de gardar o gando e a casa, e os gatos, encargados de manter os ratos a raias.

*Un hogar podía superar la decena de miembros entre padres, hijos, nietos, abuelos y algún hermano o hermana soltera. Poco que ver con las actuales estructuras familiares que raramente exceden los cuatro o cinco integrantes. Con la familia convivían los animales como gallinas, cabras, ovejas, cerdos y vacas de leche y de cría (que también comían caliente), los perros guardianes de la casa y el ganado así como los gatos, encargados de mantener a raya a los ratones.*

*A family could comprise the parents, at least four children, the grandparents, and some single brother or sister who had stayed at home. Families lived with their animals, such as hens, goats, sheep, some beasts of burden, pigs, milk and breeding cows – which, like people, ate hot food – the dogs that looked after the cattle and the house, and cats, which were responsible for keeping mice at bay.*



### EL HOGAR, EIXO DA VIDA - FIREPLACE, CORE OF LIFE

Desde a procura de alimento para o gando e a familia, ata os momentos de lecer e xogos, ou as sesións de contos ou rezos; todo xira arredor do lar. Espazo de alimento e socialización, o lar acolle o comezo do ciclo da vida cos nacementos das criancínhas á calor do lume.

*Desde la búsqueda de alimento para familia y ganado hasta los momentos de leche, juegos o sesiones de cuentos y rezo; todo gira alrededor del calor de hogar. Espacio de alimento y socialización, el hogar witness the start of life cycle with the children's springing by the fire.*

*From the procurement of food for cattle and the household in leisure and play time, or sessions of tales or prayer – everything revolves around the fireplace. A space for meals and social relations, the fireplace witnesses the start of life cycle with the children's springing by the fire.*



### CIRCULACIÓN DE CALOR: ENXEÑARÍA NATURAL CIRCULACION DE CALOR: INGENIERÍA NATURAL CIRCULATION OF HEAT: NATURAL ENGINEERING

Abaixo conviven todos os focos de calor que se distribuirán pola casa. O chan de madeira do sobrado permite que o aire quente os cuartos de arriba, mentres que a chaminé, o grosor dos muros e o reducido tamaño das fiestras axudan a manter a temperatura. Precísase un carro enteiro de leña miúda (toxo, xesta ou pólás) para quentar o forno. Os troncos grosos de carballo ou castiñeiro aguantaban o lume todo o día.

*Abajo conviven todos los focos de calor que se distribuirán por el resto de la casa. El suelo de madera permite que el aire caliente el piso superior mientras que la chimenea, el grosor de los muros y las ventanas reducidas ayudan a mantener la temperatura. Se necesita un carro de leña menuda (toxo, xesta o pólás) para calentar el horno mientras que los gruesos troncos de roble o castaño mantienen el fuego vivo todo el día.*

*The ground floor is the place that concentrates all the sources of heat, and this heat will then be spread around the house. The air warms the rooms upstairs thanks to their wooden floor, while the chimney, the thick walls and the small windows help maintain the temperature. An entire cart of small pieces of wood was required for the oven. Thick oak or chestnut tree logs kept the fire burning all day long.*

Etnografía da lareira e distribución dos seus elementos

## A “COMPAÑÍA FAMILIAR GALEGA”, O MODELO DA SOCIEDADE TRADICIONAL

A institución familiar de tipo troncal, “extensa” e composta polo núcleo doméstico e parentes de dúas ou tres xeracións (máis algunas e algúns acollidos co requisito de permaneceren en solteiría) operaba no campo como unha unidade de producción e consumo: a “compañía familiar galega”, na que todas as persoas que a integraban traballaban para a casa. Gobernábaa con rexa autoridade o patrício e, ao finar, transmitíalla ao fillo varón primoxénito: o **vinculeiro**. Ata a década de 1960, a familia tradicional conservou en boa parte a súa faciana antiga. O *vosté* que os fillos e fillas utilizaban para falaren coa nai e co pai era a expresión “dun respecto sentido e o recoñecemento dunha autoridade e dunha xerarquía que se mantén con amor e tamén con severidade se o caso chega” (F. López Cuevillas).

## CRIANZAS E NAICIÑAS

As mulleres tiñan que deixar ás veces as crianzas soas na cociña namentres elas realizaban tarefas fóra da casa, xa que as labregas tiñan unha notable carga de traballo. Isto constituía un risco para os meniños e meniñas que podían recibir a trabada dalgún animal ou mesmo sufrir queimaduras graves, así que as nais debían inventar xeitos de protexer as crianzas. Na memoria de Ramón Piñeiro quedou fixada a seguinte escena:

“nun recanto da cociña, miña nai fixo un recinto pechado de forma triangular con dous asentos longos apoiados por un extremo na parede e por outro unidos en ángulo, e dentro dese recinto meteume a min”.

As nenas realizaban desde moi pequenas as tarefas domésticas. Vicente Risco denomináaas as *naiciñas*.

## LA “COMPAÑÍA FAMILIAR GALLEGA”, EL MODELO DE LA SOCIEDAD TRADICIONAL

La institución familiar de tipo troncal, extensa y compuesta por el núcleo doméstico y parientes de dos o tres generaciones (más algunas y algunos acogidos con el requisito de permanecer en soltería) operaba en el campo como una unidad de producción y consumo: la “compañía familiar gallega”, en la que todas las personas que la integraban trabajaban para la casa. La gobernaba con firme autoridad el patriarca y, al fallecer, se la transmitía al hijo varón primogénito: el *vinculeiro*. Hasta la década de 1960, la familia tradicional conservó en buena parte su cara antigua. El *vosté* que los hijos y hijas utilizaban para hablar con la madre y con el padre era la expresión “de un respeto sentido y el reconocimiento de una autoridad y de una jerarquía que se mantiene con amor y también con severidad si el caso llega” (F. López Cuevillas).

## NIÑOS Y NAICIÑAS

Las mujeres tenían que dejar a veces a las hijas solas en la cocina mientras ellas realizaban tareas fuera de la casa, ya que las labradoras tenían una notable carga de trabajo. Esto constituye un riesgo para los niños y niñas que podían recibir la mordida de algún animal o incluso sufrir quemaduras graves, así que las madres debían inventar maneras de proteger a las criaturas. En la memoria de Ramón Piñeiro quedó fijada la siguiente escena:

“en una esquina de la cocina, mi madre hizo un recinto cerrado de forma triangular con dos asientos largos apoyados por un extremo en la pared y por otro unidos en ángulo, y dentro del recinto me metió a mí”.

## THE ‘EXTENDED FAMILY COMPANY’ – THE MODEL OF TRADITIONAL SOCIETY

The family institution was an ‘extended’ trunk made up by the home core and the relatives, covering two or three generations, as well as some relative who had been taken in on condition that they remain single. Country families operated as production and consumption units. This was the ‘Galician family company,’ in which all members worked for the household. It was governed with severe authority by the elder patriarch, upon whose death his legacy passed to his firstborn son: the *vinculeiro*. The traditional family largely kept its ancient features until the 1960s. The more formal terms of address that children employed when speaking to their parents were the expression ‘of heartfelt respect and the recognition of authority and hierarchy that are preserved with love and, if necessary, also with severity’ (F. López Cuevillas).

## CHILDREN AND NAICIÑAS

Women sometimes had to leave their children alone in the kitchen while they worked outside the house, as peasant women bore a considerable workload. This was dangerous for their children, who might be bitten by an animal or even suffer serious burns, so mothers needed to come up with some way to protect them. The following scene was fixed in Ramón Piñeiro’s memory:

in a corner of the kitchen, my mother made a triangular enclosure with two long seats. One of their ends she leaned on the wall, and the other ends were joined in an angle. And my mother put me inside that enclosure.

Girls would do household chores from a very early age. Vicente Risco calls them *naicinás*, or little mummies. They looked after their younger brothers and sisters and cared for their hygiene, upbringing and safety. They also had to go and fetch water and wood, which they prepared for lighting the fire. Then they had to keep the fire burning so that the food in the pot would be properly cooked. This was the reason why it was difficult for girls to avoid missing school. Parents thought that girls did not need to learn to read and write to the same extent as their brothers.

#### GENDER DISCRIMINATION

Women were also discriminated against in the share-out of the scarce food available. Food was never distributed fairly, not even within families. As heads of the family, men presided over the table and enjoyed a privileged treatment. They were offered the best slices and were also given priority, as they were served before anybody else. Moreover, men were, in many cases, the only to have a right to second helpings during meals. Women, on the contrary, could not even sit and eat at the table, for they constantly needed to pay attention and serve food to their families.

Las niñas realizaban desde muy pequeñas las tareas domésticas. Vicente Risco las denomina las *naicinás*. Atendían los hermanos más pequeños y cuidaban de su aseo, crianza y seguridad. También tenían que ir por agua y por leña, la cual preparaban para prender el fuego que luego debían mantener vivo para que hirviera bien la cocción en el pote. De este modo, la falta de asistencia de las niñas a la escuela era difícil de evitar. Los padres consideraban que las muchachas no tenían tanta necesidad de aprender a leer y escribir como sus hermanos varones.

#### DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO

Las mujeres estaban también discriminadas en el reparto de unos bienes escasos como eran los alimentos, que jamás se repartieron de manera equitativa, ni siquiera en el seno de la familia. El hombre, en calidad de cabeza de familia, presidía la mesa y disfrutaba de un tratamiento privilegiado: se le ofrecía la mejor tajada y se le daba también un trato de primacía al ser servido él antes que los demás. Además, en muchos casos era el hombre el único que tenía derecho a repetir en la hora de la comida. Por el contrario, a menudo las mujeres no podían siquiera sentarse a la mesa para comer, pendientes en todo momento de servirle la comida a la familia.

Atendían os irmáns máis pequenos e coidaban do seu aseo, crianza e seguranza. Tamén tiñan que ir por auga e por leña, a cal preparaban para prender o lume que logo debían manter avivado para que fervesse ben a cocción no pote. Deste xeito, a falta de asistencia das nenas á escola era difícil de evitar. Os pais consideraban que as raparigas non tiñan tanta necesidade de aprenderen a ler e escribir coma os seus irmáns varóns.

#### DISCRIMINACIÓN DE XÉNERO

As mulleres estaban tamén discriminadas no reparto duns bens escasos como eran os alimentos, que endexamais se repartiron de xeito equitativo, nin sequera no seo da familia. O home, en calidade de cabeza de familia, presidía a mesa e gozaba dun tratamento privilexiado: ofrecíaselle a mellor tallada e dábaselle tamén un trato de primacía ao ser servido el antes que os demais. Por riba, en moitos casos era o home o único que tiñadereito a repetir na hora do xantar. Pola contra, a miúdo as mulleres non podían sequera sentar á mesa para comer, pendentes en todo momento de servirlle a comida á familia.

# A diversidade xeográfica das lareiras galegas

Xentes ricas e pobres, mariñeiras e labradoras, montañesas e dos vales e das ribeiras. A diversidade das cociñas galegas está condicionada pola riqueza dos seus propietarios e propietarias, pero tamén polas características sociais e mesmo climatolóxicas das comarcas onde se localizan.

## LA DIVERSIDAD GEOGRÁFICA DE LAS COCINAS GALLEGAS

Gentes ricas y pobres, marineras y labradoras, montañesas y de los valles y de las riberas. La diversidad de las cocinas gallegas está condicionada por la riqueza de sus propietarios y propietarias, pero también por las características sociales e incluso climatológicas de las comarcas donde se localizan.

## THE GEOGRAPHIC DIVERSITY OF GALICIAN KITCHENS

Poor and rich, fishermen and farmers, dwellers of the mountains, dales and shores. The diversity of Galician kitchens is conditioned by the wealth of their owners, but also by the social and even climate characteristics of the regions where they are located.

Casa de María da Cruceira (Solleiros, Esteiro, Muros, A Coruña)

Foto:S.F

**Carmen afuma os chourizos nesta pequena lareira, propia das zonas de costa, a carón do forno no que se cocía a boroa. Mientras, a súa filla Verónica retira anacos de carne salgada. Todo nesta cociña parece xirar arredor do porco como alimento básico da dieta. Á esquerda pode apreciarse a antiga neveira do sal.**

Casa de María da Cruceira (Solleiros, Esteiro, Muros, A Coruña)

Carmen ahuma los chorizos en este pequeño lar, propio de las zonas de costa, al lado del horno en el que se cocía el pan de maíz. Mientras, su hija Verónica retira trozos de carne salada. Todo en esta cocina parece girar alrededor del cerdo como alimento básico de la dieta. A la izquierda puede apreciarse la antigua nevera de la sal.

Maria da Cruceira's house (Solleiros, Esteiro, Muros, A Coruña)

Carmen smokes chorizo in this small fireplace, typical of coastal areas, next to the oven which was used to bake maize bread in the past. In the meantime, Carmen's daughter, Verónica, takes some pieces of salted meat. Everything in this kitchen seems to revolve around pork as the basic food of the diet. The old salt coolbox can be seen on the left.



Casa Otilia (Meixide, A Veiga, Ourense).

Foto:S.F

**Na montaña ourensá as cociñas son espazos pechados e reducidos, co lume no centro da habitación e escanos e artesas dispostas arredor. Todo ten valor simbólico. A pequena mesiña empregada para comer, ricamente tallada. Os xogos de habilidade gravados nos bancos para que xogaran nenos e nenas. Otilia sostén na man un diminuto banquiño. Fíxollo seu pai para que ela puidera sentar no escano cando era pouco máis que un bebé.**

Casa Otilia (Meixide, A Veiga, Ourense).

En la montaña ourensana las cocinas son espacios cerrados y reducidos, con el fuego en el centro de la habitación y escaños y artesas dispuestas alrededor. Todo tiene valor simbólico. La pequeña mesita empleada para comer, ricamente tallada. Los juegos de habilidad grabados en los bancos en los que jugaron niños y niñas. Otilia sostiene en la mano un diminuto banquillo. Se lo hizo su padre para que ella se pudiese sentar en el escaño cuando era poco más que un bebé.

Otilia's house (Meixide, A Veiga, Ourense)

Kitchens in the mountains of Ourense are small, closed spaces. The fireplace occupies the centre of the room, with benches and kneading troughs around it. Everything has symbolic value here. The small, richly carved table used for eating. The skill games engraved in the benches for children to play. Otilia holds a tiny seat in her hand. Her father made it for her so that she could sit on the bench when she was little more than a baby.



Casa de Emérita e Juan (Meixide, A Veiga, Ourense)

Foto:S.F

**Tía e sobrino, preparan castañas para degustar a parva, o almorzo da zona montañesa: castañas con chorizo e augardiente.**

Casa de Emérita y Juan (Meixide, A Veiga, Ourense)

Tía y sobrino, preparan castañas para degustar la parva, el desayuno de la zona montañesa: castañas con chorizo y aguardiente.

Emérita and Juan house (Meixide, A Veiga, Ourense)

Aunt and nephew, they prepare chesnuts to taste the *parva*, the mountain's breakfast:  
Chestnuts with chorizo and water of fire.



Casa do Corchete (Vilar de Barrio, Dumbría, A Coruña)

Foto:F.S

**Cunha imponente trabe de pedra sostense esta impresionante lareira. No pote continúanse a facer as encaldadas para os animais e a lareira ocupa unha parede do gran espazo da cocíña actual. Esta cocíña tiña dous fornos. Na foto, Alejandro e Rocío quecen mentres se prepara a encaldada.**

Casa do Corchete (Vilar de Barrio, Dumbría, A Coruña)

Con una imponente viga de piedra se sostiene este impresionante lar. En el pote se continúan haciendo las *encaldadas* para los animales y el lar ocupa una pared del gran espacio de la cocina actual. Esta cocina tenía dos hornos. En la foto, Alejandro y Rocío se calientan mientras se prepara la *encaldada*.

O Corchete House (Vilar de Barrio, Dumbría, A Coruña)

An impressive stone beam sustains this imposing fireplace. The pot is still used to prepare leftovers for the animals, and the fireplace occupies a wall of the vast space of the present kitchen. There used to be two ovens. In the picture, Alejandro and Rocío warm up while leftovers are prepared.



Casa Méndez (San Fiz de Asma, Chantada, Lugo)

Foto:S.F

**A Casa Méndez “disque é a casa más vella da parroquia”, asegura a tradición oral da aldea. A súa antiquísima lareira baseáse nunha estrutura de laxes disposta de xeito concéntrico a partir do punto central. Alí descansan Juan e María dos traballos do día.**

Casa Méndez (San Fiz de Asma, Chantada, Lugo)

La Casa Méndez “por lo visto es la casa más vieja de la parroquia”, asegura la tradición oral de la aldea. Su antiquísima lar se basa en una estructura de laxes dispuesta de manera concéntrico a partir del punto central. Allí descansan Juan y María de los trabajos del día.

Méndez House (San Fiz de Asma, Chantada, Lugo)

Méndez House ‘is said to be the oldest in the parish,’ according to the oral tradition of the hamlet. The extremely ancient fireplace of the house is based on a structure of slabs arranged concentrically from the middle point. This is where Juan and María have a rest from their daily work.



Casa Canicoba (O Castro, Vedra, A Coruña)

Foto:S.F

**As casas de labranza con propiedades mantiñan lareiras cunha estrutura de cambota e un esteo que avanzaba cara á habitación. Nos escanos sentaban os membros da familia, e ás veces incluían mobiliario adicional, coma a mesa de levante. Hoxe esta lareira é un apracible lugar de lectura, ademais de continuar desempeñando labores culinarios.**

Casa Canicoba (O Castro, Vedra, A Coruña)

Las casas de labranza con propiedades mantenían lares con una estructura de campana y un esteo que avanzaba hacia la habitación. En los escaños se sentaban los miembros de la familia, y a veces incluían mobiliario adicional, como la mesa de levante. Hoy este lar es un apacible lugar de lectura, además de continuar desempeñando labores culinarias. .

Canicoba House (O Castro, Vedra, A Coruña)

Farmhouses with estates had fireplaces whose structure included a hood and a prop that advanced into the room. Family members used to sit on benches, and sometimes there was some additional furniture, such as a lift table. This fireplace is a peaceful reading place today, and is still used for cooking as well.



# A HISTORIA Idade do Ferro

## UN MUNDO TRAS AS MURALLAS

No mundo dos castros había unha economía de subsistencia, pero máis diversificada do que adoito se pensa. A disposición de varios cereais de inverno e de verán permitía facer diferentes tipos de pan así como bebidas alecohólicas, nomeadamente cervexa. Tamén se recollía landra. A caza tiña importancia, destacando a captura de cérvidos e xabarís. Tocante ao gando, os ovicápridos destinábanse ao consumo mentres que o gando vacún reservábbase como forza de traballo e ben de prestixio. Unicamente se consumían en idade avanzada e probablemente en banquetes ou ceremonias especiais, posiblemente igual ca produtos coma o viño e o aceite, importados a través de comerciantes cartaxineses ou conquistadores romanos. Nos castros emprazados na costa levábase a cabo pesca de baixura (sardiña, pescada, dourada) e unha práctica marisqueira sistemática na contorna do castro (lapas, ameixas, mexillóns, caramuxos, ostras). Tamén hai evidencias de prácticas de secado de peixe en castros da ría de Arousa.

## UN MUNDO TRAS LAS MURALLAS

En el mundo de los castros había una economía de subsistencia, pero más diversificada de lo que se piensa habitualmente. La existencia de varios cereales de invierno y de verano permitía hacer diferentes tipos de pan así como bebidas alcohólicas, sobre todo cerveza. También se recogía bellota. La caza tenía importancia, destacando la captura de cérvidos y jabalíes. Respecto al ganado, los ovicápridos se destinaban al consumo mientras que el ganado vacuno se reservaba como fuerza de trabajo y de prestigio. Únicamente se consumían en edad avanzada y probablemente en banquetes o ceremonias especiales, posiblemente igual que productos como el vino y el aceite, importados a través de comerciantes cartagineses o conquistadores romanos. En los castros emplazados en la costa se llevaba a cabo pesca de bajura (sardina, merluza, dorada) y una práctica marisquera sistemática en el entorno del castro (lapas, almejas, mejillones, bfgaros, ostras). También hay evidencias de prácticas de secado de pescado en castros de la ría de Arousa.

## A WORLD BEHIND THE WALLS

The world of fortified settlements was based on a subsistence economy, which was nevertheless more diverse than it is thought. The availability of different winter and summer cereals made it possible to make various types of bread, as well as alcoholic drinks, such as beer. Acorns were picked up too. Game – especially deer and wild boars – played a significant role. As to cattle, sheep and goats were intended for food, while cows were saved as animal workforce and prestigious assets. Cows were used for consumption only when they were of an advanced age, and probably in banquets or special ceremonies. This was likely to be the case of products such as wine and oil as well, which were imported through Carthaginian traders or Roman conquerors. The fortified settlements located at the seaside practiced coastal fishing (sardine, hake, gilthead) and systematic shellfish gathering in the surroundings of the settlement (limpets, clams, mussels, winkles, oysters). There is also evidence of fish drying practices in fortified villages of the Arousa inlet.

Castro de Viladonga (Castro de Rei, Lugo)

Foto:M.R.E

**A gastronomía, coma o resto da cultura, fórmase ao longo de séculos ou de milenios. Os arqueólogos atopan nos castros as bases da dieta galega actual, e neles áchanse moitas claves para comprender os nosos gustos. Quixemos retratar o castro de Viladonga (Castro de Rei, Lugo) cos vecíños e veciñas da comunidade local para expresar o forte vínculo cultural que nos une, áinda, a estes poboados bimilenarios hoxe abandonados, tamén no gastronómico. Comeza a nosa historia.**

Castro de Viladonga (Castro de Rei, Lugo)

La gastronomía, como el resto de la cultura, se forma a lo largo de siglos o de milenios. Los arqueólogos encuentran en los castros las bases de la dieta gallega actual, y en ellos se hallan muchas claves para comprender nuestros gustos. Quisimos retratar el castro de Viladonga (Castro de Rei, Lugo) con los vecinos y vecinas de la comunidad local para expresar el fuerte vínculo cultural que nos une, aun, a estos poblados bimilenarios hoy abandonados, también en lo gastronómico. Empieza nuestra historia.

The fortified village of Viladonga (Castro de Rei, Lugo)

Just like the other aspects of culture, cookery gradually takes shape throughout centuries or millennia. Archaeologists have found the bases of the present Galician diet in fortified villages, which contain many keys to understand our tastes. We have wanted to portray the fortified village of Viladonga (Castro de Rei, Lugo) with the people of the local community so to express the strong cultural link – which is a food-related one as well – that still exists between us and these two-millennium-old settlements, now abandoned. Our history starts here.



## AS PAPAS PEGAS

Os cereais foron moito tempo base da alimentación humana e estaban presentes na dieta dos habitantes da Galicia prerromana, quen consumían as mesmas verduras que, polo que se ve, debemos levar gravadas nalgún xene os galegos e galegas: nabizas, grelos, repolos, verzas... Cocer era o máis sinxelo para cociñar tanto os cereais como as verduras. E por que non xuntos?

### LAS PAPAS PEGAS

Los cereales fueron mucho tiempo base de la alimentación humana y estaban presentes en la dieta de los habitantes de la Galicia prerromana, quienes consumían las mismas verduras que, por lo que se ve, debemos llevar grabadas en algún gen los gallegos y gallegas: nabizas, grelos, los repollos, berzas... Cocer era lo más sencillo para cocinar tanto los cereales como las verduras. Y por que no juntos?

### PAPAS PEGAS

Cereals were the basic element of human diet for a long time. They were present in the diet of the inhabitants of pre-Roman Galicia, who also ate the same vegetables as we do. Apparently, these vegetables must be engraved in some of our Galician genes! Turnip greens, cabbage... Boiling was the easiest way to cook cereals and vegetables. And why not the two of them together?

## RECEITA TRADICIONAL

Foto:S.F

O caldo de nabizas, ou de calquera doutra das nosas verduras patrias, sempre quentou o bandullo da xente galega. Cun chisco de graxa de porco ou un óso cando non hai máis, cun anaco de carne ou touciño cando se pode. E se queda auguento de más, por descuido ou por intención, un pouco de fariña triga permitirá preparar unhas deliciosas papas pegas: brancas pola fariña e manchadas de mouro polos restos da verdura, semellan a ave tan común nos nosos campos.

## RECETA TRADICIONAL

El caldo de nabizas, o de cualquier otra de nuestras verduras patrias, siempre calentó la barriga de la gente gallega. Con un pedazo de grasa de cerdo o un hueso cuando no hay más, con un trozo de carne o tocino cuando se puede. Y si queda aguado de más, por descuido o por intención, un poco de harina de trigo permitirá preparar unas deliciosas papas pegas: blancas por la harina y manchadas de oscuro por los restos de la verdura, semejan el ave tan común en nuestros campos.

## THE TRADITIONAL RECIPE

Turnip greens stew, as well as stews made with any other of our native vegetables, has always been used to warm Galician stomachs. With some pig fat or a bone when there is nothing else; with a piece of meat or bacon when possible. And if the stew is too thin, whether owing to a lack of attention or on purpose, a little wheat flour will make it possible to prepare delicious papas pegas (literally, 'magpie porridge'). White because of the flour, and with dark spots due to the remaining vegetables, this porridge looks like that bird which is so common in our fields.



## RECEITA MODERNA

Foto:S.F

Ata a receita máis tradicional ou a más antiga pasada polos fogóns da cociña innovadora pode sorprender e amosar novos matices, como estas papas que se converten nunha escuma coa axuda da tecnoloxía. Son así un prato lixeiro e axeitado para consumir en calquera momento. A mesma lixeireza transmíteselle aos grelos no seu tratamento. O contraste de cores lembra o branco e negro das pegas rabilongas, e de aí é de onde lle vén o nome ao prato.

## RECETA MODERNA

Hasta la receta más tradicional o la más antigua pasada por los fogones de la cocina innovadora puede sorprender y mostrar nuevos matices, como estas papas que se convierten en una espuma con la ayuda de la tecnología. Son así un plato ligero y acomodado para consumir en cualquier momento. La misma ligereza se le transmite a los grelos en su tratamiento. El contraste de colores recuerda el blanco y negro de las urracas, y de ahí es de donde le viene el nombre al plato.

## THE TRADITIONAL RECIPE

When put on the stoves of innovative cuisine, even the most traditional or oldest recipe may be surprising and show new nuances. This is the case of this porridge, which has been turned into foam with the help of technology. In this way, the porridge becomes a light meal suitable for any time. The treatment of the turnip greens gives them the same lightness. The contrast of colours reminds of black and white magpies, and this is where the name of this dish (literally, 'magpie porridge') comes from.

## O XANTAR, OS SÍMBOLOS

Lonxe dunha imaxe estática, a vida nun castro era dinámica e estivo sometida a trocos e influencias diversas, como a introdución de alimentos de luxo, cerámicas e novas tecnoloxías (por exemplo, os muíños xiratorios).

Análises físico-químicas do interior dalgúns cacharros amosan o consumo de caldo de legumes e ortigas, así como preparados lácteos e de hidromel. A xestión das graxas animais e a elaboración de manteiga eran fundamentais na cociña, por mor da ausencia de sal, aceite e especias. A lareira castrexa permitía regular a combustión e facilitar labores de cocido, guisado e asado dos recursos alimenticios. Co seu lume sempre aceso xogaba un papel esencial no ordenamento do espazo doméstico, servindo de auténtico corazón da cabana ao longo de séculos. A chegada de Roma suporá un cambio nesta tradición, trocando boa parte dos usos da cociña, a colocación da lareira e o enxoaval doméstico.

## EL COMER, LOS SÍMBOLOS

Lejos de una imagen estática, la vida en un castro era dinámica y estuvo sometida a cambios e influencias diversas, como la introducción de alimentos de lujo, cerámicas y nuevas tecnologías (por ejemplo, los molinos giratorios).

Ánalisis físico-químicas del interior de algunos cacharros muestran el consumo de caldo de legumbres y ortigas, así como preparados lácteos y de hidromiel. La gestión de las grasas animales y la elaboración de mantequilla eran fundamentales en la cocina, debido a la ausencia de sal, aceite y especias. El lar castreño permitía regular la combustión y facilitar labores de cocido, guisado y asado de los recursos alimenticios. Con su fuego siempre encendido jugaba un papel esencial en el ordenamiento del espacio doméstico, sirviendo de auténtico corazón de la cabaña a lo largo de siglos. La llegada de Roma supondrá un cambio en esta tradición, cambiando buena parte de los usos de la cocina, la colocación del lar y el menaje doméstico.

## MEALS, SYMBOLS

Far from being a static image, life in a fortified village was dynamic and underwent different changes and influences, such as the introduction of luxury foods, ceramics and new technologies like rotating mills.

Physical and chemical analyses of the inside of some pots have shown that pulse and nettle stews were consumed, together with milk preparations and mead. The use of animal fat and the production of lard were fundamental in the kitchen in view of the lack of salt, oil and spices. The fireplaces in fortified villages made it possible to regulate combustion and boil, stew and roast food resources more easily. With their ever-burning fire, fireplaces played an essential role in the layout of the home space, serving as the genuine heart of the hut for centuries. The arrival of Rome altered this tradition, altering many of the uses of the kitchen, the location of the fireplace and domestic elements.

Reconstrucción de lareira castrexa. (Fundación Terma Termarum, Cuntis, Pontevedra)

Reconstrucción de un lar castreño. (Fundación Terma Termarum, Cuntis, Pontevedra)

An Iron Age fireplace reconstruction.  
(Fundación Terma Termarum, Cuntis,  
Pontevedra)



## UN COMPLEXO ENXOVAL CULINARIO

O enxoal doméstico no mundo do castros reflectía a identidade da familia e a adscrición étnica da comunidade do poboado. Existen diferentes tradicións comarcais na forma e decoración dos cacharros cerámicos empregados na elaboración e presentación dos alimentos. Nos castros atopamos grandes vasillas de almacenamento, ollas para quecer na lareira ou xerras e vasos para o servizo de bebidas alcohólicas.

Boa parte dos artefactos e do mobiliario empregado na cociña das cabanas dos castros facíanse en madeira ou a través de labores de cestería, polo que apenas quedan restos. O ferro foise utilizando cada vez máis a partir dos séculos IV-III a. C. para a elaboración de coitelos, ganchos de carne, espertos, pequenos trípodes... Todas as familias empregaban as mesmas tecnoloxías e compartían as mesmas prácticas culinarias. A medida que avanza a Idade do Ferro comeza a testemuñarse unha certa xerarquización social, con familias que teñen acceso a produtos e obxectos importados, como ánforas de viño, aceite e salgado ou cerámica de mesa mediterránea feita a torno.

## UN COMPLEJO MENAJE CULINARIO

El menaje doméstico en el mundo de los castros reflejaba la identidad de la familia y la adscripción étnica de la comunidad del poblado. Existen diferentes tradiciones comarcales en la forma y decoración de los cacharros cerámicos empleados en la elaboración y presentación de los alimentos. En los castros encontramos grandes vasillas de almacenamiento, ollas para calentar en el fuego o jarras y vasos para el servicio de bebidas alcohólicas.

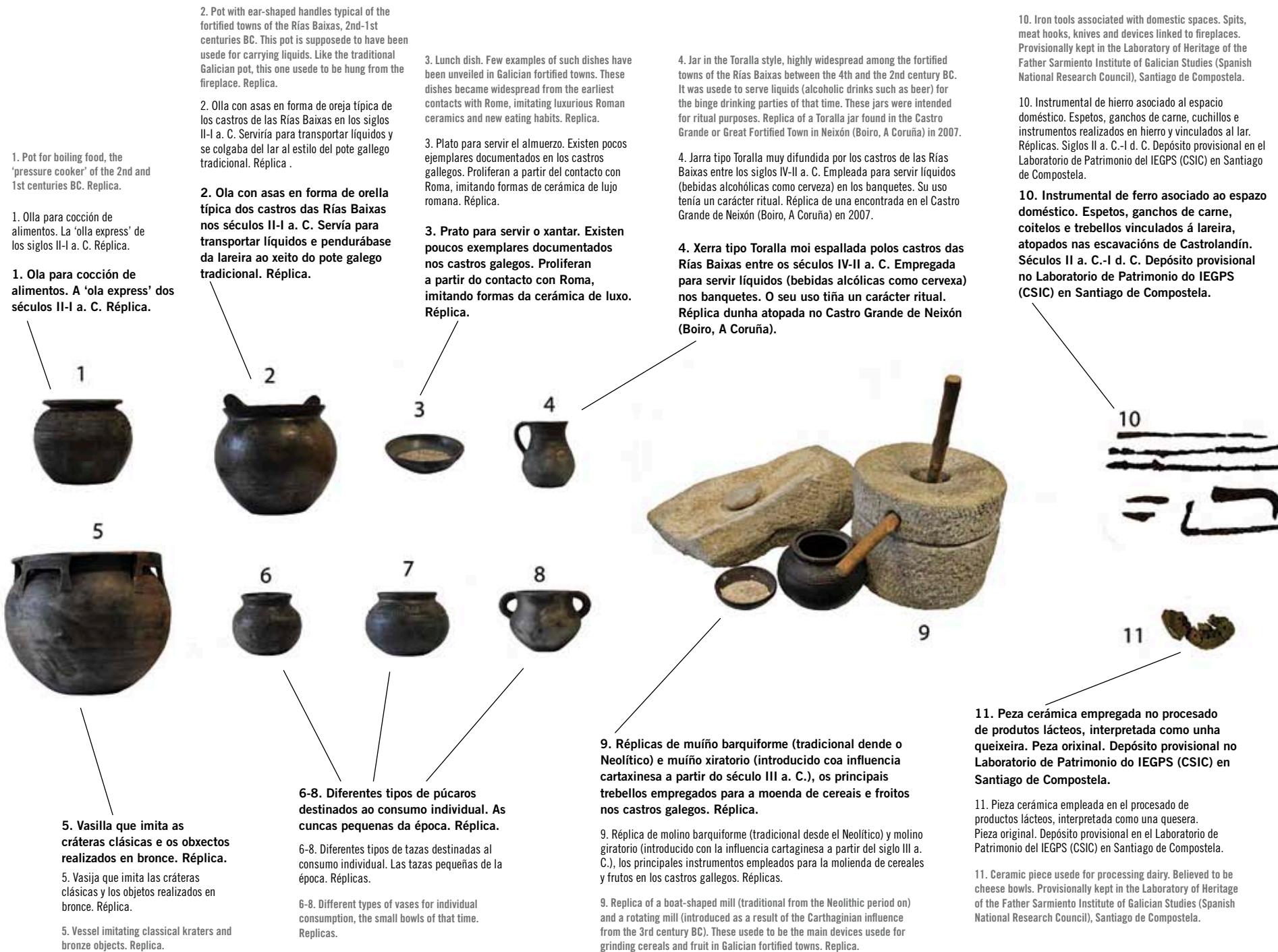
Buena parte de los artefactos y del mobiliario empleado en la cocina de las cabañas de los castros se hacían en madera o a través de labores de cestería, por lo que apenas quedan restos. El hierro se fue utilizando cada vez más a partir de los siglos IV-III a. C. para la elaboración de cuchillos, ganchos de carne, espertos, pequeños trípodes... Todas las familias empleaban las mismas tecnologías y compartían las mismas prácticas culinarias. A medida que avanza la Edad del Hierro comienza a testimoniar una cierta jerarquización social, con familias que tienen acceso a productos y objetos importados, como ánforas de vino, aceite y salado o cerámica de mesa mediterránea hecha a torno.

## A COMPLEX SET OF COOKING TOOLS

In the world of fortified villages, domestic elements reflected the identity of the family and the ethnic belonging of the community of the village. There are different regional traditions referred to the shape and decoration of the ceramic pots used to prepare and present food. In fortified villages we find large storage vessels, pots used for cooking in the fireplace, jugs and glasses to serve alcoholic drinks.

A large part of the artefacts and furniture employed in the kitchens of the huts in fortified villages were made of wood or consisted of basketwork, so hardly any remains have been preserved. From the 4th-3rd century BC, iron was more and more used to make knives, meat hooks, skewers, small tripods etc. All the families employed the same technologies and shared the same cooking practices. As the Iron Age progressed, signs of a certain social hierarchy emerged, with families having access to imported products and objects, such as wine, oil and salting amphoras, and Mediterranean thrown table ceramics.

Todas as réplicas, agás a xerra tipo Toralla, proceden de pezas atopadas nas recentes excavacións do Castro de Castrolandín, e están depositadas na Fundación Terra Termarum (Cuntis, Pontevedra), realizadas polo seu obradoiro de cerámica castrexa.



# Romanización

## OS CAMIÑOS DO IMPERIO

A dieta enriquece con aves de curral (galiña), peixe salgado elaborado en factorías (sardiña e xurelo) e, polo demais, medra e amplíase o abano de froitos de mar. Gustaban do polbo e tamén da lamprea. As xentes do interior acceden por primeira vez a algúns destes produtos. Rexístrase a aparición dunha élite que consume produtos exquisitos: mariscos (nomeadamente ostras escabechadas), pero tamén leitóns, pezas de caza, etc. Aquelas persoas más privilexiadas dispuñan dunha vaixela refinada e para aderezar os alimentos empregaban un prebe característico: o *garum*.

## LOS CAMINOS DEL IMPERIO

La dieta se enriquece con aves de corral (gallina), pescado salado elaborado en factorías (sardina y jurel) y, por lo demás, crece y se amplía el abanico de frutos de mar. Gustaban del pulpo y también de la lamprea. Las gentes del interior acceden por primera vez a algunos de estos productos. Se registra la aparición de una élite que consume platos exquisitos: mariscos (sobre todo ostras escabechadas), pero también lechones, piezas de caza, etc. Aquellas personas más privilegiadas disponían de una vajilla refinada y para aderezar los alimentos empleaban una salsa característica: el garum.

## THE WAYS OF THE EMPIRE

The diet became richer with the addition of poultry (hen) and factory-processed salted fish (sardine and horse mackerel). In addition, the range of seafood grew and expanded. Octopus and lamprey were appreciated. Inland people had access to some of these products for the first time. There emerged an elite that consumed exquisite products, such as shellfish – especially pickled oysters – but also piglets, game etc. The most privileged had refined crockery and used a characteristic sauce to dress their food, *garum*.



Salinas do Areal de Vigo. Forman parte do Museo do Mar de Vigo.

Salinas del Areal de Vigo. Forman parte do Museo do Mar de Vigo.

Salines in the Areal of Vigo. They are part of the Sea Museum of Vigo.

# Idade Media

## MONKS, KNIGHTS AND SERVANTS

That was the time of great lords and the many vassals. The former – monks and knights – had frequent clashes with each other and among themselves as well.

Common people lived primarily on cereals in the form of porridge (with a little milk) or brown bread, usually made of rye or millet. The basic elements of soups and stews were chestnuts, cabbage and turnips, pork and a small portion of beef. Pig fat (lard and bacon) was especially used for cooking. Empanadas or turnovers were not unknown; they served to preserve food and were easy to take to fairs or celebratory pilgrimages. There were other festive dishes, such as the various types of crêpes. Wine was drunk in those areas where its ingredients could be grown. It was poured in clay jugs, tankards and cups, which went from hand to hand; but many had to resign themselves to cider or water.

## MONJES, CABALLEROS Y SIERVOS

Era el tiempo de los grandes señores y de los muchos vasallos. Los primeros, curas y caballeros, a menudo enfrentados entre estamentos y también entre sí.

Las gentes del común se nutren fundamentalmente de cereales, a manera de papas (con un poco de leche) o de pan negro, a menudo de centeno o *millo miúdo*. Los caldos y cocidos tienen como base las castañas, berzas y nabos, carne de cerdo y mermada porción de vacuno. Empleaban para cocinar sobre todo grasa de cerdo: unto y tocino. Se conoce la empanada, que permite conservar los alimentos y resultaba fácil de llevar a una feria o romería, así como platos festivos como las filloas o freixós. Allá donde se producía, se bebía vino, tomándolo en jarros de barro, picheles y tazas que pasaban de mano en mano. Con todo, mucha gente tenía que conformarse con sidra o agua.

## MONXES, CABALEIROS E SERVOS

Era o tempo dos grandes señores e dos moitos vasallos. Os primeiros, cregos e cabaleiros, decote confrontados entre estamentos e tamén entre si.

As xentes do común nútrense fundamentalmente de cereais, a xeito de papas (cun chisco de leite) ou de pan negro, adoito de centeo ou millo miúdo. Os caldos e cocidos teñen como base as castañas, verzas e nabos, carne de porco e minguada porción de vacún. Empregaban para cociñar sobre todo graxa de porco: unto e touciño. Coñécese a empanada, que permite conservar os alimentos e resultaba dourada de levar a unha feira ou romaxe, así como pratos festivos como as filloas ou freixós. Alá onde se daba, bebíase viño, tomándoo en xerros de barro, picheis e cuncas que pasaban de man en man. Con todo, moita xente tiña que conformarse con sidra ou auga.



Cociña. Mosteiro de Sobrado dos Monxes (Sobrado dos Monxes, A Coruña).

Foto:S.F

**Tres membros da comunidade cisterciense de Sobrado dos Monxes posan na cociña medieval do mosteiro, hoxe sen uso activo.**

Cocina. Mosteiro de Sobrado dos Monxes  
(Sobrado dos Monxes, A Coruña).

Tres miembros de la comunidad cisterciense de  
Sobrado dos Monxes posan en la cocina medieval  
del monasterio, hoy sin uso activo.

Kitchen. Monastery of Sobrado dos Monxes  
(Sobrado dos Monxes, A Coruña)

Three members of the Cistercian community of  
Sobrado dos Monxes pose in the mediaeval kitchen  
of the monastery, which is not in use today.

# A COCIÑA DO MOSTEIRO MEDIEVAL

O peso dos mosteiros na Galicia medieval foi enorme. Para compormos este gráfico, creamos unha arquitectura virtual a partir da planimetria e o mobiliario de catro dos cenobios más representativos do país: Sobrado dos Monxes, Oseira (San Cristovo de Cea), Leiro e Aciveiro (Forcarei).

Para componer este gráfico, creamos una arquitectura virtual a partir de la planimetría y el mobiliario de cuatro de los monasterios más representativos del país: Sobrado dos Monxes, Oseira (San Cristovo de Cea), Leiro y Aciveiro (Forcarei).

We have created for this image a visual architecture based on the planimetry and furniture of four of the most representative monasteries in our country: Sobrado dos Monxes, Oseira (San Cristovo de Cea), Leiro and Aciveiro (Forcarei).



## ADEGA - BODEGA - THE WINE CELLAR

O viño xoga un papel litúrxico pero tamén nutritivo, cunha importante achega calórica para monxes e fieis en tempos de escaseza.

*El vino juega un papel litúrgico pero también nutritivo, con una importante aportación calórica para monjes y fieles en tiempos de escasez.*

*Wine plays a liturgical but also a nutritional role, providing a large amount of calories to monks and the faithful in times of scarcity.*



## REFECTORIO - REFECTORY - THE REFECTIONUM

A lectura diaria desde o púlpito dun capítulo da Regra de San Bieito rompe o estrito silencio das comidas.

*La lectura diaria desde el pulpito de un capítulo de la Regla de San Benito rompe el estricto silencio de las comidas.*

*The daily readings from the pulpit of a chapter of the Rule of Saint Benedict breaks the strict silence of meals.*

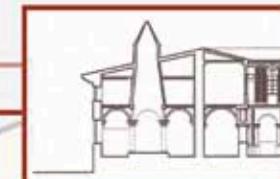


## FRESQUEIRAS - DESPENSA - FOOD SAFE

Os alimentos conservávanse salgados, ahumados ou graxas a pezas de xeo traídas desde neveiras do monte

*Los alimentos se conservan salados, ahumados o graxas a piezas de hielo traídas desde neveras en el monte.*

*Food is preserved through salting or smoking, or with pieces of ice brought from coolboxes in the woods.*

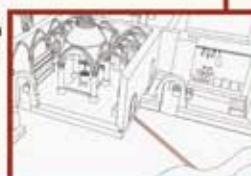


## A COCIÑA MONACAL

### LA COCINA MONACAL - THE MONASTIC KITCHEN

Funcionaban case como obradoiros industriais capaces de alimentar a ducias de monxes. A auga corrente chega a amplias piñas de lavado dende o río por canalizacions e reciclace para o rego. A calor da gran lareira pode distribuirse dende a cociña a outras estancias.

*Funcionaban casi como talleres industriales capaces de alimentar a docenas de monjes. El agua corriente llega a amplias pilas de lavado desde el río y se recicla para el riego. El calor del gran hogar se puede distribuir a otras estancias.*



## HORTA - HUERTO - THE ORCHARD

Alimentación baseada no alio, verzas nabos e cereais. A horta tamén fornece de herbas aromáticas e medicinais.

*Alimentación basada en el ajo, berzas, nabos y cereales, también provee de hierbas aromáticas y medicinales.*

*The diet is based on garlic, cabbage, turnips and cereals. The orchard supplies aromatic and medicinal herbs as well.*



## AO RITMO DAS ESCRITURAS

Na gastronomía peninsular tuvieron gran influencia as crenzas relixiosas. Había máis de **120 días ao ano de vixilia e xaxúns, nos que non se permitía xantar carne nin tomar o caldo con unto, senón cun chisco de aceite.** Daquela recorrían ao bacallau ou algún outro peixe cecial, coma o congro e a sardiña.

Os membros dos estamentos privilexiados podían aledar o padal coa lamprea e algún marisco fresco. Todos eles tiñan unha culinaria más cumplida, agás os frares por mor das restriccións que lles impuña a regra monástica.

Xantaban pan de trigo (*branco*), abondosa carne de vacún, cordeiro, bacoriño, galiña e aves de caza. A Igrexa expandiu o cultivo do viñedo para poder oficiar a misa e dispor de bo e abondoso viño do país co que encher as copas, coas que tamén brindaba a nobreza.

## AL RITMO DE LAS ESCRITURAS

En la gastronomía peninsular tuvieron gran influencia las creencias religiosas. Había más de 120 días al año de vigilia y ayunos, en los que no se permitía comer carne ni tomar el caldo con unto, sino con un poco de aceite. Luego recurrían al bacalao o algún otro pescado cecial, como el congro y la sardina.

Los miembros de los estamentos privilegiados podían alegrar el paladar con la lamprea y algún marisco fresco. Todos ellos tenían una culinaria más cumplida, excepto los frailes por culpa de las restricciones que les imponía la regla monástica.

Comían pan de trigo (blanco), abundante carne de vacuno, cordero, lechones, gallina y aves de caza. La Iglesia extendió el cultivo del viñedo para poder oficiar la misa y disponer de buen y abundante vino del país con el que llenar las copas, con las que también brindaba la nobleza.

## AT THE PACE OF THE SCRIPTURES

Religious beliefs had a strong influence on the diet of the Peninsula. There were more than **120 days of abstinence and fast every year, on which eating meat or stew with lard was not permitted; only with a little oil instead.** People then resorted to cod or some other dried fish, like conger eel and sardine. Members of the privileged classes could delight their palates to lamprey and some fresh seafood.

All of these privileged people prepared more generous dishes, except for friars, owing to the restrictions imposed by their monastic rules. They ate wheat (*white*)bread, abundant beef, lamb, piglet, hen and wildfowl. The Church extended the cultivation of vineyards so as to be able to celebrate mass and have good, abundant local wine to fill its glasses. This was also the wine used by the nobility for its toasts.

A Cociña dos Tres Arcos, Abadía de Oseira (San Cristovo de Cea, Ourense).

Foto:M.R.E

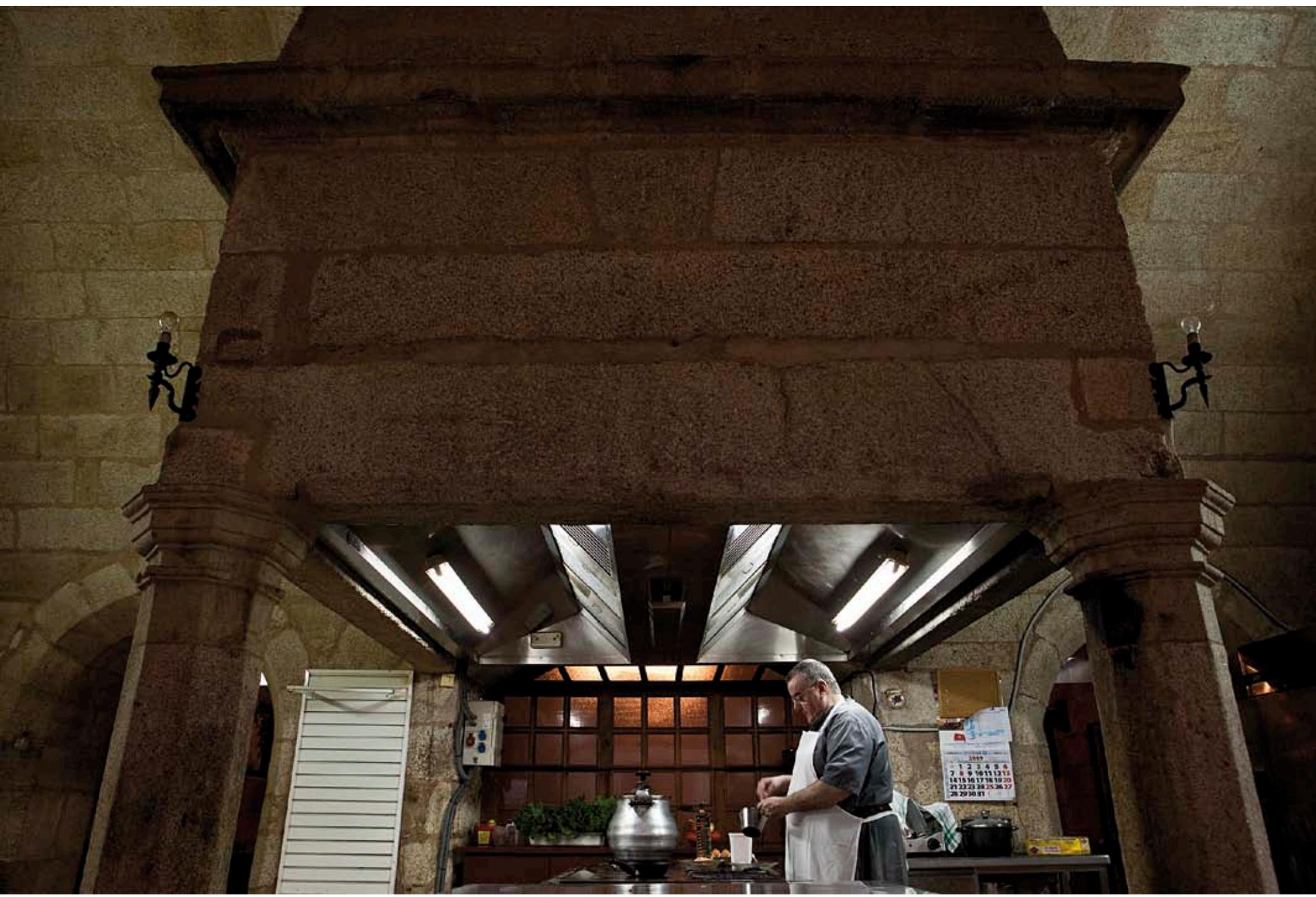
**O gran mosteiro de Oseira fundouse no século XII e converteuse nun dos cenobios más grandes, en dimensións e en número de frares, de Galicia. Os irmáns cistercienses continúan a habitar este espazo e adaptaron a maxestosa Cociña dos Tres Arcos para os seus usos actuais. Na foto, o irmán Nacho.**

La Cocina de los Tres Arcos, Abadía de Oseira (San Cristovo de Cea, Ourense).

**El gran monasterio de Oseira se fundó en el siglo XII y se convirtió en un de los cenobios más grandes, en dimensiones y en número de frailes, de Galicia. Los hermanos cistercienses continúan habitando este espacio y adaptaron la majestuosa Cocina de los Tres Arcos para sus usos actuales. En la foto, el hermano Nacho.**

A Cociña dos Tres Arcos, Oseira Abbey (San Cristovo de Cea, Ourense)

**The great monastery of Oseira was founded in the 12th century and became one of the largest religious communities in Galicia both for its dimensions and for the number of friars. The Cistercian brothers continue to live here, and have adapted the majestic Cociña dos Tres Arcos, or Kitchen of the Three Arches, for their present uses. In the picture, Brother Nacho.**



## TIMBAL OU COSTRADA

*Hai na casa de que ten,* conta o dito popular. Arredor da fortaleza ou mosteiro sempre hai abondo do que tirar para compor un timbal ou costrada coma o representado no Pazo de Xelmírez. E non han faltar a fariña triga e o esforzo dunha cociñeira para preparar a masa desta especialidade, receita que chega a nós desde as mellores mesas doutro tempo.

### TIMBAL O COSTRADA

*Hay en la casa del que tiene,* cuenta el dicho popular. Alrededor de la fortaleza o monasterio siempre hay bastante de lo que escoger para componer un timbal o *costrada* como el representado en el Pazo de Xelmírez. Y no van a faltar la harina de trigo y el esfuerzo de una cocinera para preparar la masa de esta especialidad, receta que llega a nosotros desde las mejores mesas de otro tiempo.

### TIMBALE OR MINCE PIE

As the popular saying goes, ‘There is something in the house of those who have something.’ Around fortresses or monasteries, there were always enough elements to resort to and cook a timbale or mince pie like the one depicted in the palace called Pazo de Xelmírez. And there will always be plenty of wheat flour and a cook’s effort to prepare the pastry of this specialty – a recipe that we have inherited from the best tables of yore.



### RECEITA TRADICIONAL

Foto:S.F

O timbal ou costrada e a empanada son dúas manifestacións paralelas da mesma maneira de cocinar e comer que leva séculos nas cocinas e mesas galegas, e sempre con grande éxito. Frente á sinxeleza, facilidade e rapidez dunha empanada, o timbal require tempo e ingredientes que non sempre estiveron presentes nas familias labregas do país. Mais sempre houbo unha ocasión especial para comer algo especial... algo case extinguido na nosa cociña.

### RECETA TRADICIONAL

El timbal o *costrada* y la empanada son dos manifestaciones paralelas de la misma manera de cocinar y comer que lleva siglos en las cocinas y mesas gallegas, y siempre con gran éxito. Frente a la sencillez, facilidad y rapidez de una empanada, el timbal requiere tiempo e ingredientes que no siempre estuvieron presentes en las familias labradoras del país. Mas siempre hubo una ocasión especial de comer algo especial... algo casi extinguido en nuestra cocina.

### THE TRADITIONAL RECIPE

Timbales or mince pies and turnovers are two parallel manifestations of the same way of cooking and eating that has permeated Galician kitchens and tables for centuries, always meeting with great success. Unlike simple, easy, quick turnovers, timbales take time and ingredients that local peasant families did not always have. But there was always some special occasion to eat something special – something that is almost extinct from our kitchens.



## RECEITA MODERNA

Foto:S.F

Nesta costrada reinterpretada conforme aos principios da cociña moderna, o recheo amosa o vinculo da receita coa terra e o mar de Galicia, expresado na cacheira do porco, o repollo (unha das nosas verduras nacionais), e os prezadas lagostinos do noso mar. A masa tradicional do prato transformase en sucesivas capas de migas, que a cociña moderna está a reinventar e reivindicar en toda a súa plenitude. Unha receita pensada para degustar sen prisas.

## RECETA MODERNA

En esta costrada reinterpretada conforme a los principios de la cocina moderna, el relleno muestra el vínculo de la receta con la tierra y el mar de Galicia, expresado en la cabeza del cerdo, el repollo (una de nuestras verduras nacionales), y las preciadas cigalas de nuestro mar. La masa tradicional del plato se transforma en sucesivas capas de migas, que la cocina moderna está reinventando y reivindicando en toda su plenitud. Una receta pensada para degustar sin prisas.

## THE TRADITIONAL RECIPE

This mince pie has been reinterpreted according to the principles of modern cuisine. The filling shows the link between this recipe and the Galician land and sea: pork head, cabbage - one of our national vegetables - and precious king prawns from our seas. The traditional dough of this dish has been turned into successive layers of crumbs that modern cuisine is now reinventing and defending strongly. A recipe conceived for being tasted slowly.



Capitel do Pórtico da  
Gloria-Condenado por  
gula

Capitel del Pórtico da  
Gloria- Condenado por  
gula

Capital of the Pórtico  
da Gloria



Filloas.

Fotos del panel: S.F.

Filloas.

Crêpes.



Empanada.

Empanada.

Turnover.



Polbo seco. Iago Castrillón ainda seca polbo  
para receitas do seu Restaurante Acio de  
Compostela.

Pulpo seco. Iago Castrillón aun seca pulpo en  
su Restaurante Acio de Compostela.

Dried octopus. Iago Castrillón still dries octopus  
in his restaurant Acio de Compostela.



Bacallau salgado da Praza de Abastos de Santiago.  
Bacalao salado de la Plaza de Abastos de Santiago.  
Salted Cod from the Santiago Market.



Molete de centeo e trigo.  
Mollete de centeno y trigo.  
Large rye and wheat bread roll.



Xerra de Gundivós  
Jarra de Gundivós  
Jar from Gundivós



Doces monásticos das Monxas do Mosteiro de Ferreira de Pantón  
Dulces monásticos de las Monjas del Monasterio de Ferreira de Pantón  
Pastries made in monasteries

# O Camiño de Santiago

## O CAMIÑO DE SANTIAGO

O Camiño de Santiago, eixo vertebrador das terras do Atlántico, constitúe a primeira mostra histórica dunha encrucillada culinaria pluricultural. Cando non podían beneficiarse da caritativa *gallofa* monástica, as xentes peregrinas practicaban un tipo de alimentación de mercado: tiñan que adquirir en cada praza os alimentos que, polo regular, preparaban elas mesmas nos mesóns, establecementos onde soamente lles procuraban leña e sal. Nalgunha parada feliz catarían unhas vieiras, aproveitando a cuncha a xeito de culler, e tamén para cortar ou beber auga nalgunha fonte ou para poñer no sombreiro a guisa de símbolo de identidade xacobea; talvez tamén unha galiña asada, como a que en Santo Domingo da Calzada cantou despois de asada; e se cadra un prato de bo pisto ou de lamprea á bordelesa. O queixo figura entre os alimentos apropiados para estas xentes camiñantes. Podían adquirir no Cebreiro, porta de entrada do camiño en Galicia, para facerlle compañía no bornal ao pan de centeo ou millo, más ben que de trigo, e ao compango de friames, en boa irmandade co cabazo de viño. Mais as enxentes non eran moitas, pois a experiencia da peregrinación posuía un signo nidiamente relixioso e penitencial, na procura do perdón e das indulxencias que concedía a grazia do xubileu. Cando, ao cabo, estas xentes peregrinas o obtiñan ao chegaren a Santiago (verdadeiro Babel de linguas e padais) quizais lles parecería escusable celebralo con alguma pitanza gastronómica na que habería carne, pementos de Herbón e un competente guiso de congro cecial; e, por suposto, viño do Ribeiro, o *Pretiosus Baccus* que entraba na vila polo arco de Mazarelos.

## EL CAMINO DE SANTIAGO

El Camino de Santiago, eje vertebrador de las tierras del Atlántico, constituye la primera muestra histórica de una encrucijada culinaria pluricultural. Cuando no podían beneficiarse de la caritativa gallofa monástica, las gentes peregrinas practicaban un tipo de alimentación de mercado: tenían que adquirir en cada plaza los alimentos que, por lo regular, preparaban ellas mismas en los mesones, establecimientos donde solamente les proporcionaban leña y sal. En alguna parada feliz catarían unas vieiras, aprovechando la concha a manera de cuchara, y también para cortar o beber agua en alguna fuente o para poner en el sombrero a guisa de símbolo de identidad jacobea; tal vez también una gallina asada, como la que en Santo Domingo de la Calzada cantó después de asada; y a lo mejor un plato de buen pisto o de lamprea a la bordelesa. El queso figura entre los alimentos apropiados para estas gentes caminantes. Lo podían adquirir en el Cebreiro, puerta de entrada del camino en Galicia, para hacerle compañía en el bornal al pan, que era de centeno o maíz, más que de trigo, y al compango de fiambres, en buena hermandad con el vino. Mas las comilonas no eran muchas, pues la experiencia de la peregrinación poseía un signo claramente religioso y penitencial, en la búsqueda del perdón y de las indulgencias que concedía la gracia del jubileo. Cuando, al fin, estas gentes peregrinas lo obtenían al llegar a Santiago (verdadero Babel de lenguas y paladares) quizás les parecería excusable celebrarlo con alguna pitanza gastronómica en la que habría carne, pimientos de Herbón y un competente guiso de congrio cecial; y, por supuesto, vino del Ribeiro, el *Pretiosus Baccus* que entraba en la villa por el arco de Mazarelos.

## THE SAINT JAMES' WAY

As the backbone of the Atlantic lands, the Way of St James constitutes the first historical expression of a multicultural cooking crossroads. When they were unable to benefit from the charitable food offered by monasteries, pilgrims followed a kind of market diet. They had to buy from each market the food that they would later prepare in an inn, usually by themselves. These inns would only provide them with wood and salt, as they did not normally offer meals services. At a happy stop on the way pilgrims would taste some scallops, using their shells as spoons. Shells could also be used for cutting or for drinking water from fountains, and be placed on pilgrims' hats as a symbol of the pilgrims' identity. And pilgrims might perhaps taste a roasted hen as well – like the one that clucked after being roasted in Santo Domingo de la Calzada – and maybe a nice dish of ratatouille or lamprey with Bordelaise sauce.

Cheese was one of the suitable foods for travellers, who could buy it in O Cebreiro, the gateway of the Way of St James to Galicia. Cheese would join rye or maize bread – rather than wheat bread – and cold meats in the haversack, and keep the wineskin good company. Pigging out, however, was not frequent, as the pilgrimage experience was of a clearly religious and penitential nature, in an attempt to obtain the forgiveness and the indulgences granted by the grace of the jubilee.

When pilgrims eventually obtained such forgiveness on their arrival at Santiago – a genuine Babel of languages and tastes – they might deem it excusable to give themselves over to some lofty meal composed of meat, peppers from Herbón, and a substantial dried conger eel stew. And, of course, Ribeiro wine, that *Pretiosus Baccus* that would enter the town through the Mazarelos Arch.

# Idade Moderna

## A DARKNESS THAT BRIGHTENS UP

In the 16th and 17th centuries, deemed the dark ages of Galician letters, there was a notable improvement as far as food was concerned. The Atlantic diet – or, in other words, the variety of farming, cattle, fish and forest resources available in the Galician economy at that time – did not only result in a very large population, but also made it possible to keep people in reasonably good condition. Their height, constitution and life expectancy were very acceptable and, in any event, comparable to the average of Spain as a whole. Now, it is true that this population lived in austerity and want. A significant number of men had to emigrate to Castile, Portugal, America and, lastly – in the 20th century – to the most developed countries in Europe, in the search for complementary resources.

## UNA OSCURIDAD QUE SE ILUMINA

En los siglos XVI y XVII, considerados oscuros para las letras gallegas, las condiciones alimentarias mejoraron notablemente. La dieta atlántica (o dicho de otro modo, la variedad de recursos agroganaderos, piscícolas y silvícolas de los que disponía la economía gallega en este tiempo) hizo posible no sólo la existencia de un volumen de población muy elevado, sino también el mantenimiento de la gente en condiciones razonablemente buenas, con unos niveles de estatura, envergadura física y esperanza de vida muy aceptables y, en cualquiera caso, equiparables al promedio del conjunto de España. Pero, eso sí, dentro de una línea de austeridad y escasez, llevando a la emigración a un notable contingente de personas en la búsqueda de recursos complementarios en Castilla, Portugal, América y al final (en el siglo XX) en los países más desarrollados de Europa.

## UNHA ESCURIDADE QUE SE ALUMEA

Nos séculos XVI e XVII, considerados escuros para as letras galegas, as condicións alimentarias melloraron notablemente. A dieta atlántica (ou dito doutro xeito, a variedade de recursos agrogandeiros, piscícolas e silvícolas dos que dispunha a economía galega neste tempo) fixo posible non só a existencia dun volume de poboación moi elevado, senón tamén a mantenza da xente en condicións razoablemente boas, cuns niveis de estatura, envergadura física e esperanza de vida moi aceptables e, en calquera caso, equiparables á media do conxunto de España. Pero, iso si, dentro dunha liña de austeridade e escaseza, levando á emigración a un notable continxente de persoas na procura de recursos complementarios en Castela, Portugal, América e ao cabo (no século XX) nos países máis desenvolvidos de Europa.



Pazo Torre do Monte (Padrón, A Coruña)

Foto:S.F

**Construído entre o século XIV e o XVIII, este pazo conserva una cociña de presencia aristocrática na que destaca una interesante galería lateral.**

Pazo Torre do Monte (Padrón, A Coruña)

Construido entre el siglo XIV y el XVIII, este pazo conserva una cocina de presencia aristocrática en la que destaca una interesante galería lateral.

Pazo Torre do Monte (Padrón, A Coruña)

Built between the XIV-XVIII<sup>th</sup> centuries, this manor house preserves an aristocratic kitchen with an interesting balcony.

Pazo de Santa Mariña do Castro de Amarante (Antas de Ulla, Lugo)

Foto:S.F

**Fina e o seu can Pastor reposan na inmensa lareira do pazo, probablemente da primeira metade do século XVI. Trátase da lareira en uso máis antiga que puedes ver nesta exposición. As lacenas, situadas no extremo contrario do gran recinto da cociña, están decoradas con relevos de cunchas de vieira. Desde allí sobe unha escada monumental cara ás plantas nobres do edificio.**

Pazo de Santa Marina del Castro de Amarante (Antas de Ulla, Lugo)

**Fina y su perro Pastor reposan en el inmenso lar del pazo, probablemente de la primera mitad del siglo XVI. Se trata del lar en uso más antiguo que puedes ver en esta exposición. Las alacenas, situadas en el extremo contrario del gran recinto de la cocina, están decoradas con relieves de conchas de vieira. Desde allí sube una escalera monumental hacia las plantas nobles del edificio.**

Manor house in Santa Mariña do Castro de Amarante (Antas de Ulla, Lugo)

**Fina and her dog *Pastor* take a rest by the immense fireplace of this manor house, probably dated in the first half of the 16th century. This is the oldest fireplace in use that you can see in this exhibition. The larder, located at the opposite end of the large space of the kitchen, is decorated with scallop shell reliefs. From there a monumental staircase leads up to the top floors of the building.**



## O TEMPO DOS PAZOS E FIDALGOS

A **fidalguía** baseaba a súa preeminencia non só na obtención de rendas da terra, como os foros, senón tamén na relevante presenza dos seus membros nos colexios universitarios, nas institucións municipais ou xurisdicionais e na antiga Xunta do Reino de Galicia. Ao longo do século XIX a fidalguía foi devecendo, perdendo prerrogativas e poder económico.

Desde que os señores dos pazos xurdiron como clase social, no século XVI, o campesiñado aprendeu a consideralos como os seus “señores naturais”, por contraposición á burguesía das vilas ou “tunantes sen arraigo” que aspiraban a substituílos. Constituíron unha clase ben entrefebrada na entraña rural, moi vinculada á terra, como proclamaba con satisfacción Otero Pedrayo. A verdade histórica é complexa e difire da piadosa estampa dun campesiñado que endexamais cuestiona o señorío. Lamas Carvajal, no *Catecismo do labrego*, sinalaba que a xente labrega facía como que cumplría, “sacándolle a monteira ós señores cand’os atopamos n-os camiños e facéndolle a figura por detrás; entrando co-a orella gacha n-a casa d’os que mandan pra sair d’ela botando rayos e centellas”.

Reitoral de San Miguel de Sarandón (Vedra, A Coruña)  
Foto:M.R.E

As grandes lareiras de pazos e reitorais eran espazos para a cociña, pero tamén para a conversa e o repouso. Distinguíanse das labregas pola calidade da cantería e polas dimensións, ou coma neste caso, mesmo polos cuidados arcos. Na foto, Esperanza le co seu neto na antiga lareira da reitoral de San Miguel de Sarandón (Vedra), de finais do século XV.

## EL TIEMPO DE LOS PAZOS E HIDALGOS

La **hidalguía** basaba su preeminencia no sólo en la obtención de rentas de la tierra, como los foros, sino también en la relevante presencia de sus miembros en los colegios universitarios, en las instituciones municipales o jurisdiccionales y en la antigua Junta del Reino de Galicia. A lo largo del siglo XIX la hidalguía fue decayendo, perdiendo prerrogativas y poder económico.

Desde que los señores de los pazos surgieron como clase social, en el siglo XVI, el campesinado aprendió a considerarlos como sus “señores naturales”, por contraposición a la burguesía de las villas o “tunantes sin arraigo” que aspiraban a sustituirlos. Constituyeron una clase bien insertada en la entraña rural, muy vinculada a la tierra, como proclamaba con satisfacción Otero Pedrayo. La verdad histórica es compleja y difiere de la piadosa estampa de un campesinado que jamás cuestiona el señorío. Lamas Carvajal, en el *Catecismo do Labrego*, señalaba que la gente labradora hacía cómo que cumplía, “quitándose el sombrero ante los señores cuando nos los encontramos en los caminos y burlándonos de ellos por detrás; entrando con la oreja gacha en la casa de los que mandan para salir de ella echando rayos y centellas”.

Rectoral de San Miguel de Sarandón (Vedra, A Coruña)

Los grandes lares de pazos y rectorales eran espacios para la cocina, pero también para la conversación y el reposo. Se distinguían de las labradoras por la calidad de la cantería y por las dimensiones, o como en este caso, incluso por los cuidados arcos. En la foto, Esperanza lee con su nieto en el antiguo lar de la rectoral de San Miguel de Sarandón (Vedra), de finales del siglo XV.

## THE AGE OF MANORS AND NOBLEMEN

The **fidalguía**, a lower class of the nobility, occupied a pre-eminent place thanks not only to the collection of land taxes, such as canons, but also because of the important presence of members of the *fidalguía* in university colleges, municipal and jurisdictional institutions, and in the ancient Government of the Kingdom of Galicia. The *fidalguía* gradually faded through the 19th century, losing its prerogatives and economic power.

Since the lords of manor houses emerged as a social class in the 16th century, peasants had learnt to consider them their ‘natural lords,’ in contrast with the bourgeoisie from towns, or ‘rootless rascals,’ who aspired to replace them. These lords formed a class that was deeply embedded in the heart of the countryside, strongly linked to the Galician land, as Otero Pedrayo proclaimed with satisfaction. The historical truth is complex and differs from the pious image of a peasant class that never questioned the dominion of lords. Lamas Carvajal states that peasants fulfilled their duties taking off our caps to our lords when we meet them on the road, and making obscene gestures behind their backs; entering the boss’ house with our tails between our legs, to fume as we leave.

Rectory of San Miguel de Sarandón (Vedra, A Coruña)

The large fireplaces of manor houses and rectories were not only spaces for cooking, but also for conversation and rest. They differed from the fireplaces in farmhouses in the quality of the stonework and in their dimensions, or, in this case, even in their elaborate arches. In the picture, Esperanza reads with her grandson by the old fireplace of the Rectory of San Miguel de Sarandón, Vedra, dated in the late 15th century.



## BERTÓNS RECHEOS

Consumindo repolos, e moitos, desde hai séculos, era inevitable que nalgún momento da nosa historia aparecesen receitas coma esta dos bertóns recheos de carne, que dentro da súa sinxeleza achegan á mesa un prato delicioso. Abofé que a idea non podía ser só galega, así que polo mundo adiante atoparemos repolos recheos semellantes a esta receita.

## BERTÓNS RELLENOS

Consumiendo repollos, y muchos, desde hace siglos, era inevitable que en algún momento de nuestra historia aparecieran recetas como ésta de los repollos rellenos de carne, que dentro de su sencillez acercan a la mesa un plato delicioso. Claro que la idea no podía ser sólo gallega, así que por el mundo adelante encontraremos repollos llenos semejantes a esta receta.

## STUFFED CABBAGE GREENS

As Galicians have been eating cabbage – plenty of it! – for centuries, it was inevitable that recipes like cabbage greens stuffed with meat would appear at some point in our history. Despite their simplicity, they make a delicious dish for our tables. Of course, this idea could not have emerged only in Galicia; and so, we find stuffed cabbages similar to these ones all over the world.



## RECEITA TRADICIONAL

Foto:S.F

Os bertóns (de repolo, de verza e ata de nabo) fan un caldo saboroso. Pero en compañía dun pouco de carne picada, algo de lacón ou entrefebrado, ovo, algo de caldo e case nada máis, transformáñase aquí nun prato digno da mesa do máis exquisito bispo ou do señorito de calquera dos moitos pazos que inzaban o país, nun tempo en que moitos labregos e labreras tiñan que pechar o apetito con menos do que os señoritos empregaban para abrirlo.

## RECETA TRADICIONAL

Los bertóns (de repollo, de berza y hasta de nabo) hacen un caldo sabroso. Pero en compañía de un poco de carne picada, algo de lacón o tocino, huevo, algo de caldo y casi nada más, se transforman aquí en un plato digno de la mesa del más exquisite obispo o del señorito de cualquiera de los muchos pazos que plagaban el país, en un tiempo en que muchos labradores y labradoras tenían que cerrar el apetito con menos de lo que los señoritos empleaban para abrirlo.

## THE TRADITIONAL RECIPE

Young greens – cabbage and even turnip – make a tasty stew. But when accompanied with some ground meat, a little ham or bacon, eggs, a bit of soup and virtually nothing else, young greens turn here into a dish fit for the table of the most exquisite bishop or the lord of any of the many manor houses that proliferated throughout the country, at a time when many peasants had to satisfy their appetite with less than lords took as starters.

## **RECEITA MODERNA**

Foto:S.F

Unha das características das novas cociñas é a insistencia en pór no prato porcóns perfectamente adaptadas para o seu consumo sen manipulacións innecesarias por parte de comensais. A carne destes bertóns, convertida en pequenas albóndegas, permiten un consumo moi sínxelo. Pola súa banda, a verdura incorpórase nun consistente caldo que serve de base para a preparación, xa que non deixa de ser unha receita de inverno.

## **RECETA MODERNA**

Una de las características de las nuevas cocinas es la insistencia en poner en el plato porciones perfectamente adaptadas para su consumo sin manipulaciones innecesarias por parte de comensales. La carne de estos bertóns, convertida en pequeñas albóndigas, permiten un consumo muy sencillo. Por su parte, la verdura se incorpora en un consistente caldo que sirve de base para la preparación, ya que no deja de ser una receta de invierno.

## **THE TRADITIONAL RECIPE**

One of the distinctive features of new cuisines is their firm intent to put portions in the dish that are perfectly suitable for consumption, and which do not need the guest to manipulate them in any way. The meat in these cabbage greens, which has been turned into small meatballs, can be eaten very easily. Vegetables are added to a hearty stew that is the basis of this dish, as this is a winter recipe after all.



# América

## A GRANDE MAREA DE AMÉRICA

Non se pode entender a gastronomía galega sen a achega intensa de América a través de múltiples ingredientes que melloraron e diversificaron a dieta.

A incorporación do pemento en especia á gastronomía de Galicia fixo posible que os chourizos e friames adquiriran a característica cor vermella coa que os coñecemos hoxe, en troques da menos apetitosa coloración ocre que tiñan antano. Grazas a este condimento do pemento resultou posible aliñar o polbo á feira e a carne ao caldeiro, e obter así mesmo o prebe máis degoirado de nós, a allada, coa que aderezar con sabedoría os pratos de verdura e peixe cocido. O pemento, o tomate, o millo, as fabas, as patacas, o azucré de cana, o chocolate e o café, produtos vidos todos eles tamén de América, permitiron unha mellora substancial da dieta da poboación galega entre os séculos XVI e XIX.

No século XVII introduciuse o cultivo do millo en Galicia, cuxo alto rendemento fixo posible unha apreciable mellora da dieta popular, enriquecida dúas centurias despois grazas ao novo cultivo da pataca, tamén vida de América. Non obstante, esta bateu inicialmente con resistencias, xa que constituía unha novedade difícil de aceptar polos estendidos prexuízos conservadores das familias labregas. Ademais, as primeiras variedades cultivadas non tiñan tan bo gusto como as que coñecemos actualmente, froito dunha selección. Por todo iso, adoitaban darllas ao gando. Mais ao cabo chegou non só a ser aceptada, senón mesmo exaltada por un pobo de grandes “comedores de patacas”.

## LA GRAN MAREA DE AMÉRICA

No se puede entender la gastronomía gallega sin la contribución intensa de América a través de múltiples ingredientes que mejoraron y diversificaron la dieta.

La incorporación del pimentón a la gastronomía de Galicia hizo posible que los chorizos y fiambres adquiriesen el característico color rojo con el que los conocemos hoy, en contraposición a la menos apetitosa coloración ocre que tenían antaño. Gracias a este pimentón resultó posible aliñar el pulpo á feria y la carne ao caldeiro, y obtener así mismo la salsa que nos gusta más, la ajada, con la que aderezar con sabiduría los platos de verdura y pescado cocido. El pimiento, el tomate, el maíz, las alubias, las patatas, el azúcar de caña, el chocolate y el café, productos venidos todos ellos también de América, permitieron una mejora sustancial de la dieta de la población gallega entre los siglos XVI y XIX.

En el siglo XVII se introdujo el cultivo del maíz en Galicia, cuyo alto rendimiento hizo posible una apreciable mejora de la dieta popular, enriquecida dos centurias después gracias al nuevo cultivo de la patata, también venida de América. No obstante, esta chocó inicialmente con resistencias, ya que constituía una novedad difícil de aceptar por los extensos prejuicios conservadores de las familias labradoras. Además, las primeras variedades cultivadas no tenían tan buen gusto como las que conocemos actualmente, fruto de una selección. Por todo ello, solían dárselas al ganado. Mas al fin y a la postre llegó no solo a ser aceptada, sino incluso exaltada por un pueblo de grandes “comedores de patatas”.

## THE GREAT AMERICAN TIDE

It is impossible to understand Galician cooking without the intense American contribution, in the form of multiple ingredients that improved and diversified the diet.

The inclusion of **paprika** in Galician cooking gave chorizo and cold meat the red colour that is so characteristic of them today, instead of the less appetising ochre tone that they used to have. Thanks to paprika it was possible to season *polbo á feira* (octopus cooked in the Galician style) and *carne ó caldeiro* (boiled meat with potatoes and lard). Paprika was also used to prepare our most appreciated sauce, *allada*, a garlic sauce used to season tasty dishes of vegetables and boiled fish. In addition, pepper, tomatoes, maize, beans, potatoes, cane sugar, chocolate and coffee – all of which came from America as well – substantially improved the Galician diet between the 16th and the 19th centuries.

The cultivation of **maize** was introduced in Galicia in the 17th century. Its high yield led to a considerable improvement in common people's diet, which was enriched with a new crop, potatoes – which came from America too – two centuries later. Potatoes, however, met with some resistance at first. They were a novelty hard to accept owing to peasants' widespread conservative prejudices. Moreover, the first potato varieties to be grown were not as tasty as the ones that we know today, and which are the result of a selection. This is why potatoes used to be given to cattle. In the end, potatoes were not only accepted, but even exalted by a people of great ‘potato eaters’.



Orchard of the Franciscan Convent of Herbón (Padrón, A Coruña)

In this back orchard of the monastery, at the shadow of a palm tree that is traditionally held to be 500 years old, the first Herbón peppers - brought probably from Central America by the Franciscans - were planted. Brothers Roberto and Joaquín (dressed in blue) still look after the orchard with Marcelino, from the Association of Parents of Intellectually Handicapped People of the Sar Region (AMIPA).

Huerta del Convento de los Franciscanos de Herbón (Padrón, A Coruña)

En esta huerta de la parte de atrás del monasterio, a la sombra de una palmera que la tradición señala con 500 años de antigüedad, se plantaron los primeros pimientos de Herbón, traídos por los franciscanos posiblemente de América Central. Los frailes Roberto y Joaquín (de azul) continúan cuidando la huerta junto a Marcelino, de la Asociación de Madres y Padres de Personas con Discapacidad Intelectual de la Comarca del Sar (AMIPA).

Horta do Convento dos Franciscanos de Herbón (Padrón, A Coruña)

Foto:S.F

Nesta horta da parte de atrás do mosteiro, á sombra dunha palmeira que a tradición sinala con 500 anos de antigüidade, plantáronse os primeiros pementos de Herbón, traídos polos franciscanos posiblemente de América Central. Os fraíles Roberto e Joaquín (de azul) continúan a coidar a horta canda a Marcelino, da Asociación de Nais e Pais de Persoas con Discapacidade Intelectual da Comarca do Sar (AMIPA).



Pemento en especia  
(Fotos S.F)  
Pimentón  
Paprika



Pemento  
Pimiento  
Pepper



Millo  
Maíz  
Maize



Tomate  
Tomate  
Tomato



Pataca  
Patata  
Potato

# A ‘churrascomanía’

## A ORIXE DAS CARNE Á GRELLA

A emigración galega dirixiuse por ducias de milleiros cara a América, en especial desde a segunda metade do século XIX, atraída polas novas que chegaran a Galicia relativas á abundancia que alí había de carne de vacún e de pan branco. Arxentina semellaba ser un *Eldorado* onde ataban aos cans con longaínzas. Os abondosos asados que alí se realizaban tiveron que exercer unha fascinación irresistible sobre unha xente labrega que soamente probara tal carne no día da festa do patrón. Deste xeito xurdiu a afección extraordinaria pola pitanza da vianda e, de volta a Galicia, nas últimas décadas, encheron o país de churrasquerías e asadores ao estilo da Pampa.

## EL ORIGEN DE LAS CARNE A LA PARRILLA

La emigración gallega se dirigió por docenas de miles hacia América, en especial desde la segunda mitad del siglo XIX, atraída por las noticias que habían llegado a Galicia relativas a la abundancia que allí había de carne de vacuno y de pan blanco. Argentina semejaba ser un Eldorado donde ataban a los perros con longanizas. Los abundantes asados que allí se realizaban tuvieron que ejercer una fascinación irresistible sobre una gente labradora que solamente había probado tal carne en el día de la fiesta del patrón. De este modo surgió la afición extraordinaria por la pitanza de la vianda y, de vuelta a Galicia, en las últimas décadas, llenaron el país de churrasquerías y asadores al estilo de la Pampa.

## THE ORIGIN OF GRILLED MEAT

Galician emigrants left for America by the dozens of thousands, especially from the second half of the 19th century. They were drawn by the news that had reached Galicia about the abundant beef and white bread that were available in America. Argentina seemed to be an El Dorado where people had money to burn. The generous Argentinian barbecues must have been irresistibly fascinating to peasants who had tasted that meat only in the celebrations held in honour of their patron saints. In this way, emigrants developed extraordinary affection for meat meals and, back in Galicia, filled the country with steak houses and grillrooms, like the ones in the Pampas, in the past decades.

Fogar do Santiso (Luou, Teo, A Coruña)

Foto:S.F

**Os sábados pola noite máis de 700 persoas de todas as idades reúnense neste coñecido restaurante de bancos corridos, no que o churrasco é o rei das especialidades. O prato, de prezos reducidos, fascina ás novas xeracións antes de iren de movida nocturna.**

Fogar do Santiso (Luou, Teo, A Coruña)

Los sábados por la noche más de 700 personas de todas las edades se reúnen en este conocido restaurante de bancos corridos, en el que el churrasco es el rey de las especialidades. El plato, de precios reducidos, fascina a las nuevas generaciones antes de ir de movida nocturna.

Fogar do Santiso (Luou, Teo, A Coruña)

On Saturday nights, more than 700 people of all ages gather in this well-known restaurant with continuous benches, where barbecued meat is the king of specialties. New generations find this low-cost dish fascinating before they go out at night.



# Cociña do diario e cociña de ensinar

## A COCIÑA DE DIARIO E A COCIÑA DE FESTA

Os anos 60 viron a conformación dun novo concepto de relación coa cociña como espazo doméstico, hoxe en día xeneralizado no hábitat rural. Moitos fogares galegos, construídos de novo sobre as antigas casas labregas ou os vellos terreos cultivados, fixeron unha nova especialización de usos, entre a *cociña do diario*, aquela que está na planta baixa da casa xunto ao garaxe dos coches, xeralmente a butano e próxima ás arcas conxeladoras, e mais a *cociña de festa*, a situada na planta nobre da casa, empregada só en ocasións festivas, e máis como comedor que como cociña en si mesma.

## LA COCINA DE DIARIO Y LA COCINA DE FIESTA

Los años 60 vieron la conformación de un nuevo concepto de relación con la cocina como espacio doméstico, hoy en día generalizado en el hábitat rural. Muchos hogares gallegos, construidos de nuevo sobre las antiguas casas labradoras o los viejos terrenos cultivados, hicieron una nueva especialización de usos, entre la cocina de diario, aquella que está en la planta baja de la casa junto al garaje de los coches, generalmente a butano y próxima a las arcas congeladoras, y la cocina de fiesta, la ubicada en la planta noble de la casa, empleada sólo en ocasiones festivas, y más como comedor que como cocina en sí misma.

## EVERYDAY KITCHENS AND FESTIVE KITCHENS

The 1960s saw the emergence of a new type of relation with the kitchen as domestic space which has today become widespread in the rural environment. Many Galician houses, rebuilt upon old peasant houses or farmed lands, have developed specialised uses for 'everyday kitchens' and 'festive kitchens.' Everyday kitchens are located downstairs, next to the garage and near chest freezers; they usually have butane gas cookers. Festive kitchens are built on the first floor and used only for celebrations (as dining rooms rather than kitchens proper).



Casa do Zapa (Caamaño, Porto do Son, a Coruña)

Foto: M.R.E

Tres cociñas para facer e comer unha empanada. María José prepara a masa e o rustrido na cociña do *diario*, mentres o seu home prende o forno da lareira e vixía a temperatura. A empanada faise ándia nese forno, pero sérvese ás persoas convidadas na cociña da planta nobre da casa. Toda unha expresión do orgullo que senten pola vivenda que construíron coas súas mans.

Casa do Zapa (Caamaño, Porto do Son, a Coruña)

Tres cocinas para hacer y comer una empanada. María José prepara la masa y el *rustrido* en la cocina del diario, mientras su hombre prende el horno del lar y vigila la temperatura. La empanada se hace aún en ese horno, pero se sirve a las personas invitadas en la cocina de la planta noble de la casa. Toda una expresión del orgullo que sienten por la vivienda que construyeron con sus manos.

O Zapa's House (Caamaño, Porto do Son, A Coruña)

Three kitchens to make and eat a turnover. María José prepares the dough and the fried vegetables in the 'everyday kitchen,' while her husband lights the fireplace oven and keeps an eye on its temperature. Turnovers are still cooked in that oven, but they are served to guests in the first floor kitchen – a genuine expression of the owners' pride in the house that they built with their own hands.



# A burguesía

## OS NOVOS ESPAZOS BURGUESES

A burguesía foi pioneira na introdución da cociña de ferro, como tamén o foi logo na de butano. A ama de casa non sempre cocinaba, pero cando menos supervisaba o labor da cociñeira e das criadas, que tiñan á súa disposición un amplio e variado repertorio de instrumentos necesarios para unha culinaria refinada. Dispuña dalgún libro de cociña ou, máis comunmente, dun caderno de receitas que as fillas herdaban das nais.

A gastronomía burguesa compúñase de pratos característicos da cociña galega popular pero en versión cara (xamón, caldo con carne, peixes e mariscos prohibitivos para outros sectores sociais, pastas, legumes, verduras e froitas variadas), aínda que recorría tamén á gastronomía doutras zonas de España e mesmo á francesa. A sociabilidade caracterizábase por unha maior formalidade: o servizo dispuña a mesa no comedor, ben provista de manteis e panos de mesa, un bo conxunto de cubertos e cristalería fina. A burguesía observaba un protocolo moi ordenado no servizo de mesa, o cal era moi abondoso: uns entrantes, un ou dous primeiros pratos, outros dous ou tres segundos, e logo as sobremesas, o café, as copas de coñac e o cigarro puro para os homes. As crianzas comían na cociña co servizo doméstico, que se alimentaba coas sobras da comida dos señores.

O Chalé de Ouzande (Ouzande, A Estrada, Pontevedra)  
Foto:S.F

**Conchita e Manolo conservan esta fermosa cociña burguesa de finais do XIX, cunha escala de caracol que a comunica co soto e co faiado, e coa despensa incorporada como un armariño á parede da cociña.**

## LOS NUEVOS ESPACIOS BURGUESES

La burguesía fue pionera en la introducción de la cocina de hierro, como también lo fue luego en la de butano. La ama de casa no siempre cocinaba, pero al menos supervisaba la labor de la cocinera y de las criadas, que tenían a su disposición un amplio y variado repertorio de instrumentos necesarios para una culinaria exquisita. Disponía de algún libro de cocina o, más comúnmente, de un cuaderno de recetas que las hijas heredaban de las madres.

La gastronomía burguesa se componía de platos característicos de la cocina gallega popular pero en versión cara (jamón, caldo con carne, pescados y mariscos prohibitivos para otros sectores sociales, pastas, legumbres, verduras y frutas variadas), aunque recurría también a la gastronomía de otras zonas de España e incluso a la francesa. La sociabilidad se caracterizaba por una mayor formalidad: el servicio disponía la mesa en el comedor, bien provista de manteles y servilletas, un buen conjunto de cubiertos y cristalería fina. A burguesía observaba un protocolo muy ordenado en el servicio de mesa, que era muy abundante: unos entrantes, uno o dos primeros platos, otros dos o tres segundos, y luego los postres, el café, las copas de coñac y el cigarro puro para los hombres. Los niños y niñas comían en la cocina con el servicio doméstico, que se alimentaba con las sobras de la comida de los señores.

O Chalé de Ouzande (Ouzande, A Estrada, Pontevedra)

**Conchita y Manolo conservan esta hermosa cocina burguesa de finales del XIX, con una escalera de caracol que la comunica con el sótano y con el desván, y con la despensa incorporada como un armario en la pared de la cocina.**

## NEW BOURGEOIS SPACES

The bourgeoisie pioneered the introduction of the iron cooker, as well as the butane gas cooker later on. Housewives did not always cook, but they did oversee cooks' and maids' work at least. These had at their disposal a vast, varied array of tools that were needed for refined cooking. Housewives had some cookbooks or, more commonly, a recipe notebook that daughters inherited from their mothers.

Bourgeois cooking included typical dishes of popular Galician cuisine, but in their expensive version (ham, meat stew, fish and shellfish that were prohibitive to other social sectors, pasta, a variety of pulses, vegetables and fruit). The bourgeoisie benefited from the cuisine of other Spanish areas and even from French cookery. Bourgeois ways of socialising were more formal; servants would lay the table in the dining room, and the table would be well equipped with tablecloths and serviettes, good cutlery and fine glassware. The bourgeoisie observed a highly ordered protocol as far as food service was concerned. Food was very abundant and included appetisers, one or two first courses, another two or three second courses, and then desserts, coffee, glasses of cognac and cigars for men. Children would have lunch in the kitchen with the domestic servants, who ate the remains of their lords' food.

O Chalé de Ouzande (Ouzande, A Estrada, Pontevedra)

**Conchita and Manolo keep this beautiful bourgeois kitchen from the late 19th century. It has a spiral staircase to the cellar and the attic, and a pantry embedded as a small cupboard in the kitchen wall.**



## CAPÓN CON OSTRAS

O capón e o polo foron antano alimento reservado a señores e familias con recursos económicos dabondo para o goce dun manjar exclusivo das grandes ocasións. O mesmo acontecía coas ostras frescas, un prato que moi pouca xente podía saborear, polo que a maioría debía conformarse coas escabechadas. Así pois, o capón con ostras sería o cadrado da exquisitez.

## CAPÓN CON OSTRAS

El capón y el pollo fueron antaño alimento reservado a señores y familias con recursos económicos de sobra para el disfrute de un manjar exclusivo de las grandes ocasiones. Lo mismo acontecía con las ostras frescas, un plato que muy poca gente podía saborear, por lo que la mayoría debía conformarse con las escabechadas. Así pues, el capón con ostras sería el cuadrado de la exquisitez.

## CASTRATED CHICKEN AND OYSTERS

In days of yore, chicken and castrated male chicken were foods affordable only to lords and families who were well-off enough to enjoy a delicacy that was reserved for great occasions. This was also the case of fresh oysters, which very few people were able to taste; most of them had to make do with pickled oysters. Therefore, castrated chicken and oysters would be deliciousness squared.



## RECEITA TRADICIONAL

Foto:S.F

A comezos do século XVII, Martínez Montiño (algúns autores din que era galego) compón un capón recheo con ostras que asa envolto nunha lamprea. O tempo e a lóxica lévannos a unha receita más racional na que a lamprea se reserva para outro momento e o capón se enche de ostras, ternera e verdura. Un mar e montaña á galega no que a verdura elixida é unha das más usadas na cociña galega de todos os tempos: o repollo.

## RECETA TRADICIONAL

A comienzos del siglo XVII, Martínez Montiño (algunos autores dicen que era gallego) compone un capón relleno con ostras que asa envuelto en una lamprea. El tiempo y la lógica nos llevan la una receta más racional en la que la lamprea se reserva para otro momento y el capón se llena de ostras, ternera y verdura. Un mar y montaña a la gallega en el que la verdura elegida es una de las más usadas en la cocina gallega de todos los tiempos: el repollo.

## THE TRADITIONAL RECIPE

In the early 17th century, Martínez Montiño – whom some authors claim to have been Galician – prepared a castrated chicken with scallops, and roasted it wrapped in a lamprey. Time and logic have led us to a more rational recipe by which lamprey is reserved for other occasions and the castrated chicken is stuffed with oysters, beef and vegetables. A sea and a mountain in the Galician style, in which the chosen vegetable is among the most frequent in Galician cuisine ever – cabbage.



## RECEITA MODERNA

Foto:S.F

O capón das grandes festas preséntase aquí desosado e trinchado, en forma de peituga escabechada, tenra e celmosa, respectando todos os sabores e aromas desta espléndida carne. As mellores ostras das rías galegas acompañána nun auténtico "mar e monte" galego. Os cítricos introducen no prato aromas e frescura moi propios da cociña más actual, pero tamén moi de Galicia, onde non hai casa que se prece sen limoeiro nin loureiro á porta.

## RECETA MODERNA

El capón de las grandes fiestas se presenta aquí deshuesado y trinchado, en forma de pechuga escabechada, tierna y jugosa, respetando todos los sabores y aromas de esta espléndida carne. Las mejores ostras de las rías gallegas la acompañan en un auténtico "mar y montaña" gallego. Los cítricos introducen en el plato aromas y frescura muy propios de la cocina más actual, pero también muy de Galicia, donde no hay casa que se prece sin limonero ni laurel a la puerta.

## THE TRADITIONAL RECIPE

The castrated chicken typical of big celebrations appears boned and carved here, and turned into a tender and substantial pickled breast that respects all the different flavours and aromas of this splendid meat. It is accompanied by the best oysters of Galician inlets, forming a genuine Galician 'sea and mountain.' Lemons contribute aromas and freshness that are very typical of the most modern cuisine, but also very Galician. For no self-respecting household lacks a lemon tree or a laurel at its door.

## O RISOLIO, O LICOR PERDIDO

Foto:S.F

No século XIX difúndense o augardente e tamén o risolio, un licor composto de augardente mesturado con azucré, canela, anís e outros ingredientes olorosos. O risolio era moi frecuente nas romaxes e festas aldeás, onde as rosquilleiras o vendían por copas. No século precedente os notables tomaban xa copas de risolio.

## EL RISOLIO, EL LICOR PERDIDO

En el siglo XIX se difunden el aguardiente y también el risolio, un licor compuesto de aguardiente mezclado con azúcar, canela, anís y otros ingredientes olorosos. El risolio era muy frecuente en las romerías y fiestas aldeanas, donde las rosquilleras lo vendían por copas. En el siglo precedente los notables tomaban ya copas de risolio.

## RISOLIO, THE LOST LIQUOR

The 19th century saw the spread of eau-de-vie and also *risolio*, a type of liquor made with eau-de-vie mixed with sugar, cinnamon, anise and other scented ingredients. *Risolio* was a very usual drink in festive pilgrimages and village celebrations, in which doughnut sellers offered *risolio* in glasses. Dignitaries would have glasses of *risolio* in the previous century already.



## A REVOLUCIÓN DA COCIÑA DE FERRO

Entre fins do século XIX e comezos do XX introducíronse as cociñas de ferro, as cales representaron un gran avance. Denominábanse tamén *bilbaínas* (aínda que moitas eran galegas, da fundición ourensá Malingre, por exemplo) ou *económicas*, admitindo como combustible tanto leña como carbón. Tiñan normalmente dous ou tres forniños, un pequeno forno e depósito de auga quente. Ao prender, a bilbaína quentaba de paso a cociña e permitía dispor de auga quente en calquera momento. Os sectores fidalgos e burgueses procuraron adquirir os modelos que tiñan mellores prestacións e maior tamaño.

Na cociña de ferro era máis doado prender o lume que na lareira, e permitía ademais regular a súa intensidade grazas ao tiro (dándolle máis aire para avivar a combustión da leña ou carbón) e tamén mediante os aros concéntricos de ferro. Ao ter saída de fumes pola cheminea non provocaba a fumareda das lareiras, e permitía conservar a comida a boa temperatura durante moito tempo para que puidesen servirse as persoas da familia segundo ían chegando do campo.

Alén disto, a cociña de ferro permitía facer a un tempo varias cousas, como fritir un bisté, quentar unha pota de auga e pór unha cafeteira, e mesmo facer doces ou empanadas grazas ao forno de cocer que incorporaban.

Casa do Carpinteiro (Adro de Rodís, Cerceda, A Coruña)

Foto: M.R.E

**A familia pasa as tardes de domingo na cociña, ao redor da cociña de ferro. De esquerda a dereita, María, Carmen, Gely, Antía, Marco, José e Azucena.**

## LA REVOLUCIÓN DE LA COCINA DE HIERRO

Entre fines del siglo XIX y comienzos del XX se introdujeron las cocinas de hierro, las cuales representaron un gran avance. Se denominaban también bilbaínas (aunque muchas eran gallegas, de la fundición ourensana Malingre, por ejemplo) o económicas, admitiendo como combustible tanto leña como carbón. Tenían normalmente dos o tres hornillos, un pequeño horno y depósito de agua caliente. Al prender, la bilbaína calentaba de paso la cocina y permitía disponer de agua caliente en cualquier momento. Los sectores hidalgos y burgueses procuraron adquirir los modelos que tenían mejores prestaciones y mayor tamaño.

En la cocina de hierro era más fácil encender el fuego que en el lar, y permitía además regular su intensidad gracias al tiro (dándole más aire para avivar la combustión de la leña o carbón) y también mediante los aros concéntricos de hierro. Al tener salida de humos por la chimenea no provocaba la humareda de los lares, y permitía conservar la comida a buena temperatura durante mucho tiempo para que pudieran servirse las personas de la familia según iban llegando del campo.

Además, la cocina de hierro permitía hacer al mismo tiempo varias cosas, como freir un bistec, calentar una olla de agua y poner una cafetera, e incluso hacer dulces o empanadas gracias al horno de cocer que incorporaban.

Casa do Carpinteiro (Adro de Rodís, Cerceda, A Coruña)

**La familia pasa las tardes de domingo en la cocina, alrededor de la cocina de hierro. De izquierda a derecha, María, Carmen, Gely, Antía, Marco, José y Azucena.**

## THE REVOLUTIONARY IRON COOKER

A great breakthrough, iron cookers were introduced at the turn of the 19th century. They were also called ‘Bilbao cookers’ (although many of them were Galician, as those from the Malingre foundry in Ourense) or ‘economic cookers,’ running on either wood or coal. They used to have two or three stoves, a small oven and a tank of hot water. Once they were on, these cookers would warm the kitchen as well and provide hot water at any time. *Fildalgo* and bourgeois sectors would attempt to buy the biggest and highest performance models.

It was easier to light a fire in iron cookers than in fireplaces. In addition, it was possible to regulate the intensity of the fire thanks to the flues of iron cookers, supplying more air for a better combustion of the wood or coal, and also thanks to their concentric iron rings. Moreover, iron cookers did not cause the same clouds of smoke as fireplaces, since smoke could be released through the chimney. Food could be kept at a nice temperature for a very long time so that the different members of the family could help themselves as they arrived from the fields.

Furthermore, iron cookers made it possible to do several things at a time: fry a steak, boil a pot of water and heat a coffee maker, and even make pastries or turnovers thanks to their baking ovens.

Casa do Carpinteiro (Adro de Rodís, Cerceda, A Coruña)

**The family spend the Sunday evenings in the kitchen, around the iron cooker. From left to right, María, Carmen, Gely, Antía, Marco, José and Azucena.**



# Os anos 60

## OS ANOS 60

Na década dos sesenta produciuse un notable cambio alimentario que permitiu que a maioría da poboación superase a situación de crónica incerteza e relativa penuria que coñecera antes. A dieta deixou de estar tan condicionada pola producción local, a estacionalidade e o autoconsumo. A xente pudo comer con regularidade pan de trigo e carne, e non só de porco, senón tamén de vacún e de ave (mesmo de polo, reservado antes para as festas e agora fornecido por modernas granxas que tamén abarataron o consumo dos ovos, que ata entón só se comían nalgún día especial por ser preciso vendelos).

Tamén tivo acceso a unha maior cantidade e variedade de peixe e marisco, tanto en fresco como nomeadamente conxelado. Medrou a utilización do aceite de xirasol, a margarina, as pastas e os lácteos, como o leite (sobre todo no almorzo para acompañar ao café), o queixo e o iogur. Consumíronse tamén máis froitas importadas. Converteuse nun hábito popular cotián tomar viño nas comidas, algo que antes só se rexistraba nas comarcas vitícolas. Certos *detalles complementarios* tornáronse en algo corrente, como sinala este testemuño:

“antes, na mesa mesmo, non puñan mantel diario e agora ponse mantel, ponse pano, o seu viño, o seu vaso, o seu coitelo e o seu garfo”.

## AS COCIÑAS DE BUTANO

Foi na **década de 1960** cando se difundiron por Galicia, nos ambientes populares, tanto as cociñas de gas como as **eléctricas**. Polas aldeas espallouse moito o uso da cociña de gas butano. A eléctrica espallouse bastante menos, o que non foi froito da casualidade,

## LOS AÑOS 60

En la década de los sesenta se produjo un notable cambio alimentario que permitió que la mayoría de la población superara la situación de crónica incertidumbre y relativa penuria que había conocido antes. La dieta dejó de estar tan condicionada por la producción local, la estacionalidad y el autoconsumo. La gente pudo comer con regularidad pan de trigo y carne, y no solo de cerdo, sino también de vacuno y de ave (incluso de pollo, reservado antes para las fiestas y ahora suministrado por modernas granjas que también abarataron el consumo de los huevos, que hasta entonces sólo se comían en algún día especial porque era necesario venderlos).

También tuvo acceso a una mayor cantidad y variedad de pescado y marisco, tanto en fresco como congelado. Creció la utilización del aceite de girasol, la margarina, las pastas y los lácteos, así como la leche (sobre todo en el desayuno para acompañar al café), el queso y el yogur. Se consumieron también más frutas importadas. Tomar vino en las comidas se convirtió en un hábito popular cotidiano, algo que antes sólo se registraba en las comarcas vitícolas. Ciertos *detalles complementarios* se volvieron corrientes, como señala este testimonio:

“antes, en la mesa incluso, no ponían mantel diario y ahora se ponen mantel, se pone servilleta, su vino, su vaso, su cuchillo y su tenedor”.

## LAS COCINAS DE BUTANO

Fue en la década de 1960 cuando se difundieron por Galicia, en los ambientes populares, tanto las cocinas de gas como las

## THE 60S

A notable change in foodstuffs took place in the 1960s which allowed most people to leave behind the chronic uncertainty and relative dearth that they had previously known. The diet ceased to be as conditioned by local production, seasons and self-consumption as it used to be. People were able to regularly eat wheat bread and meat, not only pork but also beef and poultry (even chicken, which used to be reserved for celebrations). Such meat was provided by modern farms that also made egg consumption cheaper; until then, eggs had been eaten only on special days, as they needed to be sold.

People had access to a greater amount and variety of fish and shellfish as well, both fresh and, more especially, frozen. There was an increase in the use of sunflower oil, margarine, pasta and dairy. Dairy comprised milk (mainly to go with coffee at breakfast), cheese and yoghurt. More imported fruit was consumed too. It became a popular daily habit to drink wine with meals, which had been done only in vine-growing regions in the past. Certain ‘complementary details’ became commonplace, as is stated here:

“for instance, people used not to put tablecloths on the table every day, and now they put tablecloths, they put serviettes, their wine, their glasses, their knives and their forks”.

## BUTANE GAS COOKERS

It was in the **1960s** when popular Galician environments saw the introduction of both gas cookers and **electric** ones. Butane gas cookers became highly widespread in hamlets.

The spread of electric cookers was quite less important, which did not happen by chance. For the instalment of electricity networks had still not reached every hamlet, and voltage was frequently very low, and breakdowns constant, in the areas where electricity networks were actually laid. **Women could not risk being unable to cook for their families if the power went off.**

The three cooker models (**butane gas cookers, iron cookers and fireplaces**) still coexist in some village houses. Fireplaces are used mostly to provide heat in winter, and for some special occasions. The relative advantages of each of the three models could thus be benefited from. Their use depended on the season as well. Because they provided heat, iron cookers seem to have been used more frequently in winter.

eléctricas. Por las aldeas se difundió mucho el uso de la cocina de gas butano. La eléctrica se difundió bastante menos, lo que no fue fruto de la casualidad, sino resultado de que la instalación de la red eléctrica no había llegado aún a todas las aldeas, y allá donde llegó la tensión eléctrica solía ser muy baja y las averías constantes. Las mujeres no podían exponerse a no poder preparar la comida para sus familias a causa de fallos del suministro.

En algunas casas aldeanas conviven aún los tres modelos de cocinas: la de butano, la de hierro y el lar, esta última usada sobre todo para dar calor en invierno y para alguna otra ocasión especial. De este modo, se aprovechaban las ventajas relativas de cada una de las tres. La cuestión dependía también de la estación del año: parece que la de hierro se usaba más en invierno, por la función calórica que tenía.

senón resultado de que a instalación da rede eléctrica non chegara áinda a todas as aldeas, e alá onde chegou a tensión eléctrica adoitaba ser moi baixa e as avarías constantes. **As mulleres non podían exporse a non poderen preparar a comida para as súas familias por mor de fallos da luz.**

Nalgunhas casas aldeás conviven áinda os tres modelos de cociñas: a **de butano, a de ferro e a lareira**, esta última usada sobre todo para dar calor no inverno e para alguma outra ocasión especial. Deste xeito, aproveitábanse as vantaxes relativas de cada unha das tres. A cuestión dependía tamén da estación do ano: semella que a de ferro usábase máis no inverno, pola función calórica que tiña.

Cociña urbana (Santiago de Compostela, A Coruña)

Foto:S.F

**Na zona vella, unha antiga lareira aprovéitase na casa de Manolo para colocar a cociña de butano. A cambota fai as veces de extractor de aire e os tradicionais espazos para leña son hoxe ocos para utensilios.**

Cociña urbana (Santiago de Compostela, A Coruña)

En la zona vieja, una antigua lareira se aprovecha en casa de Manolo, para colocar la cocina de butano. La cambota hace las veces de extractor de aire y los tradicionales espacios para leña son hoy huecos para utensilios.

Urban kitchen (Santiago de Compostela, A Coruña)

In the Old Town, owners of this flat took rid of the space of the ancient fireplace to place the new gas cooker. The hood allows the air extraction and the old woodsheds keep today the kitchen's tools.



## A RECEITA: TORTILLA AO RON

Houbo un tempo en que ningún banquete de rango nin comedela de amizades podía rematar sen que saíse á mesa esta tortilla ao ron, que rapidamente se incorporou á carta dos restaurantes e mellores casas de comidas do país daquela época. Era un tempo no que a cociña fina pasaba pola *pescada díás salsas*, a *tortilla ao ron* e outras exquisiteces da época.

## LA RECETA: TORTILLA AL RON

Hubo un tiempo en que ningún banquete de rango ni comida de amistades podía terminar sin que llegase a la mesa esta tortilla al ron, que rápidamente se incorporó a la carta de los restaurantes y mejores casas de comidas del país de aquella época. Era un tiempo en el que la cocina fina pasaba por la *merluza dos salsas*, la *tortilla al ron* y otras exquisiteces de la época.

## THE RECIPE: RUM OMELETTE

There was a time when no luxurious banquet or friends' feast could come to an end before the table was furnished with this rum omelette. This dish was soon included in the menus of restaurants and the best bars in the country at that time. A time when 'fine' cooking was defined by *hake in two sauces*, *rum omelette* and other delicacies typical of the moment.



## RECEITA TRADICIONAL

Foto:S.F

Para andar nas mesas dos señoritos doutro tempo, a tortilla ao ron parte de elementos ben sinxelos coma son os ovos aderezados polo azucré (que na posguerra foi ben escaso nas casas de xentes labregas, mariñeiras e traballadoras) e complétase cun licor que lles era alleo: o ron. O pobo empregaba augardente, cando a había, e os señoritos distinguíanse con licores de afastadas procedencias, entre eles o ron, que lembra a soñada América.

## RECETA TRADICIONAL

Para andar en las mesas de los señoritos de otro tiempo, la tortilla al ron parte de elementos bien sencillos como son los huevos aderezados por el azúcar (que en la posguerra fue bien escaso en las casas de gentes labradoras, marineras y trabajadoras) y se completa con un licor que les era ajeno: el ron. El pueblo empleaba aguardiente, cuando lo había, y los señoritos se distinguían con licores de lejanos orígenes, entre ellos el ron, que recordaba la soñada América.

## THE TRADITIONAL RECIPE

For being present on the tables of lords of yore, the rum omelette was based on very simple elements. These included eggs dressed with sugar (which was very scarce in peasants', fishermen's and workers' houses) complemented with a kind of liquor to which these people were not used – rum. The people resorted to eau-de-vie, when available, and lords distinguished themselves by their liquors from faraway places. Rum, which reminded of the dreamt-of America, was among them.



#### THE TRADITIONAL RECIPE

The cook plays with textures and even colours here, making a very traditional dessert that is very modern at the same time. Rum, which used to be burnt in the past, becomes now a cream that goes with yolks marinated in liquor and sugar. The white of the egg is turned into a meringue - an air counterpoint to the sticky yolk. A dish to enjoy with all its elements combined together, but also with each individual component separately, so that everyone can adjust their sensations as they like.

#### RECETA MODERNA

Juega aquí la cocinera con las texturas y hasta con los colores, componiendo una sobremesa muy tradicional pero también llena de actualidad. El ron que antes se quemaba se convierte ahora en una crema que acompaña a la yema marinada en licor y azúcar. La clara del huevo se convierte en un merengue, que da el contrapunto aéreo a la untuosidad de la yema. Un plato para disfrutar todo junto pero también con cada cosa por su lado, para que cada uno gradúe a gusto sus sensaciones.

#### RECEITA MODERNA

Foto:S.F  
**Xoga aquí a cociñeira coas texturas e ata coas cores, compoñendo unha sobremesa moi tradicional pero tamén chea de actualidade. O ron que antes se queimaba convértese agora nunha crema que acompaña á xema marinada en licor e azucré. A clara do ovo convértese nun merengue, que dá o contrapunto aéreo á untuosidade da xema. Un prato para gozar todo xunto pero tamén con cada cousa polo seu lado, para que cadaquén gradúe a gusto as súas sensacións.**

# O ‘gastropop’

## ANOS 60: A GASTRONOMÍA ENXEBRE

Coa superación dos problemas alimentarios do país, o incremento paulatino do nivel de vida e os cambios sociais e políticos que albiscaban o renacer da identidade colectiva galega tras o franquismo, conformouse un curioso proceso colectivo na gastronomía. Conforme deixabamos atrás o mundo rural e mariñeiro tradicional, este pasaba a idealizarse no gastronómico. É o nacemento do “enxebre”, unha palabra de gran éxito popular.

A queimada nace nalgún momento a finais dos 50, posiblemente nos círculos de emigrantes en Madrid, aínda que todo o mundo pensaría que se remonta séculos atrás. O seu esconxuro máis famoso, o “Mouchos, curuxas, sapos e bruxas”, en realidade naceu no 1967 e inventouno un vigués, Mariano Marcos Abalo. As sardiñas naceron tamén nos 60.

As multitudinarias festas gastronómicas arredor dun produto popular xorden tamén nesta época. A máis antiga, a Festa do Albariño de Cambados, fundouse no ano 1953, e a Festa do Cocido de Lalín comezou no ano 69. Pero será nos anos 90 cando se produza o *boom* das Festas de Exaltación ao longo do país, con máis de 300 na actualidade.

## ANOS 60: LA GASTRONOMÍA ENXEBRE

Con la superación de los problemas alimentarios del país, el incremento paulatino del nivel de vida y los cambios sociales y políticos que vislumbraban el renacer de la identidad colectiva gallega tras el franquismo, se conformó un curioso proceso colectivo en la gastronomía. Conforme dejábamos atrás el mundo rural y marinero tradicional, este pasaba la idealizarse en lo gastronómico. Es el nacimiento de lo “enxebre”, una palabra de gran éxito popular.

La queimada nace en algún momento a finales de los 50, posiblemente en los círculos de emigrantes en Madrid, aunque todo el mundo pensaría que se remonta siglos atrás. Su conjuro más famoso, el “Mouchos, curuxas, sapos e bruxas”, en realidad nació en 1967 y lo inventó un vigués, Mariano Marcos Abalo. Las sardinadas nacieron también en los 60.

Las multitudinarias fiestas gastronómicas alrededor de un producto popular surgen también en esta época. La más antigua, la Fiesta del Albariño de Cambados, se fundó en el año 1953, y la Fiesta del Cocido de Lalín comenzó en el 69. Pero será en los años 90 cuando se produzca el boom de las Fiestas de Exaltación a lo largo del país, con más de 300 en la actualidad.

## THE 60S: PURE GALICIAN COOKING

With the disappearance of the country's food-related problems, the gradual increase in the standard of living, and the social and political changes that anticipated the renaissance of the Galician collective identity after Francoism, a curious collective process took shape in cookery. As the traditional rural and seafaring worlds were left behind, they were idealised in the world of cooking. This was the birth of the *enxebre* (pure), a word that met with wide popular success.

*Queimada*, a hot traditional punch, appeared at some point in the late 1950s, probably in emigrant circles in Madrid. Still, everybody might think that *queimada* dates from centuries ago. Its most famous spell, ‘Mouchos, curuxas, sapos e bruxas’ (‘Owls, barn owls, toads and witches’), actually dates from 1967 and was invented by a man from Vigo, Mariano Marcos Abalo. Sardine barbeques were introduced also in the 1960s.

Massively attended food-related celebrations based on popular products appeared at this time as well. The oldest of such celebrations, the Albariño Festival of Cambados, was founded in the year 1953, and the Stew Festival of Lalín first took place in 1969. But it was in the 1990s that Exaltation Festivals boomed all over the country. There are over 300 such festivals at present.



*Queimada.* Cortesía do bar Fucolois (Santiago de Compostela).

Foto:S.F

*Queimada.* Cortesía del bar Fucolois (Santiago de Compostela).

*Queimada.* Courtesy of Fucolois pub (Santiago de Compostela).



Macrosardiñada da Praza de España no San Xoán Coruñés. Foto: Óscar Paris / La Voz de Galicia.

Macrosardinada de la Plaza de España en el San Juan coruñés. Foto: Óscar Paris / La Voz de Galicia.

Midsummer sardine barbecue in A Coruña. Photo: Óscar Paris / La Voz de Galicia.

## FESTA DO ALBARIÑO DE CAMBADOS

É a celebración gastronómica máis antiga de Galicia e celébrase no Paseo da Calzada de Cambados o primeiro domingo de agosto. Iniciouse en 1953, cando Bernardino Quintanilla desafiou ao seu amigo Ernesto Zárate para ver cal era o mellor albariño da última colleita. Actualmente pasan polos cinco días de Festa unhas 150.000 persoas.

## FIESTA DEL ALBARIÑO DE CAMBADOS

Es la celebración gastronómica más antigua de Galicia y se celebra en el Paseo de la Calzada de Cambados el primer domingo de agosto. Se inició en 1953, cuando Bernardino Quintanilla desafió a su amigo Ernesto Zárate para ver cuál era el mejor albariño de la última cosecha. Actualmente pasan por los cinco días de fiesta unas 150.000 personas.

## ALBARIÑO FESTIVAL OF CAMBADOS

The oldest food-related celebration in Galicia, this festival is held in the Paseo da Calzada, Cambados on the first Sunday of August. This celebration began in 1953, when Bernardino Quintanilla challenged his friend Ernesto Zárate so that they could see what was the best Albariño of the latest vintage. At present, some 150,000 people attend this five-day festival.

Foto histórica da Festa do Albariño con Álvaro Cunqueiro ofreciendo un discurso.

Foto cedida polo Concello de Cambados.

Foto histórica de la Festa do Albariño con Álvaro Cunqueiro ofreciendo un discurso.

Historical photo of the Festa do Albariño with Álvaro Cunqueiro giving a speech.





O Alto de Brandariz na Feira do Cocido de 1975.

Foto cedida polo Concello de Lalín

El Alto de Brandariz en la Feira do Cocido de 1975

The Alto of Brandariz in the Stew Fair of Lalín

### STEW FAIR OF LALÍN

After a meeting held in 1968 by the six town councils of the Deza region, in which the mayors agreed to promote the typical local products, the first Stew Fair was held in Lalín in 1969. This celebration always takes place on the Sunday before Carnival Sunday. The big day of this fair gathers 50,000 people today.

### FERIA DEL COCIDO DE LALÍN

Tras una reunión en 1968 de los seis ayuntamientos de la comarca del Deza en la que los alcaldes acordaron promover los productos típicos de su zona, la primera celebración de la Feria del Cocido se realizó en Lalín en 1969, siempre el domingo anterior al domingo de Carnaval. En la actualidad, la Feria reúne a 50.000 personas en el día grande.

### FEIRA DO COCIDO DE LALÍN

Tras unha xuntanza en 1968 dos seis concellos da comarca do Deza na que os alcaldes acordan promover os produtos típicos da súa zona, a primeira celebración da Feira do Cocido realizouse en Lalín no 1969, sempre o domingo anterior ao domingo de Antroido. Na actualidade a Feira reúne a 50.000 persoas no día grande.

# Comér fóra da cociña

O desenvolvemento económico que tivo lugar na década dos sesenta trouxo canda si un auxe dos restaurantes. Ata entón a maioría da poboación non comía praticamente nunca fóra da casa, a non ser nunha taberna ou casa de comidas obrigada pola circunstancia de traballar noutra localidade (pois, de estar na súa e ter que traballar lonxe da casa, a muller ou unha crianza encargábanse de levarlle o xantar á obra nunha tarteira), ou ben nalgúnha ocasión excepcional como podía ser unha feira ou unha parada obrigada indo de camiño.

Acudir ao restaurante no que podía comer á carta era antes un costume de xentes ricas, pero desde aquela comezou a ser tamén un hábito esporádico da clase media e mesmo tamén popular, nomeadamente cando se empezaron a ofertar menús do día más económicos e pratos combinados nas modernas cafeterías.

El desarrollo económico que tuvo lugar en la década de los sesenta trajo con él un auge de los restaurantes. Hasta entonces la mayoría de la población no comía prácticamente nunca fuera de la casa, a no ser en una taberna o casa de comidas obligada por la circunstancia de trabajar en otra localidad (pues, de estar en la suya y tener que trabajar lejos de la casa, la mujer o un hijo se encargaban de llevarle el almuerzo a la obra en una tartera), o bien en alguna ocasión excepcional como podía ser una feria o una parada obligada yendo de camino.

Acudir al restaurante en el que se podía comer a la carta era antes una costumbre de gentes ricas, pero desde entonces comenzó a ser también un hábito esporádico de la clase media e incluso también popular, sobre todo cuando se empezaron a ofrecer menús del día más económicos y platos combinados en las modernas cafeterías.

The economic development of the 60s brought about the boom of restaurants. Until that time, most people would virtually never eat out, except in taverns or economic restaurants if they were to work in a different town. For when they were in their own town and had to work far from home, their wives or children took their meals to the working site in a pan for them. People might also eat out on some exceptional occasions, as fairs or compulsory stops on the way. Going to a restaurant and *eat à la carte* used to be a habit of the rich. However, it gradually became a sporadic – and even popular – habit of the working class from that time on. This happened especially when modern cafés began to serve cheaper *menus of the day* and combo

Casa Trabazo (A Estrada, Pontevedra)

Foto:S.F

**Marujita continúa a dar comidas (e soados cocidos) nesta casa fundada polo seu avó antes da Guerra Civil, que conserva a decoración orixinal canda os recordos que o tempo foi xuntando.**

Casa Trabazo (A Estrada, Pontevedra)

Marujita continúa dando comidas (y célebres cocidos) en esta casa fundada por su abuelo antes de la Guerra Civil, que conserva la decoración original junto a los recuerdos que el tiempo fue juntando.

Casa Trabazo (A Estrada, Pontevedra)

Marujita is still serving meals (and famous stews) in this house, founded before the Spanish Civil War by her grandfather. The original decoration has been preserved, together with the keepsakes that have been gathered over time.



# A modernidade

## Cociñas en diminución

Foto:M.R.E

**A presión urbanística, a escasez de solo e o cambio cultural levan a que o antigo espazo das cociñas se reduza ano tras año. Nos pequenos pisos para xente nova, a cociña tende a converterse nun espazo moi reducido ou a integrarse noutros espazos, coma nesta de Smara na cidade vella de Compostela.**

## Cocinas en disminución

La presión urbanística, la escasez de suelo y el cambio cultural conducen a que el antiguo espacio de las cocinas se reduzca año tras año. En los pequeños pisos para gente joven, la cocina tiende a convertirse en un espacio muy reducido o a integrarse en otros, como esta de Smara en la ciudad vieja de Compostela.

## Shrinking kitchens

Because of town development pressures, the scarce land available and the cultural change, the old space of the kitchen diminishes year after year. In small flats for young people, kitchens tend to become a tiny space or be integrated into others, as in the case of Smara's kitchen in the old town of Compostela.



A cociña como espectáculo

Foto:M.R.E

**A gastronomía é hoxe tamén espectáculo, e a cociña dos restaurantes é parte deste *show cooking*. Nos establecementos de vanguardia, a cociña é un espazo diáfano á vista de comensais, no que se pode observar a confección dos seus pratos e no que cociñeiro, cociñeiras e persoal de sala seguen meticulosos protocolos. É o caso do Restaurante Solla, en Poio (Pontevedra).**

La cocina como espectáculo

La gastronomía es hoy también espectáculo, y la cocina de los restaurantes es parte de este *show cooking*. En los establecimientos de vanguardia, la cocina es un espacio diáfano a la vista de comensales, en el que se puede observar la confección de sus platos y en el que cocineros, cocineras y personal de sala siguen minuciosos protocolos. Es el caso del Restaurante Solla, en Poio (Pontevedra).

Cooking as show

Cooking is also a show today, and restaurant kitchens are part of this show cooking. The kitchens of avant-gardist restaurants are clear spaces that can be seen by consumers. These may watch the dishes as they are prepared, while cooks and waiting staff follow meticulous protocols. This is the case of Solla Restaurant in Poio, Pontevedra.



## A RECEITA: ARROZ CON LUMBRIGANTE

Os tempos e os usos cambian, pero o fondo permanece. Agora o papel de prato de prestixio na mesa galega corresponde ao arroz con lumbrigante, un prato de recente creación medido segundo os tempos da Historia no que se xuntan a opulencia do marisco e a sinxeleza do cereal, ao tempo que a preparación se fai máis complexa do habitual en Galicia.

### LA RECETA: ARROZ CON LUMBRIGANTE

Los tiempos y los usos cambian, pero el fondo permanece. Ahora el papel de plato de prestigio en la mesa gallega corresponde al arroz con bogavante, un plato de reciente creación medido según los tiempos de la Historia en el que se juntan la opulencia del marisco y la sencillez del cereal, al tiempo que la preparación se hace más compleja del habitual en Galicia.

### THE RECIPE: RICE WITH LOBSTER

The times and customs change, but the background remains. The role of prestigious dish for Galician tables is played by rice and lobsters today. Designed on recent dates and measured by the time of History, this dish combines the opulence of shellfish and the simplicity of the cereal, while its preparation has become more complex than usual in Galicia.



## RECEITA TRADICIONAL

Ata non hai moito o uso maioritario que facíamos do arroz en Galicia era case único: papas de arroz, co seu leite, azucré, canela se había, e unha pela de limón. Aos poucos este cereal foise incorporando á cociña popular formando parte de pratos económicos. A abundancia das últimas décadas levounos ata pratos de prestixio, coma este arroz con lumbrigante, e outros non menos saborosos, coma o arroz con polbo.

### RECETA TRADICIONAL

Hasta no hace mucho el uso mayoritario que hacíamos del arroz en Galicia era casi único: papas de arroz (arroz con leche), con su leche, azúcar, canela si la había, y una piel de limón. Poco a poco este cereal se fue incorporando a la cocina popular formando parte de platos económicos. La abundancia de las últimas décadas lo llevó hasta platos de prestigio, como este arroz con bogavante, y otros no menos sabrosos, como el arroz con pulpo.

## THE TRADITIONAL RECIPE

Until not so long ago, we Galicians used rice for almost one single purpose: rice porridge with milk, sugar, cinnamon if available, and lemon peel. Little by little, this cereal was included in popular cooking and added to economic dishes. But its abundance in the past decades has driven it to prestigious dishes, as this rice with lobster, and other not less tasty dishes, such as rice with octopus.



### RECEITA MODERNA

Ata un prato actual e de recente creación, coma este arroz con lumbriante, está aberto a modificacóns e recreacóns por parte dunha cociñeira creativa que busca novas propostas. A carne do animal, cocida ao baleiro, ofrece texturas e sabores diferentes aos do traballo tradicional, mentres que toda a potencia dos sabores da súa cabeza se concentran nesas modernas pipetas que permiten unha dosificación personalizada.

### RECETA MODERNA

Hasta un plato actual y de reciente creación, como este arroz con bogavante, está abierto a modificaciones y recreaciones por parte de una cocinera creativa que busca nuevas propuestas. La carne del animal, cocida al vacío, ofrece texturas y sabores diferentes a los del trabajo tradicional, mientras que toda la potencia de los sabores de su cabeza se concentran en esas modernas pipetas que permiten una dosificación personalizada.

### THE MODERN RECIPE

Even such a modern, recent dish as this rice with lobster accepts the alterations and recreations introduced by a creative cook in search of new proposals. Vacuum-cooked lobster meat has not the same textures and flavours as in traditional cooking. At the same time, the full strength of the flavours of the lobster head is concentrated in these modern pipettes that allow for personalised dosage.

### Cociñas soñadas

Foto:S.F

**Fronte ao proceso de redución do tamaño das cociñas nas ciudades, a modernidade áinda soña con grandes espazos domésticos para a culinaria, con illas centrais e moito espazo intermedio. A cociña é un elemento mimado no moderno interiorismo. Óscar e María apostaron por unha grande cociña en tons brancos, con grande luz exterior, nas proximidades de Compostela.**

### Cocinas soñadas

**Frente al proceso de reducción del tamaño de las cocinas en las ciudades, la modernidad aún sueña con grandes espacios domésticos para la culinaria, con islas centrales y mucho espacio intermedio. La cocina es un elemento mimado en el moderno interiorismo. Óscar y María apostaron por una gran cocina en tonos blancos, con gran luz exterior, en las cercanías de Compostela.**

### Dream kitchens

**In contrast with the gradual decrease in the size of city kitchens, the modern times still dream of vast home spaces for cooking, with central islands and a large space in the middle. Kitchens are a much cherished element in modern interior design. Óscar and María have opted for a vast kitchen in white tones with bright natural light in the surroundings of Compostela.**



## PAPAS PEGAS

### Receita tradicional

Ingredientes (4 persoas):

- 1 litro de caldo de cocido galego
- 200 gramos de rabizas do caldo do cocido
- 150 gramos de patata cascada do cocido
- 1 chorizo ceboleiro
- 100 gramos de fariña triga

Elaboración:

Espesar o caldo coa fariña, deixar cozer e reservar.

Cocer o ceboleiro 4 minutos a 100º, esmuzalo para aproveitar o aceite.

Nunha cuba poñer un pouco da crema, unha pouca de patata e unha pouca de rabiza todo ben quente. Adornar cun pouco de aceite do ceboleiro.



### Receita moderna

Ingredientes:

- Caldo
- 1 óso de tenreira
- 1 óso de xamón
- Unto
- Feixóns
- Patatas
- 1 monillo de grelos
- Papada de porco
- Aceite de grelos
- 1 monillo de grelos
- 150 mililitros de aceite de xirasol
- Crocante
- 200 mililitros de caldo
- Fariña de trigo

Elaboración:

Partindo de frío, pór nunha pota os feixóns (previamente postos a remollo) xunto cos ósos e mais o unto. Deixar fervor. Engadir a papada de porco e o resto de ingredientes e deixar a lume lento durante 1h 30' aproximadamente. Transcorrido ese tempo, reservar a papada, desbotar os ósos, coar o caldo e desengraxar. Facer unha crema triturando o

caldo xunto cos feixóns, a patata e os grelos. Afinar de sal.

Meter en sifón e manter en baño maría a 65º. Escaldar os grelos e arrefriálos, escorrelós e triturálos co aceite de xirasol. Coar, pasar por unha estameña e reservar nun biberón.

Doutra parte, pór fariña nun cunco, engadir engorde o caldo frío e remover ata conseguir unha masa homoxénea e lisa. Pincelar en papel sulfurado e secar no forno durante 12h a 80º.

## PAPAS PEGAS

### Receita tradicional

Ingredientes (4 personas):

- 1 litro de caldo de cocido gallego
- 200 gramos de rabizas del caldo del cocido
- 150 gramos de patata cascada del cocido
- 1 chorizo ceboleiro
- 100 gramos de harina de trigo

Elaboración:

Espesar el caldo con la harina, dejar cozer y reservar.

Cocer el chorizo 4 minutos a 100º, deschararlo para aprovechar el aceite.

En una taza poner un poco de la crema, un poco de patata y un poco de rabiza todo bien caliente. Adornar con un poco de aceite del chorizo.

### Receita moderna

Ingredientes:

- Caldo
- 1 hueso de ternera
- 1 hueso de jamón
- Tocino
- Habas
- Patatas
- 1 manjo de grelos
- Papada de cerdo
- Aceite de grelos
- 150 mililitros de aceite de girasol
- Crocante
- 200 mililitros de caldo
- Harina de trigo



Elaboración:

Partiendo de frío, poner en una olla las habas (previamente puestas en remojo) junto con los huesos y el tocino. Dejar hervir. Añadir la papada de cerdo y el resto de ingredientes y dejar a fuego lento durante 1h 30' aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, reservar la papada, descartar los huesos, colar el caldo y desengrasar. Hacer una crema triturando el caldo junto con las habas, la patata y los grelos. Afinar de sal.

Meter en sifón y mantener en baño maría a 65º. Escaldar los grelos y enfriarlos, escurrirlos y triturarlos con el aceite de girasol. Colar, pasar por una estameña y reservar en un biberón.

De otra parte, poner harina en una taza, añadir engorde el caldo frío y remover hasta conseguir una masa homogénea y lisa. Pincelar en papel sulfurado y secar en el horno durante 12h a 80º.

## PAPAS PEGAS ('MAGPIE PORRIDGE')

### Traditional recipe

Ingredients (4 people):

- 11 Galician stew
- 200g turnip greens from the stew
- 150g peeled potatoes from the stew
- 1 onioned chorizo
- 100g wheat flour

### DIRECTIONS

Add flour to the stew until thick, boil and save. Boil the onioned chorizo at 100 °C for 4 minutes. Crumble and save its oil. Put a little of the cream prepared before, a few potatoes and some turnip greens in a bowl. All the ingredients should be very hot. Decorate with a little oil from the onioned chorizo.

### Modern recipe

Ingredients (4 people):

- For the stock:
- 1 beef bone
  - 1 ham bone
  - 1 tbsp lard
  - 1 tbsp haricot beans
  - Potatoes
  - 1 bunch of turnip greens
  - Pork dewlap

### For the turnip greens oil:

- 1 bunch of turnip greens
- 150 ml sunflower oil

For the crunch:

- 200 ml stock
- 1 tbsp wheat flour

Directions

Put the cold haricot beans, previously soaked, with the bones and the lard in a pan, and bring to the boil. Add the pork dewlap and the rest of ingredients. Boil for approximately 1h 30min on a low heat. Then save the dewlap, discard the bones, strain the stock and defat.

Make a cream crushing the haricot beans, the potatoes and the turnip greens with the stock. Add more salt to taste. Pour in a siphon and heat in a bain-marie at 65 °C. Blanch the turnip greens and let cool down. Drain and crush with the sunflower oil. Drain, pass through bolting cloth and save in a squeeze bottle. Put some flour in a bowl, add the cold stock slowly and stir to get a smooth, even paste. Brush some parchment paper and dry in the oven at 80 °C for 12h.

## TIMBAL OU COSTRADA



### Receita tradicional

Ingredientes (10 persoas):

Para a masa:

- 1 quilo de fariña triga
- 30 gramos de sal

- 2 ovos

- 50 gramos de azucré

- 25 gramos de fermento

- 200 gramos de manteiga, ou no seu efecto pingó

- 3,5 decilitros de auga

- 3,5 decilitros de leite

Para as filloas salgadas:

- 250 gramos de fariña triga

- 1 decilitro de caldo limpo

- 3 gramos de sal

- 3 ovos

For the stock:

- 1 beef bone

- 1 ham bone

- 1 bunch of turnip greens

- Pork dewlap

For the turnip greens oil:

- 1 bunch of turnip greens

- 150 ml sunflower oil

For the crunch:

- 200 ml stock

- 1 tbsp wheat flour

For the recheo:

- 150 gramos de cebola refogada

- 500 gramos de orella de porco xa cocida e cortada en dados

- 300 gramos de morro de porco xa cocido e cortado en dados

- 400 gramos de espinaca crúa

- 300 gramos de anguia afumada

- 150 gramos de salmón afumado

- 150 gramos de bacallau en aceite

de oliva. Cando estea dourado, retirar e engadirlle o condimento do pemento e despois o pan. Refogar ata que o pan quede crocante e reservar.

Pelar as cigalas. Facer un zume coas súas cabezas, para despois aliñar o repolo xa lixeiramente cocido.

Dispor migas, despois o repolo e finalmente a cacheira. Repetir a operación para rematar pondo unha cigala.

te de oliva. Cando estea dourado, retirar e engadirlle o condimento do pemento e despois o pan. Refogar ata que o pan quede crocante e reservar.

Pelar as cigalas. Facer un zume coas súas cabezas, para despois aliñar o repolo xa lixeiramente cocido. Dispor migas, despois o repolo e finalmente a cacheira. Repetir a operación para rematar pondo unha cigala.

## TIMBAL O COSTRADA

### Receta tradicional

Ingredientes (10 personas):

Para la masa:

- 1 kilo de harina de trigo
- 30 gramos de sal

- 2 huevos

- 50 gramos de azúcar

- 25 gramos de levadura

- 200 gramos de mantequilla, o en su defecto manteca

- 3,5 decilitros de agua

- 3,5 decilitros de leche

Para las filloas saladas:

- 250 gramos de harina de trigo

- 1 decilitro de caldo limpio

- 3 gramos de sal

- 3 huevos

Para el relleno:

- 150 gramos de cebolla rehogada

- 500 gramos de oreja de cerdo ya cocida y cortada en dados

- 300 gramos de morro de cerdo ya cocido y cortado en dados

- 400 gramos de espinaca cruda

- 300 gramos de anguila ahumada

- 150 gramos de salmón ahumado

- 150 gramos de bacalao en aceite

Elaboración:

Colar un molde de pastelería de dosos corpos e enfundalo coa masa. Dispón unha capa de espinaca coa cebolla refogada. Poñer dúas filloas. Poñer unha capa de morro e orella. Poñer dúas filloas. Poñer unha capa de afumados. Repetir a acción sucesivamente ata encher o molde. Unha vez cheo, tapar con masa. Cocer a 160º durante 25 minutos. Desmontar o corpo exterior do molde para quedar só coa base. Rematar a cocción durante 30 minutos máis a 175º.

### Receita moderna

Ingredientes:

- 1 cacheira

- 1 repolo

- Pan do día anterior

- 1 chorizo

- Aceite de oliva

- Allo, condimento de pemento, sal

- Cigala (unha por persoa)

Elaboración:

Cocer ao baleiro a cacheira xa desalga durante 17h a 70º, para despois prensala. Unha vez feito isto, cortala en tiras. Torar o pan en lascas, remollar e reservar. Fritar os allos enteiro e o chorizo picado nunha tixola con aceite

de oliva. Deixar que se asole e reservar.

Poñer a cacheira en unha tigela e reservar.

Mezclar todos os ingredientes

en termomix hasta que quede bien homogéneo.

géneo. Con un poco de tocino ir haciendo las filloas en una sartén y reservarlas.

Terminación:

Coger un molde de pastelería de dos cuerpos y enfundarlo con la masa. Disponer una capa de espinaca con la cebolla rehogada. Poner dos filloas. Poner una capa de morro y oreja. Poner dos filloas. Poner una capa de ahumados. Repetir la acción sucesivamente hasta llenar el molde. Una vez lleno, tapar con masa. Cocer a 160º durante 25 minutos. Desmontar el cuerpo exterior del molde para quedar sólo con la base. Rematar la cocción durante 30 minutos más a 175º.

#### Receta moderna



Ingredientes:

- 1 cacheira de cerdo
- 1 repollo
- Pan del día anterior
- 1 chorizo
- Aceite de oliva
- Ajo, condimento de pimiento, sal
- Cigala (una por persona)

Elaboración:

Cocer al vacío la cabeza ya desalada durante 17h a 70º, para después prensarla. Una vez hecho esto, cortarla en tiras. Cortar el pan en lascas, remojar y reservar. Freír los ajos enteros y el chorizo picado en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté dorado, retirar y añadirle el pimentón y después el pan. Rehogar hasta que el pan quede crocante y reservar. Pelar las cigalas. Hacer un jugo con sus cabezas, para después aliñar el repollo ya ligeramente cocido. Disponer migas, después el repollo y finalmente la cacheira. Repetir la operación para finalizar poniendo una cigala.

#### MINCE PIE

##### Traditional recipe

Ingredients (10 people):

For the dough:

- 1kg wheat flour
- 30g salt
- 2 eggs
- 50g sugar
- 25g yeast
- 200g butter or, failing that, lard
- 3.5dl water
- 3.5dl milk

For the salty crêpes:

- 250g wheat flour
- 1dl stock, clean
- 3g salt
- 3 eggs

For the filling:

- 150g onion, poached
- 500g pork ear, boiled and diced
- 300g pork snout, boiled and diced
- 400g raw spinach
- 300g smoked eel
- 150g smoked salmon
- 150g cod in oil

##### Directions

Making the dough:

Boil the milk, water and butter. Save and keep warm. Put the other ingredients in the dough mixer. Pour the mixture of water, milk and butter slowly. When the mixture is smooth, save and let ferment for one hour. Knead the dough into a ball and let ferment for another half an hour. Keep cold to stop fermentation.

Making the crêpes:

Mix all the ingredients in the Thermomix until thoroughly smooth. With a little lard, make the crêpes in a frying pan and save.

Ending:

Line a two-piece baking mould with dough. Spread a layer of spinach with the poached onion on the dough. Place two crêpes over the spinach, then a layer of snout and ear, then two crêpes, then a layer of smoked fish, and so on until the mould is full.

Once full, cover with dough and bake at 160 °C for 25 minutes. Remove the outer piece of the mould and keep the base

only. Finish baking at 175 °C for another 30 minutes.

##### Modern recipe

Ingredients

- 1 pork head
- 1 cabbage
- Bread from the previous day
- 1 chorizo
- 1 tbsp olive oil
- Garlic, paprika, salt, 1 tbsp oil
- Crayfish (one per person)

##### Directions

In a vacuum cooker, boil the pork head, previously desalted, at 70 °C for 17h and then press. Once pressed, cut the head into strips. Slice the bread, soak and save. Fry the entire garlic and the minced chorizo in a pan with olive oil. When golden brown, remove, and add the paprika and then the bread. Fry lightly until the bread is crusty, and save. Peel the crayfish and use the heads to prepare a juice. Once the cabbage is slightly boiled, season with the juice.

Place some crumbs, then some cabbage, then some of the pork head, and repeat the operation, finishing with a crayfish.

#### BERTÓNS RECHEOS

##### Receita tradicional

Ingredientes (10 persoas):

- 5 bertóns ben tenros
- 1 litro de caldo de carne
- 250 gramos de carne da punta da falda picada

- 250 gramos de contra de tenreira picada

- 5 xemas de ovo da casa

- 100 gramos de miga de pan

- 200 gramos de cebolla picada en paísa

- 2 dentes de allo

- 1'5 decilitros de aceite virxe extra

- 1 decilitro de viño tinto



Elaboración:

Dispôr unha marmita con auga a fervor. Escaldar os bertóns, refrescalos e reservar. Saltear a carne nunha tixola a lume vivo e reservar. Na mesma tixola, rehogar o allo e a cebolla ata que estean dourados. Desglasar con viño a cebolla, xunto cos xugos acaramelados da tixola. Unha vez desglasado, engadir a carne que temos reservada e deixar arrefriar.

Cando arrefriá a mestura anterior, engadir as xemas de ovo e a miga de pan remoliñada en caldo. Rematamos o proceso homoxeneizando a mestura e afinando de sal e pemento. Encher os bertóns capa a capa de folla e atalos. Estufar os bertóns no caldo de carne durante 25 minutos e reservar. Reducir un pouco de caldo de cocción e reservar quente para mollear o pase.

Servir os bertóns cortados en toros e mollear coa prebe reservada.

##### Receita moderna

Ingredientes:

- Albóndegas
- 100 gramos de carne de tenreira galega
- 100 gramos de carne de cerdo celta
- 1 chourizo ceboleiro
- Aceite
- Sal
- Aceite de chourizo
- 2 chourizos ceboleiros
- Xelatina de rabizas
- 1 monlllo de rabizas
- Goma xantana 1,2 gramos por litro
- Sal

Elaboración:

Picar os chourizos de cebola e envasalos. Deixar no forno a vapor durante 30 minutos a 80º. Coar e reservar só o aceite. Picar a carne de tenreira e de porco, esmiúzar o chourizo ceboleiro, sazonar e mesturar. Dar forma redondeada. Dourar a lume forte e retirar. Confeitar en aceite de chourizo para posteriormente glasear. Cocer as rabizas en auga con sal sen que cheguen a perder o verðor. Escorrer e reservar parte da auga de cocción. Triturar as rabizas e engadir aos poucos a auga de cocción ata conseguir unha crema fina. Afinar de sal e coar. Engadir a goma xantana ata obter a textura deseñada.

#### BRETONES RELLENOS

##### Receta tradicional

Ingredientes (10 personas):

- 5 bretones bien tiernos
- 1 litro de caldo de carne
- 250 gramos de carne de la punta de la falda picada
- 250 gramos de contra de ternera picada
- 5 yemas de huevos de casa
- 100 gramos de miga de pan
- 200 gramos de cebolla picada en paísa
- 2 dientes de ajo
- 1'5 decilitros de aceite virgen extra
- 1 decilitro de vino tinto

Elaboración:

Disponer una marmita con agua a hervir. Escaldar los bretones, refrescarlos y reservar. Saltear la carne en una sartén al rojo vivo y reservar. En la misma sartén, rehogar el ajo y la cebolla hasta que estén dorados. Desglasar con vino la cebolla, junto con los jugos caramelizados de la sartén. Una vez desglasado, añadir la carne que tenemos reservada y dejar enfriar.

Cuando enfrie la mezcla anterior, añadir las yemas de huevo y la miga de pan remojada en caldo. Terminamos el proceso homogeneizando la mezcla y afinando de sal y pimienta. Llenar los bretones capa a capa de hoja y atalos. Estufar los bretones en el caldo de carne durante 25 minutos y reservar. Reducir un poco de caldo de cocción y reservar caliente para mojar el pase.

Servir los bretones cortados en piezas y mojar con la salsa reservada.

-2 chorizos de cebolla

-Gelatina de nabizas

-1 manojo de nabizas

-Goma xantana 1,2 gramos por litro

-Sal

Elaboración:

Picar los chorizos de cebolla y envasarlos. Dejar en el horno a vapor durante 30 minutos a 80º. Colar y reservar sólo el aceite. Picar la carne de ternera y de cerdo, despedazar el chorizo de cebolla, sazonar y mezclar. Dar forma redondeada. Dorar al rojo fuerte y retirar. Confitar en aceite de chorizo para posteriormente glasear.

Cocer las nabizas en agua con sal sin que lleguen a perder el verdor. Escurrir y reservar parte del agua de cocción. Triturar las nabizas y añadir poco a poco el agua de cocción hasta conseguir una crema fina. Afinar de sal y colar. Añadir la goma xantana hasta obtener la textura deseada.

#### STUFFED CABBAGE GREENS

##### Traditional recipe

INGREDIENTS (10 people):

- 5 very tender cabbage greens
- 1l meat stock
- 250g brisket point meat, minced
- 250g beef bottom round, minced
- 5 fresh farm egg yolks
- 100g breadcrumbs
- 200g thick cut onion rings
- 2 garlic cloves
- 1.5dl extra virgin oil
- 1dl red wine

##### Directions

Bring a pot of water to the boil. Blanch the cabbage greens, let cool down and save. Sauté the meat in a frying pan on a high heat and save. Cook the garlic and the onion in the same frying pan until golden brown. Use some wine to deglaze the onion and the caramelised juices from the frying pan. Once deglazed, add the saved meat and let cool down. When the mixture has cooled down, add the egg yolks and the breadcrumbs dipped in stock. Make the mixture smooth and season with salt and pepper to taste to end the process.

Stuff each layer of cabbage greens leaves and tie. Boil the cabbage greens in the meat stock for 25 minutes and

##### Receta moderna

Ingredientes:

- Albóndigas
- 100 gramos de carne de ternera gallega
- 100 gramos de carne de cerdo celta
- Aceite
- Sal
- Aceite de chorizo

save. Leave a little cooking stew to boil down. Save and keep hot for sauce. Slice and serve the cabbage greens and add the saved sauce.

#### Modern recipe

##### Ingredients

For the meatballs:

- 100g Galician beef
- 100g Celtic pork
- 1 onioned chorizo
- 1 tbsp oil
- Salt

For the chorizo oil:

- 2 onioned chorizos

For the turnip greens jelly:

- 1 bunch of turnip greens
- Xanthan gum, 1.2g per litre
- Salt

##### Directions

Mince and can the onioned chorizos.

Leave in the steam oven for 30 minutes at 80 °C. Drain and save the oil only. Mince the beef and the pork, shred the onioned chorizo, season and mix. Give the mixture a round shape. Cook on a high heat until brown and remove. Crystallise in chorizo oil, and then glaze.

Boil the turnip greens in salted water, making sure that they do not lose their green colour. Drain and save some cooking water. Grind the turnip greens and slowly pour the cooking water to obtain a fine cream. Add salt to taste and drain. Add the xanthan gum to get the desired texture.

## CAPÓN CON OSTRAS

#### Receita tradicional

Ingredientes (10 persoas):

- 1 capón da casa de 3 kg
- 350 gramos de cebola picada en pínsana
- 2 cabezas de allo
- 3 decilitros de aceite virxe extra
- 1 litro de caldo de carne
- 30 gramos *demi glace*
- 50 gramos de pingos
- 5 litros de viño branco
- 200 gramos de carne de ternera picada
- Repollo picado e escaldado
- 12 ostras frescas



##### Elaboración:

Limpar ben o capón. Mergullar o capón no viño durante dous días para que a acidez do viño penetre e rompa as fibras. Adubar o capón e enchelo cunha farsa feita coa carne de ternera pasada pola tixola cun pouco de aceite, as ostras picadas e mais o repollo picado e escaldado. Quentear o forno a 220° e dorar o capón.

Dourar os allos e a cebola, fondear con viño, mollar co caldo de carne e afinar a salsa coa *demi glace*. Verter a salsa na bandeixa de asado. Baixar a temperatura do forno a 165° (50 % calor e 50% humidade). Sondear e deixar cocer ata 57° corazón.

#### Receita moderna

Ingredientes:

- 1 peituga de polo de curral
- 75 gramos de aceite Arbequina
- Zume de 1 limón
- Peles de 1 laranxa
- Pemento negra
- Vinagre de limón
- Ostra (unha por ensalada)
- Lecitina de soia (10 gramos por litro)
- Follas tiernas e brotes

##### Elaboración:

Sazonar as peitugas de polo e envasálas co aceite Arbequina, as peles da laranxa e a pemento en gran. Cocer nun ronner a 65° de 24 a 28 minutos (dependendo do tamaño da peza), arrefriar e reservar. Unha vez frías, filetear.

Montar un aire co zume de limón diluído en auga e a lecítina de soia.

Facer unha vinagreta co aceite Arbequina sobrante da bolsa de cocción e unhas pingas de vinagre de limón para aliñar as follas e os brotes.

Abrir as ostras no momento de servir nos pratos.

## CAPÓN CON OSTRAS

#### Receta tradicional

Ingredientes (10 personas):

- 1 capón de casa de 3 kg
- 350 gramos de cebolla picada en pínsana
- 2 cabezas de ajo
- 3 decilitros de aceite virgen extra
- 1 litro de caldo de carne
- 30 gramos *demi glace*
- 50 gramos de manteca
- 5 litros de vino blanco
- 200 gramos de carne de ternera picada
- Repollo picado y escaldado
- 12 ostras frescas

##### Elaboración:

Limpia bien el capón. Sumergir el capón en el vino durante dos días para que la acidez del vino penetre y rompa las fibras. Adobar el capón y llenarlo con una farsa hecha con la carne de ternera pasada por la sartén con un poco de aceite, las ostras picadas y el repollo troceado y escaldado. Calentar el horno a 220° y dorar el capón.

Dorar los ajos y la cebolla, fondear con vino, mojar con el caldo de carne y afinar la salsa con la *demi glace*. Verter la salsa en la bandeja de asado. Bajar la temperatura del horno a 165° (50 % calor y 50% humedad). Sondear y dejar cocer hasta 57° corazón.



#### Receta moderna

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo de corral
- 75 gramos de aceite Arbequina
- Zumo de 1 limón
- Pieles de 1 naranja
- Pimienta negra
- Vinagre de limón
- Ostra (una por ensalada)
- Lecitina de soja (10 gramos por litro)
- Hojas tiernas y brotes

#### Modern recipe

Ingredients (4 people):

- 1 castrated farm chicken breast
- 75g Arbequina oil
- The juice of one lemon

#### Elaboración:

Sazonar las pechugas de pollo y envasárlas con el aceite Arbequina, las pieles de la naranja y la pimienta en grano. Cocer en una ronner a 65° de 24 a 28 minutos (dependiendo del tamaño de la pieza), enfriar y reservar. Una vez frías, filetear. Montar un aire con el zumo de limón diluido en agua y la lecitina de soja. Hacer una vinagreta con el aceite Arbequina sobrante de la bolsa de cocción y unas gotas de vinagre de limón para aliñar las hojas y los brotes. Abrir las ostras en el momento de servir en los platos.

## CASTRATED CHICKEN STUFFED WITH OYSTERS

#### Traditional recipe

##### INGREDIENTS

- 1 castrated farm chicken (3kg)
- 350g thick cut onion rings
- 2 garlic cloves
- 3dl extra virgin oil
- 1l meat stock
- 30g demi-glace
- 50g lard
- 5l white wine
- 200g minced beef
- Cabbage, chopped up and blanched
- 12 fresh oysters

##### Directions:

Clean the chicken thoroughly. Soak in wine for two days so that the acidity of the wine penetrates the chicken and breaks its fibres down. Season the chicken and stuff with forcemeat made with beef fried in a little oil. Add the minced oysters and the cabbage, chopped up and blanched. Heat the oven to 220 °C and brown the chicken.

Cook the garlic and the onion until golden brown, pour the wine, add the meat stock and refine the sauce with demi-glace. Pour the sauce on the roasting tray, lower the oven temperature to 165 °C (50% heat-50% humidity), insert the probe into the chicken and cook until it reaches an internal temperature of 57 °C.

#### Modern recipe

Ingredients (4 people):

- 1 castrated farm chicken breast
- 75g Arbequina oil
- The juice of one lemon

#### Receita moderna

Ingredientes:

- Merengue de lima:
- 180 gramos de azucré
- 4 claras
- Zume de 1 lima

##### Directions

Season the chicken breasts and can in the Arbequina oil with the orange peel and peppercorns. Boil in a ronner at 65 °C for 24 to 28 minutes (depending on the size of the piece). Let cool down and save. Once cold, fillet.

Whip the lemon juice diluted in water and soy lecithin to obtain some air. Prepare some vinaigrette with the Arbequina oil that is left from the cooking bag and some drops of lemon vinegar to season the leaves and sprouts. Open the oysters at the time of laying in the dish.

## TORTILLA AO RON

#### Receita tradicional

Ingredientes (4 persoas):

- 12 ovos
- 100 gramos de manteiga
- 300 gramos de azucré
- 3 decilitros de ron negro
- 10 grans de café

##### Elaboración:

Separar as claras das xemas. Bater as claras a punto de neve. Engadir as xemas con moito cuidado para que non se baixen as claras. Elaborar a tortilla nunha frixola engraxada con manteiga e reservar. Facer unha infusión co ron, os grans de café e 50 gramos de azucré. Póñer un ferro ao lume ata que se poña ao roxo vivo. Dispor a tortilla nunha bandeja co resto do azucré, marcala co ferro ardendo e regala coa infusión de ron, ponéndolle lume.



## TORTILLA AL RON

#### Receta tradicional

Ingredientes (4 personas):

- 12 huevos
- 100 gramos de mantequilla
- 300 gramos de azúcar
- 3 decilitros de ron negro
- 10 granos de café

##### Elaboración:

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve. Añadir las yemas con mucho cuidado para que no se baje las claras. Elaborar la tortilla en una sartén engrasada con mantequilla y reservar. Hacer una infusión con el ron, los granos de café y 50 gramos de azúcar. Poner un hierro en la lumbre hasta que se ponga al rojo vivo. Disponer la tortilla en una bandeja con el resto del azúcar, marcarla con el hierro ardiente y regalarla con la infusión de ron, poniéndole lume.

## Receta moderna

### Ingredientes:

- Merengue de lima:
- 180 gramos de azúcar
- 4 claras
- Zumo de 1 lima

### Para la yema marinada:

- 200 gramos de azúcar
- 4 yemas
- 50 mililitros de ron añejo

### Para la reducción de ron:

- 300 mililitros de ron añejo
- 20 gramos de glucosa
- Pieles de lima

### Elaboración:

Montar un merengue en el batedor eléctrico hasta obtener una textura esponjosa. Por otra parte, poner el azúcar en un cuenco e irle añadiendo el ron hasta obtener una pasta homogénea. Extender en una bandeja una base de esta pasta y disponer sobre ella las yemas, cubriéndolas luego con otra capa. Dejar reposar en la cámara frigorífica durante 18 horas.

Pasado este tiempo, retirar cuidadosamente las yemas y reservar. En un cazo, a fuego lento, echar el ron junto con las pieles de lima y dejar que reduzca. Colar y darle textura con la glucosa.

## RUM OMELETTE

### Traditional recipe

#### Ingredientes (4 people):

- 12 eggs
- 100g butter
- 300g sugar
- 3dl Ron Negrita
- 10 coffee grains

### Directions:

Separate the egg whites from the yolks. Whip the whites until stiff peaks form. Add the yolks very carefully so that the mixture will not go down. Make an omelette in a frying pan greased with butter and save. Prepare an infusion with the rum, the coffee grains and 50g of sugar. Heat an iron rod in the fire until red hot. Lay the omelette on a tray with the rest of sugar, mark with the burning rod and pour the rum infusion over the omelette, setting it on fire.

## Modern recipe

### Ingredientes (4 people):

- For the lime meringue:
- 180g sugar
- 4 egg whites
- The juice of one lime

### For the marinated yolk:

- 200g sugar
- 4 egg yolks
- 50ml aged rum

### For the rum reduction:

- 300ml aged rum
- 20g glucose
- 1 tbsp lime peel



### Directions:

Whisk some meringue with an electric mixer to get a spongy texture. Put the sugar in a bowl and gradually add the rum to obtain a smooth paste. Spread a base of paste on a tray, place the yolks on it and cover with another layer of paste. Let stand in the cold store for 18 hours. Then remove the yolks carefully and save. Pour the rum with the lime peels in a small saucepan and reduce on a low heat. Strain and use the glucose to give some texture.

## ARROZ CON LUMBRIGANTE

### Receita tradicional

#### Ingredientes (4 persoas):

- 400 gramos de arroz de *calasparra*
- 2 litros caldo de peixe
- 1 cabeza de allos
- 200 gramos de cebolla cortada en *brunoise*
- Febras de azafrán
- 100 gramos tomate natural
- 1 lumbrigante de 1 kg
- 1decilitros de viño branco
- 1 decilitro de *pernot*, ou no seu efecto anís

### Elaboración:

Escaldar o lumbrigante 5 minutos e arrefriálo. Separar a cabeza do tronco re-

## servando a carne do tronco e das patas.

Coa cabeza e as cascas elaborar un caldo base como se indica a seguir: nun rondon alto pór aceite, a cabeza de allos partida á metade e a cabeza do lumbrigante, e pór todo a dourar a lume vivo. Cando estea dourado, fondear co viño branco. Deixar que evapore e flamexar co anís. Mollar co *fumet* e cocer 30 minutos a lume medio. Coar e reservar. Rustrir a cebola ata que estea transparente, engadir o tomate e mollar co caldo anterior. Engadir o arroz e ir engadindo o caldo aos poucos, para que quede así un arroz meloso. Afinar de sal e servir.

## Receita moderna

### Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Allo
- 4 tomates naturais
- 1 dente de alho
- 75 mililitros de xerez
- Febras de azafrán
- Alga *wakame* deshidratada
- Fungos
- Arroz
- 1 bogavante

### Elaboración:

Nun cazo con aceite de oliva, dourar os allos laminados. Unha vez dourados, retirar. Engadir a cabeza e a cuncha do bogavante e refogar. Incorporar os tomates en anaquios e mais o xerez, deixar reducir. Regar con auga e cocer a lume lento durante 30 minutos. Coar e reservar. Doutra parte, torar os fungos, refogalos nunha tixola con aceite de oliva e engadir o arroz. Unha vez anacarado, agregar o caldo anterior e as febras de azafrán. Afinar de sal e cocer a lume lento. Deixar reposar. Cocer a cola e as pinzas do bogavante xa sen a cuncha, no forno a vapor. Hidratar a alga entre 15 e 20 minutos e escorrer. Cocer durante 10 minutos e coar. Triturar e reservar.

## Receta moderna

### Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Ajo
- 4 tomates naturales
- 1 diente de ajo
- 75 mililitros de jerez
- Fibras de azafrán
- Alga *wakame* deshidratada
- Hongos
- Arroz
- 1 lumbrigante

## ARROZ CON BOGAVANTE

### Receta tradicional

#### Ingredientes (4 personas):

- 400 gramos de arroz de *Calasparra*
- 2 litros de caldo de pescado
- 1 cabeza de ajos
- 200 gramos de cebolla cortada en *brunoise*
- Fibras de azafrán
- 100 gramos de tomate natural
- 1 bogavante de 1 kg
- 1decilitro de vino blanco
- 1 decilitro de pernot, ou en su efecto anís



### Elaboración:

En un cazo con aceite de oliva, dorar los ajos laminados. Una vez dorados, retirar. Añadir la cabeza y la concha del lumbrigante y rehogar. Incorporar los tomates en trocitos y el jerez, dejar reducir. Regar con agua y cocer al fuego lento durante 30 minutos. Colar y reservar. Por otra parte, laminar los hongos, rehogarlos en una sartén con aceite de oliva y añadir el arroz. Una vez anacarado, agregar el caldo anterior y las fibras de azafrán. Afinar de sal y cocer al fuego lento. Dejar reposar. Cocer la cola y las pinzas del lumbrigante ya sin la concha, en el horno a vapor. Hidratar el alga entre 15 y 20 minutos y escurrir. Cocer durante 10 minutos y colar. Triturar y reservar.

## Modern recipe

### Ingredients (4 people):

- Olive oil
- Garlic
- 4 natural tomatoes
- 1 clove of garlic
- 75ml cherry
- 1 tbsp saffron strands
- Dried wakame seaweed
- Mushrooms
- Rice
- 1 lobster



### Directions

Put the laminated garlic in a small saucépan with olive oil, and remove when golden brown. Add the head and the shell of the lobster and fry lightly. Add the tomatoes, cut into pieces, and pour the sherry. Let reduce, pour some water and boil for 30 minutes on a low heat. Drain and save.

Cut the mushrooms into pieces, fry lightly in a pan with olive oil and add the rice. Once pearly, pour the stock that was prepared before and add the saffron strands. Season with salt to taste and boil on a low heat. Let stand.

Boil the lobster tail and pincers, without the shell, in a steam oven. Soak the seaweed for 15 to 20 minutes and drain. Boil for 10 minutes and strain. Crush and save.

**MANUEL GAGO** é xornalista e profesor universitario. Dirixe cultura.galega.org, o portal de divulgación cultural do Consello da Cultura Galega. Como profesor asociado forma ás novas xeracións de xornalistas dixitais na Universidade de Santiago de Compostela. Gago é editor do blog "Capítulo 0" sobre estilos de vida e gastronomía ([www.capitulocero.org](http://www.capitulocero.org)) e creador do código internacional de boas prácticas "Código Cocina", elixido Mellor Blog de Santiago de Compostela e comarca 2008. É Socio de Honra da Asociación de Cociñeiro Profesionais de Galicia (2008).



**MANUEL GAGO** es periodista y profesor universitario. Dirige cultura.galega.org, el portal de divulgación cultural del Consello da Cultura Galega. Como profesor asociado, forma a las nuevas generaciones de periodistas digitales en la Universidad de Santiago de Compostela. Gago es editor del blog Capítulo 0 sobre estilos de vida y gastronomía ([www.capitulocero.org](http://www.capitulocero.org)) y creador del código internacional de buenas prácticas Código Cocina, elegido Mejor Blog de Santiago de Compostela y comarca 2008. Es Socio de Honor de la Asociación de Cocineros Profesionales de Galicia (2008).

**MANUEL GAGO** is a journalist and university teacher. He is the director of cultura.galega.org, the Council for Galician Culture web portal for cultural information. As a lecturer, he trains new generations of digital journalists at the University of Santiago de Compostela. Gago is the editor of the blog *Capítulo 0*, which deals with lifestyles and cooking ([www.capitulocero.org](http://www.capitulocero.org)), and the creator of the international code of good practices *Cuisine Code*. His blog was chosen as the Best Blog of Santiago de Compostela and Its Region 2008. Manuel Gago has been an Honorary Member of the Galician Association of Professional Cooks since 2008.

**SOLEDAD FELLOZA** é actriz, docente e fotógrafa especializada en gastronomía. Soledad Felloza produce espectáculos escénicos e eventos teatrais, entre outros temas, arredor da alimentación e do viño, paixón que traslada ás cámaras realizando as fotografías do blog "Capítulo Cero" e desenvolvendo liñas de investigación persoal en "La Caja de los Hilos" e "ISO400". Felloza colabora habitualmente con cociñeiros galegos en temas de gastronomía e fotografía.



**SOLEDAD FELLOZA** es actriz, docente y fotógrafa especializada en gastronomía. Soledad Felloza produce espectáculos escénicos y eventos teatrales, entre otros temas, alrededor de la alimentación y el vino, pasión que traslada a las cámaras realizando las fotografías del blog Capítulo Cero y desarrollando líneas de investigación personal en La Caja de los Hilos e ISO400. Felloza colabora habitualmente con cocineros gallegos en temas de gastronomía e fotografía.

**SOLEDAD FELLOZA** is an actress, teacher and photographer who specialises in cooking. She produces stage shows and theatre events on food and wine, among other topics. She also makes this passion the subject matter of her work with the camera, taking the photos of the blog *Capítulo 0* and developing personal research lines on *La caja de los hilos* and in ISO400. Felloza works regularly with Galician cooks on cooking- and photography-related issues.

**MARIBEL RUIZ DE ERENCHUN** é fotógrafa. Unha das últimas publicacións editoriais "gastronómicas" é *Un día en el Bulli*, libro fotográfico no que retrata o traballo diario do restaurante de Ferran Adrià. O retrato de artistas musicais, discos e promoción, achegan a R. de Erenchun á súa grande paixón: a música.



**MARIBEL RUIZ DE ERENCHUN** es fotógrafa. Una de las últimas publicaciones editoriales "gastronómicas" es *Un día en el Bulli*, libro fotográfico en el que retrata el trabajo diario del restaurante de Ferran Adrià. El retrato de artistas musicales, discos y promoción, acercan a R. de Erenchun a su gran pasión: la música.

**MARIBEL RUIZ DE ERENCHUN** is a photographer. One of her latest "gastronomic" publications is *Un día en El Bulli*, a photobook in which she portrays the daily activities of Ferrán Adrià's restaurant. The portraits of music artists, albums and promotions bring Ruiz de Erenchun very close to her great passion: the music.

**XAVIER CASTRO PÉREZ** é catedrático de E.U. de Historia Contemporánea na Universidade de Santiago de Compostela. Gago é editor do blog *Capítulo 0* sobre estilos de vida e gastronomía ([www.capitulocero.org](http://www.capitulocero.org)) e creador do código internacional de buenas prácticas "Código Cocina", elixido Mellor Blog de Santiago de Compostela e comarca 2008. É Socio de Honra da Asociación de Cocineros Profesionales de Galicia (2008).

de obras como *A lume manso. Estudios sobre historia social de la alimentación* (Galaxia, 1998); *Ayunos y yantares: Usos y costumbres en la historia de la alimentación* (Nivola, 2001) (Premio Nacional de Gastronomía); *A la sombra ejemplar de los parrales. Cultura del vino en Galicia y otros espacios peninsulares* (NiviraTrea, 2006); *Historia de vida cotía en Galicia (Séculos XIX-XX)* (NiviraTrea, 2007) (Premio de Investigación Ferro Couselo) así como *A rosa do viño. Cultura do viño en Galicia* (Galaxia, 2009).



**XAVIER CASTRO PÉREZ** es catedrático de E.U. de Historia Contemporánea en la Universidad de Santiago. Es también autor de obras como *A lume manso. Estudios sobre historia social de la alimentación* (Galaxia, 1998); *Ayunos y yantares: Usos y costumbres en la historia de la alimentación* (Nivola, 2001) (Premio Nacional de Gastronomía); *A la sombra ejemplar de los parrales. Cultura del vino en Galicia y otros espacios peninsulares* (NiviraTrea, 2006); *Historia de vida cotía en Galicia (séculos xix e xx)*, (NiviraTrea, 2007), (Premio de Investigación Ferro Couselo) así como *A rosa do viño. Cultura do viño en Galicia* (Galaxia, 2009).

**XAVIER CASTRO PÉREZ** is a professor at the School of Contemporary History, University of Santiago de Compostela. He is the author of *A lume manso. Estudios sobre historia social de la alimentación* (Galaxia, 1998), *Ayunos y yantares. Usos y costumbres en la historia de la alimentación* (Nivola, 2001), National Cooking Award; *A la sombra ejemplar de los parrales. Cultura del vino en Galicia y otros espacios peninsulares* (NiviraTrea, 2006), *Historia de vida cotía en Galicia (séculos xix e xx)*, (NiviraTrea, 2007), Ferro Couselo Research Award and *A rosa do viño. Cultura do viño en Galicia* (Galaxia, 2009).

**XAVIER CASTRO PÉREZ** é catedrático de E.U. de Historia Contemporánea na Universidade de Santiago. Foi autor de obras como *A lume manso. Estudios sobre historia social de la alimentación* (Galaxia, 1998); *Ayunos y yantares: Usos y costumbres en la historia de la alimentación* (Nivola, 2001), National Cooking Award; *A la sombra ejemplar de los parrales. Cultura del vino en Galicia y otros espacios peninsulares* (NiviraTrea, 2006); *Historia de vida cotía en Galicia (séculos xix e xx)* (NiviraTrea, 2007) (Premio de Investigación Ferro Couselo) así como *A rosa do viño. Cultura do viño en Galicia* (Galaxia, 2009).

Cunqueiro, así como o premio Alimentos de España ao mellor labor informativo continuado.



**XOÁN CASTRO RODRÍGUEZ** es licenciado en Periodismo por la Universidad de Santiago e infografista multimedia. Fue jefe de contenidos y diseño de los periódicos digitales Galiciae y Xeración. Participó como infografista y narrador en los especiales multimedia "The Ancient Way/O Camiño Antigo" y "Outono Cortázar". Coordinó la creación de la plataforma web "Tecnopóle 2.0" para el Parque Tecnológico de Galicia y desarrolló proyectos multimedia para las agencias Growcom y 100x100 comunicación+creatividad. Actualmente ejerce como técnico en promoción y comercio internacional del IGAPe en París.

**XOÁN CASTRO RODRÍGUEZ** has a degree in Journalism from the University of Santiago and specialises in Electronic and Multimedia Journalism. She cooperated in the Department of New Media of the same university, participating in EnBlogs '06 as a speaker. She was a member of the editorial staff of the web journals *Xeración* and *Galiciae*, and worked in the Communication Archive of the Council for Galician Culture.

In the fields of multimedia information graphics and Web 2.0, she was involved in the projects *The Ancient Way/O Camiño Antigo* and *Outono Cortázar*, and has worked with the agencies 100x100: Comunicación + Creatividad and Growcom.

**SILVIA CANABAL** é licenciada en

Xornalismo pola Universidade de Santiago de Compostela, especializada en Xornalismo Electrónico e Multimedia. Colaborou no departamento de Novos Medios da USC participando como relatora no "EnBlogs 06". Formou parte do equipo de redacción dos xornais web *Xeración* e *Galiciae* e traballou no Arquivo da Comunicación do Consello da Cultura Galega. No campo da infografía multimedia e a web 2.0 participou nos proxectos "O Camiño Antigo" e "Outono Cortázar". Coordinou a creación da plataforma web "Tecnopóle 2.0" para o Parque Tecnológico de Galicia e desenvolveu proxectos multimedia para as axencias Growcom e 100x100 comunicación+creatividad. Actualmente exerce como técnico en promoción e comercio internacional do IGAPe en París.



**SILVIA CANABAL** es licenciada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, especializada en Periodismo Electrónico y Multimedia. Colaboró en el Grupo de Novos Medios de la USC participando como conferencante en el "EnBlogs'06". Formó parte del equipo de redacción de los periódicos web *Xeración* y *Galiciae* e trabajó en el Archivo de Comunicación del Consello da Cultura Galega. En el campo de

la infografía multimedia y la web 2.0 participó en los proyectos "O Camiño Antigo" y "Outono Cortázar", además de colaborar con las agencias 100x100 comunicación+creatividad y Growcom.

**SILVIA CANABAL** has a degree in Journalism from the University of Santiago de Compostela and specialises in Electronic and Multimedia Journalism. She cooperated in the Department of New Media of the same university, participating in EnBlogs '06 as a speaker. She was a member of the editorial staff of the web journals *Xeración* and *Galiciae*, and worked in the Communication Archive of the Council for Galician Culture. In the fields of multimedia information graphics and Web 2.0, she was involved in the projects *The Ancient Way/O Camiño Antigo* and *Outono Cortázar*.

**ERUNDINA VÁZQUEZ OJEA** é cociñeira e propietaria do Restaurante Ateneo (Piñor, Ourense). Autora de recetarios tradicionais. Premio "Toda unha vida" á traxectoria gastronómica.



**ERUNDINA VÁZQUEZ OJEA** es cocinera y propietaria del Restaurante Ateneo (Piñor, Ourense). Autora de recetarios tradicionales. Premio "Toda unha vida" a la trayectoria gastronómica.

**ERUNDINA VÁZQUEZ OJEA** is cook and owner of the Restaurante Ateneo (Piñor, Ourense). Writer of traditional books of recipes. Prize "Toda una vida" to her gastronomic career.

**INÉS ABRIL RODRÍGUEZ** é cociñeira do Restaurante Maruja Limón (Vigo, Pontevedra). Mellor cociñeira de Galicia 2008.



**INÉS ABRIL RODRÍGUEZ** es cocinera del Restaurante Maruja Limón (Vigo, Pontevedra), mejor cocinera de Galicia 2008.

**INÉS ABRIL VÁZQUEZ** is cook of the Maruja Limón Restaurant (Vigo, Pontevedra). Best cook of Galicia 2008.

Manuel Gago  
Comisario / Curator

Tono Mugico. Turismo de Santiago.  
Pep Palau e Jaume Von Arendt. Fórum Gastronómico.  
Coordinación Executiva /Coordinación Ejecutiva /  
Executive coordination

Soledad Felloza  
Producción / Producción / Production

Xavier Castro  
Xurxo Ayán (Idade do Ferro)  
Contidos históricos / Contenidos históricos/ Historical contents

Soledad Felloza / Maribel Ruiz de Erenchun  
Fotografía /Photography

Miguel Vila (coord.)  
Inés Abril (receitas contemporáneas) / Erundina Vázquez (receitas tradicionais)  
Investigación culinaria /Culinary Research

Silvia Canabal / Juan Castro / Manuel Gago  
Infografía e web / Infography & web

Quico Cadaval, Paula Carballeira, Avelino González,  
Cándido Pazó  
Narración en audio /Audio narrators

Soledad Felloza (coord.) / Helena Villar / Berta López /  
Paula Carballeira  
Equipo didáctico /

Olga Castro Vázquez  
Revisión lingüística (galego) / Linguistic revision (Galician)

Cristina Río López  
Traducción (inglés)/ Traducción /Translation (English)

Escenoset  
Composición e montaxe/ Composición y montaje / Composition and assembly

Marujas Creativas  
Diseño de logotipo/ Diseño logotipo / Logo design

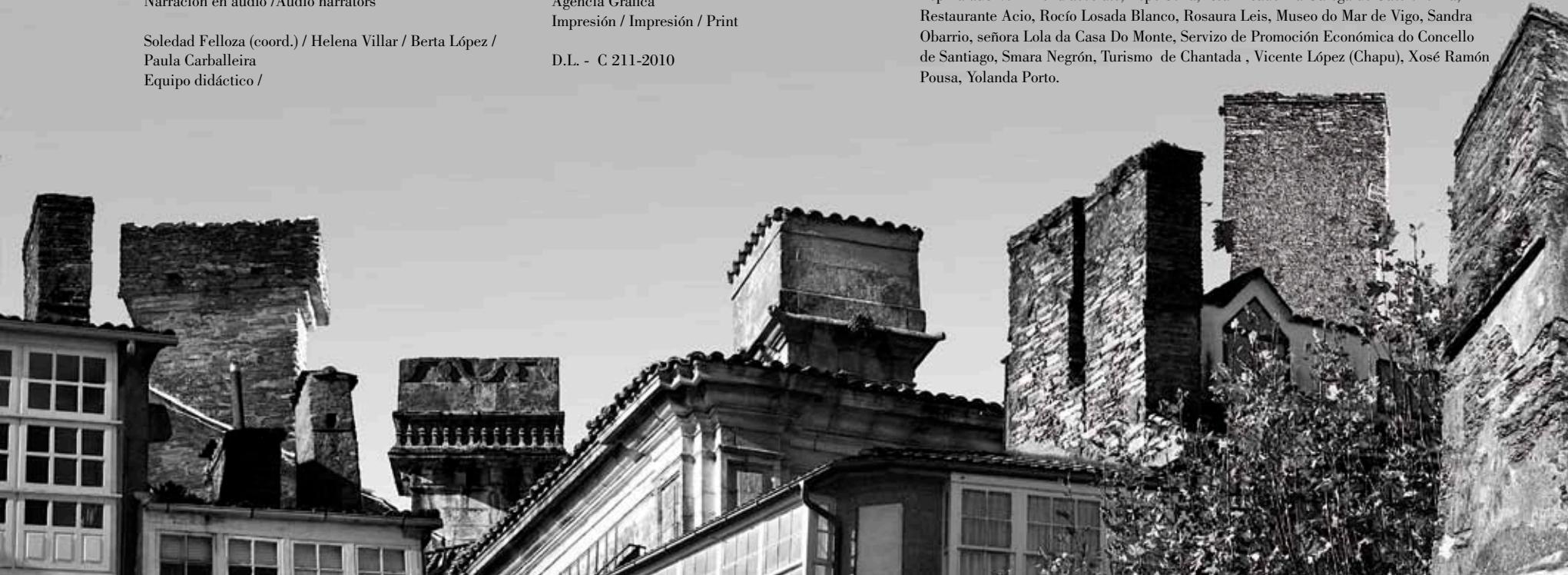
Taller DD (Ninfa, Riveiro, Martínez)  
Diseño de catalogo/ Diseño de catálogo / Catalogue design

Agencia Gráfica  
Impresión / Impresión / Print

D.L. - C 211-2010

#### AGRADECIMENTOS

Abadía de Oseira, Alejandro Lamas, pai e fillo, Ana Alvarez Carriba, Asociación Amigos dos Pazos, Asociación de Nais e Pais de Pessoas con Discapacidade Intelectual da Comarca do Sar (AMIPA), Asociación Sementar, Beatriz Sotelo, Belén Castro, Carlos Delgado, Carlos Parra, Carmen Casado, Charito e Charo Castro Ferro, Chau Fernández Gago Puga, Compostela Film Commission, Concello de Cambados, Concello de Lalín, Concha Losada Vázquez, Conchita Valladares e familia, Convento de Ferreira de Pantón, Consorcio de Santiago, Emérita e Juan Lorenzo Fernández, Enrique Castillo, Equipo de Trevisani, Equipo de Turismo de Santiago, Esperanza Lema, Fátima Rodríguez, Felipe Arias, Flavio Morganti, Fogar do Santiso, Fundación Pedro Barrié de la Maza, Fundación Terra Termarum, Ignacio Blanco, José Astray, José Manuel Orosa, Juan Crujeiras, Juan Manuel Monterroso, Juan e María José Caamaño, La Bodeguilla de San Roque, Laboratorio de Patrimonio - Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Lourdes Pérez Castro, Luciano García Alén, Luis Escurís, Manolo Fidalgo, Manolo Panforreteiro, María Viqueira y Javier, María Crujeiras e familia, Marica Campo, Maruja Trabazo, Mon Serodio, Mosteiro de Herbón, Mosteiro de Sobrado dos Monxes, Nel Cortizo, La Voz de Galicia, Oscar Concheiro, Otilia Carriba Alvarez, Paco Costenla, Pedro Guitián, Pep Palau&Von Arendt asociats, Pepe Solla, Real Academia Galega de Gastronomía, Restaurante Acio, Rocío Losada Blanco, Rosaura Leis, Museo do Mar de Vigo, Sandra Obarrio, señora Lola da Casa Do Monte, Servizo de Promoción Económica do Concello de Santiago, Smara Negrón, Turismo de Chantada , Vicente López (Chapu), Xosé Ramón Pouso, Yolanda Porto.



# AO PÉ DO LAR

memorias de cociña

Santiago de Compostela, febreiro - marzo de 2010

# AOPÉ DO LAR

## memorias de cociña

PROMOVE



Concello de Santiago  
Consello de Promoción Económica,  
Emprego, Comercio e Turismo.



TURISMO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA



AS COCINAS  
DO ATLÁNTICO

PATROCINA



XUNTA  
DE GALICIA



galiciacalidade



XACOBEO 2010  
Galicia

COLABORACIÓN ESPECIAL

FUNDACIÓN CAIXA GALICIA

COLABORAN



Museo do Pobo Galego



O branco que nos une  
[www.viracostura.com](http://www.viracostura.com)



FACULTADE DE CIENCIAS  
DA COMUNICACIÓN

Fundación  
DIETATLÁNTICA |♥|