las recetas de una familia asturiana

Ana Roza Iglesias
Ilustraciones: Begmont



Delallama EDITORIAL 2016-2026

DOSIER DE PRENSA

Noviembre 2026 | Delallama Editorial | San Pedro, 1, 33347 Ribadesella (Asturias) | delallamaeditorial.com

las recetas de una familia asturiana

Platos de cuchara, segundos o postres para celebrar el décimo cumpleaños de Delallama Editorial

Con textos de Ana Roza Iglesias e ilustraciones de Begmont, ***Las recetas de una familia asturiana*** incluye 68 elaboraciones recopiladas durante el último medio siglo

Desde hace diez años, Delallama Editorial ha venido recogiendo, en su ya nutrida lista de publicaciones, la historia, las costumbres, las rutas o la gastronomía de Asturias, con especial atención por los platos típicos de la tierra. En la editorial riosellana han ido medrando, igual que prosperan les fabes de un huerto, títulos como *Les Farturrutes*, *25 años de las Guisanderas*, *Las manos de antes* o la reedición de ambos volúmenes de *El arte de cocinar*, por eso no resulta extraño que el sello celebre su décimo cumpleaños con un libro de cocina, en este caso dedicado a recopilar 68 recetas del último medio siglo: entrantes, platos de cuchara, carnes, pescados y hasta tartas donde colocar dos velas y pedir por otros diez años.

«El libro», explica Ana Roza, editora de Delallama y autora de los textos, «intenta recoger lo que se cocinaba y se comía en cualquier casa asturiana en los últimos 50 años, pero lo hace como algo lúdico, porque queríamos celebrar el décimo aniversario de Delallama, y, después de darle alguna vuelta, pensamos que sería mejor hacer algo que durase más en el tiempo». «Desde hace mucho», añade, «habíamos pensado en hacer un libro sobre nuestras recetas familiares, y me pareció el momento justo: tenemos muchas cosas de nuestras tías abuelas, tías, de nuestra madre, mías, de mis hermanos... y habría sido una pena que todas esas recetas se perdiesen, por eso digo en el libro que yo haría lo mismo en todas las familias o grupos de amigos, para reivindicar lo valiosa que es también la cocina a lo largo de nuestra vida».

El título del libro, como dice la autora en su introducción, está «bien meditado». En *Las recetas de una familia asturiana*, los lectores y lectoras no encontrarán únicamente platos de la región, sino las recetas que Ana Roza y su familia ha ido elaborando a lo largo de los años, «por tradición (asturianas o no), recogidas en viajes o recomendadas por otras personas». «Como en muchas familias, incorporamos también platos de la gente que vamos conociendo a lo largo de la vida», con elaboraciones propias de Oviedo y Ribadesella, pero también de Palencia o incluso de Cuba, a donde emigraron y en donde se conocieron los abuelos paternos de la autora.

El libro, estructurado en cuatro bloques, va desde la primavera hasta el invierno rescatando platos como los fabones de mayo asturianos, los chorizos a la sidra de la tierra, el lechazo palentino o los negritos con arroz blanco cubanos. «Buscamos en fichas de cocina, cuadernillos, papeles sueltos...», explica Ana Roza. «Fuimos recopilando todo lo que teníamos en casa y haciendo un recordatorio de lo que comíamos o se cocinaba en una casa que puede tener las mismas influencias que cualquier otra casa asturiana. No todas, como decía, son recetas de aquí, todos tenemos influencia de otros lugares de España, puede ser de la inmigración, o de lo que vamos cocinando, que va variando».

Ya sean de Asturias o de otras regiones, las recetas de este libro tienen algo en común, ponen en valor el simple hecho de cocinar, que para muchos expertos en

gastronomía se ha convertido en un acto de resistencia, casi revolucionario. «Desde hace tiempo», comenta Ana Roza, «leo en muchos sitios, en publicaciones, blogs... que cocinar es un acto de resistencia. Hay más de una persona que lo dice y me parece una frase muy buena, porque hoy nos lo ponen muy difícil para cocinar, a veces es más barato comprar cocina preparada en un súper que ponernos a hacer un plato, pero sin embargo siempre será más saludable [...]. Cocinar es un acto revolucionario y también es un acto de amor, sobre todo cuando cocinas para los demás, como cuando preparas la comida navideña para un batallón familiar».

Muchas de esas elaboraciones vienen acompañadas por las ilustraciones de Belén García Montoya, conocida como «Begmont», que ya había colaborado con la editorial en el álbum infantil *Todo el cielo será tuyo* (Alberto Menéndez, 2022) y que ha contado con «libertad total» para realizar su labor. «Yo el trabajo de Belén lo conocía, había hecho con ella "Todo el cielo será tuyo" y tiene un estilo que me gusta muchísimo, esa mezcla entre colorido y tonos oscuros, ese punto naíf que me encanta», explica Ana Roza. «Le dije que este no dejaba de ser un libro de cocina y que lo primero que le tenía que dar era una imagen de cada plato. A partir de ahí me pidió fotografías, que tenía yo en casa, sobre todo de San Pedro, que es donde está la editorial, y desde entonces me fue enviando ilustraciones. Ella incluyó lo que quiso, mucho árbol, mucha huerta, mucho pájaro, el roble de Delallama [su logo], las hortensias del verano... Incluso lo que tenemos todos en casa, los jarrones, los platos, las macetas..., pero con total libertad, y hasta salen algunos libros de la editorial».

«Cuando Ana me propuso este trabajo», dice Begmont, «aparte de las fotos de las recetas, que ella tenía un poco preparadas, le dije que me enviase imágenes más personales, de la casa de la familia, del entorno, no solo las recetas en sí. El libro conmemora los diez años de la editorial, y, en el Instagram de Delallama, Ana siempre combina las fotos de San Pedro con los libros, siempre pone los ejemplares entre las ramas de su pumarada, y quería plasmar esa relación tan íntima entre su casa familiar y los libros que ella edita». Begmont no solo consigue su objetivo, sino que va un poco más allá al regalarnos ilustraciones llenas de vida, donde se combinan los platos de la familia de Ana, fotos de sus seres queridos perfiladas con grafito y rincones y objetos que guardan decenas de historias y que gracias a su trabajo se van a conservar. La consonancia entre textos e imágenes nos lleva a pensar en nuestra propia familia, o en el legado que puede encontrarse en cualquier cocina asturiana, donde no solo hay espacio para el pote o la fabada, sino para platos llegados de otras latitudes junto a quienes vinieron a vivir a la región. Una preciosa forma de celebrar un cumpleaños entre sabores del pasado que aún tienen mucho tiempo por delante.

SINOPSIS

Esta publicación es nuestra forma de celebrar el décimo aniversario de Delallama. Somos una editorial que se dedica a difundir la cocina asturiana, entre otros temas, así que decidimos desempolvar nuestras viejas libretas de recetas familiares y contar qué se comió en nuestra casa en los últimos cincuenta años.

Son las recetas de una familia asturiana, pero no todos los platos son asturianos. Las influencias de otros lugares y la modernización del país a partir de los años ochenta del pasado siglo también llegaron a la cocina, con fórmulas más imaginativas e innovadoras, pero siempre intentando que el producto sea local y de temporada.

las recetas de una familia asturiana

INFORMACIÓN SOBRE LAS AUTORAS



Ana Roza Iglesias
(Oviedo, 1966)
Soy licenciada en Historia del Arte, y especialista en Gestión cultural y Territorio por la Universidad de Oviedo. Trabajo como editora desde hace más de 30 años. En 2016 fundé la editorial riosellana Delallama, hecho que celebramos con esta publicación. En la colección A Esgaya publico libros sobre cocina y gastronomía, siempre con acento asturiano.

Me gusta cocinar, leer sobre gastronomía e investigar sobre nuestros gustos culinarios a lo largo del tiempo.

Soy autora del libro *Cocina tradicional de Ribadesella. Las recetas caseras* (Asociación cultural Amigos de Ribadesella, 2019).



Belén García Montoya
(Gijón, 1975)
Begmont es el pseudónimo que utilizo para firmar mi obra. Licenciada en Bellas Artes en Sevilla, cursé mis primeros años carrera en la Universidad de Salamanca.

El arte urbano, el cómic y la ilustración están en la génesis de mi estética. Suelo construir escenas llenas de color, formadas por una o varias piezas, donde se cuenta una historia y donde no hay separación estética ni temática. Intento, a partir de mis obras, poner a disposición del espectador un juego entre lenguaje y dibujo, y a ser posible, que dicho juego le lleve a la reflexión. Mis piezas se apoyan en la palabra, y la palabra en el dibujo y el color, creando así un entramado constante y difícil de separar.

COLECCIÓN A ESGAYA
Delallama EDITORIAL 2016-2026

GALERÍA DE IMÁGENES









FICHA TÉCNICA

Título: Las recetas de una familia asturiana / Texto: Ana Roza Iglesias
Ilustraciones: Begmont / Compilación de recetas: Cristina Roza Iglesias
Formato: 150 x 210 mm / Encuadernación: tapa dura
Diseño y maquetación: Sandra Asenjo / Edición: Delallama Editorial
ISBN: 979-13-991702-9-0 / Páginas: 128 / Precio: 23 €
Primera edición: noviembre de 2026.
Autores del dosier: Pablo Fraile Dorado (textos) y Sandra Asenjo (diseño)

delallamaeditorial.com