

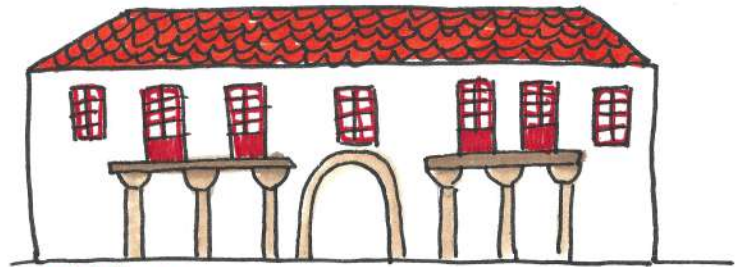
Museo Fortaleza  
San Paio de Nalla

*As mans invisibles*  
a muller na construción  
da identidade gastronómica

# Cultura que dá luz

Museoloxía Social: Saúde,  
Cultura de Paz e Bo Vivir

*Encontros de saberes compartidos*



Pazo de Tor

*Desigualdade e memoria*  
a comida como marcador da clase  
social ao longo da historia

Encarna Lago



*ten maior valor o  
Torques de Brnela  
que unha receita?*

poñer ás persoas

no centro da museoloxía

Cociñar a vida

**Gastronomía**  
desde o primel da **RMP2**

patrimonio  
sociedade e  
paisaxe cultural

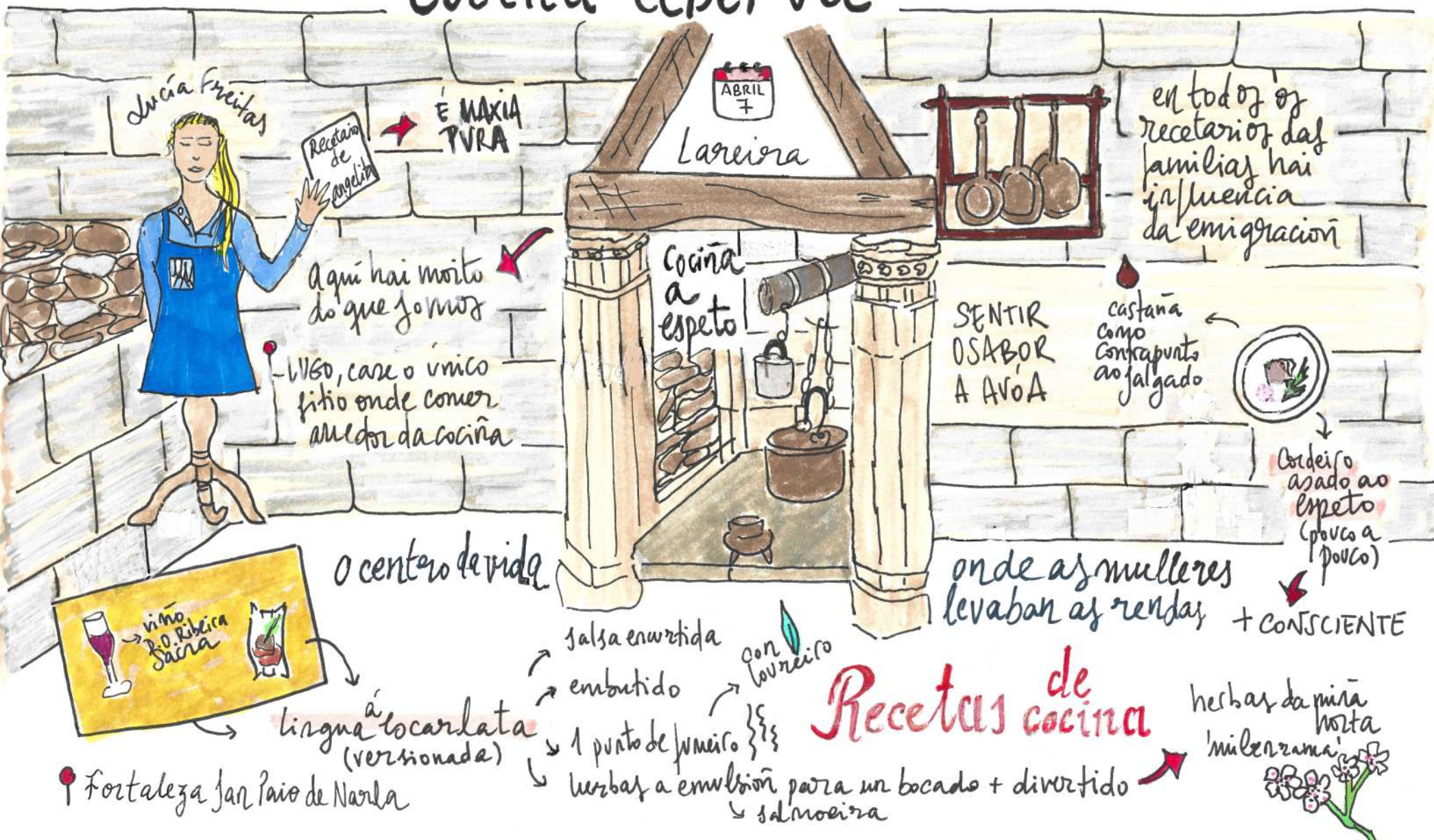


DEPUTACIÓN  
DE LUGO  
REDE MUSEÍSTICA  
PROVINCIAL DE LUGO

# As **mans** invisibles

a muller na construción da identidade gastronómica

## Cociña Albertal



Lucía Freitas

Recetario de Angelita

É MAXIA TVRA

ABRIL 7

Lareira

en todos os recetarios das familias hai influencia da emigración

Aquí hai moito do que fomos

W60, case o único sitio onde comer arredor da cociña

Cociña a espeto

SENTIR OSABOR A AVÓA

castaña como contrapunto ao jalgado



Cordeiro asado ao espeto (pouco a pouco)

O centro de vida

onde as mulleres levaban as rendas + CONSCIENTE



vino D.O. Ribeira Sacra

lingua á la Carlota (versionada)

Fortaleza San Paio de Narla

salsa embotada

embutido

1 punto de jumeiro

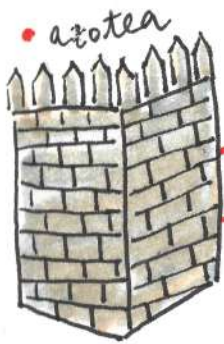
herbas a emulsión para un bocado + divertido

con lorneiro

salmoeira

Recetas de cociña

herbas da miña horta 'milenrama'



1º pijo da torre



@alexiglesiaschef

2º  
1º



porque non estamos en época de tomate

non lle boto pepino porque é moi invasivo

pemento vermello + cebola encovida + vinagre (escudo)

doce de laranxa

2º pijo da torre

Marcos Anufe



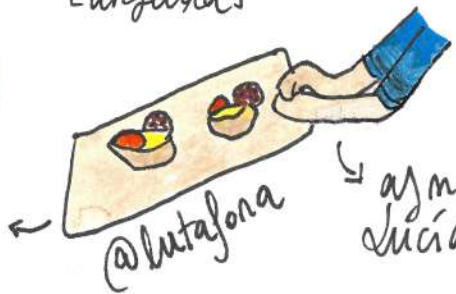
@marcojarok



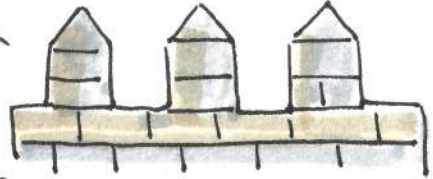
modifiquei esa cousa de panadeiro de facela con **maja nai**

Recetas de Angelita

Por que en Tor? porque a marido dunha señora era de Andalucía [Angelita]



as mans de Lucía Freitas



azotea

# Quen somos?

# Debate



Volver a aldea

## facedoras de dugo



invisibilización  
economía de  
colectividad,  
alimentación

Encarna Lago



hai algo máis  
prezente que  
unha muller  
na cociña?

a coziñeira  
faize coziñando

traballar e  
ter sorte



@lutabona  
Lucia  
Freitas

e que che colla  
traballando

a Michelin  
fitoume no mapa  
→ NYork

TABERNA  
DE MONTSE



é como ir a  
comer a casa  
da nai

Montse  
Castiñeira

a cociña  
necesita tempo  
e traballo

platos  
que nacen  
do sentimento

emocionarse  
ao comer

→ cociña  
de cuchara

me quedei na  
cociña porque  
era o máis fácil

agora digo:  
Grazas a Dios!

FALTA MAN  
DE OBRAS  
masculina e  
feminina

sentirte como na casa  
@atabernademontse



@maria\_asiarte  
María  
Asiarte

todos mis  
profesores  
de cociña  
eran  
hombres

EL DELANTAL  
Y LA MAZA

[Martha Roberts] semiotics  
of the Kitchen

lo escribi por  
un conflicto  
interno al estudiar  
cociña

letras ABCDARIO  
con utensilios de  
cociña

[Bell Hooks]  
¿entrevistas a  
amas de casa  
blancas

NO PARA TODAS  
ES LO MISMO

a miña nai  
era capaz de  
facer co tacto  
de xamón unha  
creatividade  
infinita



os seus 100  
libros  
eran  
recetarios

# liderado feminino soberania alimentaria



Chelo López  
GANDERÍA  
QUINTIAN

un proxecto  
persoal  
e en equipo

eu el  
emocional +  
matemáticas

→ o meu  
marido



! Fritolfe  
(Dugo)

levar ás persoas  
á súa menex

QUEDAR NO RURAL  
É REVOLUCIONARIO

@ganderiaguintian

@evacabanelasprofe

Como facer  
unha PCR  
Como se fare  
a receita dun  
biscoito

concurso  
nacional



respetar  
a tradición  
e HUMOR

Eva Cabanelas | Dugo

seguridade alimentaria  
desde a granxa ata o prato

ovo = superalimento

humor = a mellor receita para cocinar a vida

5



Angeles Romero

CÁTEDRA  
DO PAN  
E DO CEREAL  
USC



é necesario  
seguir plantando  
Cereais autóctonos

→ un dereito →

@catedra-pan-cereal

▶ como surge?

▶ Canal  
1 panadeiro  
investigar  
colaborar PAN

[él sabía  
que tiña o  
mellor]

de  
maja  
maí

Saúde

falfo mitor



se tes a regra  
cortase a  
maionese

# Receitas



- falar coas súas nais
- receitas tradicionais

- ♥ as recetas de mamá
- ♥ cañas fritas
- ♥ caldo de calabaza
- ♥ lacón á pota
- ♥ freixelos de Cangas de Narcea do meu avó

Comer é saúde  
xóvenes á cociná!  
el arte de cocinar  
en el museo



documentalas e recollelas  
Recetas



o mandil da nai de Encarna

raiz de brezo ou garrocha

reivindicamos o dereito a comer o noso

volver a poñer as cocinas de leña na casa ↑

facer da cociná algo revolucionario @karinaacultureta



CAIXA DE APRENDIZAGES

acetato dunha lareira



manta dunha cocina ...

so valer para as lareiras



adiós ríos, adiós fontes, adiós regatos pequenos

# Desigualdade e memória

a comida como marcador da classe social ao longo da história

## Mesa Redonda

Pazo de Tor



Mouros Donde Ana  
Cocineiro e panadeiro  
Nora  
FABO EVENTOS ARREDOR DO MUNDO  
Criei-me como Heidi polo monte emigrante E.E.U.V.  
a cocina sen estereotipos  
en Janxeso comese algo que marisco

Historia  
Montse  
CONVENTOS MERCEDARIOS E FRANCISCANOS  
libros decostas  
destinade a comida  
gardiñas para vendimia  
troitas frescas

REGUEIRO DA COVA  
Begonia Vazquez  
AVOLTAS CO PRATO  
Cociño desde os 9 anos  
traballo a terra  
AGRICULTURA SÁLVAXE  
prefiro tor herbas que herbicidas  
a cocina é un acto de amor  
NOSO APTAIED EN ANOSA

Rocio Camega  
A TERRA NON COME A NADIE  
Ethzer Teixeira  
Xavier Cayro  
Maria Alvarez  
angeles Rivada  
Xosé Figueras  
demando Casado

Slow Food  
Viticultra ecolóxica  
empezar WACA é bonito porque se levar moitos golpes  
1ª ADEGA DE VITICULTURA ECOLÓXICA DE GAIÑCIA  
Ribeira Jacra 1987  
2000 3 anos de reconversión  
Meus pais non usaban sulfatos  
Ribeira Jacra

Historiador VSC  
EL PAIS Gastro  
COCINA Y FEMINISMO  
Recetarios  
cuentan muchas cosas  
conocimiento inmaterial  
leer entre líneas y en los márgenes  
Carmen de Burgos MUJERES  
OS MONXES dieta pzinlexiada  
non so alababan a Dios comían como Dios  
OS FOROS e A TERRA herdanza  
MUNDO RURAL machista e patriarcal

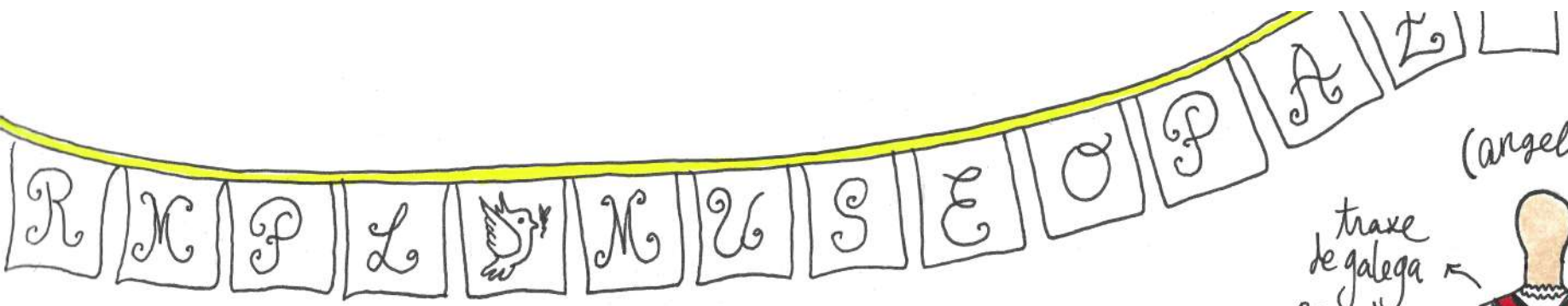
Recetas  
GAIÑCIA É UN PAÍS DE HORRAS  
ANGELES RIVADA  
XOSÉ FIGUERAS  
demando CASADO  
nos quedan as lembranzas  
A SEÑORA cocinaba e supervivaba  
A COCINA DAXENTE + bo alimento  
tamén comían Jabroso  
mel con touciño

Recetas  
COCINA Y FEMINISMO  
Recetarios  
cuentan muchas cosas  
conocimiento inmaterial  
leer entre líneas y en los márgenes  
Carmen de Burgos MUJERES

Recetas  
COCINA Y FEMINISMO  
Recetarios  
cuentan muchas cosas  
conocimiento inmaterial  
leer entre líneas y en los márgenes  
Carmen de Burgos MUJERES

Recetas  
COCINA Y FEMINISMO  
Recetarios  
cuentan muchas cosas  
conocimiento inmaterial  
leer entre líneas y en los márgenes  
Carmen de Burgos MUJERES





HAI SEMPRE PASADO PRESENTE E FUTURO MIGRANTE EN NÓS



bordado para o museo feito pola comunidade de ioga

Programa Arte e Benestar

### Figos confitados (Álvaro Cunqueiro)



confitar os figos 3 días en almíbar e conxelados con chocolate



Faciamos o capón polo libro de PICADILLO (Xosé Figueras) Pazos de Jabadelle



(Angelita) segue cocinando as cousas de antes

traxe de galega para servir Comidas



Pazos de Torsería

xamón e viño a Mamei Mariá

o outro intelectual e a outro intelectual

Hay que leer los recetarios con los ojos muy atentos (María Arranz)



recetarios do arquivo da RMPL

Cousas que trae Angelita:



la cocina práctica

herbas para A PITA TRUFADA



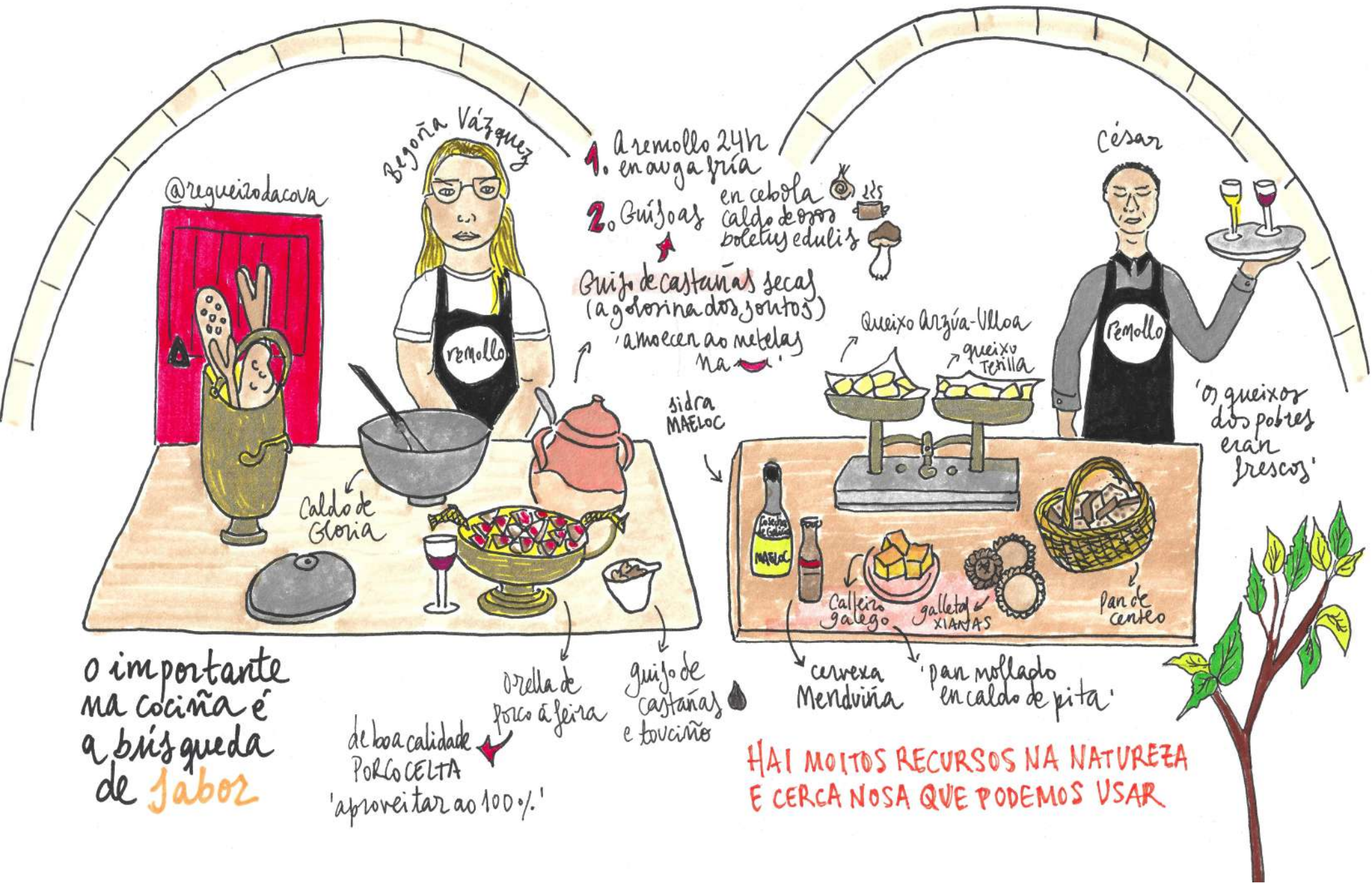
tomillo menta poleo menta brava orégano



## En coziña non hai historia

adobo: sal + zume de limón + pementa

# A MESA LABREGA



Begonia Vázquez

@regueirodacova

remollo

César

Remollo

1. A remollo 24h en auga fría

2. Quijoas en cebola  
caldo de orzo  
boletus edulis

Quijo de castañas secas (a golorina dos ventos)  
'amecen ao metelas na...'

sidra MAELOC

Queixo Arzúa-Ulloa

queixo Tenilla

'os queixos dos pobres eran frescos'

Caldo de Gloria

Orzella de Porco à feira

Quijo de castañas e touciños

Calleiro Galego

galletas xianas

pan de centeo

cerveja Mendiviña

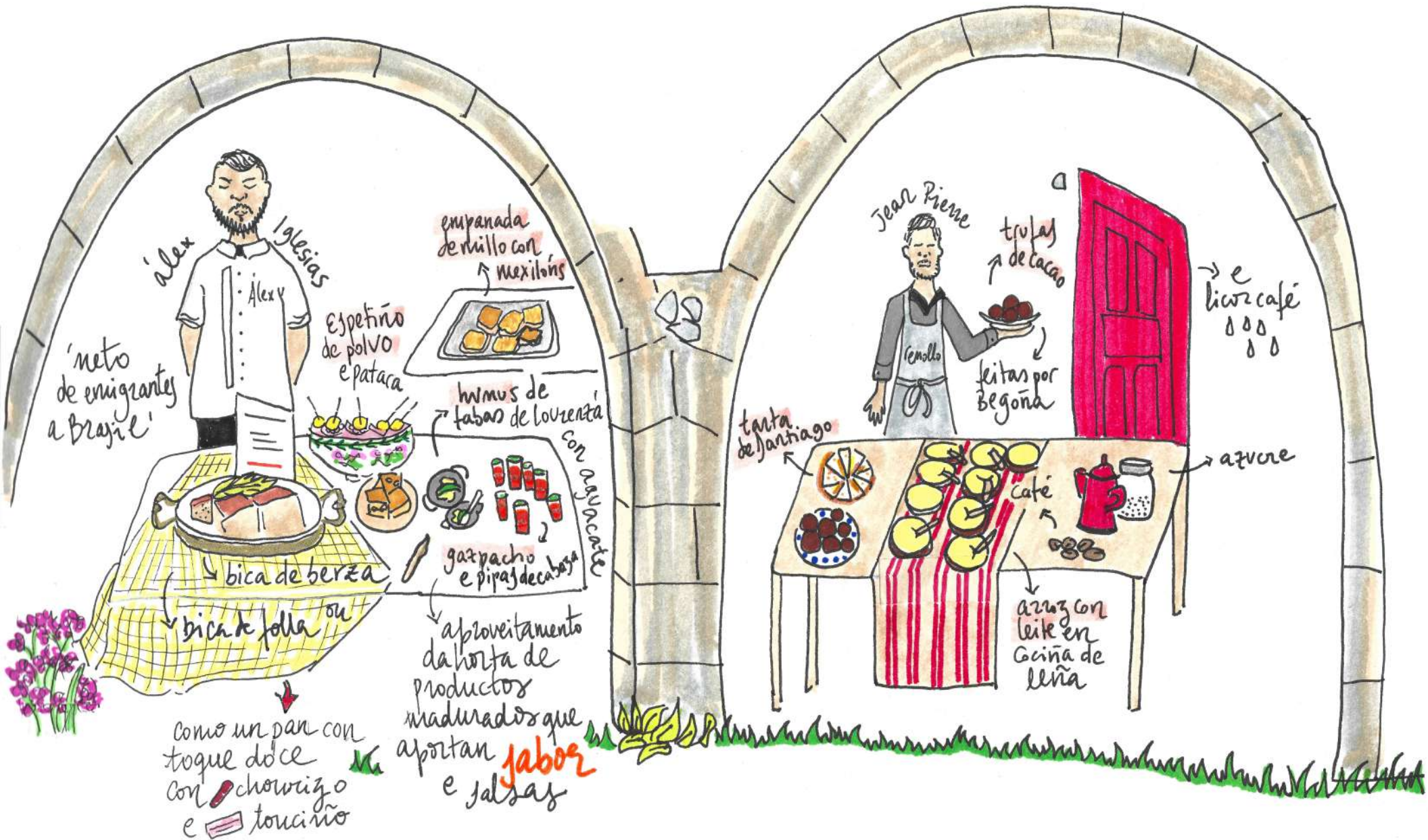
'pan mollado en caldo de pita'

o importante na cocina é a búsqueda de **sabor**

de boa calidade  
Porco CELTA  
'aproveitar ao 100%'

**HAI MOITOS RECURSOS NA NATUREZA E CERCA NOSA QUE PODEMOS USAR**

# A mesa da inmigración



# A MESA PACEGA

Marcelo Anufe

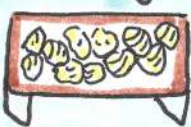


'Melhor Xove Talento 2023'  
'Melhor Cocinheiro Xove do norte de España'

Queixo Sanximon da Costá



queixo con nozes e mel



pantrigo (da nobrega)



tenreira asada



orellas, morro e magro do lacón



e castañas (a pataca da época)

1. Picadillo con trufa lomo de porco
2. Enróllase capas de ovo
3. Cócese
4. Cócese en herbas (ballotina francesa)

Pitatrufada

5. Enfríase Prensado

Angie



'A Galazón é propia da nobrega'

Queixo do Cebreiro - recuperado en 1989 -  
'foi o 2º queixo máis caro de Europa'

DOP  
'Denominación de Orixe Protexida'