



Beatriz López Vidal

Las manos de antes

Recetas del occidente
de Asturias



DOSIER DE PRENSA

1. NOTA DE PRENSA

Un recetario lleno de tesoros sobre la cocina casera del occidente asturiano

Las manos de antes, de Beatriz López Vidal, recoge 81 recetas dulces y saladas que se han ido transmitiendo en la zona, de forma oral o escrita, durante varias generaciones

Con textos y fotografías de Beatriz López Vidal, *Las manos de antes* recoge 81 recetas caseras del occidente asturiano, recopiladas a lo largo de casi tres años, para fomentar la conservación y transmisión del legado culinario de varias generaciones de madres, tías o abuelas.

El libro, editado por Delallama, es la culminación de un largo proceso de investigación sobre la cocina de la zona, en el que la autora ha ido recopilando recetas de boca de las custodias de sus secretos y fórmulas. Recetas que se han conservado durante décadas o que incluso han ido evolucionando en las manos de quienes las han mimado y también disfrutado.

Pero ¿de dónde viene la idea que inspiró esta recopilación? «Yo me críe en un pueblo, soy de pueblo», contesta la autora, «y no sé si es por querer saber un poco más sobre cómo funcionaba la vida antes, en los pueblos. Mis padres me tuvieron de mayores, me llevo 20 años con mi hermana, y me daba la sensación de que me quedaba atrás, de que siempre me perdía cosas».

«Sucedió que me llamó la atención la repostería y tiré por ahí», continúa la autora. «Siempre tuve bastante buena onda con la gente mayor, especialmente con las mujeres. Yo a ellas siempre las vi un poco como sabias, en la manera de manejar los ingredientes, postres y demás, y se me ocurrió que podía hacer una recopilación de recetas de todas esas mujeres precisamente en sus casas, las recetas especiales de sus casas, que hubieran hecho toda la vida allí y viniesen de más atrás. Así surgió la idea y cuando me pasó por la cabeza no pude dejarla pasar».

Poco a poco, Beatriz fue contactando con las guardianas de las recetas por medio de su propia agenda y, sobre todo, a través de parientes de estas mujeres. «Las

llamaba por teléfono, me presentaba y decía de qué casa era yo y de quién era hija», recuerda. «Mi padre también era popular en la zona y ellas enseguida me abrieron las puertas y me dejaron entrar en casa. Yo siempre iba con un poco de cuidado, porque muchas de ellas ya eran mayores».

«Algunas», prosigue la autora, «ya tenían la cocina preparada o masa del día anterior, y con otras más mayores, yo iba con libreta y boli, apuntando lo que me decían. Básicamente, lo que hacía era abrir los oídos y escuchar, fue un tiempo superagradable, y además marchaba de cada casa más llena de lo que entraba. Aparte de recetas, me daban manzanas de la huerta, o empanada, o incluso me contaban cosas de antes, o anécdotas de mi padre. Fue todo muy enriquecedor».

Lo que empezó siendo una compilación de recetas dulces pronto dejó paso a un conjunto más amplio, con la inclusión de 27 platos salados. «La mayoría, al verme, pensaban en dulce», explica Beatriz. «Pero hubo especialmente una mujer, Lydia Muñalén, que me empezó a contar *recetucas* saladas, y pensé que debía de haber muchas más que nunca había visto. Tampoco podía dejar pasar la oportunidad de apuntarlas. Me parecían bastante especiales y pensé que alguna más tenía que haber».



1. NOTA DE PRENSA

Las fotos de las recetas

La autora, que también se ha encargado de las fotos del libro, buscaba reflejar con cada imagen un ambiente agradable de ver, que entrase por los ojos. «Algunas fotos», añade, «sí que las hice en casa de ellas, más que nada, porque si hacíamos la receta antes, me prestaba más reflejar la foto de ese día o ese tiempo. En otros casos hacía la receta después en mi casa, y luego la foto, para no molestarlas mucho. Detrás de la cámara, pretendo reflejar el ambiente y lo que te inspira la receta».

En el libro encontramos platos salados como las pulientas vaqueiras, el pote de castañas o los huesos de *butiello* con patatas blancas, pasando por el *gurupu*, los *rapones*

o la *rapa*, además de recetas dulces como la venera, las rosquillas trenzadas, los *feixuelos* de Cangas o las cañinas rellenas.

La autora solo espera que el libro guste a quienes cedieron parte de su tiempo y conocimientos por el bien del conjunto. «Lo he hecho», concluye la autora, «con todo el respeto del mundo e intentando reflejar lo mejor posible a las personas que me contaron las recetas. Lo importante era reflejar lo más fielmente posible lo que ellas me contaban y dejar constancia de lo que hacían las mujeres en la cocina. Espero, sobre todo, que ellas queden contentas y se vean reflejadas».

2. SINOPSIS

Esta publicación no es un resumen de los platos más famosos del occidente de Asturias, una zona que conserva una cocina ancestral que quizá no es tan conocida como la del resto del territorio astur, es un relato de lo que se cocinaba y se cocina en las casas.

Lo que la autora ha hecho es investigar durante años sobre la gastronomía de la zona y reunir recetas que le han contado y cocinado mujeres que viven en sus pueblos y villas. Son platos, dulces y salados, de una cocina casera que han heredado de sus madres, tías o abuelas, que han cambiado a lo largo de los años o se han mantenido igual que hace décadas, porque cada cocinera y cada casa es un mundo.

Crear memorias, tejer vivencias y tender puentes entre generaciones, para trascender así en el tiempo, ese es el objetivo principal de este libro. Porque recoger toda esta información que se puede perder es una labor en la que Beatriz López Vidal cree firmemente.

Las fotografías, también obra de la autora, se caracterizan por sus tonos oscuros y sus contrastes profundos, con la intención de recrear una sensación íntima, la del entorno acogedor que estas mujeres transmiten al relatar oralmente sus saberes.

3. SOBRE LA AUTORA



Beatriz López Vidal (Oviedo, 1978) creció en Navelgas, en el concejo de Tineo. Es diplomada en Relaciones Laborales y Ciencias del Trabajo. Durante sus años en Bélgica preparó una de sus primeras tartas, y aunque no era perfecta, marcó el inicio de su amor por la cocina.

Durante un tiempo, combinó su trabajo en una oficina con su pasión por los dulces, formándose e investigando en este campo y en el de la fotografía culinaria. Más tarde, pudo dedicarse por completo a la cocina, logrando reconocimiento a través de exposiciones fotográficas, tanto individuales como colectivas, e impartiendo además talleres de repostería.

En 2020 publicó su primer libro, *La víspera de la fiesta*, donde recoge recetas dulces que son un homenaje a los convites de otros tiempos y a las mesas abundantes en comida.

Para la autora, transmitir recetas es algo más que unir ingredientes y seguir pasos, es contar historias y construir un lenguaje universal, un legado que no se torna viejo, sino que se transforma y se enriquece.

4. GALERÍA DE IMÁGENES



FICHA TÉCNICA

5.

- **Título:**
Las manos de antes. Recetas del occidente de Asturias
- **Textos:**
Beatriz López Vidal
- **Formato:** 17x24 cm
- **Encuadernación:** rústica
- **Diseño:** Cordelia Pickford
- **Edición:** Delallama Editorial
- **ISBN:** 978-84-128970-8-1
- **Páginas:** 192
- **Precio:** 24,50 €
- **Primera edición:** febrero de 2025

