

Els menchers de antes
a la
Ball de Benás



Les entes del dia

El llabantarse se menchabe un mueso chicolate, pan y bino.

Antemorsar Se menchabe sopes, rancho, (recau), berdura de la nit de antes,ous u bell' leos de tosino

Les deu Ista enta se febe solo al estiu. Se llevabe als dalladors u segadors al campo una fiambre dan tomate y seba y una chulla.

Dinar El mesdia se dinabé. Se menchabe rancho dan berdues u llegumes apañau dan boletes de greis u d'ensundia. El mismo rancho se y correbe bell' leos de tosino.

Algún dia se menchabe conejo, poll' guisau, güella, y tal estiu la llonganisa y las piscas de la conserba.

Brenar Ista enta yeba más abundante l'al estiu, cuan se febe la fayena per fora.

Se menchabe ensalada bert del huerto y tortilla de trunxes, llonganisa u chulleta.

Sopar Allá a les nou - a les set tal libert- se sopabe. Cuau febe fred se menchabe trunxes en sanc, en esquinaso u en abadejo, rancho, berdura de col y tal estiu fritades de carbason dan pisquetes de conserba y totes les berdues de la estación. Belles begades se complétabe el sopar dan sopes de lllet u farinetes.

Els menjaros dels entierros

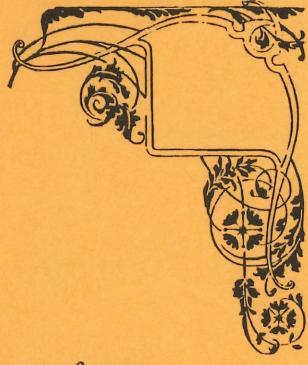
Com a la chen benibe caminan, y a begades desde lluen, yebe que fer abundant rancho. Cuan arribaben se les donabe una tasa de caldo y un trío de pica bullida. El dinar yebe siempre el mismo a totes partes. Allubies, guisades en una picada de ou duro y perejil, carne de güella guisada (no se y podebe posar pimiento royo), y ta postre molls (nueses u bellanes).

¿Que se menchabé ta les bodes?

Si se podebe y yebe la epoca, truites de río, trunxes dan sanc, chirletes y chirletons, conejos farsits, polls, y de postre brasos de gitano, rosquilles y biscochades.

Els sopars dels mandongos

Cuan se mataue el llitón tal ibert, se teníe la costumbr de combidar a la chen qu' ebe achudau a la matasía, y a casi tots les besinos del llugar. Ta sopar se febe: sopa de caldo, esquitola, trunxes en carne de güella u llitón y, poll u conejo guisau y buñuelos.



La dieta

Si a una casa yeba pan de Selga u de teigo, trunxes y bino ya yeba de tot.
Se menchabé llegumes (allubies y dentilles), berdures del huerto, poll u
conejo, llitón en conserba, chulla, abundante losino, güelles y coma se
aprobechaban els budiells, les chiretes y chitetons yeren un manjar.
El pescau fresco ni se coneixebé. Sólo se podebe comprar abadejo seco y
salau.

Els postres

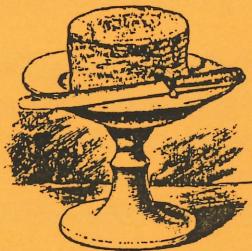
Se menchabén pocs postres, pero buenas: Buñuelos, llans, natilles,
sequillas, biscochades, toñetes dan la pinta de la llet, arros en llet,
farinetes, brasos de gitano y rosquilles (un postre de gran lujo, que sólo se
sebe ta les fiestes y les bodes).

Les begudes



A totes les cases se encubabé bino. Dan el bino se sebe el poncho y el
cocimiento. Se prepara també el licor de chorón.
A les tabernes se podebe beber bino, anís y coñac.

*Resetes de la
Ball de benás
casi desaparecidos*



Trufes en sanc: La sanc dels bichos se fa bulle una buena estona ta que no quede roya per dins. S' escorre y se talla en trastos gordos ta guardarla.

Tots trastos se tallen en trastos finos y se frien a una sartén en un poco de sebo.

Mientras abrem posau trufes a bulle tallades no quaire grans; cuan lleben una estoneta bullin se y añade el sofrito de la sanc de la sartén. Se y pose sal y se retira cuan la olla fa mortanderes.

Prinsipio: La sanc se prepare de la misma manera que l' altre resele pero cal sofriu la a una casuela dan toino, llonganisa, seba, tomate y perejil. Dispués dan caldo y un parell de cullerades de farina farem espesar el guiso, que se sirbe de primer platt a les fiestes.

El Rancho (Recau): El rancho se febe a les olles que sempre bulliben en aigua penchán del crimallo. La base del rancho yeuen les trufes, les berdures (col, blledes, tabelletes) u les llegumes (fabes, dentilles y allubies seques). El recau se apañabe dan boletes d'ensundie u de greis. Coma istes boletes ya nose fan ye molt disfisilque ar a el recau sallgue dan el mismo gusto qu' el de antes.

Conejo Farsit: Se llimpie el conejo, se buide per dins y se prepare una picade dan el seche, miolla de pan, sebe, ajo y tosino y se replleu el interior del conejo que se pie dispués dan una lliset. A una caserole se posabe redelido u aseite, se sofreibe el conejo y se tapabe dispués de posar le una churrade de anís de bebide.

Clebrade: Cal conejo partiu en trastos chiquiníns, una cabesa de ajo, redelido, tosino, el seche del conejo entero, bino tinto del bueno, molls de bellanes, nueces u almendras y un parell de cuadrets de chocolate. Tamé fa falta la sanc del conejo sin cuajar.

Se pose el conejo a una casuela dan els ajos, el redetido y el tosino tot ben cuberto de bino y en un plàt de aigua coloquen ensimeta que no se pegue. Se fa bullir una ora por lo menos y preparen mientras la picade dan els molls, el feche, el chocolate y la sanc. Tot asò se añade al guiso, se y pose tamé la sanc y se fa bullir en el plàt de aigua un rato asta que s'espese.

Toto guiso se sebe en llebre, de allí el nom de llebrada.

Chitetons: Encara se fan, pero mol poco, perque costen moltes ores de preparar. Cal tinxer un menudo llàmpio de crabit u de codero y fer bullir la cabesa, les patetes y el polbón. Els budiells an d'escaldarse. Se han posán trinsets de cabesa, de polbón u de patetes y se fan faricets piats dan els budiells.. Se pose tot a una casuela, se y añade trinsets gordes, caldo y una picade de ajo y perejil.

Les sopes de ou: Si no ye tal abuelicos ya no s'en fa casi. Se pueden preparar dan aigua u dan caldo. Les sopes an de ser mol finetes y an de bullir en trinsets de tosino y un ajo entero. Cuán ya están ben desfetetes se y añade un ou batut per persona ta que sague coma florches blanques.

Les sopes de llet: A un casuelo u olla se pose llet a bullir y se fan les sopes mol menudes. Se deixen bullir asta que se queden coma una cremete ben espese. Se y posabe sal pero son millors en asucré.

Fatinetes: A una olla se pose llet a bullir dan sal. A una casolete se fa desfer farine en llet frida u aigua y se ba añadí a la llet bullir asta qu'espese. Son millors guardades de un dia ta otro.

Biscochades: S'empllegabe lo mismo que ta fer els biscochos de



les tartes: ons, farine, gaseoses y asucrte. El secreto yebe bater ue molta estone.

El biscochau yebe que ferlo en llanere ondulade y no en lates.

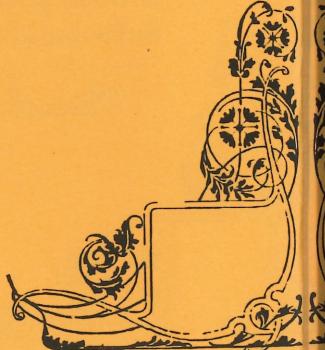
Rosquilles: Se posabe a bulle aigue a un casuelo dan anis de grano y peles de naranja. Cuán que arrincar a bulle se saque del foc y se deice en fredit. Dan isto líquid, ons, asucrte, llebadura del pan se feben les rosquilles que yeben mol delicades perque caleebe pastar las y passar las a un puesto ni fredo ni calén a descansar tota la nit. La forme de les rosquilles yebe coma les coques de arca y al sacarles se untaben dan una plume en yema de ou.

Un refresco mol barato: Cligua fresca dan ou batue y asucrte. Se llebabe tals treballadors de fora.

Poncho: Per ista ball cualquier acontesimén yebe bueno ta fer poncho. Tal poncho cal binó linto, asucrte y malacatón en almíbar. Se posa tot a calentar y se creme la sacar leel alcol.

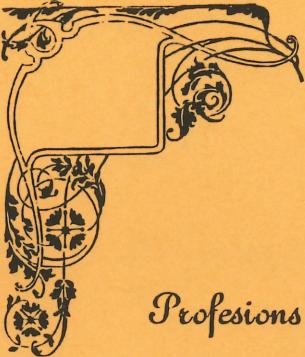
Cocimiento: Ye coma un poncho dan més istoria. Al binose y sebe bulle orellóns, figues, asucrte y se y añadibeen pela y tot pomes colgades al rescoldo tallades. Isto cocimiento se prenebe la Nochebuena.

Licor de chordón: Coma per Benás yei puyaleres de chordóns tal estiu, la chen de antes seben un licor dan anis de bebide y el chordón maser au dinto.



Profesions desparesedes a la ball de benas





Profesions de dones:

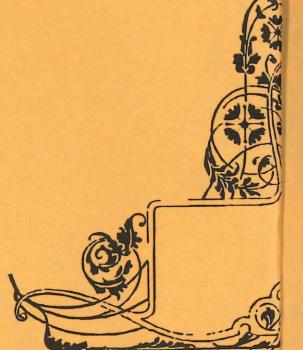
Mandongueres: Se arrendaben l'achudar per les cases a fer els mandongos. Se les soleba pagar dan coquetes, llonganises y bell tronet de llomo u costiella.

Cosineres: Fa fistes, comunións u bodes, yebe cosineres que anaben de case en case a fer el millors guisos. Les buenes cosineres sabeben fer ojaldes, canalons y un pujal de postres.

Comadrones: Cuán arribar als llugars antes yebe costoso per la falta de carreteres, els mèdics no anaben a atender els partos a no ser que anasen les cases mol malamén. Per això les comadrones feben casi el paper de doctòrs. A casi tots els llugars yebe una comadrona u partera. Ists dones sabeben lo que calebe fer ta portar mainades al mon y assistir a les dones preñades. Esta professió se soleba trasmissió de abuelas a nietes.

Remendadores: Ists dones anaben per les cases a cusir y remendar robes. Tamé feben sursits tals que calebe molta pasensia.

Ames de cría: Les cases buenes de Ansils y Benás teniben ames ta donar les de popat a la mainada cuán la mai no sebe prou lllet. A les ames se les díbe tamé *Ames seques*.



Professions de omes

Cabreto: Guardaben les crables de tot el llugar. El cabreto de Benás teníbe un cuerno en forma de trompeta que anabe tocán d' esquina en esquina. Totes les crables se chuntaben a la plasseta de fisure. Le pagaben a tanto per crabe. las llevabé a la muntaña y s'en tornabé ta casa a fer la fayena y per la nit tornabé a buscarlas. Si le naixebe algúin crabit els baixcabe colats a una alforcha.

Farrero: Ista profesión no a desapareceu encara del tot pero ya no lienen les fragüies de antes. Els farreros feben ferradures, dallés, reixos de aladros, cabeseres de cames, segaderes y tot cuanto fuese de ferri... Tamé ferrabén als machos y mules.

Espuertero: Ists omes anaben per tots els llugars a fer les espuerles, espesie de panets chuntaus per el mich ta poder llebar el siemota forta. Tamé feben paneras, panets ta la roba, corbillas y catres ta la bolba de la ierba.

Albardero: Feben les albardes que ye un aparejo ta posar ensima de les caballerías. Les albardes se rellenan de palla ta que podesen ser més mullides y no le fesen mal a la esquina dels animals. Les albardes se asujetaben dan les sogues.

Carpintero: Posen ista profesión perque els carpinters de antes feben un puyal de coses que ara se an perdéu del tot: arches, picóns, aladros, mangos de segaderes y de dallés, camatriellos y tamé atauls.

Armitaño: Anaben de casa en casa portán una sasteta. Allí les donaben alguna cosa ta menchar.

Afilador: Llebaben una máquina t' afilar tallius, dalles etc. Dan la misma máquina feben coma un siula ta indicar qu' eben arribau al llugar.

Alquacil: Tocabe una trompeta y pregona b'e de tot lo que ar a se pose pels bandos municipals.

Chatarrero: Dispués de la guerra compraben pendóns y ferris i ubillats. A cambio puyaben plàts, culleres y casuelles.

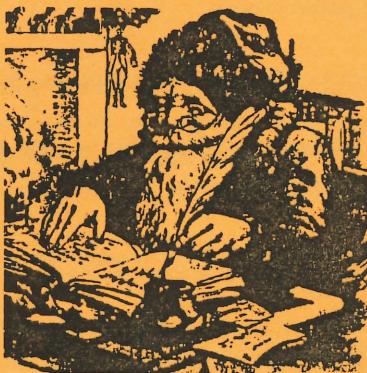
Torronero: Benibe de Graus. Se posaba a la plàseta de faure dan una meseta y un mantel. Pujabé ta San marsal, tal Pilar y ta les fiestes.

Uguero: La única fruta que se menchabé de compra yeben les uguies que se puyaban de Besiáns tal agüero.

Charlatans y marchans: Anaben trucán per les cases y portaben robes, mantels, pantalóns y demés

Tejero: Feben les tejes tals llinats. Estes tejes se feben en terre coede al fort de les tejerías.

Medisina Popular a la Ball de Benás



Ye de tots sabeu que la chen antes dels llugars tenien un gran coneiximèn del mon de les plàntanes y de les propiedats curatives de les mismes. A begudes, segün les encuestes, curava més la se que les plàntanes mismes.

Remeis:

Muelas: El dolor de muelas biene per que yei un cuco que se menche el dient. Ixo cuco la fer losalre yei que ferse babors de sauquero y posar se al forau de la muela granets de *Teeba Loca* (*Beleno*). Coma ista plàntana ye prou tòxica noye raro que adormilase el ñerbi de la muela mala.

Fllemons: Posar se farina per la car sin aigua ni res y una figa dintre de la boca. Els granets de les figues rebentaben el fllemon. A otros llugars de la ball se preparabat un empillasto dan asucce, yema de ou y una llesca de pan y ben calentet se pegabe a la cara y se asujetaba en un pañuelo piau.

Els primers diens: Abundante aigua fresque.

Dolor d'estòmago: Aigua de corñeres y te de roques si yebe empachó per que resulte purgante.

Discomposisió: Chicolate gordo crudo

Parto: Feben estar a les dones casi 8 dies a la cama. Les tenien a dieta dan bella miqueta de caldo ta que les puyase la llet.

Lactansia: Les mair no podaben menchar ni queso ni berdures

ni sebe per que le donabe mal gusto a la lllet.

Llombrics: Una cullerada de asucré ta fer salte als cuacs y anís de bebida ben fort.

Andaderes: Calebe posar llagors de Olavarque (*Meliboco Férido*)

Mal de galillo y conquere: Sauquero en aigua. Una media dan brexo tostau.

Tos: Aigua de orégano

Refriau: Aigua de sauquero y de orégano y malbabisco dan brots de pino.

Asma: Ta iste mal yeba mol bueno apasiase pels pinars flurits tal mes de mayo.

Polbonies y bronquitis: Yeba de molta efectividat posar bentoses que yeben basos als que se les fa el basio y que se coloquen a la esquina del malo llebantantes ampolles y sacanles els mals umors de per dins. Tamé se les febe sangries dan les sanguijuelas.

Mareos: Una culleradete de coñac y un poco de asucré.

Rampa (Calambres): Coma les rampes suelen pasar cuan estas a la cama cal llebantarse, chascar el solero fredo y posarre una crueseta al peu.

Sabayons: Caluntarlos dan ajo y taparlos tota la nit.

Golpes de sanc: Se seben les sangries dan les sanguijueles de la suén del prau de Faute.

Almorrances: Cuán se farrabe el bestiar, els cascós retallats se mescllaben en aseite de oliva y se seben boli e ta colocar los després a la almorrana.

Ferides chiques y emorragias: Se preparabe un tapón dan alcol de arnica y asusena en fllo.

Trucs y magulladures: Empollastos de arnica.

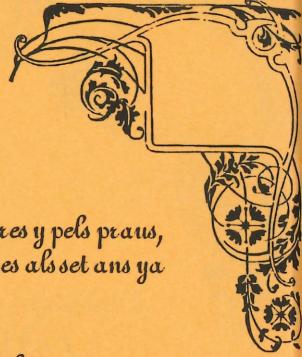
Anemia: Molto menchar y aseite de seche de bacalau.

Cuan no yei ganas de minchar: Se acudibe a la suén de ferri, al pinar de la borda de Caballé.

Ta la sanc espesa: Aigua de salbia.

Chuegos de infansia a la ball de Benás





*La mainada de antes chugabe sempre per les carrees y pels praus,
puyan y baixan parets. Molts chicorrons y chicorrones als set ans ya
tenien que anar a soltar y guardar corders y bous.*

*Si no febe temps t' anar a la pllasa, a les entrades de les cases se
chugabe a Tureucluc u Cuc que consistibe en amagarse uns cuans y
un altre buscarlos. Al trobar als amagats el que la parabe els
entristebe y al que no pillaben dibe Tochí*

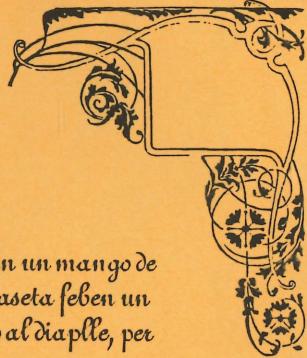
Marro: Iste chuego el chugaben els que anaben a la escuela.
Se dibuixabe una raya a terra, raya que qui la chafase se salbabe. Ta
poder apresat al contrari y ebe que salte de ista raya. Tots els presos se
donaben la man y se asercaben al que calebe resquitar. El que benibe a
resquitar tenibe una solucion: escaparse carretera t' abaiix y tornar a su
puesto per otro camino.

Gallineta siega: Se le posabe a uno un pañuelo als güells
ben apretlo ta que no y podese bere y palpán, palpán tenibe que trobar
als altres.

La palmarilla: Ye un chuego de maset. Unose aboca y els
altros tienen que brincarle per ensima y posarse tamé abocats ta que les
brinquen. Cuán chugaben se dibe: *La primera sin tocar, la segunda
palmarilla, la tercera codillera, la cuarta culata* (deicaban una
*boina a la esquina), *La quinta repliego misinta, y repliegaben la
boina.**

La buixiga: Ta Nabidat se un llabe la buixiga del lliton y
ya un llade dan lochets tocaben el tambor.





El forau: Ta Semana Santa se feben masetes dan un mango de un mich quilo. An que no yebe impedrau, a golpes de maseta feben un forau y díben: "As bisto a Cristo si qu' el e bisto, as bisto al diaplle, per així a pasau, anem, anem a matarlo" y feben el forau a terra.

Cortina, cortana: Yebe t'adibinar lo que se amagase a una man u otra. Se dice *Cortina coetana, color de manzana a dicho la ecina qu'en esta estaba*.

Puñet caixet: Se posaben tots els puños tancats de tota la chen y uno anabe pisigán y din: *Pis pisiguet, caiset*, le contestaben; al arribar al saquer puño tancau el pesigador preguntabe: *¿Que yei així?, un catonet*, le contestaben y al primero que s'en redise le soleban un esticón de orellas.

El apargatón: Se chugabe en tocalle. Uno de sort tirabe un apargatón detrás de bell en tocalle y iste tenibe que donarrese cuenta y entestir al que le y ebe posau. Se chugabe ta les billades.

Disfrases: Tal Carnabal els mosos se disfrazaben de mosetes y al rebés. Feben un payaso de palla y el montaben a una burleta chica a la que le posaben una esquella al cuello y otra a la coda. Al moñoc le soleben un tiro y después se cremabe.

Pilota u frontón: Coma el frontón de ará

Les quilles: Chuego de bolos fetos en madera. Yebe dos modalidats les quilles normals y les quilles de mudo a les que no se podesbe ragonar.





Els pitos: Chuego de moretes. Pasaben 5 bolets chiquets y calebe tirarlos tanto y prenerne uno de terra mientras baxase el de alto.

El corro de la patata: Chuego de moretes, se dice: *Al corro la patata, comemos ensalada, lo que comen los señores, naranjitas y limones, alupe, alupe, sentadito me quedé.*

La comba: Se seba en cuerdes d' esparto y bilihueres.

Cantos de chics: *Pllou, pllou, gotetas de ou, el agua a la basa y el teigo a casa.*

Traballenguas:

Tres casolletes de recodoñate
las be llebar a casa de mi tio y recodoñador
tanto me ba fer pagar de la recodoñadura
que mai más ni en recodoñará ni una.