

LA ESCANDA QUE QUIER SIGUIR P'ALANTRE
en La última (7)
La Voz de Lena

por Xurde Fernández

N'Asturies hai un refrán que diz: «Pa lleña la de faya, y pa pan el d'escanda». Y dizse a pesar del retrocesu que sufrió la producción d'esti cereal d'iviernu dende los primeros años del sieglu XX, anque anguaño ta intentando recuperase.

Yá los ástures semaben escanda, y na Edá Media n'Asturies yera avezao que l'aristocracia comiera pan d'escanda, mientras que'l pueblu comía pan de centén, pero la llegada del maíz nel sieglu XVI (y el so espardimientu nos sieglos XVII y XVIII) entamó'l declive.

Nesi tiempu foi cuando l'abadesa, médica y escritora francesa Hildegard Von Bingen conseñó nel so llibru *Liber Simplicis Medicinae* que «la escanda ye'l meyor alimentu de gran poder alimenticiu, ye tolerao meyor pol cuerpu que cualquier otru granu. Da al que lo come de tolos nutrientes pa tener una salú óptima y una mente feliz. Da igual cómo se tome, yá seya como pan o con otros alimentos, porque ye bueno y fácil de dixerir».

La escanda dase en terrén de monte (ente los 400 y los 600 metros, onde'l trigu nun se podía echar), y resiste al fríu, a la muncha humidá, al ataque de páxaros y insectos... La escanda tien un conteníu equilibráu de grasa, mecío con un combináu altu de fibra qu'ayuda al control del colesterol. Ye, amás, una fonte completa de vitamina B.

N'Asturies atopamos delles variedaes d'escanda: colorao (granu coloráu y perbonu pa facer pan), azulao de Grau (ciclu intermediu y granu coloráu), negro (d'espiga negra y granu coloráu), la de Somiedu (granu coloráu escuro y peor calidá panadera), blanco o de l'abondancia, de Malveo... Toes pertenecientes a les especies *Triticum spelta* y *Triticum dicoccum*.

El cultivu de la escanda tien un papel importante, ente otros, nos conceyos d'Ayer, Candamu, Grau, L.lena, Miranda, Proaza, Les Regueres, Salas, Somiedu, Tameza, Tinéu... Nel nuesu conceyu, en Zurea, faise nel mes d'agostu la fiesta de la escanda

Anguaño la escanda d'Asturies tien la Denominación d'Orixe Protexida.

El trabayu de la escanda ye un trabayu n'andecha. Sémase a voléu (echando cola mano la erga, el granu recubiertu d'una cáscara) nos meses de payares, avientu y hasta primeros de xineru.

Nel mes d'agostu, cuando da'l sol, recuéyense les espigues coles mesories (ardiluxu iguáu por dos palos de madera, uníos nún de los estremos por una cuerda). Les espigues van echándose nes macones o goxos; mientras los neños y dalgunes muyeres van detrás apelucando, garrando cola mano les espigues que dexen los coyedores.

Les macones o goxos enllenos d'espigues llévense al horru o panera onde queden unos díes. Darréu máyense les espigues con manales, dos palos de madera xuntaos nún de los estremos por una correa (con ún d'ellos gólpiense les espigues); y depués un día d'aire les muyeres aventen la erga, llevando'l vientu la paya.

En setiembre llévase la erga al molín, quedando una parte nel horru o na panera pa semar n'iviernu.

por Xurde Fernández Fernández, en La Voz de Lena
lavoodelena@yahoo.es

Anguaño n'Asturies avézase a comer más trigu, pero la escanda podría sustituyilo en pan, galletes, tortes, bollos preñaos, pasteles... Ye que si comparamos escanda y trigu, la escanda tien más proteínas, más grasa, más minerales, más aminoácidos. Amás el pan d'escanda consérvase dellos díes con un sabor perfeuto. Na páxina web del Profesor Xulio Concepción (www.xuliocs.com) puen atopase delles recetes cola escanda como protagonista.

por Xurde Fernández