



El Recetario de las Guardianas del Gusto

RECETAS RITUALES TRADICIONALES
TRANSMITIDAS POR
MUJERES RURALES DEL SOMONTANO

Coordinación: Entorno, natural y social.

Entidades colaboradoras: Bibliotecas Verdes del Somontano, Centro Público de Educación de Personas Adultas "Somontano".

Pueblos participantes: Azara, Berbegal, Castejón del Puente, Estadilla, El Grado y Peralta de Alcofea.

Financiación: Comarca de Somontano de Barbastro, Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España.

Edición digital.

Septiembre de 2019.



PRÓLOGO

“El Recetario de las Guardianas del Gusto” recoge 44 recetas tradicionales ligadas a los ritos que marcan la vida de los habitantes del entorno rural del Somontano de Barbastro.

Los ritos, vinculados a ceremonias religiosas o costumbres sociales, han hecho permanecer una gastronomía tradicional variada y rica en productos alimenticios locales. Entre las celebraciones tradicionales se encuentran las fiestas la Nochebuena, la Navidad, las fiestas locales y patronales, y hasta acontecimientos más desafortunados como los entierros. Pero también existen celebraciones, y por ende recetas, ligadas a la vida en el campo donde el hortelano/a, agricultor/a o ganadero/a busca la clemencia del tiempo, la abundancia en las cosechas y, no menos importante, el placer de la convivencia.

En el medio rural, la gastronomía ritual tradicional forma parte integrante de la cocina popular, es decir unos conocimientos gastronómicos ampliamente difundidos y transmitidos entre generaciones, cuyas elaboraciones se basan en ingredientes locales, cercanos al hogar, según la estación del año. O, en palabras de Joaquín Coll, autor de “Manjares del Somontano”, “una cocina asequible a la práctica totalidad de los hombres y diferentes ingredientes, una cocina que es asequible a la mayoría, lo es, porque se elabora necesariamente a base de ingredientes locales, que son abundantes”.

Las recetas rituales tradicionales presentadas en esta publicación fueron recopiladas gracias a la colaboración de mujeres rurales de 6 pueblos del Somontano de Barbastro: Azara, Berbegal, Castejón del Puente, Estadilla, El Grado y Peralta de Alcofea.

Para fomentar la participación, se contó con el apoyo de la Red de Bibliotecas Verdes y asociaciones culturales locales en la organización de un taller de sensibilización y recopilación de conocimientos gastronómicos rituales titulados “Las Guardianas del Gusto”. Durante el mismo, se recordó la importancia de conservar la gastronomía local como muestra de nuestro patrimonio inmaterial, como parte de la historia del territorio, basada en unos productos con identidad, como es el esparrago fino, un conjunto de hortalizas de variedades locales que agradan los platos somontanenses, por sus colores y sabores, y que fueron conservadas, a la par que sus recetas asociadas, entre las diferentes generaciones de hortelanos/as y cocineras/as.

El hogar ha sido el epicentro de la creación, experimentación y transmisión de recetas arraigadas en la tradición local, asociadas a la cocina diaria, de trabajos o rituales, pudiendo en ésta última utilizar ingredientes no producidos localmente. Gracias a la herencia intergeneracional, entre personas mayores y las nuevas

generaciones, y el legado intercultural, entre vecinos y vecinas de la zona de toda la vida y otros venidos de lugares más o menos próximos, el Somontano de Barbastro se ha dotado de un patrimonio gastronómico rico y diverso, basado en ingredientes de influencia pirenaico-mediterránea, con especificidades según la familia y la casa. Este patrimonio inmaterial ha encontrado en los ritos su mejor escenario para expresarse, darse a conocer y perpetuarse entre las épocas.

“Gusto a tradición”, salvaguardando el patrimonio cultural inmaterial

En el Somontano de Barbastro, la agricultura y la ganadería tienen un peso importante, y su producción de cereal, aceituna, almendra, uva, legumbres, hortalizas, así como de carne de ovino, porcino y vacuno principalmente, ha dado lugar a una industria transformadora muy potente en la actualidad, destacando el vino con D.O. Somontano. Su gastronomía es muy extensa, vinculada a variedades autóctonas (muchas de ellas exclusivas de esta comarca) y formas de vida tradicionales, como son los ojoarrieros, los recaus, las chiretas, los salmorejos, o los crespillos. Y también están estas recetas tradicionales estrechamente vinculadas a celebraciones de diferentes índoles como el cardo con bacalao para Nochebuena o el poncho de San Fabián. Por ello, es importante contribuir a su mantenimiento y difusión puesto que, en la actualidad, las nuevas tendencias de consumo y alimentación han desplazado a las materias primas tradicionales y han desterrado de los menús diarios y de la restauración la cultura gastronómica propia.

Enmarcado dentro de la Ley para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial que considera la gastronomía, las elaboraciones culinarias y la alimentación de una comunidad con la consideración de bienes del patrimonio cultural inmaterial, en concreto los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que formen parte de su patrimonio cultural, el proyecto “Gusto a tradición”, promovido por la Comarca de Somontano de Barbastro, con la co-financiación del Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España, ha querido impulsar la transmisión y difusión del conocimiento sobre la gastronomía, las elaboraciones culinarias y la forma de alimentación tradicional, asociado a las variedades autóctonas y tipos de crianza. Se trata de un proyecto basado sobre todo en la sensibilización de la población local acerca de la importancia de no dejar perder este patrimonio, y a la vez en la realización de un trabajo de recopilación de nuevos datos, informaciones complementarias y recetas.

A través de la recopilación de estos conocimientos gastronómicos populares, se ha querido recuperar el valor de los rituales que congregan a la población local, a sus familiares, amigos e incluso turistas en nuestros tiempos actuales. Son acontecimientos que forman parte de la cultura local, que siguen despertando un sentimiento de pertenencia al territorio, a la historia del lugar y de alegría por festejar alrededor de un plato típico elaborado con esmero para el disfrute de todos y todas.

“El Recetario de las Guardianas del Gusto”, las mujeres rurales transmiten sus saberes

Las recetas aunadas en esta publicación han sido clasificadas por estaciones del año (primavera, verano, otoño e invierno, y todo el año), considerando las fiestas o acontecimientos en los cuales acostumbraba a saborearse y que marcan el ritmo de vida en el medio rural. Tanto la economía de las familias como la época del año influye en lo que se comía, no existiendo un sólo menú para cada celebración, sino una base común con variantes como se puede apreciar en la descripción de las recetas. Como era natural, los platos y menús seguían los cambios en las estaciones y con ellos la disponibilidad en los productos de la tierra, el corral, la caza y la pesca.

En las introducciones de cada estación del año, se hace mención a varias recetas rituales que se suelen o solían elaborar para fiestas u otras celebraciones, y que recopilaron en su día las profesoras del Centro Público de Educación de Personas Adultas “Somontano” en sus traslados a los pueblos de la comarca para publicar los libros de patrimonio de cada localidad donde se pudo realizar.

El resto de las recetas rituales, con su descripción fiel y completa, son fruto de la participación de 98 mujeres de Azara, Berbegal, Castejón del Puente, Estadilla, El Grado y Peralta de Alcofea que participaron en el taller “Las Guardianas del Gusto” y de la recopilación de un cuestionario posterior, así como del trabajo previo que realizó la Asociación de Vecinos y Amigos de El Grado-Lo Grau a través de la edición del libro “Fogariles y caserolas”. Este trabajo de conservación del patrimonio inmaterial gastronómico fue apoyado por las 5 bibliotecarias de la Red de Bibliotecas Verdes del Somontano, así como las asociaciones culturales de las localidades.

Al igual que en “El Recetario de la Abuela” que se ha editado en el marco del mismo proyecto “Gusto a tradición”, se han considerado las recetas rituales aportadas por vecinas originarias de otros lugares, celebrando la diversidad en estos pueblos.

Invitamos al lector/a a descubrir o redescubrir estas celebraciones, estos ritos que conforman la vida en el Somontano de Barbastro, y en general en el Alto Aragón, e incitamos a los cocineros y cocineras aficionadas o profesionales de restaurantes, de comedores colectivos (escuelas, residencias de mayores), y a las familias en sus casas a reintroducir en sus cartas y menús estos platos tan típicos que se disfrutaban en buen compañía.

¡Buen provecho!

AGRADECIMIENTOS

Desde la coordinación de esta publicación, agradecemos a todas las mujeres, mayores y más jóvenes, de Azara, Berbegal, Castejón del Puente, Estadilla, El Grado y Peralta de Alcofea, por su participación, haciendo memoria, recordando su legado familiar y los momentos pasados alrededor del *fogaril* en previsión de alguna que otra celebración, y desvelando trucos culinarios para el placer de los lectores/as.

Agradecemos a la Red de Bibliotecas Verdes del Somontano por su apoyo en fomentar la participación entre los vecinos/as de los pueblos, en conservar entre sus estanterías parte de nuestro patrimonio gastronómico y en aplicarse a difundirlo entre su comunidad de lectores/as.

Deseamos agradecer y poner en valor el trabajo realizado desde el Centro Público de Educación de Personas Adultas "Somontano" en el proyecto "Estudio del Patrimonio", a través de la edición y divulgación de libros del patrimonio local de diferentes pueblos del Somontano de Barbastro.

Y a todos aquellos profesionales y personas que se preocupan de dar valor a los productos locales promoviendo la conservación de los mismos y de un entorno rural vivo.



Berbegal

ESTACIONES DEL AÑO

La primavera: “entre col y col, lechuga”.

La primavera marca la vuelta del buen tiempo, y con ello el bullicio en los campos y las huertas. También se nota la agitación en torno a la multitud de fiestas religiosas, locales y patronales que reactiva la vida en los pueblos a la salida del invierno. Como nos dice el refrán, “entre col y col, lechuga”, es preciso alternar entre una cosa y otra para no cansarse, como solían hacer los hortelanos en sus huertas, entre la judía y la cebolla, y entre el trabajo de campo y las celebraciones.

Muchas de estos eventos primaverales se asocian a unas elaboraciones culinarias específicas, como son las **judías de la Carrodilla** en Estadilla, cocinadas con bacalao por guardar vigilia el viernes de Dolores (el 3 de abril), que se preparan con judía blanca, sofrito de pimiento verde, cebolla, tomate, ajos, arroz y pimentón dulce. Dichas judías se suelen repartir con un panecillo a las personas que suben a la Carrodilla en romería.

Durante la Semana Santa en El Grado, para los días de gloria, sábado y domingo, se hacía **pepitoria** y una comida fuerte de carne. Para el domingo de Pascua, en Estadilla, era tradición el **cordero Pascual**, con cordero troceado (una espalda, cuello o brazuelos), cebolla, tomates, ajos, espárragos caseros y vino rancio.

Como postres, en este época del año, se acostumbra a preparar **rosquillas** con harina, huevos, anís, azúcar, levadura o gaseosas de sobre y aceite, para el Domingo de Ramos (el 5 de abril), colgándolas en los ramos de olivos o laurel que luego se llevan a bendecir. En Castejón del Puente, se hacen **buñuelos** con harina, anís en grano, huevos, aceite, y ralladura de limón o de naranja. Y para la Virgen de marzo, el 25, en la mayoría de los pueblos, se elaboran **crespillos** de borraja o *espinaques*, harina, huevos, anís, leche, zumo de naranja, azúcar, aceite para freírlos, y, según la creencia, permiten que “se preñen” las oliveras. Esta tradición sigue en la Fiesta del Crespillo en Barbastro, y en muchos localidades del Somontano.

Otros pueblos celebran sus fiestas locales y patronales, basando sus recetas rituales en productos de temporada de la huerta, como los tradicionales espárragos finos y verdes, como en Berbegal que los guisaban y se añadía unos **huevos escalfados**. Otras usan productos derivados de la matacía, como en Peralta de Alcofea, donde para la romería a la Virgen de Puymelero, se prepara una **sartenada**, con longaniza, panceta, conejo, patatas, arroz, espárragos, cebolla, etc. Este plato se solía compartir a rancho con una cuchara de madera.

Y en el campo, se comían *reciau*, un plato contundente para aguantar las duras y largas horas de trabajo, preparado en un puchero con *tocino biau*, huesos de cerdo o de cordero, *alcorzau*, judías o garbanzos, arroz, col y habas, fideos, longaniza de adobo, chorizo y coquetas (tortetas), según los ingredientes utilizados en Estadilla. También se solía preparar *salmorrejo con tortilla en trampa*, siendo esta última cocinada en Castejón del Puente con huevos, leche, pan de pueblo duro desmigado, ajo y perejil.



Laluenga - Sartenada

El verano: “de la panza, sale la danza”.

Con los calores del verano, la gente acostumbra a salir a la calle, a tomar el fresco por la noche y a celebrar sus fiestas patronales comiendo platos típicos antes de bailar en las plazas de los pueblos del Somontano. Pero también, sigue el trabajo en el campo, con la época de la siega.

En El Grado, a mediados del mes de agosto, se celebra la Asunción de la Virgen, o Virgen de Agosto. Todos los vecinos y vecinas se animan alrededor de los puntos neurálgicos del pueblo: fuente para estar frescos, hornos para preparar las **tortas** y otras reposterías. Para el día grande de las fiestas, el 8 de septiembre, se hace **caldo de cocido** y **carne de cordero asada**, seguido de frutas, pastas y tortas con vino, café y licores. En Estadilla, se da homenaje a San Lorenzo alrededor de un **poncho** preparado con vino, melocotón, azúcar, limón y canela en rama. También para fiestas, se cocina con animales de corral, el **pollo al chilidrón** o **conejo a la caserola** (cacerola de hierro fundido con tres patas).

En el campo, se siegan el trigo y la cebada, y se come tradicionalmente la **fritada** hecha con cebolla, calabacín, patatas, pimientos verdes, costilla de cerdo, bacalao o caracoles. En Peralta de Alcofea, se guisa **salmorejo** con la conserva del cerdo preparada en el invierno, y **tortilla en trampa**. Y para almorzar, se toma un **resopón** con una tajada de vino con azúcar o miel.

Se recolectan también las hortalizas de las huertas y los frutos de los árboles para conservarlas y que nos den de comer durante todo el invierno. Melocotones en almíbar e higos secos se preparan para servir en la elaboración de postres que se tomarán en invierno.



Castejón del Puente (1955) - Recolección de melones

El otoño: “con pan y vino se anda el camino”.

En otoño, llega el momento de la vendimia y con ella los platos típicos de esta estación como un buen plato de judías con oreja de cerdo que se toma a la sombra de un árbol en El Grado, para poder aguantar la dura jornada de labor entre las cepas.

También es la época de recolectar las almendras, alimento muy apreciado para la elaboración de postres durante los días de celebración o las colaciones servidas cuando llegan unos invitados, y que encontramos bajo una multitud de presentaciones: tostadas, garrapiñadas, en sal, en los turrone, etc.

De cara al invierno, es tradición hacer pasas dejando las uvas colgadas. Entre las variedades de uvas, se aprecian el algañón, miguelarco, calagreño, botón de gato, moscatel, royal, garnacha, etc. También se preparan tradicionalmente las acerollas, los higos secos y las ciruelas enteras que, una vez pasadas por un hilo, se convierten en *cerollicos*.

En las bodegas particulares, se organizan buenas *lifaras* (comidas de celebración) entre amigos, mientras el propietario de la bodega ofrece el lugar, los demás comensales traen embutidos, sardinas, pan, y hasta pollo y conejo. En previsión a estas comilonas, se acostumbra a reservar algunas longanizas de la matacía.



Peralta de Alcofea - Vendimia

El invierno: “hay más días que longanizas”.

Las fiestas navideñas señalan el fin del año, y con ellas el fin del ciclo anual de las celebraciones y de los trabajos de campo que marcan el ritmo de la vida en el medio rural, y que reanuda al año siguiente, con otras fiestas y un ritual antaño muy arraigado en las casas del Somontano, la matacía.

Para las celebraciones de Nochebuena y Navidad, se cocinan platos típicos, que difieren según las casa y la economía de cada ella. Se preparan de primeros sopas, caldos o sopa de caracolas, caldo con sopa gorda y picadillo de carne, escarola y cardo rizado aliñados con ajo, o canelones; de segundos, cardo o arroz con bacalao y salsa de almendras, bacalao en salsa de tomate, pavo, pollo o gallo (“el amo”) de corral casero guisado o *a lo chilindrón*, capón guisado (gallo casero castrado), ternasco a la brasa, cordero asado, al horno o cortado en chuletitas pequeñas y rebozado, escarola con picado de ajo, o ensalada y col de hijos. Y de postre, turrónes (turrón de pobres con higos secos y nueces, o turrón de guirlache), pastillos de calabaza, empanadones de calabaza y espinaca, crespillos, *amortajaos* (sequillos de canela), farinosos de chocolate y almendra, guirlaches, melocotón en almíbar, frutos secos (almendras y nueces), con café de puchero. Los postres, como en otras celebraciones, se solían cocer en el horno del pueblo, poniendo marcas para identificar cuál era de cada casa. Para beber, se disfrutaba del vino de casa, de poncho, anís, etc., y tras la cena, se llega hasta asar carne en una hoguera.

Y más antiguamente, la comida de Navidad se basaba en un cocido con sopa gorda, garbanzos y una fuente con toda la carne.

Al llegar Nochevieja, marca el punto y final del año. Ese día, a la caída de la tarde, los niños pasaban por las casas del pueblo a buscar el “Cabo del Año”, llenando unas *cestetas* de mimbre con lo que les ofrecían los familiares, padrinos y amigos: orejones, higos secos, nueces, manzanetas arrugadas, turrón guirlache, una onza de chocolate, etc.

Una vez adentrado el nuevo año, vuelve a iniciarse un nuevo ciclo de la vida en los pueblos, con la celebración de la noche de San Fabián alrededor de las hogueras, saboreando un poncho para la ocasión. Y las fiestas de San Antonio y San José durante las cuales se ofrecía fruta sartén (rosquillas).

También en estas fechas de inicio de año, se organizaba la famosa y ahora relegada matacía o *mondongo*, un acontecimiento que reunía a familiares y vecinos, con vista a tener reservas en los bajos de las casas con la carne de cerdo de corral. En algunos pueblos, como en Berbegal, se hacían dos, una antes de Navidad y otra para la fiesta grande de invierno, para San Victorián, el 12 de enero. El tradicional almuerzo de la matacía se podía componer de sopas de pan, de ajo, hervidas con huevo; bibones (judías); carne de cordero y carne magra del cerdo; fritada con costilletas falsas, hígado “la pizca de la lavadera” (parecido a las latecillas de cordero), una picada de ajos y almendras, un poco de pan, harina, vinagre; ajaceite; café y tortas de bizcocho; almendras tostadas. Después de matar al cerdo, tarea a cargo de los hombres, las mujeres se encargaban de elaborar los

productos derivados del tocino: **morcillas**, **longanizas**, **chorizos**, **salchichón**. Se hacía también **lomo** y **costillas en adobo** (fritos y conservados con el aceite de la cocción), **tortetas** o **croquetas** con la sangre del cerdo y especias, chicharrones grasos del cerdo, **butifarras** con trocitos picados de cabeza del cerdo, la piel, el liviano, y el tradicional **jamón** que se dejaba secar junto con los demás embutidos en un lugar aireado y oscuro de la casa.

En esta época del año, los trabajos de campo no paraban tampoco, con la poda de los almendros y olivos, y la de las carrascas para alimentar el hogar con leña. Para que aguantara el cuerpo los duros días de invierno, se preparaba **sopas**, **tortetas fritas** con **chulleta** y **huevos fritos**, **judías de aceite** con **cabeza de ajos entera**, **oreja de cerdo**, etc., **buñuelos de seso de cerdo**, y **recau** o **cocido**, para los días más fríos con garbanzos, patata, pelota, pencas de acelga, tocino blanco, torteta, chorizo, carne de cerdo, huesos de jamón, gallina, etc.; y con el caldo de este guiso se preparaba **sopa de sémola**.



Bierge - Lavando bodillos

Todo el año: “no hay boda sin canto, ni muerte sin llanto”.

Durante todo el año, se celebra acontecimientos que marcan nuestras vidas, unos alegres y otros más tristes. Y para cada ocasión, preparamos platos especiales, bien sea para un cumpleaños o para un entierro.

Tal y como contó Joaquín Pardinilla, hortelano de Radiquero y guardián de variedades hortícolas tradicionales, *“en la fiesta, no es como ahora, todos los invitados comían en la casa, iban andando o con un burro como más, de pueblo a*

pueblo, e ir allá y volver a comer o a cenar a casa, se quedaban allí los invitados y había que prepararles comida y cena y todo y el plato que más general existía era presentar lo que decíamos una misadera, una cocinera, es presentar unos garbanzos con un trozo bueno de tocino, un trozo de tres dedos de recio mejor que de un dedo de fino... pero judías en las fiestas no era normal, se gastaban en los entierros... para servir aquellas judías tenían un plato especial, un plato que sólo se usaba para los entierros, que se usaba en las casas buenas, que decíamos... aquella cubertería llevaba unas figuras como si fuera un paisaje: unas torres, un puente, un riachuelo, un bosque..., grabado en negro... porque el entierro entonces acababa en una especie de banquete..." Tus Semillas, un Tesoro" (2014).

En días especiales, tras las comidas, se ofrecían una colación con almendras garrapiñadas o tostadas, nueces, uva, mostillo, orejones de melocotón, ciruelas, manzana, membrillo, pera, higos, o pan de higo. En Castejón del Puente y otros pueblos, mientras se tomaba la colación, "se hacía la colada", o sea se charraba degustando los postres.



Ricardo Compaire

De otros lugares: "Cada puchero tiene su cobertera y se casa con su tapadera".

La movilidad de las personas de un lugar a otro ha marcado la historia de la humanidad, pasando de ser nómadas a sedentarios, pero siempre conservando esta necesidad u obligación, según los casos, de establecernos en otros lugares de donde nacimos, trayendo con nosotros nuestro legado cultural, entre ello, nuestra gastronomía.

El Somontano de Barbastro no es una excepción a este fenómeno. Muchas personas de otros lugares eligieron este territorio para asentarse y construir su vida, conociendo gente de la zona, formando familias y transmitiendo sus saberes culinarios propios, ampliando el abanico gastronómico del Somontano. Muchos bajaron de la montaña, aportando consigo sus variedades hortícolas, entre ellas muchas judías. Otros vinieron de la Cataluña vecina, o de la España del interior. Todas estas aportaciones nos permiten conocer otras maneras de vivir, y por ende de cocinar, porque la cocina es y será una base esencial de nuestra cultura, patrimonio vivo cargado de significado simbólico y sabor de productos locales y de hogar.

La evolución culinaria tradicional no deja de ser una evolución de recetas nuevas y de la inclusión en ellas de nuevos alimentos, simientes que viajaban y se asentaban en el territorio, y que junto a su protagonismo en todos los rituales, han formado parte de la historia e identidad del Somontano.



Laluenga - Comida de fiesta

ÍNDICE

Primavera

- Ajoarriero (Azlor) - *Fiesta religiosa*
- Bacalao al ajoarriero (Castejón del Puente) - *Fiesta religiosa*
- Buñuelos (Peralta de Alcofea) - *Fiesta religiosa*
- Crespillos (Estadilla) - *Fiesta religiosa*
- Crespillos (El Grado) - *Fiesta religiosa*
- Judías con bacalao de Estadilla (Estadilla) - *Fiesta local y patronal*
- Judías de aceite (El Grado) - *Fiesta religiosa. Véase apartado "Todo el año", receta de Coscojuela de Fantova.*
- Leche frita con canela (Peralta de Alcofea) - *Fiesta religiosa*
- Rosquillas de Domingo de Ramos (Estadilla) - *Fiesta religiosa*
- Salmorejo con tortilla en trampa (Castejón del Puente) - *Trabajos de campo*
- Sartenada (Peralta de Alcofea) - *Fiesta local y patronal*
- Torrijas (El Grado) - *Fiesta religiosa*

Verano

- Arroz con conejo y pollo (Castejón del Puente) - *Fiesta local y patronal*
- Cabrito o cordero asado (Castejón del Puente) - *Fiesta local y patronal*
- Costillas rebozadas (Castejón del Puente) - *Fiesta local y patronal*
- Fritada (Peralta de Alcofea) - *Trabajos de campo*
- Garbanzos de fiesta (Castejón del Puente) - *Fiesta local y patronal*
- Melocotón con vino (El Grado) - *Fiesta local y patronal*
- Pepitoria (El Grado) - *Fiesta local y patronal*
- Sopa de fiesta (El Grado) - *Fiesta religiosa. Véase el apartado "Invierno", "Navidad".*
- Torta (Castejón del Puente) - *Fiesta local y patronal*
- Tortilla de chaparato (El Grado) - *Trabajos de campo*

Otoño

- Mostillo (Castejón del Puente) - *Trabajos de campo*
- Rancho aragonés (Castejón del Puente) - *Trabajos de campo*

Invierno

- Ajoarriero (El Grado) - *Trabajos de campo*
- Cardo con bacalao (El Grado) - *Fiesta religiosa*
- Cardo con bacalao y tortilla en trampa o patatas (Castejón del Puente)
- Fruta sartén (Peralta de Alcofea) - *Fiesta religiosa*
- Migas a la pastora (Peralta de Alcofea) - *Trabajos de campo*
- Pastillo de calabaza (El Grado) - *Fiesta religiosa*

- Pollo a lo chilindrón (Azlor) - *Fiesta local y patronal*
- Poncho de San Fabián (Azlor) - *Fiesta religiosa*
- Salmorejo (Peralta de Alcofea) - *Matacía*
- Sartenada (Azlor) - *Matacía*
- Sartenada de cerdo (Castejón del Puente) - *Matacía*
- Sopas de ajo (El Grado) - *Trabajos de campo*
- Sopa de fiesta (El Grado) - *Fiesta religiosa*
- Turrón de pobre (El Grado) - *Fiesta religiosa*

Todo el año

- Garbanzos en salsa (El Grado) - *Entierros*
- Judías blancas o secas (Berbegal) - *Entierros*
- Judías de aceite (Coscojuela de Fantova) - *Entierros*
- Brazo fabiola (El Grado) - *Cumpleaños*
- Sopa de tapioca (Berbegal) - *Fiesta local y patronal*
- Buñuelos de plátano (Castejón del Puente) - *Festivos*

De otros lugares

- Conejo con tomate (Castejón del Puente) - *Fiesta religiosa*
- Murgues con salsa o Murgules (setas) (Castejón del Puente) - *Festivos*



¡Buen provecho!

Coordina:



Promueve y financian:



COMARCA DE
SOMONTANO
DE BARBASTRO

