

Los nabos, todo un manjar primigenio

CARLOS CUESTA

Ese tubérculo tan nuestro y que quitó tanta *fame* en otras épocas, es en su preparación culinaria uno de esos manjares auténticos que todos debemos probar, aunque sea sólo por decencia. Pues este producto durante años estuvo olvidado y recibió un maltrato injusto. Era para muchos una planta forrajera y alimento de las bestias. Pero en territorios de Morcín y Sotrondio, en esas sudorosas y sacrificadas cuencas mineras del Caudal y del Nalón, gentes nobles y despiertas supieron sacar partido a esa rica y proteínica planta comestible. Y con el tiempo y mucha maestría cocinera en los distintos locales públicos y casas de comidas, las señoras del lugar, en vez de guisar las patatas, las hicieron con nabos. Y el potaje suponía un sustituto envidiable y casi a la altura del tubérculo por antonomasia.

De origen chino, esta planta crucífera se agarró muy pronto a la tierra europea y en nuestros campos y huertas astures es harto frecuente su cultivo. Si bien fue desde época remota un producto de segunda fila, actualmente se está convirtiendo en un elemento de apoyo a cualquier cocido que se precie. De sabor algo insípido, con el guiso propio y el apoyo del compango, los nabos suponen todo un manjar primigenio muy saludable. Y sus hojas, las nabizas, sirven de consustancial decoro al plato, pues en nuestra tierra esas hojas apenas gustan al respetable, salvo en territorios de occidente.

Y hablar de nabos es acercarse directamente a la cuenca minera. Bien a La Foz de Morcín, bien a Sotrondio. En ambas localidades los nabos forman parte de la idiosincrasia del lugar y son hilo conductor de entendimiento y relación. Y si mentamos Morcín, que en los últimos años está siendo un concejo con ganas de superar sus prejuicios y, poco a poco, va progresando y ganando la modernidad, los nabos son elementos familiares y auténticos protagonistas de

su festividad gastronómica. Aquí, en esta tierra ejemplar, este producto sencillo y popular se ha convertido en todo un plato de primer orden. Y cuando se citan los nabos, todos nos dejamos llevar hacia ese territorio morciniego cargado de historia y bravura. Sin duda alguna, sus habitantes, preñados de entusiasmo, han logrado elevar a la categoría de arte culinario unas propuestas que servían de risa a más de uno. Para reforzar ese entusiasmo y amor por lo propio, algunos de los vecinos con más ímpetu y ganas de progresar han puesto en marcha la Cofradía de Amigos de los Nabos, una forma de promocionar esa planta y de paso poner en su sitio a La Foz y al concejo de Morcín, pues a través de ese alimento tan primitivo se realizan innumerables actividades culturales y gastronómicas. Realidad irrefutable para contribuir a fomentar el patrimonio cultural local. Pensándolo bien, con esa actuación se hace camino y se promociona una zona minera que está sufriendo los embates de una crisis demasiado prolongada... Ese grupo de entusiastas y valedores de todo lo local están haciendo historia, una historia basada en la defensa de los nabos. Una receta antañona, recuperada para satisfacción de todos los amantes del buen yantar. Entre nabos anda el juego y en Morcín, que de cocina sabe un rato, este plato, envuelto en chacina casera, supone un revulsivo para la comunidad. Caldo de nabos, nabos con compango, callos, casadielles y queso de *afuega'l pitu* conforman un menú invernal que reconforta el cuerpo y anima el espíritu. Y una de las mejores elaboraciones de este recuperado plato tiene carta de naturaleza en Morcín y en concreto en La Foz, lugar de conmemoración y tributo a uno de esos preparados tan nuestros que reflejan, perfectamente, la manera de ser de un pueblo. De comida de subsistencia a comida placentera. Eso es, en síntesis, la representación de los nabos.