

VINDONNUS

REVISTA DE PATRIMONIO CULTURAL DE LENA

Revista de padremuñu cultural de Llena

Una historia (diferente) de la alta montaña asturiana. Nuevos datos arqueológicos procedentes de las sierras de La Sobia (Teverga) y Las Ubiñas (Lena) | Pintaius, signifer astur en Germania. Revisión de su origen y contexto militar | El trabayu social na documentación y tresmisión de la cultura tradicional. Los Nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón | Alexander Wetmore en el Puerto de Payares (1930). Observaciones del paisaje natural y cultural de la Cordillera Cantábrica

NA COREXA. DEL PIZARRÍN AL PUNTERO. TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS DE LA ESCUELA RURAL EN LENA | EL HOTEL VALGRANDE. ESTABLECIMIENTO PRECURSOR DEL TURISMO EN LENA | MARIANTONIA SALOMÉ. ANOTACIONES PARA UNA BIOGRAFÍA ARTÍSTICA | LA IGLESIA DE SAN PEDRO DE XOMEZANA RIBA. NOTAS HISTÓRICO-ARTÍSTICAS PARA UN RECORRIDO FOTOGRÁFICO | APUNTES SOBRE LA CULTURA DE LA SIDRA EN EL CONCEJO DE LENA



ÍNDICE

-5- **Presentación / Entamu**

ARTÍCULOS

- 4- **Una historia (diferente) de la alta montaña asturiana**
Nuevos datos arqueológicos procedentes de las sierras de La Sobia (Teverga) y Las Ubiñas (Lena)
Alfonso Fanjul Peraza, Ben Krause-Kiora, David Suárez Rey, Alvar Martiño Sánchez, Alfonso Sánchez Pozo
- 20- **Pintaius, signifer astur en Germania**
Revisión de su origen y contexto militar
Jorge Oca Palacios
- 34- **El trabayu social na documentación y tresmisión de la cultura tradicional**
Los Nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón
Enedina García Durán
- 46- **Alexander Wetmore en el Puerto de Payares (1930)**
Observaciones del paisaje natural y cultural de la Cordillera Cantábrica
David Ordóñez Castañón

NA COREXA

- 70- **Del pizarrín al puntero**
Testimonios y experiencias de la escuela rural en Lena
Isabel Suárez Álvarez
- 80- **El hotel Valgrande**
Establecimiento precursor del turismo en Lena
Miguel Infanzón González
- 90- **Mariantonia Salomé**
Anotaciones para una biografía artística
José Fernández Fernández
- 104- **La iglesia de San Pedro de Xomezana Riba**
Notas histórico-artísticas para un recorrido fotográfico
Fernando Álvarez Estrada, Camilo Alonso
- 112- **Apuntes sobre la cultura de la sidra en el concejo de Lena**
Manuel E. Gutiérrez Busto
- 122- **LA ASOCIACIÓN**

Colaboran:



EL TRABAYU SOCIAL NA DOCUMENTACIÓN Y TRESMISIÓN DE LA CULTURA TRADICIONAL

Los Nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón

Enedina García Durán

Trabayadora Social, Llicenciada n'Antropoloxía Social y Cultural



PALABRAS CLAVE: trabayu social, centru de día, Alzheimer, cultivu tradicional, nabos, Carraluz, Turón
KEYWORDS: social work, day centre, Alzheimer's disease, traditional cultivation, turnips, Carraluz, Turón

RESUMEN

Esti trabayu recueye'l proyeutu *Los Nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón* y el métodu col que se desenvolió. Por mor del COVID-19, las personas usuarias del Centro de Día de Turón andaban amurniás, porque por mieo a la enfermedá nun se podía tratar cola xente como anantes. Partiendo de necesidades individuales tiróse del filu de los recursos existentes —un güerto y el sofitu d'un equipu implicáu— y foise a dar a la hermandá entre Llena y Turón, recuperando prácticas y conocimientos d'un cultivu tradicional casi desaniciáu. Poro, esti artículu esplica l'orixe del proyeutu y la so articulación teórico-práctica-metodolóxica, amosando cómo el trabayu social individual, grupal y comunitariu pue contribuir a conseguir los oxetivos propios d'un Centro de Día: fortalecer los vínculos sociales, la cohesión comunitaria y la identidá cultural compartida. Al empar, recuperar, documentar y tresmitir saberes de la cultura asturiana en peligru, nesti quesu el cultivu de los tradicionales nabos de Carraluz.

ABSTRACT

This paper presents the project *Los Nabos del Conceyón: from Carraluz to Turón*, and the methodology through which it was developed. Owing to COVID-19, users of the Turón Day Centre experienced discouragement and isolation, as fear of the disease limited personal contact. Starting from individual needs, the project built upon existing resources—a vegetable garden and the commitment of a dedicated team—and led to renewed ties between Lena and Turón, recovering practices and knowledge linked to a traditional crop that had almost disappeared. Accordingly, this article explains the origin of the project and its theoretical-practical-methodological articulation, showing how individual, group and community social work can contribute to achieving the Day Centre's core aims: reinforcing social ties, community cohesion and a shared cultural identity. At the same time, it helps to recover, document and transmit endangered Asturian cultural knowledge, in this case, the cultivation of Carraluz turnips.

«A la bajada de Tronco
hay un pueblo muy nombrado
que se llama Carraluz
y es abundante de nabos»

1. INTRODUCCIÓN

Articular un procesu de participación semeya a un taller que tien l'enquergu de texer con l'ana un traxe a midía. Nun val solo abuyetar y amestar: hai que saber tomar midías, tener xuiciu pa escoyer la l'ana, dicidir si se merca nuevo o faise colo amaculao d'otras llabores. Según la cosmovisión de quien texa, catará azulín pal ninín, las muyeres asoleyarán zanca y pichuga o llagarayes el refaxu al todíu. Fadrán siempre la misma saya, o tarán escurriendo y catando qué nuivu fetu faer.

Isti métodu de trabayu procura articular lo macrosocial y lo microsocal, la tradición oral (lo vieyo) co lo más nuevo, cultivando la diferencia, inspirá nel modelu de *innovación*

retroprogresiva de Jaime Izquierdo,¹ onde la modernidá bebe de los saberes antiguos pa xenerar procesos sociales con raigañu y futuru.

Dende esi enfoque, esti artículu presenta'l proyeutu *Los Nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón* como una esperiencia de trabayu social que combina la intervención grupal y comunitaria cola recuperación cultural. L'oxetivu ye amosar cómo l'aición social, basada nel diálogu y la participación, pue contribuyir a documentar, tresmitir y dar continuidá a los saberes tradicionales, al empar que se refuerzan los vínculos, la convivencia y la identidá coleutiva.

2. MARCU TEÓRICU-IDEOLÓXICU

Los proyeutos emprendíos pola autora nel ámbitu del trabayu social nun se pueden desvenceyar de la so trayectoria vital y profesional, nin del conxuntu d'influencias teóricas y académicas que la fueron conformando. Amás de los caminos teóricu-ideolóxicos percorríos dende los años setenta hasta güei, que darréu se sintetizan, la esperiencia práctica desenvolióse en trabayos na alministración pública y nel movimientu asociativu, en puestos y servicios con una cultura organizativa que dio cabida al desarrollu de tres niveles d'intervención: individual, grupal y comunitaria.

2.1 PROYEUTOS FIYOS D'UN TIIMPU Y D'UN LLUGAR

Pa la xente cincuenta nacía n'Asturias, los veranos de los años setenta y ochenta del sieglu paséu paecían más llargos. Muncha mocedá tuvo la suerte de criase nel so Paniceiros² particular, onde se atopaban espertas en cada puiblu n'economía, musicoloxía, agronomía, veterinaria, antropoloxía, derechu consuetudinariu... Ellas dieron colos secretos de la felidá individual y colectiva de la comunidá —como solían dicir: «haiga salú y tener que ye mandar» y que «pa que nun haiga otra guerra tien qu'haber sitiü pa toos»—.

Cuando s'averaron los noventa, fue la etapa d'escoyer camín profesional y na mollera ruxía y rumiaba lo estudiao y lo vivío nesos primeros años. Sobremanera, lo aprendió con un profesor d'Irías (Xulio Concepción), pola manera d'enfocar l'asignatura de llingua castellana en COU: los trabayos había que facelos ensin *Maravillas del Saber* nin *Larousse*. Había qu'aculumbrar pela ventana y preguntáye a la xente. Cuanto más de puiblu y vieyos yeran, meyor ye paicía.

D'aquella, si a daquéen ye apitecía dir a aprender algo de cómo facer sitiü pa toos, la Universidá d'Uviéu tenía dos escuelas de Trabajo Social. Una taba n'Uviéu y otra en Xixón. Salíase col mismu títulu, pero nun yera igual. Quien cayó per Xixón topose en xornaes y seminarios con N. Kisnerman y M. Marchioni, arxentín e italianu, referentes del trabayu social comunitariu y de la democracia participativa.³ Las profesoras Maleni, Trini y Capellín sacaban muncho en cuintu el feminismo y citaban a Teresa Zamanillo, profesora de la Complutense, que s'esmolecía porque nun se diera a la teoría la consideración debida nuna profesión «práctica» como'l trabayu social.⁴ Defendía poner el conocimiintu al serviciu de l'aición, intervenir en grupos

¹ Jaime Izquierdo Vallina, *La ciudad agropolitana, la aldea cosmopolita* (Oviedo: KRK, 2019); véase tamién Id., *Manual para agentes de desarrollo rural* (Madrid: Mundi-Prensa, 2001).

² Xuan Bello Ferrán. *Historia Universal de Paniceiros* (Madrid: Debate, 2002).

³ Marco Marchioni, *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría y metodología de la intervención comunitaria* (Madrid: Popular, 1999); véase también Id., *La utopía posible. La intervención comunitaria en las nuevas condiciones sociales* (Tenerife: Benchomo, 1994).

⁴ Teresa Zamanillo Peral, *Epistemología del trabajo social. De la evidencia empírica a la exigencia teórica* (Madrid: Universidad Complutense, 2018).

y comunidaes, asina como incorporar la ética como parte esencial nos planes d'estudios de la titulación.⁵

Nesa altura, la Universidá d'Uviéu punxo en marcha un posgráu en Animación Sociocultural, una metodoloxía qu'entien al individu u como artífice del so propiu desenvolvimientu y del de la so comunidá. Pela so parte, el Colegiu Oficial de Trabayu Social de Asturias ofrecía, ente otras formaciones, un seminariu sobre trabayu social grupal y comunitariu, dirixíu por Emilia Correa, una colombiana que facía exercicios de tresposición d'experiencies exitosas de Llatinoamérica a la realidá asturiana de 1992.

Per utru llau, los estudios n'Antropología Social Cultural apurrieron unos conocimientos que maridan mui bien col trabayu social, al brindar una comprensión más clara y fonda sobre la realidá social na que se va a intervenir. Al cursalos na UNED, foi tamién una oportunidá de topase col profesor Adolfo García. Empecipió entós a resonar lo que decía Henri Bergson: «El ojo ve sólo lo que la mente está preparada para comprender». Asina, l'antropoloxía, que tresforma los fechos en relaciones, ye un sofitu pa cumplir col mandamientu de Teresa Zamanillo de «no actuar antes de comprender». Apriende a mirar y ver, entender y esplicar, respetar y proponer. Too esto, mecío con la bendita lliteratura, per bon complementu a las ciencias y vivencies.

2.2. QUÉ YE'L TRABAYU SOCIAL

Muncha xente identifica'l trabayu social cola xestión de recursos del sistema públicu de servicios sociales y col nivel d'intervención individual. O, directamente, nun saben lo que ye. Va trenta años pue ser que pasara lo mismo con munchos trabayaos sociales. Reivindicábanse como técnics d'un xoven sistema públicu de servicios sociales y pensaban que la intervención grupal y comunitaria taba superá, nun encaxaba nun país desarrolláu como'l nuistru, salvo pa situaciones mui escoyías.

Esto tien la so explicación: entós refugábase too lo que pudiera sonar a beneficencia. Sicasí, lo que güei llamamos *Trabayu Social Comunitariu* xurde de dos corrientes metodoloxíes. Per un llau, el *desendolcu comunitariu*, emplegáu dende mediaos del sieglu xx en países empobrecíos, promovía procesos globales de meyora social con participación de la población. Pel utru, la *organización de la comunidá*, desendolcada nos países industrializaos, buscaba coordinar servicios y reforzar la cohesión social dende l'entornu local.

Güei, el trabayu social entiende la intervención como un procesu científicu, éticu y tresformador, que tien de ver col acompañamientu, la construcción de vínculos y la llucha contra les desigualdaes. Supón reconocer que cada individu ye artífiz del so propiu desenvolvimientu y del de la so comunidá. Siguiendo a Teresa Zamanillo, trabayar con grupos ye una manera de facer que las esperiencias colectives maduren hasta convertise n'una esperiencia comunitaria.⁶ La propia Constitución española recueye ente los sos principios el deber de favorecer la llibertá, la igualdá y la participación ciudadana.

3. METODOLOXIA NOS PROYEUTOS DE TRABAYU SOCIAL

3.1. ENFOQUE TEÓRICU

Son munchos quienes destacan la importancia d'esplicar el marcu teóricu e ideoloxíu que sofita cada proyeutu. Los autores y autoras que se van citar, ensin pretensión d'exhaustividá, conforman una rede de pensamientu que xunta la socioloxía, la pedagogía, l'antropoloxía y l'ética profesional, amás de las aportaciones de referentes locales. En conxuntu, configuran el marcu teóricu nel que s'enmarcan los proyeutos que se presentarán darréu.

Polanyi, Bauman, Beck, Dahrendorf, Habermas y Touraine ayudan a entender la globalización, la fraxilidá

de los vínculos, la individuación, la individualización, las desigualdaes y la necesidá d'una comunicación social cooperativa. Nesta llinia, Augé⁷ apurre la noción de *no lugar*, útil pa pensar la perda d'identidá nos territorios modernos.

Na pedagogía crítica y l'educación popular, nomes como Freire, Flecha, Bruner o Gardner inspiran metodoloxíes participatives que ponen l'acentu nel aprendizaxe dialóxicu, na creatividá y nas intelixencies múltiples.⁸ Pel so llau, autores como Adela Cortina o Stuffelbeam destacan que l'ética profesional, la responsabilidad y la

5 Teresa Zamanillo Peral, dir., *Ética, teoría y técnica. La responsabilidad política del trabajo social* (Madrid: Talasa, 2011); véase tamién Id., *Trabajo social con grupos y pedagogía ciudadana* (Madrid: Síntesis, 2008).

6 Teresa Zamanillo Peral, *Op. cit.*, (2008). Véase tamién Teresa Zamanillo y Lourdes Gaitán Muñoz, *Para comprender el trabajo social* (Estella: Verbo Divino, 1992).

7 Marc Augé, *Los no lugares, espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad* (Barcelona: Gedisa, 2005).

8 Ramón Flecha, *Compartiendo palabras. El aprendizaje de las personas adultas a través del diálogo* (Barcelona: Paidós, 1997); Id. y Rosa Larena, *Comunidades de aprendizaje* (Córdoba: ECOEM, 2008).

evaluación continua son ferramientas imprescindibles pa garantizar la calidá y l'eficacia de los proyeutos sociales.⁹

Finalmente, son referentes cercanos Adolfo García, pioneru de l'antropoloxía n'Asturias, con obras como *Familia y Sociedad*;¹⁰ Xulio Concepción, col so trabayu en toponimia y cultura popular de Llena a partir de la observación del paisaxe y la escucha de los mayores;¹¹ Manuel Jesús López, alreor del valle de Turón,¹² y Jaime Izquierdo, que dende'l so *Manual para Agentes de Desenvolvimientu Rural* propón una alianza campu-ciudad d'enfoque comunitariu.¹³

3.2. PLANIFICACIÓN: DIRECCIONAMIENTU E IDENTIFICACIÓN DE RECURSOS

La primer fase d'un proyeutu consiste en definir con claridá la so direición, esto ye, el pa qué se trabaya y cómo se van articular la teoría y la práctica. Trátase de concretar qué se quier conservar y qué se pretende cambiar nas comunidaes-grupos colos que se trabaya, asina como las *oportunidades vitales* que se desean xenerar.

Pa ello, ye esencial partir d'un diagnósticu que reconozca non solo las dificultaes, sinón tamién las capacidaes del grupu o comunidá, valorando lo que funciona y lo que pue medrar. El puntu de partía nun ye siempre una necesidá, ye una potencialidá qu'explorar pa ver lo que da de sí, los recursos que pue xenerar. Una de las claves ye topar «el tema»: un asuntu que interese, aglutine, movilice y que permita aiciones integrales, ye dicir, con pocas actividaes trabayar munchos oxetivos.

3.3. ROL PROFESIONAL Y PRINCIPIOS METODOLÓXICOS

El trabayador o la trabayadora social tien d'adoptar un rol de *nativu fronterizu*: practicar l' *acercamientu* y *distanciamientu*, mantener l'atención flotante, exercer la reflexividá y un *lideralgu discretu*, esto ye, acompañar los procesos ensin imponelos y facilitar que la comunidá se faiga protagonista del cambiu, respetando en tou momentu los valores éticos y el *código deontolóxicu* de la profesión. Teresa Zamanillo enfatizaba la necesidá de tratar a la clientela con consideración y respetu, cuidar la posición profesional y actualizar constantemente la formación.

Dende esta base profesional, la metodoloxía de trabayu asume un enfoque enraigonáu nel paradigma de la *investigación-acción-participación* y la *animación sociocultural*, que considera a la xente como artífiz del so propiu desarrollu y del de la so comunidá. Apóyase tamién na *coordinación comunitaria*, que busca entemecer recursos y servicios del mismu territoriu d'una manera cooperativa y sostenible.¹⁴

Otros principios metodolóxicos presentes son la *dialóxica*, que fundamenta la intervención nel diálogu participativu a partir de los conocimientos previos y expectativas de los participantes; la *personalización* y *socialización*, qu'adapta los conteníos a cada individuu ensin perder la perspectiva colectiva; y el *diseñu emerxente*, esto ye, que los componentes principales del diseñu van xenerándose durante'l procesu d'investigación-acción, asegurando la coherencia ente programación y evaluación.

Amás, la planificación tien de sofitar la *flexibilidá* del procesu: nun se trata d'executar actuaciones a cualquier preciu, sinón d'organizar y racionalizar l'acción, adaptándola a los medios humanos y materiales disponibles. De forma transversal, intégranse el non-sexismu y el respetu pola cultura y la llingua del llugar onde s'actúa.

3.4. EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

La evaluación ye una exixencia dientro d'un procesu de participación y requier d'una planificación y sistematización igual de rigurosa que'l restu del proyeutu. Consiste n'identificar, obtener y proporcionar información útil y descriptiva sobre'l valor y el méritu de las metas, la planificación, la realización y l'impautu d'un oxetu determináu, col fin de guiar la toma de decisiones, resolver problemas de responsabilidá y promover la comprensión de los fenómenos implicaos (Stufflebeam).

La validación y la triangulación completan el ciclu metodolóxicu, conxugando las fases anteriores y, al empar, supón una manera d'esfrutar del trabayu. Trátase de compresacionar, contrastar y compartir lo aprendíu con otras personas, esplicar lo que se percibe como necesidá y escuchar lo que l'utru ve, siente o recuerda.

9 Adela Cortina, *¿Para qué sirve realmente la ética?* (Barcelona: Paidós, 2015); Id., *Ética* (Madrid: Akal, 2015).

10 Adolfo García Martínez, *Familia y sociedad. Un estudio antropológico en el centro y occidente de Asturias y semejanzas con el norte peninsular* (Oviedo: RIDEA, 2004); Id., *Lo que el tiempo trajo (y lo que se llevó). Cincuenta años de mirada antropológica* (Oviedo: KRK, 2021).

11 Xulio Concepción Suárez, *Por los pueblos de Lena* (Oviedo: Trea, 1995); Id., *Por las montañas de Lena* (Oviedo: KRK, 1998).

12 Manuel Jesús López González, *Turón Zona Cero* (Oviedo: Hifer, 2017); Id., *El enigma de Turón* (Oviedo: Gofer, 2011).

13 Jaime Izquierdo Vallina, *Op. cit.*, 2001 y 2019.

14 Marco Marchioni, *Op. Cit.* (1994), p. 269.

Nel fondu, ye xenerar l'oportunidá d'asomase a la mollera d'utru, recibir esi regalu y devolvelo en forma de reflexión compartida. Esta técnica, heredera del paradigma fenomenolóxicu y del modelu d'evaluación *respondente* de Stake, busca entender los procesos sociales dende la perspeutiva de los implicaos. Ye una evaluación continua, tanto formativa como sumativa, que valora el programa, les persones participantes y profesionales, y la propia dinámica de toma de decisiones.

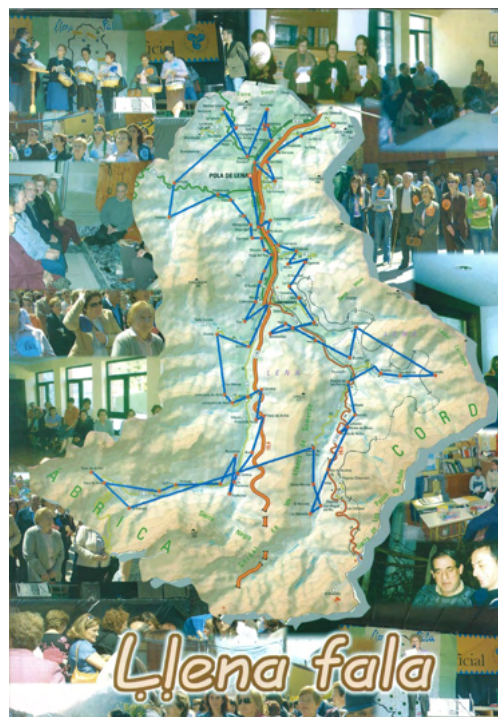
Pa quien vivió los veranos de los años setenta y ochenta n'Asturias y conozú a las guardianas de la tradición oral y a la xente cabezalero de la universidá, nengún esfrute se pue comparar a una bona compresación —honesta, reflexiva y compartida— que ye, en definitiva, la esencia misma del procesu de validación.

4. EXEMPLOS DE PROYEUTOS GRUPALES - COMUNITARIOS

4.1. LLENENA FALA

Esti foi el primer de los proyeutos, enmarquéu dientro del programa «Identidad Cultural Llena», xunto con un proyeutu relacionáu col impactu del ferrocarril na vida de los llenizos y «El Cuélebre Roxu», un trivial sobre el conciyu.

El productu tanxible del proyeutu ye un llibru manuscritu que recueye la tradición oral y la hestoria de los llugares del conciyu Llena, cuntá pel vecindariu. Escomenzó siendo un fex de quinientas páginas en blanco, que rularon como «antorcha olímpica», d'un puiblu a utru. En cada parada, el vecindariu aconceyábase pa henchelu con textos, fotos y dibuxos, too pa que nun s'escaeza lo nueso, pero tamién pa xenerar nuevos espacios relacionales, interxeneracionales, pa facer país.



4.2. GANADER@s CON ESCUELA

Ganader@s con Escuela ye una esperiencia de *comunidá d'aprendizaxe* basada nel *aprendizaxe dialóxicu*,¹⁵ que promueve la participación igualitaria de neños y neñas nos asuntos que yos interesan, cola mesma consideración y respetu que las personas adultas. Respondú a la necesidá d'implicar a las families del mediu rural na vida de los escolinos, pa meyorar el valor que ye dan a lo que se apriende na escuela y demostrayos que pa vivir nos llugares tamién ye necesario implicase nos estudios, facese con conocimientos académicos, amás de dignificar y reforzar el prestixu social de la profesión de ganaíru/a.

El proyeutu, entamáu en 2007 polos equipos de trabayu social de Somiedo, Belmonte y l'Área IV de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principáu d'Asturias, ASEAVA y Valnalón partió del interés de la mocedá pola ganadería y convirtió esi filu conductor nun espaciu de cooperación ente escuela, families y asociaciones. La so andadura estendióse a otros conceyos y foi reconocida con premios autonómicos y nacionales en materia d'infancia y participación.¹⁶

¹⁵ Ramón Flecha, *Op. cit.* (1997).

¹⁶ Las trabajaoras sociales de los conceyos de Somiedo, Belmonte y Equipo Territorial Área IV (Consejería Derechos Sociales y Bienestar) vieron que la ganadería yera un tema de munchu interés pa los rapacinos y la comunidá en xeneral, que podía ser un bon filu pa texer una comunidá d'aprendizaxe. Falaron colos colexos y con ASEAVA (Asociación de Asturiana de los Valles), la asociación con mayor númberu d'afiliaciones de ca conciyu. Propusieron crear una titulación de xuráu infantil pa Concursos d'Asturiana de Los Valles y fueron too facilidaes. Las families colaboraron dexando ganao pa que fixieran la parte práutica, en la que como muncho podían sacar un cuatro. El restu de los puntos hasta diez, tenían que sacalos de facer un acta en Word, bien redactáu, sin faltas d'ortografía, cálculos correctos y mandala por correo electrónicu a las trabajaoras sociales. Con esto y una foto conseguían el Carné de Jurado Infantil. Empezaron en Belmonte y Somiedo en 2007 y siguieron otros conceyos d'Asturias, Cantabria y Castilla y León reservando en los sos Concursos de Asturianas de Los Valles categorías pa xuraos infantiles. Ganó'l Premio José Lorca de Derechos de la Infancia de 2007 y el de Buenas Prácticas de Derechos de la Infancia y Política Municipal Otorgado por UNICEF y Ciudades Amigas de La Infancia en 2008.



5. LOS NABOS DEL CONCEYÓN: DE CARRALUZ A TURÓN.

5.1. CONTESTU Y ANTECEDENTES

El proyeutu *Los Nabos del Conceyón* surge como una estratexa relacional nacía nel marcu del Centru de Día de Turón, ún de los tres qu'hai n'Asturias especializaos n'alzhéimer y otres demencias, y dependiente de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar. Comparte instalaciones col Centro Social, lo que constitúi una de las señas d'identidá: nun solo se comparten recursos, tamién se favorez la convivencia, la creación de vínculos, de normalización e integración.

Dende 2006 el Centru participa nel programa municipal «Cuidamos La Salud en el Huerto» del Conciyu de Mieres. Nel patiu hai cuatro bancales y un xardín perimetral piquinu. Mantiénenlos personas usuarias, voluntariado del Centro Social y trabajaoras, que cooperan pa que'l centru seya un espaciu agradable onde preste tar.

Cola llegada del COVID-19 los centros tuvieron que pesllar y fueron abriendo poco a poco y con munchas restricciones. Los Centros de Día empezaron otra vez en xulio de 2020, escalonadamente, colas personas usuarias organizadas en burbujas, con programas y servicios suspendíos. Durante meses l'únicu espaciu onde pudían alcontrase y trabayar en común, guardando las distancias y por turnos, yera nel güerto.

L'ánimu de la xente —personas usuarias, familias y profesionales— arresintuse muncho. Foi entós cuando s'entamó esta iniciativa, col pretestu que los fixera espojletar. Nesi contestu, conociendo'l raigañu rural de munchas de las personas usuarias, procuráronse actividaes que-yos resultaren cercanes: colaboróse cola Asociación *Stop Velutinas* pa construyir trampas y atrayentes y tamién se ficieron eras de plantas y productos de güerta que se compartieron con familias, socios y socias del Centro Social. Esos momentos d'intercambiu, a distancia y con mascarilla, yeran la única manera de caltener el contactu y sentir el vínculo colos otros, algo que se echaba muncho en falta.

5.2. LA IDEA DEL PROYEUTU Y OXETIVOS

La idea del proyeutu *Los Nabos del Conceyón* surdió dende'l Centru de Día de Turón, al proponer facer un semilleru de nabos —concretamente, de la variedá tradicional de Carraluz—, que sirviera como exe pal desarrollu de varios de los fines y oxetivos del Centro. Esta iniciativa diría favorecer una ocupación significativa pa las personas usuarias, conectando colos sos intereses, distribuyendo tareas adaptás a las capacidaes de cada quién y fomentando la cooperación. Amás, fomentaría la incorporación del consumu de nabos a la dieta, reconociós pol so valor saludable.

El proyeutu tenía munchas más ventayes: tratábase d'una iniciativa barata y facedera, que nun requería recursos extraordinarios, y xiraba al rodiu d'un cultivu con fondu raigañu nel mundu rural asturianu. Anguaño existen dos citas gastronómicas bien conocíes venceyaes a los nabos, en Sotondio y en Morcín. Sicasí, la variedá que utilizan ye distinta a los de Llena. Los de Carraluz son más pequeños y rústicos, más tardíos. N'Asturias quitaron muncha fame, pero agora casi nun se seman. Poro, esti proyeutu pretendía animar al so cultivu pa que nun se pierda l'aniciu y tola llingua y cultura qu'hai alreor d'ellos, contribuyendo asina a caltener la memoria agraria de Llena.

El proyeutu ofrecía tamién una oportunidá pa tender pontes. Históricamente, hasta 1836, Turón y Carraluz formaban parte del *Conceyón* —el cunciyu Llena, que s'estendía dende Arbas hasta'l Padrún—, y esa relación sirvió d'estímulu pa colaborar ente comunidaes vecinas. Carraluz ye un puiblu mui ricu, con muchos filos de los que tirar, con xente dispuesto a colaborar. La xente ye tratable y festivo; cantan y bailan mui bien y tienen la tradición de comer los nabos el día San Tiso, fiesta mui nombrá en tul cunciyu Llena.

Dende'l puntu de vista organizativu, taba too al alcance: había tiempu pa facese cola grana, semar, cosechar, guisar

■ **Figura 1.** Portada del llibru *Llena fala* (2007).

■ **Figura 2.** Las mozas de Carraluz. De izquierda a derecha Teresa, Merce, Gelinós, Maruja y Rosa reuníes pa falar de los nabos y la xente del llugar.



y guardar grana pa repartila. A lo llargo del procesu dirían recopilase saberes sobre'l cultivu, grabándose los pasos en vídeo y resumiéndose'l resultáu en tutoriales pa YouTube, contribuyendo asina a documentar y tresmitir conocimiento útil sobre un saber que cada vez conoz menos xente.

El proyeutu cuntaba col compromisu del equipu profesional. A una trabayaora interésaye especialmente la güerta y creyía nos beneficios qu'esta aporta a las personas usuarias, considerando prioritario nesi momentu fomentar las relaciones, aunque fuera virtualmente. Sabe de los nabos y de Carraluz, de onde ye natural y vecina. Otras profesionales vieron la oportunidá d'aprovechar los cursos de foto y vídeo que s'impartíen al equipu y veyen manera de cuntar la tradición de los nabos a través d'imáxenes. El restu del equipu compartía'l mismu espíritu, echando un gavitu no que ficiere falta.

Con ello, *Los Nabos del Conceyón* convertiríase nun espaciu de recuperación de tradiciones y, al empar, d'innovación —con esperiencias en cocina macrobiótica—, dando continuidá a proyeutos anteriores al COVID y fomentando la participación y la cohesión del equipu nos meses más difíciles de la pandemia.

5.3. PRIMER VIAXE A CARRALUZ: SEMAR

En 2021 retomóse la tradición de facer una escursión en veranu, respetando al milímetru la normativa COVID vixente. Xubúse a Carraluz pa facese cola grana y pa que dieran razón de cómo semala. Como se fai siempre, fueron las personas usuarias que quixeron y pa las que yera terapéuticamente recomendable.

La xente del llugar acoyúlos con afectu, y enseñóyos la ilesia, col sofitu de Graciela, hestoriadora del arte, qu'ayudó a mirar la Ilesia de San Tiso colos sos güeyos entendíos. Dióse una güelta pel llugar, compartúse cumía, cancios, agua de la fuente y un culute de sidra nel centru social tan afayadizu que fixeron n'estaferia el vecindariu de Carraluz. Más alantre, en setiembre, enseñóseyos per

videollamada la mata de nabos que salú. ¡Bien pensaron que taban moyones!

En Carraluz, las personas usuarias aprendieron el procesu de semar a boleu, que se fai en agosto, depués de sacar las patatas o'l pan, cuando cuadre lluna menguante. Normalmente yera cosa de muyeres, aunque en según qué casas los homes tamién andaban pela güerta, pero pocos.

Como se describe nun de los vídeos, el llabor comienza por afesoriar. Depués hai qu'anivelar y llimpliar la tierra. Más tarde ye cuando se prepara la simiente, mezclando'l grenu cola tierra, y aventando la grana percima, tapándola un poco col rastrillo. La siguiente fase ye la de semar a boleu, y depués entárrase poco fondo. Nun fai falta regar, aunque con isti tiempu cambiáu, habrá que pensar en facelo dacuando.

5.4. SEGUNDU VIAXE A TURÓN: ACOCINAR

Pa enero del 2021 la pandemia ya taba un poco más asitiá y pudo organizase un taller de cocina en Turón, tamién cola xente del Centro Social. Dirixiéronlu las mozas de Carraluz y aprendúse una cosa perimportante: los nabos son mui regalones y hai qu'echayes oreya, churizu y morciellá abondo. Taban buenísimos. Hasta las que nun los quieren yes sacaron prístiu, hasta el puntu de que moyaban nel caldu. Las de Carraluz nun colaron de vacíu. Vieron el pote que preparó al estilo macrobióticu la profesora Carmen Soto, una sabia que tamién tien una pata en Llén.

5.5. TRESMISIÓN Y PROYEUTOS DE FUTURU

Foi pasando'l tiempu y los nabos que se dexaron pa grana punxieronse en sazón. Las personas usuarias esbiálláronlo y vanáronlo, prepararon carpetas con instrucciones pa semalo y repartúse a través de los ayuntamientos ente las asociaciones de vecinales de Mieres y Llén. Tamién fueron a llévayeslo a los mozacos de primaria del Colegiu Sagrada Familia-El Pilar. Utilizaron los vídeos como material didácticu de l'asignatura de cultura asturiana,



fixeron unas fichas perguapas que mandaron pa Turón y punxéronse d'esposición. Faltó organizar l'encuentru cola Cofradía de los Nabos de Morcín y los de Sotrondio, pero entá se ta a tiempu. Estos años siguieron semándose pero nun se dieron en traza.

Las de Carraluz dixerón que nun saben si con isti llabor se sacaría lo que se cataba, pero qu'ellas danye un gran valor a las vivencias compartías, lo que se dio a conocer del llugar y de la tradición qu'hai al rodiu los nabos, que ye muncha y perguapa.

■ ■ ■ ■

Figura 3. *Personas usuarias y trabayaoras del centro social, preparando'l bancal pa semar.*

Figura 4. *Semando la grana en el güerto.*

Figura 5. *Enterrar poco fondo.*

Figura 6. *La planta tres semanas después de semalos.*

6. L'APRENDIZAXE ALREOR DE LOS NABOS DE CARRALUZ

6.1. LA RECUPERACIÓN DE LA TRADICIÓN

¡Pensar que tuvieron a puntu de desaparecer! Hacia fines de los años sesenta y principios de los setenta del sieglu paséu desanicíáronse. Cuando vieno l'autopista, removú la tierra de la iría San Tiso y golvieron a brotar. Vese que taba fartuco de grana. Foi Miguel quien se dio cuenta y entamó a apañalo y semalo. Repartúlo ente los vecinos y fueron varias casas las que los siguieron semando hasta agora, non tanto como anantes, pero nun se golvú a desaniciar.

6.2. LA TIERRA AFACHISCÁ PA SEMAR

El nebu que se sema en Carraluz nun ye'l mismu qu'hai pendabaxo. Ye más piquinu y echa menos fueya que los moyones (los que se seman pa las vacas y los gochos). Faiye falta que la tierra sea recio, un poco arcillosa, con piedra y que tenga cuerpo, d'esas que dan unos buenos llóbincanos, porque si non, nun se dan. Nel mismu Carraluz salen mui bien na Choisa, na Güerta la Cancella, nas Pumarás, en Solafuente y el Reteillon. Tamién na Iría San Tiso se daban antes de que l'autopista la llevara. En cambio, na güerta La Piniella nun se yes daba, por ser tierra de pucu cuirpu; salían daños, como royíos.

Va muchos años, Juanín Delgado —el padre de Benida la muyer de Miguel— trabayaba na mina en Caborana y taba allí de pensión. Tratábanlu como de la familia y como sabían que ye gustaban mucho los nabos, pidieronye grana pa semalo ellos allá. Nun yes salú ni un y dixerónye qu'además de grana diba a tener que baxayes tamién la tierra. Ulpiano, el de Lola intentólo en Congostinas y nun allugó ni un. Sabese d'otros sitios de Llena onde se semaban nabos asemeyaos a los de Carraluz. Por exemplu, en Malveo, na Güerta Regalao, que tamién ye una tierra mui recio, teníalos Malia Requejo hasta fines de los ochenta y mucho primero las sos hermanas Trina, María, Taresa y Carme na Pandiella. Tamién los semaba Pilar Concepción na güerta El Cuertu y La Llana, tierras que tán tres el Munistiriu d'Irías.

6.3. TOPONIMIA

Llama l'atención que nun haya ningún topónimu que faiga referencia a los nabos. Diz Xulio Concepción que per otros llaos tampoco los hai. Los Naveos, Navas y Navayos vienen de *nava* (valle fundu ente montañas) non de nebu. ¿Tendrá que ver con que nos ciclos de siembra va detrás d'utru productu que ya dexó'l so nome na



tierra? ¿Llegarían terde y los nomes ya tarían puestos? Tampoco'l mote de los carralucenses tien que ver con tan señaleu cultivu, ye más, hai dudas de cuál ye'l mote, porque raposos yera'l nome d'una de las familias del llugar (toas tinían ún).¹⁷

6.4. OTROS NABOS

Tamién espetaban nabos moyones o mexones, solo pa las vacas. Estos son mui grandes, coloraos o más ablancazaos, tienen muncha fueya, llarga y verde. Luciano acuérdate de que, cuando yera ninu y andaban llindiando pel Retellón, entreteníanse faciendo carros de nabos: vaciábanlos con la navaya y preparaban reondeles pa ponelos de rueas.

6.5. COLLECHA Y CONSUMU

Empecipian a cosechase y a comese en diciembre, hasta finales d'enero. Hai que tener cuidao de que nun se pongan talluos (como con filos duros per dientro) porque entós ya nun valen na más que pa las vacas.

El pote de nabos nun ye una cosa que ye preste a tul mundu, pero al que ye gustan, gústanye muncho. Nun hai manxar, pero hai qu'educar el paladar.

Hai muncha xente que s'acuerda perfeutamente de cuándo empecipió a comelos. Maruja, la decana de las mozas del llugar, fai un pote d'espatañar. De pequena nun quería nin velos delante, nin el golor. En cambio, al so home gustábanye pola vida. Un día tréxolos Milagros pa que los probare Rodrigo, y Maruja empezó a picar con un palillo: ún, luego utru, y utru... hasta que los acabó. Dende entós sigue comiéndolos con muncha satisfacción.

A Luciano, el muzu más veteranu de Carraluz, siempre ye gustaron muncho; claro que él ye fiyu de Miguel, y n'esa casa los nabos yeran mui mui apreciaos. Benida, la so madre, guisaba unos nabos perbonos, pero nin los probaba de sal, porque a ella nun ye gustaban na.

En llugar había casas que los ponían davezu, casique tolos fines de semana, como na de Amparo; n'otras, solo pa la fiesta. Una muyer qu'andaba bramente alcanzá mezclábalos con patatas, pa que ye suplieran más.

Encamientan que los nabos son mui *regalones*, que tienen que tar mui *fozaos*. Pa que ten buenos hai que llavalos mui bien, quitayos los pelos ensin raspiar —porque amargan—, y tayalos a lo llargo. Depués hai qu'echalos al agua cuando tea ferveiendo. Solo queda añadiyos el compango. Tienen que llevar munchu samartín pa que sepan en condiciones: oreya, costie'lla, churizu, moricella, muncha carne, pa que dea sustancia; que si non, los nabos quedan desaboríos. Hai que dexalos cocer munchas horas. Lo último: comelos..., pero saben meyor d'un día pa utru.

6.6. LA FIESTA DE SAN TISO Y LOS NABOS

Qué feliz y curiosa coincidencia la del samartín, los nabos y San Tiso, patrón de Carraluz, aboguéu del reuma y los dolores de güesos. Ye una fiesta mui nombrá nel cunciyu Llëna. En realidá celebrábase San Tiso el 28 de xineru, San Tisín el 29 y Santa Ana el 30.

A pesar de cayer en plenu inviernu —y munchas veces haber una gran nevá—, el día San Tiso diba muncha xente de Chanos, Samiguel, Malveo, Casorvía, por supuesto de Piñera Baxo y Piñera Riba. De Xomezana, a pesar de tar más cerca, siempre acudí menos xente, nun se sabe por qué. Isi día nun se trabayaba en *Antracitas de Carraluz*. Una temporá tamién celebraban San Tiso en Villar de Payares; los de Chanos y Samiguel repartíanse y notábase la fiesta más menguá.

Ataban las caballerías nel praín de Costante y comían el bocadi'llu a la vera las varas de paya de las irías. Pocos, porque los de Carraluz siempre fueron arrogantes y hospitalarios: convidaban a los pelegrinos a comer nas sos casas. Había misa, procesión, gaita, tambor y baille,

¹⁷ Esti mote quedó recoyíu nun cantar que sabe Luciano: «En Casorvía nun hai mozas, en Malveo son pequenas, en La Frecha gurrumbúas, en Bendueños nun las hai, en Sotie'llo son papúas, en Carraluz raposas y en Piñera madreñeras. El que quiera buenas mozas, a Campumanes per ellas»



munchu bai||e. A las diez de la mañana empecipiaban a bai||ar col acurdión hasta la hora dir a misa. Facían el bai||e en salones de casas que nun se usaban, como La Barrera. Bai||aban a lo suelto nel quempu la ilesia y bai||aban depués de comer hasta las diez o las once la nuiche.

Y el día San Tisín, güelta a bai||ar de la mañana a la nuiche, pero esta yera fiesta más pa los del ||ugar. Poca xente había de fuera, algún restruxu que quedaba del día anterior... y Santa Ana igual: comer, beber y bai||ar. A isti tercer día n'algunas casas ||ámanye San Tisón.

A estas alturas del testu ye de suponer que'l lletor o lletora se haiga enterao de que pa San Tiso cómense nabos y que pue ser un pletu únicu mui complitu, pero non, en ninguna casa se comía eso solo. En tolas casas se mataba un curdiru y depués, depende de los gustos, había otras

cosas. En lo que más concidían yera en ofrecer menestra, pitu, garbanzos o fabas. De postre arroz con leche quemao col guenchu la cocina, casadie||as, borrachinos, caxas y caxas de tortos —d'unto, de mantega o de tocín—, tarta de hojaldre y crema pastelera, acuriosás percima con mermelada. Hubo una temporá en la que casi to las muyeres baxaron a Campumanes a clase de cocina y punxeron de moda la tarta de pisos de hojaldre o bizcuchu adornéu con merengue. Pa beber, vino de Herrero —el vinatiru de Campumanes— y café con anís.

Pocos cultivos hai más senci||os, menos exigentes y resistentes. Con poco más qu'acertar a semalos con la fondura xusta, apurren alimintu cuando la tierra alto nun produz casi na. Nun ye que sepan meyor acompañaos d'un bon samartín, ye que incorporan esas sustancias.

CONCLUSIONES

El proyeutu *Los nabos del Conceyón: de Carraluz a Turón* amuesa cómo dende'l trabayu social pue construyise un espaciu d'intervención comunitaria que xuna tradición, participación e innovación, nesti quesu al rodiu d'un cultivu humilde, pero carguéu de significáu pa la comunidá local. Lo qu'entamó como un exerciciu terapéuticu n'un güertu acabó tresformándose n'un procesu d'aprendizaxe compartíu y de recuperación cultural.

Asina, la recuperación d'un saber agrícola casi desaniciáu sirvió non solo pa reforzar la memoria alreor d'esti cultivu sinón tamién pa reactivar vínculos ente personas, xeneraciones y territorios históricamente venceyaos. La esperiencia demuestra que'l trabayu social pue xugar un papel decisivu na documentación y tresmisión de la cultura tradicional, recopilando conocimientos en peligrosu de desapaición al empar que se fortalecen los venceyos, la identidá y la cohesión comunitaria.

■ ■ ■ ■ ■

Figura 7. Arrancando los nabos.

Figura 8. Quintándoyes la tierra.

Figura 9. Los nabos pa llimpiar.

Figura 10. Cocinando pote de nabos, con compango a esgaya, pues son bien regalones.

Figura 11. Haciendo piñotes colos nabos que se dexaron espigar pa grana.



| BIBLIOGRAFÍA |

ANDER-EGG, Ezequiel. *Introducción a la planificación*. Madrid: Siglo XXI, 1991.

AUGÉ, Marc. *Los no lugares, espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad*. Barcelona: Gedisa, 2005.

BAUMAN, Zygmunt. *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona: Gedisa, 2008.

BELLO FERRÁN, Xuan. *Historia Universal de Paniceiros*. Barcelona: Debate, 2002.

CENTRO DE DÍA PARA PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS / CENTRO SOCIAL TURÓN. *Los Nabos del Conceyón: De Carraluz a Turón*. 2021. Vídeos disponibles en YouTube:
- «Semar»: <https://www.youtube.com/watch?v=hp1Z0MQ7OrU>
- «Cosechar»: <https://www.youtube.com/watch?v=hNP-qtwPZs8>
- «El Pote»: <https://www.youtube.com/watch?v=r4H3Vc9wi3g>
- «Resumen»: <https://www.youtube.com/watch?v=HChEssY78ho>

CENTRO SOCIAL DE PERSONAS MAYORES POLA DE LENA - CRUZ ROJA DE LENA. *¿Lena Fala*. Pola de Lena: Centro Social / Cruz Roja, 2006.

CONCEPCIÓN SUÁREZ, Julio. *Por los Pueblos de Lena*. Gijón: Trea, 1995.

CONCEPCIÓN SUÁREZ, Xulio. *Por las Montañas de Lena*. Oviedo: KRK, 1998.

CORTINA, Adela. *¿Para qué sirve realmente la ética? La Ética*. Barcelona: Paidós, 2013.

CORTINA Adela y Emilio MARTÍNEZ. *Ética*. Madrid: Akal, 2015.

ESCUADERO GARCÍA, Marcelino. *La Herencia Minera del Valle de Turón*. Nobel 2008

FERNÁNDEZ BENÍTEZ y otros. *Trabayar pa comer. Producción y alimentación na Asturias tradicional*. Xixón: Ayuntamiento de Xixón, 2002.

FLECHA, Ramón. *Compartiendo palabras. El aprendizaje de las personas adultas a través del diálogo*. Barcelona: Paidós, 1997.

FLECHA, Ramón y Fernando LARENA. *Comunidades de aprendizaje*. Córdoba: Ecoem, 2008.

GARCÍA MARTÍNEZ, Adolfo. *Familia y sociedad. Un estudio antropológico en el centro y occidente de Asturias y semejanzas con el norte peninsular*. Oviedo: RIDEA, 2004.

GARCÍA MARTÍNEZ, Adolfo. *Lo que el tiempo trajo (y lo que se llevó). Cincuenta años de mirada antropológica*. Oviedo: KRK, 2021.

HAMMERSLEY, Martyn y Paul ATKINSON. *Métodos de investigación*. 2.ª ed. Barcelona: Paidós, 1994.

IZQUIERDO VALLINA, Jaime. *Manual para agentes de desarrollo rural*. Madrid: Mundi-Prensa, 2001.

IZQUIERDO VALLINA, Jaime. *La ciudad agropolitana, la aldea cosmopolita*. Oviedo: KRK, 2019.

LÓPEZ GONZÁLEZ, Manuel Jesús. *Turón zona cero*. Mieres: Hifer, 2017.

LÓPEZ GONZÁLEZ, Manuel Jesús. *El enigma de Turón*. Mieres: Gofer, 2011.

MARCHIONI, Marco. *La utopía posible. La intervención comunitaria en las nuevas condiciones sociales*. Tenerife: Benchomo, 1994.

MARCHIONI, Marco. *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría y metodología de la intervención comunitaria*. Madrid: Popular, 1999.

MISTRAL, Gabriela. «El placer de servir.» Manuscrito. Santiago de Chile: Biblioteca Nacional Digital de Chile, s.f.

VALLEJO MOREU, Irene. *El infinito en un junco. La invención de los libros en el mundo antiguo*. Madrid: Siruela, 2020

VELASCO, Honorio y Ángel DÍAZ DE RADA. *La lógica de la investigación etnográfica. Un modelo de trabajo para etnógrafos de la escuela*. Madrid: Trotta, 2004.



ZAMANILLO PERAL, Teresa.
*Trabajo social con grupos y pedagogía
ciudadana*. Madrid: Síntesis, 2008.

ZAMANILLO PERAL, Teresa.
*Epistemología del trabajo social. De la
evidencia empírica a la exigencia teórica*.
Madrid: Universidad Complutense,
2018.

ZAMANILLO PERAL, Teresa y Lourdes

GAITÁN MUÑOZ. *Para comprender
el trabajo social*. Estella: Verbo Divino,
1992.

ZAMANILLO PERAL, Teresa, dir. *Ética,
teoría y técnica. La responsabilidad
política del trabajo social*. Madrid:
Talasa, 2011.

AGRADECIMIENTOS

A las personas usuarias del Centro de Día de Turón
y sos familias. A la xente de Carraluz y Turón. A las
personas, profesionales y no profesionales, que tiraron
per estos proyeutos. A Malia, Felipe, Galo, los Durán-
Requejo y García-Abella.

Sacóseye munchu pristiú a isti trabayu, más de lo
esperao. Ye un gran honor que la revista Vindonus
se haya interesao per asoleyar esti intentu de facer
sitiu pa toos, especialmente pa las personas mayores
dependientes con alzhéimer y otras demencias.



Sopa de Letras

- APESQRIAR
- SEMAR
- ESCOYER
- GRANA
- BANCAL

P S T O M G L P R
A L M R B A R E C
B S M A I E Y L A
E R E M N O G N P
Z G S E C L A O L
A F E S Q R I A R
S O E R G E I J P
B A N C A L E T M

NOMBRE



Los
nabos

① ¿En qué época se plantan?
Invierno

② Numera los pasos para
sembrar:

- ① Preparar la simiente
- ② Regar
- ③ Nivelar y limpiar la tierra
- ④ Sembrar a voleo
- ⑤ Afesoriar
- ⑥ Enterrar poco fondo

③ Completa:

Los nabos pueden comerse
con carne de gacha

④ Une con flechas

- Vanar — Semillas
- Simiente — Sacar la grana
- Escoyer — seleccionar

⑤ ¿En dónde está hecho el
video? En Casalve



Figura 12. Piñotes colgaos, secando, pa llueu espiricar y
sacayes la grana.

Figura 13. Vaina del nebu, de la que se saca la grana pa
semar.

Figura 14. Esbillar y vanar la grana pa semar al utru año.

Figura 15. Grana de los nabos.



Figuras 16, 17 y 18.

Sesión colos escolinos de cultura asturiana del Colegio Sagrada
Familia-El Pilar y fichas de trabayu.

POLÍTICAS EDITORIALES**Enfoque y alcance.**

Vindonnus. Revista de patrimonio cultural de Lena es una publicación anual que recoge artículos originales procedentes de diversas disciplinas, relacionados con el patrimonio cultural y con el paisaje cultural y natural del concejo de Lena. La revista tiene como finalidad fomentar la investigación multidisciplinar del patrimonio, entendido en toda su amplitud semántica, así como promover el interés por estas cuestiones entre un público amplio y diverso.

La revista se estructura en dos secciones claramente diferenciadas:

A) Artículos: Textos de investigación y divulgación elaborados por investigadores y profesionales expertos en sus respectivos ámbitos de conocimiento.

B) Na Corexa: Textos no científicos relacionados con la tradición popular (folklore, gastronomía, mitología, etc.) y, eventualmente, otras informaciones de interés cultural local, tales como entrevistas, actualidad de asociaciones y entidades culturales, publicaciones o exposiciones.

Proceso de evaluación

Los trabajos recibidos serán revisados en primera instancia por el Consejo de Redacción, el cual podrá requerir al autor su modificación, para continuar el proceso de revisión, o bien rechazar aquellos textos que no se ajusten a la política editorial. Posteriormente, todos los originales recibidos serán evaluados por miembros del Comité Científico u otros revisores externos mediante el sistema de revisión por pares. Las sugerencias se enviarán a los autores para que realicen las modificaciones pertinentes.

Frecuencia de publicación

Con carácter general, la revista tiene periodicidad anual, de forma excepcional bienal.

Política de acceso abierto

Los contenidos se ofrecen en línea, en la página web de la asociación Vindonnus: <https://asociacionvindonnus.com/revista-vindonnus/> tras la distribución de los ejemplares impresos. Esta revista proporciona sus contenidos en acceso abierto y a texto completo, bajo el principio de que permitir el acceso libre a los resultados de la investigación repercute en un mayor intercambio del conocimiento a nivel global.

Indexación

Base de datos: Dialnet, Latindex, reBIUN

EQUIPO EDITORIAL**Dirección:**

David Ordóñez Castañón. *Universidad de Sevilla*

Consejo de redacción:

Xulio Concepción Suárez; *Real Instituto de Estudios Asturianos*

María del Carmen Prieto González; *IES Pérez de Ayala*

Luis Simón Albalá Álvarez; *Investigador independiente*

Alberto Fernández González; *Biblioteca Pública de Lena «Ramón Menéndez Pidal»*

Comité científico asesor:

Santiago Sánchez Beitia; *Profesor Titular de Física Aplicada I Universidad del País Vasco UPV/EHU*

Carmen García García; *Profesora Titular de Historia*

Contemporánea; *Universidad de Oviedo*

Santiago Fortuño Llorens; *Catedrático de Literatura Española; Universidad Jaume I de Castellón*

Luis Santos Ganges; *Profesor de Urbanística y Ordenación del Territorio, Universidad de Valladolid*

Juan Calatrava Escobar; *Catedrático de Composición*

Arquitectónica, *Universidad de Granada*

Ramón de Andrés Díaz; *Profesor Titular de Filología Española y Asturiana, Universidad de Oviedo*

Carmen Oliva Menéndez Martínez; *Ex-profesora en la ETSA de la Universidad Politécnica de Madrid*

Adolfo García Martínez; *Antropólogo; Real Instituto de Estudios Asturianos / UNED*

Luis Manuel Jerez Darias; *Escuela Universitaria de Turismo Iriarte (adscrita a la Universidad de La Laguna)*

Michael M. Brescia; *Head of Research & Associate Curator of Ethnohistory, Arizona State Museum (University of Arizona), EE.UU.*

Miembros colaboradores:

Luis Núñez Delgado, Aurelia Villar Álvarez, Isabel Rodríguez Suárez, María Dolores Martínez García, Miguel Infanzón González, Asociación Asturcentral, Asociación Flash Lena.

ENVÍOS

Las instrucciones de envío y directrices detalladas para autores pueden consultarse en: <https://asociacionvindonnus.com/envios/>

- Sólo se aceptarán trabajos originales que no hayan sido publicados anteriormente en otras publicaciones.
- Las lenguas principales son el castellano y el asturiano.
- La extensión máxima de los originales será, por norma general, de 30.000 caracteres (con espacios, incluyendo títulos, notas y referencias). Se recomienda una extensión de entre 10 y 14 páginas, incluyendo imágenes, gráficos y tablas. El formato será A4, márgenes normales (3 cm). El corpus principal del texto irá en letra Garamond 11, interlineado 1,15. Aproximadamente el 30% de la extensión del artículo corresponderá a figuras.
- Al comienzo del artículo se debe incluir un resumen (máximo 10 líneas) en el idioma original del trabajo y en inglés. Asimismo, se incluirán entre 3 y 5 palabras claves, en el idioma original del trabajo y en inglés.
- Para la elaboración de las referencias bibliográficas se seguirá, preferentemente, el Estilo Chicago para Humanidades y, excepcionalmente, el Estilo Chicago para las Ciencias Físicas, Naturales y Sociales; empleando, respectivamente, notas a pie de páginas y referencias insertas en el texto.
- Las imágenes se incluirán en el texto en formato comprimido con su respectivo pie de foto; y también se enviarán en archivos aparte, con la máxima calidad, en formato JPG, TIFF o PNG.
- El Consejo de Redacción se encargará de realizar las correcciones ortotipográficas y de estilo de los trabajos que se publiquen, comprometiéndose su autor a realizar las modificaciones en un plazo de tiempo razonable.

Cada artículo se enviará en formato WORD y PDF, junto con la autorización de publicación al e-mail: asociacionvindonnus@gmail.com. Las imágenes pueden enviarse por sistemas telemáticos alternativos.

FINANCIACIÓN

Esta publicación ha contado con ayudas concedidas por el Gobierno del Principado de Asturias, a través de la *Convocatoria de subvenciones para la difusión, estudio y fomento del valor del patrimonio cultural asturiano (2025)*, y por el *Conceyu de Lena, a través de la Convocatoria de subvenciones para asociaciones culturales (2025)*.

CONTACTO

Asociación Vindonnus.

Grupo de estudio del patrimonio cultural de Lena

Dirección postal: Plaza Alfonso X El Sabio, 7 – 2ª planta 33630 – La Pola (Lena), Asturias, España

Web: <https://asociacionvindonnus.com/revista-vindonnus/>

Email: asociacionvindonnus@gmail.com

Teléfono: 611 093 156

DATOS EDITORIALES

Edita: Asociación Vindonnus. Grupo de estudio del patrimonio cultural de Lena

Lugar de edición: La Pola (Lena), Asturias, España.

Diseño y maquetación: ÁREANORTE

Imprime: Gráficas Summa

Depósito legal: AS-01181-2017

ISSN: 2530-8769

e-ISSN: 2695-3714

Licencia: Creative Commons (CC BY-NC-ND 4.0)

Diciembre de 2025.

Tirada: 600 ejemplares



**Principáu
d'Asturies**

Consejería de Cultura,
Política Llingüística y
Deporte



Conciyu Llenu