



RE CETA RIOS

Y OTROS RECUERDOS
DE OMAÑA Y LUNA
RESERVA DE LA BIOSFERA



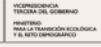
Edición y textos:

Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna.

Diseño y maquetación:

Mussa marketing.

Somos Agua II cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea – NextGenerationEU.





*Soy el paisaje que vuestros gestos
mantienen vivo... Y, en cada Recetario
que aprendéis, yo también me recuerdo.*

CONTENIDO

| | | | |
|---|----|--|----|
| ANTES DE EMPEZAR | 03 | Recetario No. 7. Tejiendo el Paisaje: Hacer pared | 33 |
| CRUZAR SIN MAPA | 05 | Recetario No. 8. Queso con cardo | 37 |
| ADELANTE | 06 | Recetario No. 9. El arte de regar: Hacer un puerto | 41 |
| RECETARIOS | 09 | Recetario No. 10. El arte de tejer con plantas: Cestos de mimbre | 45 |
| Recetario No. 1. Fasgas con patatas del Valle Gordo | 09 | Recetario No. 11. El arte de teñir con plantas | 49 |
| Recetario No. 2. Mermelada de rosa y manzana | 13 | Recetario No. 12. Sabores del paisaje: Cata de mieles | 53 |
| Recetario No. 3. Bebida de savia de abedul | 17 | PALABRAS QUE USAMOS | 57 |
| Recetario No. 4. Mantecas del paisaje | 21 | EPÍLOGO | 61 |
| Recetario No. 5. Calecho de hidromieles | 25 | GRACIAS | 61 |
| Recetario No. 6. Tejiendo el Paisaje: Hacer un cierra | 29 | | |

ANTES DE EMPEZAR

La Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna es un territorio de montaña situado en el noroeste de la provincia de León, articulado a partir de una red de pueblos, paisajes y formas de vida que no constituyen una unidad geográfica homogénea, pero que comparten una relación histórica y profunda con su entorno. Bosques, prados, brañas, ríos y núcleos de población dispersos conforman un mosaico vivo donde la naturaleza y la cultura se han construido de manera inseparable a lo largo del tiempo.

La figura de Reserva de la Biosfera reconoce esa complejidad: no define un espacio cerrado ni uniforme, sino un marco para comprender y cuidar un territorio habitado, donde las personas forman parte del sistema ecológico y donde los saberes locales son esenciales para su conservación y su futuro. Desde esta mirada nace el proyecto SOMOS AGUA II, impulsado por la Reserva de la Biosfera de los Valles de

Omaña y Luna, la Universidad de León y el Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León, como un proceso de investigación, participación y aprendizaje compartido en torno al patrimonio biocultural del territorio.

En el contexto de este proyecto surgió la necesidad de mirar más despacio y de prestar atención a conocimientos que no siempre aparecen en los libros, pero que siguen vivos en los gestos cotidianos. Durante cuatro años se recorrieron distintos lugares de estos valles y montañas generando espacios de encuentro, conversación y práctica, donde el conocimiento técnico, la memoria local y la experiencia cotidiana pudieron encontrarse sin jerarquías.

De ese proceso nacieron doce encuentros celebrados en contextos concretos y con personas concretas. A cada uno de ellos lo llamamos recetario. No porque se limite a reunir



recetas, sino porque cada uno propone una forma de leer el territorio desde dentro: una combinación de ingredientes, tiempos y gestos que permite comprender cómo se han tejido las relaciones entre las personas y el entorno en esta Reserva de la Biosfera.

Los recetarios fueron, son y serán, ante todo, espacios de encuentro. En ellos participaron vecinas y vecinos, personas mayores y jóvenes, habitantes del territorio y visitantes. Hubo manos que enseñaban, manos que aprendían y manos que simplemente acompañaban. Hubo preguntas, risas y recuerdos que despertaban otros recuerdos. En cada gesto reaparecía una forma de relación con el territorio que sigue siendo profundamente actual.

Este libro recoge lo aprendido a lo largo de ese camino. No pretende ser un manual ni un inventario cerrado, ni tampoco ofrecer respuestas definitivas. Es un cuaderno vivo donde

se reúnen prácticas, voces y experiencias que hablan de cómo se ha cuidado históricamente este territorio y de cómo puede seguir cuidándose en el futuro. Porque cocinar, regar, tejer, fermentar, construir o recolectar no son solo técnicas: son también maneras de habitar, de transmitir conocimiento y de sostener la memoria colectiva.

Antes de continuar, conviene detenerse un momento. Recordar que cada gesto recogido en estas páginas nació en un lugar concreto, bajo una luz concreta, junto a personas que guardan en sus manos una parte esencial del territorio que hoy reconocemos como Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna. Lo que sigue no es un mapa ni una guía. Es una invitación a entrar despacio, a cruzar una serie de puertas que conducen a la memoria, al paisaje y a las formas de vida que todavía perviven.

A partir de aquí, dejamos que el territorio hable.

CRUZAR SIN MAPA

No hay una sola manera de entrar en este libro.

Tampoco hay un recorrido lineal ni un orden obligatorio. La Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna no se deja comprender desde una única mirada, y este libro tampoco pretende hacerlo. Lo que aquí se propone no es un itinerario cerrado, sino un tránsito: una forma de cruzar el territorio atendiendo a sus gestos, a sus tiempos y a las relaciones que lo sostienen.

Los recetarios que componen estas páginas no siguen una lógica geográfica estricta ni un hilo temático único. Cada uno nació en un lugar concreto, en un momento determinado y a partir de las personas que se encontraron allí. Algunos se desarrollaron en cocinas, otros al aire libre; unos partieron de la palabra, otros del hacer; unos miraron al pasado, otros imaginaron futuros posibles. Todos comparten, sin embargo, una misma intención: aprender desde la experiencia y desde la relación con el entorno.

Por eso, este no es un mapa que marque rutas ni señale destinos. No indica por dónde empezar ni hacia dónde avanzar. Más bien invita a perderse

un poco, a leer despacio, a detenerse en aquello que resuene más cerca. Cada recetario puede leerse de manera independiente, pero también como parte de un conjunto que se construye a medida que se avanza, sin necesidad de comprenderlo todo a la primera.

Cruzar sin mapa implica aceptar la incertidumbre como parte del camino. Significa confiar en que el territorio se revela a través de los gestos, en que el conocimiento no siempre se transmite de forma ordenada, y en que hay aprendizajes que solo aparecen cuando se deja espacio a lo imprevisto. En este libro, cruzar es observar, escuchar, participar y acompañar, sin prisas y sin expectativas cerradas.

Lo que sigue no es una explicación ni una demostración. Es una invitación a entrar en contacto con prácticas vivas, con saberes compartidos y con formas de relación que han dado forma a este territorio. Cada recetario es una puerta distinta. No es necesario abrirlas todas ni hacerlo en un orden concreto.

Cuando quieras, adelante.



Mapa de saberes compartidos: un viaje colectivo por los paisajes, aprendizajes y memorias del proyecto Somos Agua II.

ADELANTE

Soy el paisaje que habitas sin darte cuenta.

El que huele a brezo cuando amanece, el que cruje bajo tus pasos en invierno, el que guarda en silencio los gestos que han dado forma a estos valles durante generaciones.

He visto cómo el sol se posa con cuidado sobre las tejas viejas, cómo la escarcha dibuja geometrías diminutas en los prados, cómo las nubes descienden despacio por las laderas como si quisieran escuchar mejor lo que aquí sucede.

Soy el pulso que eleva la savia del abedul cuando asoma la primavera, el que mantiene en los escaramujos el último brillo del otoño, el que hace subir el hervor de una olla de fagsas al calor de la leña ardiendo.

En estas páginas encontrarás mis recuerdos.

No son historias grandiosas que quepan en un calendario: no son gestas, son gestos.

Pequeños, pacientes, persistentes.

Gestos que enseñan a levantar un muro, a hilar una sebe, a escuchar el agua en un puerto o a reconocer la miel por su color y su aroma.

Gestos que saben macerar un tinte natural con plantas del valle, fermentar una hidromiel que guarda ecos del bosque, o transformar la leche más reciente en un queso que guarda en su interior el sabor los prados.

Gestos que nacieron de la necesidad, del ingenio y del cariño por un lugar que siempre devuelve lo que recibe.

Gestos que contienen estaciones enteras, silencios profundos, aprendizajes que no se anuncian pero que transforman mentes y sentimientos.

A veces son gestos que solo se comprenden de verdad cuando te detienes.

Cuando observas el modo en que unas manos curtidas acomodan una piedra hasta que encaja sola.

Cuando sigues con la mirada el movimiento lento y circular de las ramas de mimbre al trenzarse.

Cuando escuchas cómo el agua cae, año tras año, a través de los puertos que marcan el tempo exacto de la vida en los pueblos.

O cuando percibes cómo el color va apareciendo en un caldero donde hierven hojas y raíces, cómo la miel cambia de matiz según el valle que la

vio nacer, cómo un cesto recién tejido todavía huele a río.

Mientras lees, déjate llevar.

Verás manos que trabajan despacio, voces que hablan sin prisa, colores que cambian con las estaciones.

Sentirás la textura rugosa de la corteza del abedul entre los dedos, el olor dulce de la melaza de los robles en las tardes de verano, la frescura del agua que corre por estos valles y que parece saber más que nosotros.

Escucharás el roce del mimbre, el golpe suave de la piedra al encajar, el murmullo del viento en los caminos donde la hierba crece alta, el tintineo lejano de un cencerro que marca la presencia de un rebaño en movimiento.

Y quizá también el hervor suave de una mermelada recién hecha, el chasquido del cardo al abrirse para cuajar la leche, o el susurro tenue de un tinte que toma forma entre burbujas de agua caliente.

Quizá incluso reconozcas el silencio particular que invade la montaña cuando todos trabajan a la vez sin necesidad de hablar: ese silencio que trae consigo una forma antigua de compañía.

Cada recetario es una puerta; cada saber, una forma distinta de entrar en la Reserva de la Biosfera Valles de Omaña y Luna. Algunos te llevarán a cocinas antiguas donde el fuego calienta las gélidas manos de quien trabajó el campo toda su vida; otros, a



prados húmedos donde la tierra respira bajo tus botas; otros, a riberas donde el agua escribe su propio idioma; otros, a talleres improvisados donde las manos jóvenes descubren lo que las manos viejas siempre supieron.

Yo soy quien une todas esas puertas.

Soy el hilo que atraviesa caminos, pueblos, montes y memorias.

El mismo que se ha visto a sí mismo transformarse sin perder su dignidad, el que escucha aún a quienes conservan conocimientos que no caben en manuales.

Soy la bruma que sube por las laderas al salir el sol, la sombra fresca de los álamos junto al río, la calma que se estira hasta el infinito por los prados cuando cae la tarde.

He sido cobijo, he sido guía, he sido testigo.

He escuchado las risas de los niños que aprendían algo por primera vez, el silencio concentrado de quienes enseñaban, y la emoción contenida de quienes recordaban mientras hablaban.

He visto cómo una palabra antigua rescatada en un calecho enciende algo en los ojos de quien la pronuncia; cómo un niño sorprendido al oír un canto de pájaro se convierte, sin saberlo, en guardián del territorio.

Este libro no es solo un compendio de saberes.

Es una invitación a mirar el territorio con otros ojos, a escuchar lo que todavía se susurra en los pueblos, a reconocer en cada práctica una manera de cuidar, de sostener y de pertenecer.

Es un pequeño acto de resistencia contra el olvido, una forma de agradecer a quienes mantienen vivo lo que otros lugares ya han perdido. Es, también, una celebración de la calma: la calma de trabajar con las manos, de entender el ritmo de la naturaleza, de descubrir que los saberes necesitan tiempo, atención y cariño para florecer.

Pasa.

Camina conmigo.

Huele la madera húmeda, toca la piedra caliente, sigue el sonido del agua, siéntate donde la luz del fuego acaricia los dedos que se disponen a aprender artes que sus antepasados dominaron, escucha donde el silencio tiene mucho que decir, quédate donde alguien ofrece un gesto sin pedir nada a cambio.

Quizá, al final, descubras que estos recetarios también hablan de ti,

de la manera en que miras el mundo,

de lo que decides cuidar,

de lo que eliges recordar.

Y en ese reconocimiento sencillo, íntimo, puede que encuentres también un lugar para quedarte.

RE CETA RIOS

N° 1

Fasgas con patatas
del Valle Gordo





Fasgar, 24 de agosto de 2023

Ingredientes

- » *Un puñado generoso de fasgas, recogidas en el mismo pueblo al que dan nombre.*
- » *Patatas del Valle Gordo.*
- » *Un trozo de unto de cerdo.*
- » *Agua del manantial de la Campa de Santiago, cabecera del río Boeza.*
- » *Una pota.*
- » *Y dos manos sabias: las de Félix y las de Arsenio.*

El arte del gesto

1. *Escoger las fasgas y lavarlas bien.*
2. *Pelar las patatas y cortarlas en trozos grandes, honestos.*
3. *Poner todo en la pota: fasgas, patatas, unto y agua.*
4. *Dejar que hierva despacio, con paciencia.*
5. *Echar una pizca de sal, al gusto.*
6. *Una vez cocidas las patatas, probar, corregir, y compartir.*



Recogiendo fasgas.



Lavando las patatas en la fuente.



Cociendo el pote en la hoguera.



Nº1

Fasgas con patatas del Valle Gordo

Lo que compartimos

Nuestro primer recetario se inició a finales de verano en Fasgar, último pueblo del Valle Gordo, un lugar donde las montañas se ven de cerca y el día avanza con esa calma que solo se encuentra en los pueblos de altura. Allí nos esperaba la fasga (*Chenopodium bonus-henricus*), una planta discreta pero presente en cada rincón del pueblo, tan ligada a la historia local que muchos afirman que su nombre dio origen al del propio Fasgar.

Con Félix y Arsenio comenzamos a recordar cómo se vivía aquí durante las veceras, cuando los vecinos subían el ganado a los pastos estivales de la Campa de Santiago y se turnaban para cuidarlo. Pasaban días enteros en la choza de campo, cocinando un pote sencillo con las patatas del Valle Gordo, un poco de unto y unas hojas de fasga recogidas al paso. Arsenio, con sus 92 años, habló de aquellos veranos con la claridad de quien no ha olvidado el olor de la leña ardiendo en las frescas noches del final del estío, ni los ritmos del ganado en estos montes.



Sirviendo la mesa.

La tarde anterior, recogimos fasgas como siempre se ha hecho: cortando las hojas tiernas y sacudiendo la tierra con naturalidad. A la mañana siguiente, ya alrededor de la pota, escuchamos historias que no vienen en libros: inviernos duros, caminatas largas, turnos comunales, y también una forma de relación con el territorio que no necesitaba explicarse porque formaba parte de la vida diaria.



Nº1 Fasgas con patatas del Valle Gordo

Así, sumergidos en la charla, disfrutamos del pote y de la compañía hasta bien entrada la tarde, cuando el calor empezó a aflojar. Fue entonces cuando volvimos al pueblo y nos reunimos con Asunción, Benigna, Marcelina y Maridel. Aquella conversación, casi un calecho como los de antes, añadió matices que solo aparecen cuando se habla entre vecinas: trabajos del día a día, maneras de organizarse, satisfacciones sencillas y un orgullo tranquilo por lo vivido.

Hoy Fasgar ya no tiene ganado y el pueblo ha ido perdiendo vecinos, pero la fasga sigue creciendo en las orillas de los caminos y la choza de campo continúa en pie gracias a quienes se empeñan en sostenerla. Esos rastros mantienen vivo un modo de entender el territorio que, aunque haya cambiado, aún se reconoce en gestos pequeños.

Registrar este día no fue solo guardar una receta. Fue escuchar una forma de vida, recuperar un hilo de memoria que conecta lo que fue con lo que todavía puede ser. Aprendimos que estos saberes no hablan solo del pasado: ofrecen claves para mirar el territorio con más cuidado, más atención y más comunidad.



La hora de comer.

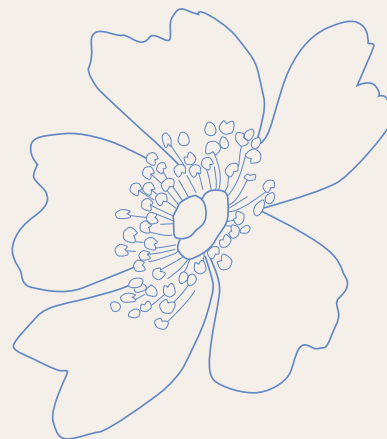


Maridel, Benigna y Arsenio nos invitan a quedarnos de calecho.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS



N° 2

Mermelada de rosa
y manzana





Sena de Luna, 31 de octubre de 2023

Ingredientes

- » *Escaramujos (Rosa gr. canina), recolectados ese mismo día.*
- » *Manzanas de La Urz.*
- » *Azúcar.*
- » *Agua.*
- » *Una olla amplia.*
- » *Y las manos pacientes de Gerardo y Sole.*



Rosal silvestre y sus escaramujos.

El arte del gesto

1. *Lavar bien los frutos recolectados.*
2. *Abrir los escaramujos con cuidado.*
3. *Retirar las semillas y los pelos urticantes del interior.*
4. *Cortar las manzanas en trozos pequeños.*
5. *Poner todo en la olla con agua y azúcar al gusto.*
6. *Cocer a fuego lento hasta que espese.*
7. *Probar, corregir y compartir.*



Grupo en ruta hacia Lagüelles de Luna.



Nº2

Mermelada de rosa y manzana

Lo que compartimos

El último día de octubre volvimos a reunirnos esta vez en Sena de Luna. La jornada giró en torno a las conservas, una práctica que durante generaciones permitió guardar el sabor de la fruta más allá de su temporada. En colaboración con Gerardo y Sole, quisimos preparar una mermelada elaborada con escaramujo —un fruto muy presente en nuestros valles, más conocido entre los autóctonos como tapaculo o picaculo— y con manzanas antiguas de La Urz, cortesía de Alipio.

Comenzamos el día con una pequeña ruta pensada para reflexionar sobre la recolección sostenible. En el Camping Río Luna, Tino nos habló de las mechendas (*Amelanchier ovalis*), un fruto muy apreciado en Abelgas de Luna, hasta el punto de que a sus habitantes se les llamaba mechenderos. Desde allí seguimos la pista hacia Lagüelles, uno de los pueblos desaparecidos bajo el embalse de Barrios de Luna en 1956. Aquel día el pantano estaba más bajo y pudimos ver algo más que la espadaña de su iglesia: asomaban muros, piedras, divisiones de antiguas fincas y las pilas bogaderas, aquellas pilas de lavar encajadas en las paredes de las casas con salida hacia la calle. Caminar entre esas ruinas devolvía, de algún modo, la memoria de un lugar que el agua ocultó, pero que sigue presente en la vida de quienes lo recuerdan. Allí, tuvimos la suerte



Ruinas y paisaje de Lagüelles de Luna.

de encontrarnos una enorme rosaleta que nos permitió llenar con sus frutos nuestras cestas. Recolectamos los más maduros, más cargados de sabor y más fáciles de limpiar.

Después regresamos a Sena de Luna para dedicar la tarde a la preparación de la mermelada. A modo de hacendera, nos repartimos la tarea de abrir los escaramujos, separar semillas y limpiar cada fruto con paciencia. El proceso es lento, requiere estar juntos y conversar mientras se trabaja. Las manzanas, cortadas en trozos pequeños, esperaban en un cuenco que dejaba escapar un aroma suave, como si quisieran sumarse al ritmo del día.



Ya con todo en la olla, Gerardo y Sole nos guiaron en la cocción. La mezcla fue espesando despacio, marcando un tiempo distinto al de la vida diaria. En esa lentitud encontramos una forma de convivencia que muchas veces se pierde: la de preparar algo entre todos, sin prisas, dejando que el olor de la conserva se mezcle con las conversaciones.

La mermelada de escaramujo guarda más que un sabor. Conserva una forma de entender el aprovechamiento del territorio, una manera de trabajar en común y un vínculo con los frutos que nos rodean. Elaborarla nos recordó la importancia de recuperar estos gestos, no solo para mantener vivas las recetas, sino para seguir habitando el territorio con más cercanía, respeto y atención a cada temporada.



Pelando y retirando semillas y pelos urticantes de los escaramujos.



Cociendo manzanas y escaramujos.



Mermelada de rosa y manzana.

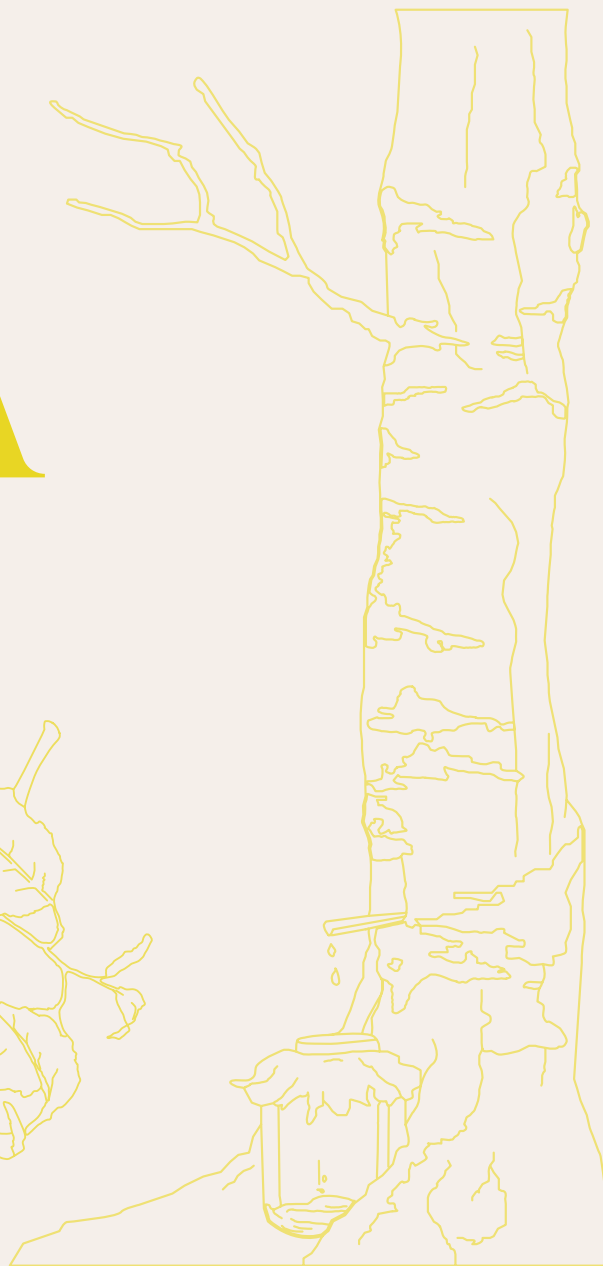


Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS

Nº 3

Bebida de savia
de abedul





Caldas de Luna, 19 de julio de 2024

Ingredientes

- » *Savia de abedul (Betula celtiberica) que asciende gélida desde las raíces en los primeros días de la primavera.*
- » *Y el acompañamiento experto de Javi.*

El arte del gesto

1. *Elegir un abedul sano y de buen porte.*
2. *Localizar el punto adecuado para la extracción.*
3. *Instalar el sistema sin dañar la corteza.*
4. *Recoger la savia con paciencia.*
5. *Una vez hecho esto, taponar el orificio para facilitar la cicatrización del árbol.*
6. *Degustarla fresca, tal como se obtiene.*



Emprendiendo la ruta hacia las Brañas de Caldas.



Paisaje en las Brañas de Caldas.



Nº3

Bebida de savia de abedul

Lo que compartimos

Habían pasado ya varios meses desde nuestro encuentro en Sena de Luna, aquel día de finales de octubre en que preparamos mermelada de escaramujo. El invierno quedó atrás, la nieve se retiró del monte y el valle volvió a abrirse. Con el verano ya asentado, nos reunimos de nuevo, esta vez en Caldas de Luna, para aprender a mirar a un árbol que nos acompaña desde siempre, pero al que pocas veces prestamos verdadera atención: el abedul, o bedul, como se le nombra aquí.

Javi nos recibió en el Balneario. Antes de arrancar la ruta, nos habló del oficio que desarrolla: la elaboración de una cosmética natural basada en la savia de abedul. Fue una buena manera de entrar en materia. No íbamos a cortar madera ni a recoger hojas; íbamos a acercarnos a la savia, ese líquido claro que el árbol hace subir desde el suelo para despertar sus yemas en los primeros días de la primavera.

Desde el Balneario tomamos el camino de las Brañas. A los lados aparecían prados frescos, arroyos que cruzaban el sendero y manchas de abedules que daban sombra a las vacas que pastaban tranquilas. Javi nos iba señalando las rocas, los minerales y la forma en que todo ese sustrato alimenta al bosque. Después, ya



Recolectando savia de abedul.

en el abedular, nos explicó cuándo y cómo debe extraerse la savia: al inicio de la primavera, antes de que broten las hojas, cuando el árbol concentra en ella toda su energía. Más tarde, cuando avanza la estación, el sabor se vuelve más amargo.

Hacer la extracción requiere un gesto sencillo pero cuidadoso: abrir un pequeño orificio, instalar el sistema de recogida y esperar. Observar cómo gotea, sin prisa, nos recordó que la naturaleza marca su propio ritmo, en ocasiones muy distinto al nuestro. Javi nos habló de sus usos tradicionales: tónico natural, diurético, depurativo y un aliado para el cuidado de la piel y del cabello.



A primera hora de la tarde regresamos al Balneario para degustarla. La savia, casi transparente, dejaba un dulzor muy leve, limpio. Hablamos de cómo podría combinarse con otras plantas del entorno y de por qué, en un mundo dominado por bebidas procesadas, nos hemos ido alejando de productos tan sencillos y próximos como este.

La jornada terminó con la sensación de haber recuperado algo más que una práctica: una forma de estar en el bosque con atención, sin prisa, entendiendo que los abedules llevan siglos ofreciendo este recurso silencioso. En un tiempo en el que todo parece venir de lejos, mirar hacia lo que la propia tierra nos brinda vuelve a tener sentido. La savia del abedul nos recordó que hay saberes que simplemente esperan a que les prestemos atención.



Javi explicando las propiedades de la savia de abedul.



Teoría y cata en el balneario.



Cata de la savia recolectada.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS



N° 4

Mantecas
del paisaje





Riello, 30 de septiembre de 2024

Ingredientes

- » *Nata fresca.*
- » *Manteca tradicional para su aromatización.*
- » *Plantas de la zona:*
 - » *Milenrama o aquilea (*Achillea millefolium*).*
 - » *Hierba curry o perpetua de monte (*Helichrysum stoechas*).*
 - » *Melisa o toronjil (*Melissa officinalis*).*
 - » *Nateras, desnatadoras y mazaderas.*
- » *Y las manos sabias de Angélica, Mari Carmen, Jesús, Rosario y todas las personas que compartieron sus recuerdos.*

El arte del gesto

1. *Reunir la nata fresca.*
2. *Batir en la mazadera hasta que la grasa se separe.*
3. *Lavar la manteca resultante con agua fría.*
4. *Ecurrir bien y recoger en un cuenco.*
5. *Aromatizar con las plantas escogidas.*
6. *Untar sobre el pan y compartir.*



Angélica comienza la explicación ante la mirada atenta de los asistentes.



Mari Carmen mostrando el funcionamiento de la mazadera de madera.



Jesús y Mari Carmen evocan los días en que hacer manteca era oficio cotidiano.



Nº4 Mantecas del paisaje

Lo que compartimos

El último día de septiembre nos reunió en Riello una mezcla de curiosidad, calor otoñal y ganas de escuchar. Hacía semanas que no nos encontrábamos desde el recetario de Caldas de Luna, y volver a vernos, esta vez bajo techo, tuvo algo de hogar y de reencuentro tranquilo. Gente del pueblo y de más lejos fue tomando asiento mientras la tarde avanzaba entre nubes tenues.

No pasó mucho tiempo hasta que el ambiente se llenó de historias de antes. Esta vez, queríamos acercarnos a la manteca —o mantequilla—, un producto que durante décadas formó parte del día a día de Riello y de toda Omaña. La voz de Mari Carmen, antigua panadera del pueblo, nos devolvió escenas de ordeños, de nata reposando, de calles donde se oía el golpeteo del mazado mientras las mujeres conversaban con los niños colgados del mantón. Después, Jesús leyó un fragmento de su *Pequeña historia de Garueña*, recordando la vaca serrana o mantequera leonesa, hoy en recuperación.

Más tarde tomó la palabra Angélica, regente de una lechería en Sosas de Laciana. Con calma y precisión, nos guió por el proceso de elaboración de la manteca tradicional: los tiempos de la nata, el movimiento constante del brazo, el instante en que la grasa se separa y se forma la primera bola de manteca. Hablar de la manteca era hablar de la vida cotidiana de otro



Utensilios tradicionales para elaborar manteca.

tiempo: de la importancia del ganado, de los pastos, del esfuerzo y del trabajo compartido.

Después vino una parte distinta pero igual de necesaria. Con Estrella, exploramos las plantas que podían acompañar a la manteca: la milenrama (*Achillea millefolium*), la hierba curry (*Helichrysum stoechas*) o la melisa (*Melissa officinalis*). Nos enseñó a reconocerlas, a entender dónde crecen y qué aportan. Aromatizar la manteca con plantas locales abrió una conversación sobre cómo aprovechar de forma sostenible la flora que tenemos cerca, cómo integrarla en nuevas recetas sin alejarse del territorio.



N4 Mantecas del paisaje

La jornada siguió entre paredes de piedra, rodeados de nateras con sus venillos, desnatadoras y mazaderas que parecían observarnos desde otro tiempo. A modo de hacendera, preparamos las rechas: pedazos de pan untados con mantecas aromatizadas que luego compartimos entre todas las personas presentes. La elaboración, manual y pausada, fue marcando otro ritmo: uno más lento, más atento, más comunitario.

Comer pan con manteca puede parecer un gesto sencillo, pero aquella tarde evocó infancias, inviernos, reuniones en las cocinas y una forma de vivir que aún resuena. Las plantas añadieron un matiz distinto, una invitación a unir tradición y experimentación sin perder el vínculo con la tierra.

El encuentro terminó con agradecimientos, pero también con la sensación de haber recuperado algo importante: no solo una receta, sino una forma de relacionarnos con la comida y con el territorio. Mantener vivas estas prácticas nos ayuda a fortalecer nuestra identidad y a imaginar futuros donde la cocina y la naturaleza sigan creciendo juntas.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.



Estrella, Angélica y Mari Carmen aromatizando la manteca con plantas autóctonas.



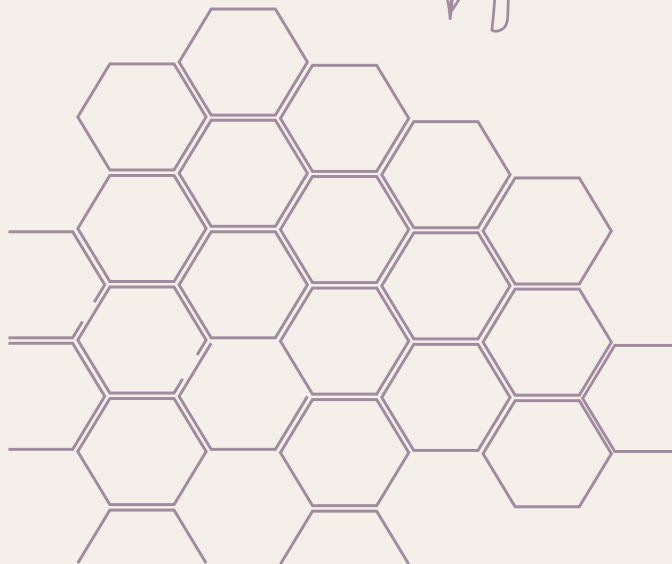
Preparando rechas de pan y manteca.

RE CETA RIOS



N° 5

Calecho de
hidromieles



Canales, 8 de noviembre de 2024

Ingredientes

- » Mieles de nuestros montes.
- » Agua templada.
- » Levadura.
- » Cubo de fermentación.
- » Tiempo y paciencia para la fermentación.
- » Y el conocimiento compartido de nuestros apicultores locales.



Hablando de apicultura y mieles de Omaña y Luna.

El arte del gesto

1. Mezclar la miel con agua tibia en el cubo y remover hasta disolverla.
2. Añadir la levadura y dejar que actúe.
3. Mantener el líquido en un lugar templado para que fermente.
4. Vigilar, probar y ajustar.
5. Embotellar cuando la hidromiel alcance el punto deseado.
6. Degustar en buena compañía.



Sandra y Guille explican el proceso de elaboración de hidromiel.



Nº5 Calecho de hidromieles

Lo que compartimos

El quinto recetario nos reunió en una tarde fresca, típica de mediados de otoño en estos pueblos. Habían pasado varias semanas desde el último, y abrir de nuevo la puerta al calecho tuvo algo de reencuentro. La gente fue llegando poco a poco, como gotas que llenan un vaso. Cuando nos quisimos dar cuenta, la sala estaba completa: apicultores, vecinos, curiosos y amantes del territorio.

Estela abrió la sesión con un breve recorrido por la historia de la miel y sus posibilidades. A su lado, Sandra compartió los resultados preliminares de los análisis de las mieles de la RBVOyL que se realizaron en el marco del proyecto que da origen a este libro: matices, floras, notas dominantes y lo que cada valle aporta al sabor final. Aquella explicación sirvió para poner en valor un hecho que ya intuíamos: que la miel es un retrato líquido del paisaje.

Después tomó la palabra Nacho, uno de los apicultores que cedió colmenas para el estudio. Contó cómo trabajan, sus impresiones, y abrió la conversación hacia algo más amplio: la apicultura como forma de vida en Omaña y Luna, con sus retos, sus alegrías y su profunda conexión con la flora del territorio.



Los apicultores vierten miel de sus colmenas para elaborar una hidromiel conjunta.

A partir de ahí, el calecho fue cobrando vida. Entre anécdotas y conocimiento compartido, pasamos a la práctica: preparar hidromiel con las mieles locales. La conversación se entrelazó con el movimiento de las manos, con preguntas sobre proporciones, con anécdotas que se encendían mientras se disolvía la miel en el agua. Cada paso de la receta detenía el diálogo para retomarlo después, enriquecido.



Uno tras otro, los apicultores fueron tomando la palabra: contaron cómo era antes la apicultura en la zona, cuando casi todas las familias tenían una colmena. Hablamos de las viejas cepas mieleras —truncos huecos colocados en los tejados—, de la miel como recurso cotidiano, de la facilidad con la que el territorio ofrecía alimento a las abejas.

Pronto la tarde se volvió noche. Cuando el reloj marcaba las siete, el calecho ya tenía tono de filandón. Encendimos la cata: primero la hidromiel tradicional de bosque; luego, hidromieles de lavanda, romero, tostada y frutos rojos, cada una con su carácter. Entre sorbos surgieron ideas para futuras mezclas con plantas locales. No eran propuestas técnicas: eran posibilidades que nacían de la imaginación compartida.

El encuentro terminó con agradecimientos y un deseo común: seguir reuniéndonos, seguir aprendiendo y seguir mirando al territorio desde lo que produce, no solo desde lo que se recuerda. Aquella tarde confirmó algo que ya intuíamos: que los recetarios no son solo talleres. Son un lugar de encuentro. Un espacio para reconocer el valor de lo que tenemos cerca y para imaginar juntos cómo cuidarlo.



Disolviendo la miel en agua templada.



Disolviendo la levadura.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS



N°6

Construcción de una
sebe tradicional





La Omañuela, 29 de marzo de 2025

Ingredientes

- » *Estacas rectas, cortadas en su momento justo para que prendan.*
- » *Ripias, viras y vilortos.*
- » *Un trozo de prado dispuesto a cerrarse.*
- » *Paciencia, conversación y memoria.*
- » *Las manos experimentadas de Elicio, y muchas manos dispuestas.*

El arte del gesto

1. *Escuchar la tierra y elegir bien el lugar del cierro.*
2. *Colocar las estacas a golpe de experiencia, sin prisa.*
3. *Introducir las ripias y las viras, trenzando firme pero con flexibilidad.*
4. *Ajustar cada rama para que cumpla su función.*
5. *Revisar, apretar, corregir.*
6. *Levantar el cierro como quien teje una historia común.*



Elicio clavando la primera estaca.



Colocando las ripias para formar las viras del cierro.



Nº6

Construcción de una sebe tradicional

Lo que compartimos

Aprovechando los primeros días de sol que nos trajo la primavera, nos reunimos en la Iglesia de La Omañuela para recuperar algo más que una técnica: un eslabón esencial de la cultura campesina de Omaña y Luna. A las once de la mañana, con las manos dispuestas y el oído atento, comenzamos el taller Tejiendo el paisaje: construcción de una sebe, un acto de reencuentro con la sabiduría que el territorio aún guarda en voz viva.

En Omaña, las sebes se llaman cierros, y más allá de su función práctica —delimitar fincas, contener el ganado, proteger los huertos— son el reflejo de una forma de habitar, de entender el tiempo, de trenzar cultura y paisaje con las manos. De la mano de Elicio, heredero de una sabiduría tejida a golpe de experiencia y memoria, entramos en un universo donde cada rama tiene un porqué, y donde construir una sebe es también escuchar al suelo, al clima, al ganado y al bosque.

Elicio no solo nos enseñó cómo colocar las estacas, las ripias, las viras o los vilortos —esas palabras que ya suenan a otra época—, sino que nos regaló un mundo. Un mundo en el que aún se entiende que los nutrientes no vienen en sacos, sino que circulan entre los prados de siega y los de diente; en el que el fuego se usaba para limpiar y renovar, no para destruir, y donde el respeto al monte se traducía en prácticas concretas de reciclado natural, sostenibilidad y equilibrio.

Nos habló del sistema de veceras, del calendario del trabajo comunal, de cómo las gentes de antes sabían cuándo debía entrar y salir el ganado de cada parcela,



Apretando un vilorto para atar las ripias.



Detalle del vilorto una vez anudado.

y cómo ese conocimiento colectivo estaba entrelazado con los ritmos de la tierra. Habló también del abandono, de lo que desapareció y de lo que aún podemos salvar.

«Una sebe tres años, tres sebes un perro, tres perros un caballo, tres caballos un hombre, tres hombres un cuervo, tres cuervos un milano, tres milanos un papagayo.» —nos recitó, y en ese dicho popular resonó el eco de generaciones que sabían contar el paso del tiempo con cercados.



N6 Construcción de una sebe tradicional

Pero este taller no fue solo una clase ni una jornada de trabajo: fue un acto de cuidado, una forma de reparar los hilos del paisaje, de mirar las sebes no como vallas, sino como tejidos vivos que conectan parcelas, especies, estaciones y personas. Las sebes, al final, saben de biodiversidad mucho antes que nosotros: dan refugio a pájaros, a reptiles, a insectos, y hacen de puente entre lo que parece separado. Son bordes que unen, no que dividen.

Hoy, cuando tanto hablamos de sostenibilidad, transición ecológica o economía circular, mirar hacia atrás puede ser también una forma de avanzar. Porque los sistemas tradicionales de manejo del suelo, lejos de ser una reliquia, son un ejemplo concreto de cómo vivir de la tierra sin agotarla, de cómo aprovechar sin explotar, y de cómo dejar crecer sin abandonar.

Tejiendo el paisaje fue eso: una jornada de reencuentro, de palabras que se pegan a las manos, de cortezas y memorias. Una invitación a mirar el campo no como un recurso, sino como un saber compartido. Y como toda buena labor campesina, no acaba aquí: seguirá en cada cerro que renazca, en cada rama que prenda, en cada mirada que entienda que la biodiversidad también se construye con paciencia, humildad y comunidad.



Crecimiento del cerro a medida que avanza la mañana.



Detalle del cerro terminado.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS



N° 7

Tejiendo el Paisaje:
Hacer pared





La Omañuela, 29 de marzo de 2025

Ingredientes

- » *Piedras del propio monte, cada una con su historia.*
- » *Mirada atenta para encontrar la cara buena.*
- » *Un lugar donde el paisaje pida ser cosido.*
- » *Refranes antiguos y paciencia de las de antes.*
- » *La sabiduría de Tirso, las manos de Elicio y oídos atentos.*

El arte del gesto

1. *Echar el ojo" al lugar antes que a la piedra.*
2. *Escoger las piedras que beban para dentro.*
3. *Asentar la base con firmeza, sin prisa.*
4. *Colocar: una sobre dos, dos sobre una.*
5. *Rajear donde haga falta para afianzar.*
6. *Escuchar a la pared hasta que encuentre su equilibrio.*



Despejando la zona de pared en mal estado.



Tramo de pared restaurado.



Nº7

Tejiendo el Paisaje: Hacer pared

Lo que compartimos

En la misma tarde de inicios de primavera, acompañados del rumor del Omaña anunciando la llegada del buen tiempo, nos reunimos de nuevo en La Omañuela con Elicio para reencontrarnos con uno de los oficios más antiguos y nobles del mundo rural: hacer pared.

Porque aquí, en estos valles, no se habla de levantar muros ni de construir cerramientos: se hace pared, con el mismo respeto con el que se cuida la tierra. Hacer pared es un acto de escucha, una conversación con las piedras, una forma de escribir en el paisaje sin alzar la voz.

Este recetario no fue solo una lección técnica, sino un homenaje a una sabiduría callada y persistente, tejida a fuerza de observar, probar y volver a empezar. Aprendimos que las piedras también beben, y que si una piedra “bebe para fuera” —es decir, si su forma dirige el agua hacia el exterior— hay que retirarla, porque con el tiempo esa gota insistente puede volcar toda la pared. Solo se dejan las que beben para dentro, o las que descansan planas, como si también ellas supieran encontrar su equilibrio en comunidad.

Nos hablaron de los tipos de pared: la que contiene la tierra de un bancal, sencilla y de una sola cara visible, y la que delimita fincas o prados, con dos frentes bien definidos. En ambos casos, cada piedra se orienta con mimo, dejando la cara buena a la vista, no por vanidad, sino por respeto a quien camina el campo.

Entre las manos ásperas de quienes aún recuerdan, como Tirso, experto mampostero que vino a supervisarnos, revivimos refranes que encierran siglos de técnica: «Una sobre dos, dos sobre una, todas a la cuerda y que no la toque ninguna.» Así se colocan las piedras: buscando el equilibrio, encajándolas sin forzar, como quien construye una relación duradera. También aprendimos a rajear, a meter pequeñas piedras planas en las grietas, como quien acomoda palabras en los silencios.

La pared seca es una técnica de mampostería: no se talla la piedra, se trabaja con lo que da el monte, con formas irregulares que encuentran su sitio gracias al ojo entrenado de quien las coloca. La sillería, más habitual en viviendas, pajares y cuadras, talla las caras y usa barro como argamasa: no es piedra seca.



N7 Tejiendo el Paisaje: Hacer pared

Aprendimos también que, cuando el terreno lo exige, se construye la pared a la rajuela, colocando las piedras verticales para que el agua drene mejor; una solución tradicional perfecta para presas, puertos de riego o bancales húmedos. Una muestra más de cómo la tradición sabía dialogar con el agua y el suelo sin planos ni teoremas.

Y entendimos, también, que hacer pared no es solo colocar piedra sobre piedra. Primero hay que mirar el lugar, luego la piedra. Porque el paisaje manda, y las piedras no son piezas sino compañeras: requieren paciencia, intuición y respeto.

Elicio nos advirtió de los atajos: montar deprisa “a la ganancia”, sin asentar, obliga luego a usar cemento. Pero eso ya no es pared seca, nos dijeron. La pared seca, la verdadera, solo necesita piedras, suelo y manos que sepan escucharlas. Cuanto más se profundiza, mejor asienta. Cuanto más se mira, más dura.

Así, entre manos compañeras, refranes y el canto de algún trepador azul desde el robledal, aprendimos a leer la tierra de otra manera. Porque hacer pared no es levantar una barrera, sino tejer el paisaje con hilos de piedra y memoria.

Terminamos con las manos ásperas, pero con la certeza de que cada piedra colocada era también una forma de volver a casa.



Herramienta de mampostero junto al tramo restaurado.



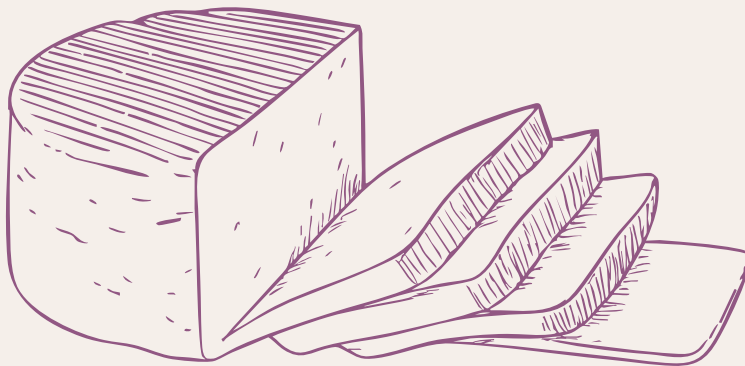
Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS



N° 8

Queso
con cardo



Riello, 13 de julio de 2025

Ingredientes

- » *Leche fresca de vaca, recién ordeñada.*
- » *Cuajo natural: vinagre, zumo de limón o infusión de pétalos secos de cardo.*
- » *Una pizca de sal.*
- » *Una quesera (o varias).*
- » *Una zapica, para recordar de dónde viene todo.*
- » *La guía atenta de María Jesús.*
- » *Y las voces de quienes aún recuerdan los gestos de antes.*

El arte del gesto

1. *Calentar la leche hasta 37 °C.*
2. *Añadir el cuajo elegido: medio vaso de vinagre por litro, o zumo de limón al gusto, o infusión de pétalos de cardo previamente remojados.*
3. *Agregar una pizca de sal.*
4. *Remover unos 10 minutos, sin prisas.*
5. *Colar el suero con una coladera.*
6. *Volcar el cuajo en la quesera y prensar.*
7. *Dejar reposar para que el queso encuentre su forma.*



Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*) en flor.



Asistentes al calecho.



Nº8

Tejiendo el Paisaje: Hacer pared

Lo que compartimos

El estío nos reunió de nuevo en Riello, esta vez con olor a leche templada, a cuajo y a recuerdos que no se evaporan. Afuera, las sombras alargadas del verano empezaban a deslizarse por los prados al caer la tarde, mientras dentro del pabellón deportivo se cocía, una vez más, un encuentro entre generaciones, sabores y saberes. Llegamos desde distintos rincones de la RBVOyL, convocados por una nueva entrega de nuestros recetarios: esos espacios que huelen a cocina antigua, a calecho al atardecer y a filandón junto a la cocina de leña, donde las historias se contaban mientras se hilaba, se remendaba o se dejaba reposar la masa.

En esta ocasión, el protagonista era el queso fresco, uno de los productos más simbólicos de nuestras despensas. Humilde en apariencia, pero cargado de cultura, de técnica y de tradición. Un queso que, pese a su sencillez, contiene en su interior un universo de conocimiento transmitido de madres a hijas, de abuelos a nietos, de manos que ya no están a otras que hoy quieren aprender.

Para guiarnos en este cruce entre ciencia y práctica, entre memoria viva y curiosidad, contamos con la sabiduría entusiasta de María Jesús. Ella elabora queso casero de forma habitual y experimenta con cuajos naturales: vinagre, limón o el cardo borriquero (*Onopordum acanthium*, *Cirsium spp.*), una planta que muchos llaman maleza y que, sin embargo, guarda secretos culinarios entre sus espinas.

También estuvieron con nosotros voces de antes, imprescindibles en este proyecto: Mari Carmen y Rosario, que recordaron cómo se conseguía antes el cuajo y cómo se empleaban herramientas como la zapica para ordeñar



Herramienta tradicional para elaborar queso curado.

o la quesera para escurrir. Neli y Esther compartieron las recetas de sus madres: prensados largos, baños de salmuera y esa paciencia sabia que se aprende mirando. Neli nos contó cómo su madre usaba una prensa artesanal para que el queso tomase cuerpo durante 12 horas antes del salado.

José Antonio Manilla, vecino de Villanueva de Omaña y uno de los últimos en mantener vacas de leche en la zona, nos cedió con generosidad la leche para el taller y fue quien nos recomendó contactar con Esther, conocedora de la receta tradicional. Y, como siempre, Angelín nos prestó dos queseras y una zapica de su colección de herramientas antiguas. Con él, la memoria material del territorio siempre encuentra camino de vuelta.



N8 Queso con cardo

Con todo listo, dimos comienzo a la elaboración. Al templar la leche, añadimos el cuajo: vinagre en nuestro caso, aunque también hablamos de la técnica del cardo: secar uno o dos pellizcos de pétalos, remojarlos hasta obtener un agua blanquecina y utilizarla como cuajo vegetal.

El resto del proceso fue un ejercicio de calma: remover diez minutos, esperar a que se formen los grumos, colar el suero y llenar las queseras, que se pueden apilar para un prensado más eficaz. Recordamos también que ese suero, lejos de desecharse, se daba antiguamente a los cerdos “porque tenía mucho alimento”.

Cerramos la tarde con una cata de los quesos que María Jesús había preparado el día anterior con la misma leche y dos cuajos distintos. El de limón, más untuoso, casi de requesón. El de vinagre, firme, fresco, con la textura de los quesos de antes. Ambos deliciosos, ambos cargados de historia.

Fue un encuentro sencillo, pero lleno de significado: una receta que no solo se cocina, sino que se escucha, se recuerda y se comparte. Un queso que une manos, tiempos y maneras de mirar el territorio.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.



Queso elaborado y algunas opciones naturales para cuajarlo.



Removiendo el cuajo recién echado sobre la leche templada.

RE CETA RIOS



N°9

El arte de regar:
Hacer un puerto





Murias de Paredes, 31 de julio de 2025

Ingredientes

- » *Piedras del río, elegidas con ojo atento.*
- » *Tapines: manojos de hierba con raíz y tierra.*
- » *Ramas, tierra y vigas de madera.*
- » *Agua joven del Omaña.*
- » *Un canal antiguo que sigue respirando.*
- » *Y la sabiduría generosa de Toño.*

El arte del gesto

1. *Elegir el punto exacto del cauce donde el agua entiende el desvío.*
2. *Cruzar vigas en la base del puerto.*
3. *Añadir ramas, tierra y tapines hasta que el agua empiece a obedecer.*
4. *Abrir o cerrar el quebradero según manden las lluvias.*
5. *Respetar las normas del agua: tiempos, turnos, medidas y memoria.*



Asistentes caminando hacia el Pozo Concejo, guiados por Toño.



Puerto de riego tradicional de el Pozo Concejo.



Nº9

El arte de regar: Hacer un puerto

Lo que compartimos

A finales de julio, nos encontramos en Murias de Paredes para aprender —o recordar— cómo se construye un puerto tradicional de riego de la mano de Toño, pedáneo del pueblo y nacido en él. Toño pertenece a un —cada vez más— reducido grupo de personas que aún conoce la forma de llevar a cabo esos ingenios ancestrales que todavía hoy permiten que el agua de los ríos camine hacia los prados, y que el territorio siga siendo verde y fértil gracias a saberes transmitidos de generación en generación. Nos reunimos a las siete de la tarde para compartir no solo una técnica, sino una forma de estar en el mundo. Una forma que entiende el agua como bien común y el paisaje como responsabilidad colectiva.

En esta zona de Omaña, el puerto de riego es mucho más que una infraestructura hidráulica. Es una pieza clave del engranaje comunal, un pacto entre vecinos, montañas y estaciones. En Murias de Paredes, el agua que alimenta los canales procede del río Omaña, que en esta zona todavía es joven: nace pocos kilómetros más arriba, a los pies del Tambarón, en Montrondo. Y sin embargo, desde ese nacimiento breve, ya empieza a repartir vida.

Visitamos el puerto del Pozo Concejo, una estructura de piedra construida con una técnica ancestral llamada pared a la rajuela que, como ya aprendimos con Elicio en La Omañuela, consiste en colocar las piedras verticalmente, encajadas entre sí, para dotar a la pared de una resistencia inusitada y, al mismo tiempo, facilitar el desagüe. Unos metros más arriba, en el propio cauce del río, observamos cómo se construye el puerto propiamente dicho: grandes vigas cruzadas que hacen de base para ramas, tierra y



Molino de pan restaurado, ubicado en el tramo que une las localidades de Murias de Paredes y Montrondo.

tapines —esos manojos de hierba con sus raíces y tierra—, creando una presa natural que embalsa parte del caudal y lo desvía hacia el canal de regadío.

La jornada fue también una oportunidad para descubrir las reglas que gobiernan este sistema, recogidas en muchos casos en manuscritos antiguos escritos a mano y aún en vigor. Porque regar, aquí, nunca ha sido improvisado. El tiempo de riego de cada finca depende de su tamaño, y para evitar desigualdades, los horarios cambian cada año: si un año te toca de día, al siguiente te toca la misma hora de noche, alternando entre años pares e impares. Una organización milimétrica que ha garantizado durante siglos la justicia entre vecinos.



Cada finca tiene su propia apertura al canal, que en Murias de Paredes debe cerrarse únicamente con chapa o losa, nunca con plástico, una regla que revela las prioridades de un territorio: resistencia, funcionalidad y respeto por el entorno. Las normas regulan también el uso del quebradero, una salida secundaria situada por debajo del puerto de piedra que se abre en invierno o en épocas de lluvia para evitar que el canal rebose.

Todo este sistema hidroagrícola heredado es un prodigio de precisión sin tecnología moderna: saber exactamente dónde colocar un puerto para que el agua llegue a todas las fincas; dividir el tiempo de riego semanal en función de las hectáreas; conservar año tras año el mismo día y hora asignados. La lógica comunal de un paisaje que aprendió a florecer con muy poco.

Como cierre de la jornada, visitamos el molino tradicional, que aprovechaba la fuerza del agua del canal para mover las piedras que molían el trigo o “pan”, nos recordó que el riego no solo alimentaba a los prados, sino que sostenía la vida entera: desde la hierba hasta la mesa.

Este recetario fue eso: una jornada de reconocimiento y memoria, de manos que aprenden haciendo y voces que aún recuerdan lo que no debemos permitir que se olvide. Un recordatorio de que la cultura del riego en la montaña no es cosa del pasado, sino una lección vigente sobre sostenibilidad, equidad y sabiduría compartida. Porque los puertos no solo conducen agua: conducen historia, comunidad y cuidado. Y cada piedra colocada, cada canal que serpentea por la ladera, es un lápiz con el que la tierra dibuja nuestro paisaje silvopastoril desde tiempos inmemoriales.



Interior del molino de pan.



Detalle de la rueda que mueve el molino de pan.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS

N° 10

El arte de tejer con plantas:
Cestos de mimbre





La Utrera, 12 de agosto de 2025

Ingredientes

- » *Varas de palero finas, largas y del año.*
- » *Unas cuantas varas gruesas para la estructura.*
- » *Un pelador artesanal hecho con una rama rajada.*
- » *Agua, sol y paciencia para remojar o secar.*
- » *Una navaja con buen filo.*
- » *Y la mirada experta de Macu, heredera de manos tejedoras.*

El arte del gesto

1. *Formar una cruz con ocho varas: cuatro sobre cuatro.*
2. *Coserlas con varas finas, trenzando sin apretar demasiado.*
3. *Tejer la base: primero de cuatro en cuatro, luego de dos en dos, por último de una en una.*
4. *Sustituir cada vara agotada por otra en el mismo punto.*
5. *Insertar una vara en cada radio y doblarla con delicadeza.*
6. *Tejer las paredes del cesto reforzando con tres varas.*
7. *Rematar la boca con un trenzado fuerte y limpio.*
8. *Añadir el asa y fijarla bien para que dure.*



Asistentes al calecho, atentos a la explicación de Macu.



Macu mostrando las varas que se utilizan para hacer cestos tradicionales.



Nº10

El arte de tejer con plantas: Cestos de mimbre

Lo que compartimos

Ya bien entrado agosto, el parque de La Utrera fue el escenario de un viaje a través de fibras, manos y memoria. Bajo la sombra de los árboles, y con la brisa de verano colándose entre las hojas, celebramos un nuevo capítulo de nuestros recetarios: un taller para aprender —o recordar— el arte de tejer con plantas, en especial la elaboración de cestos de mimbre al modo tradicional.

La guía de esta jornada fue Macu, apasionada de la artesanía popular, que nos abrió su mundo tejido a base de vegetales: desde cestos de escoba cosidos con hilo o zarza, hasta los de centeno, hojas de maíz, zarcillo o espadaña. Pero el corazón del taller estuvo en el mimbre, esa vara flexible y resistente que nace de los paleros (*Salix alba*) y que, en manos expertas, se convierte en cestos para todos los usos y tamaños.

El proceso comenzó con un gesto ancestral: formar una cruz con ocho varas de palero, cuatro atravesadas sobre las otras cuatro, para después coserlas con varas más finas y largas, siempre del año, evitando así que se resquebrajen. Macu nos mostró las dos grandes formas de trabajar el mimbre. El mimbre blanco — recolectado en verano, cuando los paleros aún visten hojas— se pela con un sencillo pelador artesanal: una rama gruesa rajada en dos por la base, por la que se



Las manos de Darío comenzando un cesto.



Avanzamos en la base del cesto.

pasa la vara hasta dejarla desnuda, clara y uniforme. El mimbre con corteza, más habitual antaño, se recogía en invierno, con menos savia, se dejaba secar al sol y se remojaba después para devolverle la flexibilidad antes de tejerlo.



Tejer la base del cesto es un baile de varas: primero, con dos varas se cruzan los radios de cuatro en cuatro, dando dos vueltas; luego, de dos en dos, y finalmente, uno a uno, abriendo el cesto poco a poco para evitar que las varas se partan. Cuando una vara se agota, otra la sustituye exactamente en su lugar, cortando el sobrante para seguir la trama sin interrupciones. Al llegar al borde de la base, se inserta una vara en cada radio, doblándola con mimo (y con la ayuda de una muesca hecha con navaja) para evitar que se rompa, y se atan provisionalmente para trabajar con más comodidad.

En el borde, el tejido se refuerza con tres varas en lugar de dos, ganando resistencia frente al desgaste. Desde ahí, el cesto comienza a crecer en altura, siempre siguiendo el mismo patrón de tejido, hasta alcanzar la boca. Para el remate superior, se emplean varias varas que se enroscan con fuerza, creando un cierre robusto y estético. El asa, formada por dos varas adicionales en cada punto de inserción, se trenza con firmeza antes de fijarla en el lado opuesto, asegurando así un agarre sólido y duradero.

Macu no dejó de recordarnos que en este oficio “te dejas las manos”, pero también que cada cesto es un pedazo de historia viva: un objeto útil, hermoso y nacido del diálogo entre la naturaleza y la habilidad humana.

Como en todos nuestros recetarios, la jornada no fue solo una lección técnica, sino un acto de comunidad. Entre varas, risas y anécdotas, tejimos algo más que mimbre: reforzamos los lazos que nos unen al territorio

y a sus saberes. Y salimos de allí con la certeza de que, mientras haya manos dispuestas a trenzar, esta tradición seguirá viva.



Macu colocando las varas que servirán de radio para comenzar a tejer los laterales.



Rematando el cesto construido entre todos.

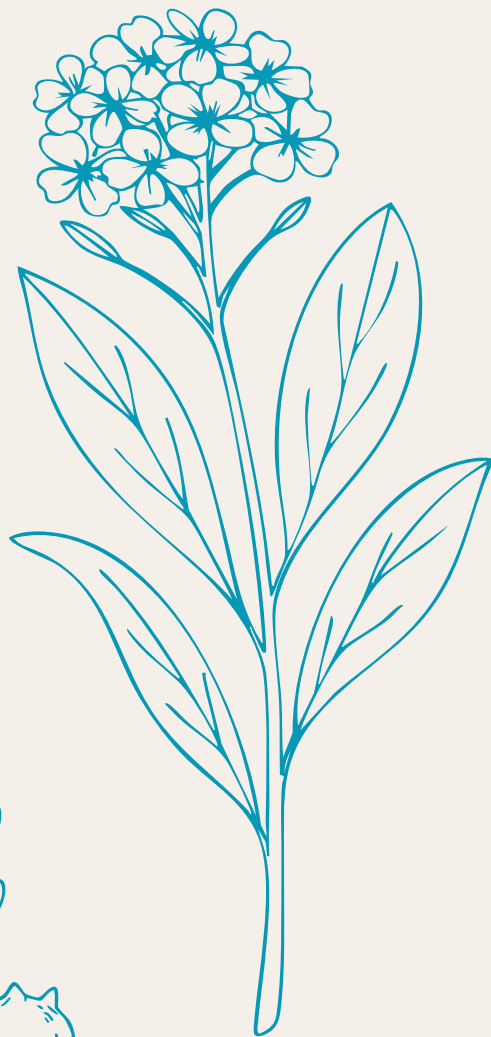


Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS

N° 11

El arte de teñir
con plantas



Canales, 6 de septiembre de 2025

Ingredientes

- » Flores de clavel chino (*Tagetes*).
- » Pigmento de *Isatis tinctoria* para obtener azul índigo.
- » Lana, seda, lino o algodón.
- » Agua caliente y ollas amplias.
- » Mordientes para preparar las fibras.
- » Y la guía experta de Darío.

El arte del gesto

1. Mordentar las fibras para fijar el color.
2. Preparar las ollas: una para *Tagetes*, otra para el índigo.
3. Calentar el agua y añadir flores, hojas o pigmentos.
4. Introducir los tejidos y remover con suavidad.
5. Observar cómo el color se desprende y abraza cada fibra.
6. Escurrir, airear y dejar que el tejido revele su tono definitivo.



Comienza el calecho con las explicaciones de Darío.



Exposición de textiles teñidos por Darío.



N°11

El arte de teñir con plantas

Lo que compartimos

Canales se convirtió a principios de septiembre en un pequeño laboratorio de color y memoria. Allí celebramos nuestro recetario número once, dedicado al arte de teñir con tintes naturales, una tradición profundamente ligada a las plantas de nuestro entorno y a la forma en que, durante siglos, la gente ha sabido extraer color del paisaje que habita.

Darío, apasionado de los pigmentos vegetales y buen conocedor de sus procesos, nos guió en un viaje que empezaba mucho antes de encender el fuego bajo las ollas. Hablamos de las especies que crecen en nuestros montes y riberas, de cómo algunas raíces, hojas, agallas o cortezas han sido históricamente utilizadas para teñir fibras en la Península. De entre todas ellas, la protagonista fue la hierba pastel (*Isatis tinctoria*), una planta antigua y profundamente enraizada en la tradición tintórea europea, capaz de regalar un azul profundo que parece contener cielo, sombra y tiempo.

Solo al final, casi como un apunte práctico para ampliar la gama, Darío incorporó unas flores de *Tagetes*, comunes en nuestros jardines, para mostrarnos que cualquier persona puede iniciar en casa un pequeño experimento cromático. Pero el corazón del recetario estuvo siempre en lo nuestro: en las plantas que crecen a la orilla de los caminos, en los robles que guardan en sus agallas el tanino necesario para fijar los colores, en los líquenes que sorprenden al ofrecer tonos inesperados, en lo que forma parte del territorio y de su cultura.

Tras comprender la importancia del mordentado —un gesto paciente que prepara las fibras para recibir el



Manos jóvenes deshaciendo flores para extraer sus pigmentos.

color— pasamos a la práctica. Cada persona recibió un pañuelo en blanco, que pronto dejó de serlo: la hierba pastel fue transformando el agua en un baño misterioso, primero verdoso, luego azulado, y finalmente profundo, como si cada tela atravesara su propio pequeño rito de transformación. Fue fácil imaginar cómo este proceso, repetido generación tras generación, se convertía antiguamente en un momento comunitario, casi ritual.



N11 El arte de teñir con plantas

Y mientras las telas se impregnaban, surgió la conversación sobre otras experiencias recientes del proyecto. Recordamos las sesiones con nuestros Guardianes de la Biosfera, los niños y niñas con quienes exploramos tintes naturales extraídos de las propias agallas de roble—a las que llamaron, con absoluta razón, “polvo mágico de hadas”—. Con ellos elaboramos tintes, diseñamos estampaciones y pintamos una gran tela colectiva que todavía cuelga en sus aulas, recordándoles que el color puede nacer de lo más humilde: una hoja, un fruto, una sombra del bosque.

Esa resonancia fue importante. Porque este recetario no pretendía solo recuperar un saber antiguo, sino también recordar que la transmisión es la única forma real de preservación. Que si las generaciones más jóvenes descubren el milagro que encierra cada planta, cada raíz, cada agalla, entonces estos conocimientos seguirán vivos, no como algo que se conserva, sino como algo que se practica.

Entre vapores de ollas, risas, tonos que cambiaban segundo a segundo y manos que se tiñeron sin querer, comprendimos que el color también es una forma de mirar el territorio. Que teñir es escuchar. Que cada planta habla su propio idioma cromático y que ese lenguaje ha acompañado la vida cotidiana de nuestros pueblos durante siglos.

Al finalizar, cada persona se llevó un pañuelo teñido... pero también un gesto aprendido, una historia, una chispa de curiosidad y una pregunta abierta hacia el futuro: ¿qué otros colores guarda nuestro paisaje que aún no hemos descubierto?



Cociendo flores para extraer los tintes.



Cuaderno de tintes naturales de Darío.



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

RE CETA RIOS

N° 12

Sabores del paisaje:
Cata de mieles





Riello, septiembre de 2025

Ingredientes

- » *Una miel de brezo, oscura y de cristalización gruesa.*
- » *Una miel de bosque, fruto del mielato de roble y las floraciones de su entorno.*
- » *Cucharillas de madera y un paladar curioso.*
- » *Silencio para escuchar lo que cuenta cada sabor.*
- » *Y las abejas, verdaderas maestras de este recetario.*

El arte del gesto

1. *Observar el color, la densidad y el brillo antes de probar.*
2. *Oler cada miel como quien descifra un paisaje.*
3. *Catar primero el brezo, luego el bosque.*
4. *Dejar que la cristalización hable sin prisa.*
5. *Comparar con una miel comercial para entender los matices.*
6. *Conversar, compartir y aprender de lo que no se ve.*



Colmenar en Santovenia de San Marcos



Un panal cargado de miel de Omaña



N°12

Sabores del paisaje: Cata de mieles

Lo que compartimos

El otoño trajo consigo el último de nuestros recetarios, que nos reunió en Riello para celebrar uno en el que las protagonistas no eran las manos, ni las fibras, ni las herramientas... sino las abejas, incansables creadoras de los sabores del territorio. A través de ellas descubrimos qué es realmente una miel, qué es un mielato y qué historias guarda cada frasco, más allá de su color o su dulzor.

Comenzamos la jornada con dos joyas locales: una miel de brezo y una miel de bosque, fruto de meladas de roble combinadas con una cohorte florística que completa su perfil aromático. Antes de probarlas, hablamos de su origen: de cómo el brezo regala una miel densa, de cristalización gruesa y sabor profundo; y de cómo los robles de nuestros montes melan por un proceso natural, consecuencia de la rotura de los vasos que alimentan la bellota, dando lugar a un exudado dulce que nada tiene que ver con pulgones o picaduras de insectos. Un fenómeno puramente fisiológico, que las abejas saben aprovechar como un tesoro de temporada.

Conversamos también sobre algo que suele generar dudas: la cristalización de la miel. Lejos de ser un defecto, aprendimos que es una señal de autenticidad,



Una colmena siendo revisada por manos expertas

una garantía de que no ha sufrido tratamientos térmicos que dañan sus propiedades. Hablamos de sus formas: más fina en algunas floraciones; más tosca y granulada en otras, como la del brezo. Cada tipo de cristalización es una huella del paisaje que le dio origen.

La miel de bosque nos llevó por otro sendero sensorial. Comentamos su mayor contenido en antioxidantes y sales minerales, su menor proporción de glucosa y, por tanto, su tendencia a tardar más en cristalizar. Oscura, intensa, con matices casi tostados: una miel que concentra la profundidad de los montes maduros.



Y entonces llegó el momento de probar. Catamos despacio, dejando que cada cucharilla nos contara algo distinto: el amargor amable del brezo, la intensidad resinosa del bosque, los matices florales que emergen cuando el paladar se acostumbra. Cada miel era un mapa, una estación, un pequeño relato del territorio.

Para cerrar la jornada, comparamos estas mieles con una comercial. El contraste fue casi una clase práctica: diferencias en aroma, textura, color y persistencia que nos recordaron por qué la miel local —cruda, sin sobrecalear, sin mezclar— es también una forma de conservar paisaje.

Como en todos los recetarios, lo mejor no fueron solo los sabores, sino el espacio compartido. Escuchar, aprender, catar, y descubrir que detrás de cada miel hay abejas, montes, estaciones... y una comunidad que sigue reuniéndose para entender mejor lo que la tierra ofrece.

Fue un día para saborear despacio lo que el territorio guarda en sus flores y en sus árboles. Un recetario que, más que dulce, fue revelador.



Preparando la cata de mieles del territorio



Catando algunas de las mieles de Omaña y Luna



Escanea para acceder a todo el material del Recetario.

PALABRAS QUE USAMOS

Abedular: bosque o mancha de abedules, normalmente en zonas frescas y húmedas de montaña.

Aquilea: nombre popular de la milenrama (*Achillea millefolium*), planta medicinal muy usada en la tradición rural y, en este libro, para aromatizar mantecas.

Bancal: franja de terreno llano creada en una ladera mediante un pequeño muro de piedra para poder cultivar en pendiente.

Bedul: nombre local del abedul (*Betula celtiberica*) en Omaña y Luna.

Braña: zona de pastos de altura, muy húmeda y fresca, utilizada tradicionalmente como lugar de veraneo del ganado.

Calecho: reunión vecinal, generalmente al atardecer, para conversar, compartir historias y ponerse al día, sin un motivo formal concreto.

Campa: pradera amplia y relativamente llana en zona de montaña, usada como pasto o lugar de reunión del ganado.

Cardo borriquero: nombre común de cardos grandes como *Onopordum acanthium* o algunas especies de *Cirsium*, cuyo capítulo floral se ha usado tradicionalmente como cuajo vegetal para hacer queso.

Cencerro: campana pequeña que se cuelga del cuello del ganado (sobre todo vacas y ovejas) para localizarlo y seguir sus movimientos.

Cepa mielera: colmena tradicional hecha con un tronco de árbol hueco, que se utilizaba antiguamente para criar abejas.

Choza: pequeña caseta de piedra o materiales locales usada como refugio en los pastos de altura durante las veceras.

Cierro: nombre local de las sebes en Omaña; cerramiento vivo hecho con estacas y ramas entrelazadas para delimitar fincas o contener el ganado.

Cohorte florística: conjunto de especies de plantas que acompañan a la especie dominante en un lugar y que, en el caso de la miel, completan y matizan su perfil aromático.

Comunales: tierras de uso colectivo (montes, pastos, etc.) que pertenecen al pueblo y se gestionan según normas compartidas.

Desnatadora: utensilio o aparato para separar la nata de la leche antes de elaborar manteca o mantequilla.



Espadaña: estructura vertical, generalmente de piedra, que corona algunas iglesias rurales y sostiene las campanas cuando no hay una torre.

Fasga: nombre local de *Chenopodium bonus-henricus*, planta comestible emparentada con las espinacas.

Filandón: reunión tradicional nocturna, sobre todo en invierno, donde se hilaba, cosía o remendaba mientras se contaban historias junto al fuego.

Gallo (de monte): en el contexto del abedular de Murias y Montrondo, se refiere al urogallo cantábrico (*Tetrao urogallus cantabricus*), especie emblemática y muy amenazada que aún pervive en los bosques de la zona.

Genciana: en el libro, *Gentiana lutea*, planta de alta montaña con raíces amargas usadas en remedios tradicionales y licores.

Hacendera: trabajo comunal organizado por el pueblo para realizar tareas colectivas (limpiar canales, arreglar caminos, levantar muros...), donde cada vecino aporta su esfuerzo.

Hierba pastel: *Isatis tinctoria*, planta tintórea con la que se obtiene un pigmento azul (índigo vegetal) para teñir fibras textiles.

Hidromiel: bebida fermentada elaborada a partir de miel y agua, una de las formas más antiguas de transformar la miel.

Mampostería: técnica de construcción que usa piedras sin tallar o poco talladas, a menudo colocadas a mano; puede llevar o no argamasa, según el tipo de muro.

Manteca: en este contexto, mantequilla tradicional obtenida al batir nata de leche de vaca, muy ligada a la cultura campesina de la zona.

Mazadera: recipiente (a veces una vasija estrecha) donde se bate la nata para separar la grasa y formar la manteca.

Mechendas: frutos de *Amelanchier ovalis*, muy apreciados antiguamente como alimento; a los habitantes de Abeltas de Luna se les llamaba “mechenderos” por su consumo habitual.

Mielada: exudados azucarados que aparecen en algunas plantas y que las abejas aprovechan para elaborar miel de bosque o mielatos.

Mielato: miel elaborada principalmente a partir de mieladas (exudados dulces de las plantas) en lugar de néctar floral; suele ser más oscura y rica en minerales.

Milenrama: *Achillea millefolium*, planta medicinal muy común en prados y bordes de camino; se utiliza también para aromatizar alimentos como la manteca.

Mordiente / mordentado: sustancia y proceso que se aplican a las fibras textiles antes de teñir para que el color se fije mejor y resista lavado y luz.

Natera (con venillos): recipiente tradicional de madera donde se deja reposar la leche para que suba la nata; los “venillos” son las marcas o vetas que facilitan que la nata se separe de la leche.

Palero: nombre local para algunos sauces, especialmente *Salix alba*, de los que se obtienen las varas de mimbre para tejer cestos y otros objetos.

Pared a la rajuela: técnica de pared seca en la que las piedras se colocan de canto, en vertical, para que drenen mejor y resistan la presión del agua o de la tierra.

Pared seca: muro construido solo con piedras, sin cemento ni barro, basado en el buen encaje y asiento de las piezas para garantizar su estabilidad.

Pila bogadera: pila de lavar integrada en el muro de una casa, con cavidad interior y un desagüe que da a la calle, usada antiguamente para el lavado.

Prados de diente: prados destinados al pastoreo directo del ganado, donde los animales comen la hierba “a diente”.

Prados de siega: prados reservados para cortar la hierba y hacer heno, sin pastoreo durante buena parte de la temporada, fundamentales para alimentar el ganado en invierno.

Puerto de riego: pequeña presa o azud tradicional construida en un río o arroyo para desviar parte del caudal hacia un canal de riego que alimenta prados y huertas.

Quebradero: desagüe o salida de alivio en un canal de riego, situado por debajo del puerto principal, que se abre para evitar que el canal se desborde en épocas de mucha agua.

Quesera: molde perforado donde se coloca la cuajada para escurrir el suero y dar forma al queso.

Rebollar: bosque dominado por el rebollo (*Quercus pyrenaica*), roble muy abundante en Omaña, clave para el pasto, la fauna y la producción de miel de bosque.

Rechas: trozos de pan untados con manteca o mantequilla, que se preparan para degustaciones y meriendas compartidas.



Sabinar: formación forestal dominada por sabinas, en este caso sabina albar (*Juniperus thurifera*).

Sebe: cerramiento vivo de ramas y estacas entrelazadas que delimita fincas y prados; en Omaña se llama cierra.

Serrana o mantequera leonesa: antigua raza autóctona de vacuno, especializada en producción de leche y manteca, hoy en proceso de recuperación.

Silvopastoril: sistema de paisaje rural donde conviven prados, arbolado y pastoreo, formando un mosaico de usos que combina monte, bosque y ganadería extensiva.

Tapaculo / picaculo: nombres populares del escaramujo, fruto de los rosales silvestres (*Rosa gr. canina*), muy rico en vitamina C y usado en mermeladas y remedios caseros.

Tapines: trozos de hierba con su raíz y un poco de tierra, cortados en “panes”, utilizados para reforzar puertos de riego, presas pequeñas y taludes.

Trepador azul: *Sitta europaea*, pequeña ave forestal que trepa por los troncos de los árboles; su presencia indica bosques maduros y bien conservados.

Unto: grasa de cerdo curada, generalmente de la zona abdominal, usada tradicionalmente para cocinar y dar sabor a platos como potes y caldos.

Urces: nombre común de varios brezos del género *Erica* que crecen en montes y brañas; son una de las bases de la miel de brezo del territorio.

Veceras: sistema tradicional de pastoreo comunal en el que los vecinos se turnan para subir el ganado a los pastos de altura y cuidarlo allí por turnos.

Viras, ripias y vilortos: distintos tipos de varas y ramas usados en la construcción de una sebe o cierra:

ripias: ramas estructurales, más rectas y gruesas. Al conjunto de ripias se le llama vira;

vilortos: ramas finas y flexibles para atar, trenzar y asegurar el cerramiento.

Zapica: pequeño recipiente de madera, típico de la montaña leonesa, usado para ordeñar o manipular la leche y otros líquidos en las casas.

EPÍLOGO

Cuando se cierra este libro, los gestos continúan.

Las manos que enseñaron a cocinar, a regar, a tejer o a construir siguen habitando este territorio, adaptándose a los cambios y transmitiendo su conocimiento de formas que no siempre se escriben. Los recetarios aquí reunidos no agotan esos saberes ni pretenden fijarlos. Son apenas una parte de un proceso más amplio, vivo, que sigue desarrollándose en la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna.

Lo aprendido a lo largo de estos encuentros no pertenece solo al pasado. Habla también del presente y de las posibilidades que se abren cuando se reconoce el valor de la experiencia compartida, del cuidado del territorio y de la transmisión entre generaciones. Cada gesto recogido en estas páginas es, al mismo tiempo, memoria y futuro.

GRACIAS

A todas las personas que participaron en los recetarios y a quienes hicieron posible el proyecto desde el trabajo compartido, el cuidado y la confianza. Sin esa red de gestos, este libro no existiría.

A Félix y Arsenio, de Fasgar, por enseñarnos que una pota de fasgas contiene más historia de la que cabe en cualquier archivo.

A Asunción, Benigna, Marcelina y Maridel, de Fasgar, por su memoria viva y por ese calecho que iluminó lo cotidiano con una claridad que solo dan los años —y por esas vidas de mujeres que sostuvieron hogar, tierra y familia a la vez, en tiempos en que todo lo que recaía en sus manos se daba por hecho, aunque cada jornada escondiera una resiliencia silenciosa, casi sagrada, capaz de sostener un valle entero sin pedir reconocimiento, pero dejando en cada gesto una fuerza que aún nos guía—.

Este libro no cierra un camino. Lo deja abierto. No propone conservar lo que existe tal como fue, sino acompañar los procesos que permiten que el territorio siga transformándose sin perder sentido. Porque una Reserva de la Biosfera no se define solo por sus límites o sus valores, sino por las relaciones que la sostienen y por los gestos cotidianos que la siguen construyendo.

Y es ahí —en esos gestos que continúan— donde este territorio vuelve a empezar.

*Sigo aquí. Cuando regreses,
te estaré esperando.*

A Gerardo y Sole, de Sena de Luna, por su manera paciente de tratar los recursos que nos dan estos valles.

A Tino, del Camping Río Luna, por acercarnos a las plantas del territorio y enseñarnos a mirar el entorno con respeto y curiosidad.

A Alipio, de La Urz, por acompañarnos en este camino de aprendizaje y enseñarnos a mirar la naturaleza con otros ojos, y por regalarnos las manzanas de su pueblo, que dieron aroma y raíz al segundo recetario.

A Javi, de Caldas de Luna, por guiarnos en el gesto sutil de la savia del abedul, por enseñarnos a mirar un árbol como quien reconoce un viejo amigo.

A Angélica, de Villager de Laciana, por sus manos expertas en la leche y la manteca, y a Mari Carmen, de Riello, y Rosario, de Bonella, que añadieron a la tarde la memoria de los



hornos, los mantones y la vida cotidiana de Riello. Gracias por ser voces que guardan un pasado que aún late en quienes llevamos esta tierra en las venas.

A Angelín, por su museo íntimo de herramientas antiguas, por prestarnos zapicas y queseras que ya forman parte del patrimonio emocional de este libro.

A Jesús, por traer la historia de Garueña y recordar la importancia de mirar atrás para comprender lo que somos.

A Elicio, de Riello, por su conocimiento antiguo y su manera de explicar lo que nunca estuvo en los libros; por enseñarnos a escuchar las piedras, las ramas y también los silencios; por mostrarnos que en cada cerro y en cada pared habita una forma de entender el mundo donde el tiempo, la experiencia y el respeto siguen siendo las mejores herramientas.

A Tirso, de El Castillo, mampostero experimentado, por enseñarnos que cada piedra tiene un lugar y un tiempo, y que en sus manos la pared no se levanta: se escucha, se entiende y acaba encontrando, como él, el equilibrio perfecto entre oficio y alma.

A María Jesús, de Villacid, por abrirnos la puerta a su manera de hacer queso, por su afán de experimentar y por su alegría al compartir lo aprendido.

A José Antonio, de Villanueva de Omaña, por su generosidad y por su dedicación a mantener viva la ganadería tradicional de Omaña.

A Neli y Esther, de Villanueva de Omaña, guardianas de recetas familiares que hoy siguen vivas gracias a su generosidad.

A Toño, de Murias de Paredes, por mostrarnos la arquitectura del agua, ese arte silencioso que sostiene prados, familias y estaciones desde tiempos remotos.

A Macu, de Riello, por enseñarnos a trenzar el paisaje con fibras vegetales, recordándonos que cada cesta es también la historia que la vio nacer.

A Manuel, de Riello, por su apoyo constante, por abrir puertas y acompañar cada paso con la convicción de que la cultura rural sigue siendo un pilar esencial del territorio. Su implicación ha sido clave para que este proyecto encontrara siempre un lugar donde crecer.

A Darío, de Carrizo de la Ribera, por el mundo de color que nos regaló y por su entusiasmo para que los tintes naturales sigan dialogando con quienes vienen detrás.

A los apicultores que participaron en este camino de descubrimiento colectivo, Nacho, Raquel, Miguel, Pablo, Javi, Leticia, Alberto y Gloria: por traer a la mesa no solo la miel de Los Izanes, Valdemolín, Halconero, Mielería de Luna, Melius, La Cazorra, Vuelo 08... También conversación, historia y respeto por un oficio que sostiene la biodiversidad del territorio.

A Guille, de Bonella, por su sensibilidad al unificar y dar forma a este paseo por la tierra que ama.

A todo el personal implicado en dar luz y forma a este proyecto —al equipo del Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León, al de la Universidad de León y al de nuestra Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna— por sostener con paciencia y rigor cada uno de los pasos que fuimos dando. Por tejer puentes entre la ciencia y la tradición, entre instituciones y territorio, entre los saberes que vienen de lejos y las preguntas que nacen hoy. Por acompañar cada recetario con claridad, sensibilidad y mirada amplia; por transformar datos en comprensión, investigaciones en diálogo y actividades en espacios de encuentro. Gracias por mostrar, en cada jornada, que cuando el conocimiento académico y el saber popular caminan juntos, el territorio se entiende mejor, se cuida mejor y se celebra mejor.

Y, por último, a quienes participaron sin nombre en estas páginas, pero cuya presencia se sintió en cada recetario: vecinas y vecinos, niños y niñas, visitantes curiosos, manos jóvenes que aprenden y manos experimentadas que enseñan. Gracias por recordar que un territorio no está hecho solo de montes y ríos, sino de quienes lo habitan, lo cuidan y lo comparten.

