

Vuelve al
PARAÍSO

Gastronomía Asturiana



turismoasturias.es



Asturias
paraíso natural

Saborea Asturias



EDITA: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA
Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Diseño: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquetación: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Textos: David Fernández-Prada

Fotografía: Portada: Amar Hernández. Interiores: Aitor Vega,
Amar Hernández, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Casa Gerardo,
GDR Camín Real de la Mesa-Arnaud Späni, Joaquín Fanjul, José Pérez Ornia,
José Ramón Navarro, Juanjo Arrojo, Kike Llamas, Mercado Artesano y Ecológico,
Noé Baranda, Pelayo Lacazette, Real Balneario y Archivo propio.

Imprenta: Imprenta Mundo S.L.U.

D.L.: AS 04200-2017

© CONSEJERÍA DE EMPLEO, INDUSTRIA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



turismoasturias.es



Fabada Asturiana

La cocina asturiana tiene su impronta, no es una cocina más. En apariencia (y en parte en la realidad), está basada en platos contundentes, que hace años tenían sentido porque las labores principales de muchos asturianos eran la minería y la siderurgia, y había que reponer fuerzas. Pero Asturias también es gastronómicamente ligera, sus pescados y mariscos apenas tienen calorías, con lo que realmente los cocineros asturianos tienen mucho donde elegir.

Tenemos estrellas Michelin, Guisanderas, marcas de calidad como Mesas de Asturias o Sidrerías de Asturias, bares-tienda, chigres (lugares tradicionales donde se vende sidra, bares de pueblo, tabernas, tascas), gastrobares y una creciente cocina fusión y viajera. Porque el cocinero asturiano defiende el producto de cercanía y kilómetro cero, trabaja con los productos frescos de la tierra, pero no tiene miedo en incorporar aliños o guarniciones lejanas si le viene bien al plato, sobre todo las nuevas generaciones.

En las cartas asturianas no pueden faltar la fabada, el pote, el “pitu de caleya”, el cachopo de Ternera Asturiana, y desde hace algún tiempo y tras superar el riesgo de extinción, el “gocho asturcelta”, la “oveya xalda”, o la “pita pinta”. Pero esa diversidad de la que hablamos permite que en el centro de la geografía asturiana abunden las cebollas rellenas y los callos, en el oriente el “emberzau” y las verdinas, o en el occidente el “chosco”, conformando un panorama tan succulento como sabroso. Con lo que lo recomendable es recorrer Asturias, disfrutar de cada rincón y de sus viandas típicas.


Reinan también los quesos, que ya suman la friolera cantidad de 50 tipos diferentes, y los productos del mar, cambiantes cada temporada. Los reyes del invierno, los “oricios” (erizos de mar), dejan paso en primavera al centollo, que a su vez cede el trono al bonito y al bogavante en verano, que recibe el relevo de la angula cuando avanza el otoño.

Todo lo que comemos lo regamos con Sidra de Asturias o vino de Cangas. Así es la gastronomía de Asturias, rica y diversa, tradicional y vanguardista, con personalidad y discurso propio... posiblemente una de las despensas más completas e interesantes de España.



Índice



- 
- 04. No te pierdas...*
- 06. La fabada, el plato más auténtico*
- 08. La sidra, el líquido patrio*
- 10. Asturias, la región de los 50 quesos*
- 12. Pasión por la carne*
- 14. La impagable despensa cantábrica*
- 16. Vino de Cangas, viticultura heroica*
- 18. Somos Eco por Naturaleza*
- 20. Amantes de lo dulce*
- 22. 100 motivos para visitar Asturias*
- 24. Cocineros que dejan huella*
- 28. Compras gourmet, sorprende a tus amigos y familiares*
- 30. Habla como un asturiano*

No te pierdas...

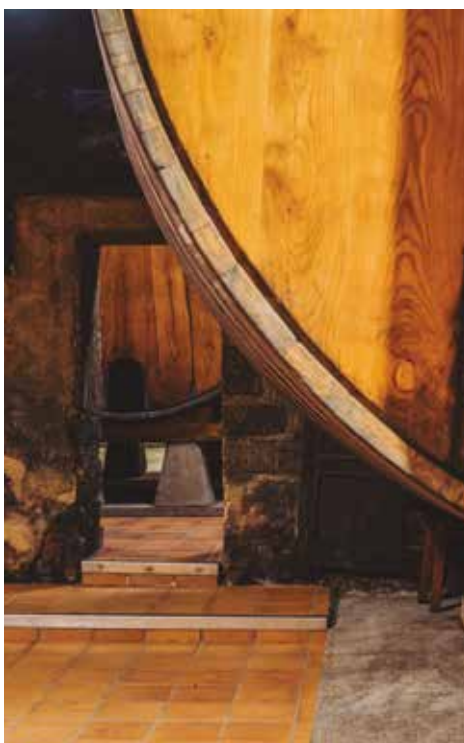
Una buena fabada

Es el plato regional, el rey del trono gastro, solo amenazado por el ascendente cachopo. "Les fabes asturianas son consideraes les meyores del mundo", vamos, las mejores que te puedas encontrar. ¿Por qué? Por su piel fina y su mantecosidad, a lo que se suma una excelente morcilla ahumada asturiana, un "choricín" y otros productos del cerdo. Como toque final y aunque parezca una tontería, el agua asturiana también marca la diferencia.



Un llagar tradicional

¿Hay alguien que visite Asturias y no tome un culín? Esperamos que la respuesta sea "por supuesto que no". La sidra corre por nuestras venas, nuestros cuerpos están hechos para degustar el zumo de las manzanas escanciado. Es una bebida que lo tiene todo, divertida, social, con un ritual único, saludable, diurética, aporta vitaminas y minerales, y sobre todo, está muy buena. Visita un llagar, te quedarás boquiabierto.



La tabla de quesos más grande del mundo

50 quesos que conforman la tabla regional más amplia del universo quesero mundial. La lista comenzaría así: Cabrales, Gamonéu, Afuegal pitu, Beyos, Casín... y se reparten por toda Asturias. Están elaborados con leche de vaca, cabra u oveja. El Cabrales es el más internacional de nuestros quesos, y su aroma es inconfundible. Su evolución en los últimos años está siendo imparable, se están suavizando, con picantes más elegantes, y con una mayor regularidad. El Gamonéu también vive momentos de gloria con la posibilidad de encontrar en el mercado piezas memorables. Al final, el secreto de muchos de nuestros quesos son los pastos de los Picos de Europa, naturaleza en estado puro.



Un regalo para el paladar

No olvides llevarte un recuerdo gastro del viaje. Dicen que "mens sana in corpore sano". Pues si hay un producto natural, fantástico para gozar de una buena salud, que nos ayuda a prevenir enfermedades y que nos endulza la vida esa es la miel de Asturias, uno de los Alimentos del Paraíso. En los bosques, las abejas polinizan y mantienen vivo el ecosistema, manzanos incluidos. Otros recuerdos gastro que podemos llevarnos de nuestro viaje son las conservas (bonito y pastel de cabracho son obligatorias), un escanciador electrónico para darle continuidad a nuestras fiestas sidreras o alguna de las cervezas artesanas que se elaboran en la región.

Ostras

Su historia se remonta a hace tan solo 25 años, pero su prestigio ya las aúpa a este "Top Ten" del momento. Si eres "foodie" tienes que probar la ostra del Eo, porque te llevará de viaje gustativo por el mar en un solo bocado. Los hosteleros asturianos ya la han incorporado a sus menús degustación y para algunos de ellos ya se ha convertido en plato fetiche. Y si tienes la oportunidad y te acercas por el occidente, vive la experiencia de degustarlas en la propia ría, insuperable. Combínala con una sidra natural espumosa asturiana y levitarás.



El arte de la viticultura heroica

¡Quién los ha visto y quién los ve! Si hace tiempo que no pruebas un vino de Cangas ya estás tardando. La acidez punzante del pasado ha dejado paso a vinos equilibrados, atlánticos, muy en la línea de la tendencia actual de buscar vinos frescos y que combinen bien con los platos de la cocina moderna. Lo tienen todo para triunfar, variedades autóctonas, empinadas laderas, las horas de sol ideales... es viticultura heroica del siglo XXI.



Frixuelos, solo para llambiones

Hemos escogido este *crêpe* como emblema dulce del momento porque junto con el arroz con leche quizás sean los dos postres más habituales en los restaurantes. Se presenta espolvoreado de azúcar, o bien relleno, ya sea de chocolate, mermelada y muchas veces precisamente de arroz con leche. Pero la lista "llambiona" habrá que completarla con picatostes (torrijas), casadielles, tarta gijonesa, charlota, carbayones, marañueles y un sinfín de propuestas golosas.



El cachopo conquista el país

Es un fenómeno imparable, y Asturias su epicentro. Es cierto que su ingrediente principal son dos filetes de carne, y que en otros lugares ya se comían platos parecidos, pero lo sentimos mucho por el San Jacobo y el Cordon Bleu, el cachopo es diferente, tiene sus matices, y un arraigo al Principado que lo hace único. El resto de platos similares no se hacen con ternera asturiana, ni con quesos asturianos, ni con las mismas partes de la vaca que en Asturias, y sobre todo, no están tan sabrosamente buenos.

De mercado en mercado

Si quieres disfrutar de las mejores materias primas cualquier día de la semana no dejes de visitar mercados como el del Fontán en Oviedo, el Mercado del Sur en Gijón/Xixón, La Plaza de Mieres del Camín/Mieres o los mercados de Avilés, La Felguera o La Pola Siero/Polade Siero. Hay muchos y variados, algunos muy consolidados como el que cada domingo se levanta en Cangues d'Onís/Cangas de Onís, y otros celebrados en fechas señaladas, como la Primera Flor en Grau/Grado, que tiene lugar el domingo siguiente a la Pascua.

Festivales y jornadas gastro

Asturias contabiliza más de 250 jornadas gastronómicas y eventos al año, desde exhibiciones de cocineros, homenajes a productos y platos típicos, fiestas de interés turístico nacional y regional... el caso es que nos pasamos el día buscando donde disfrutar de los mejores platos y productos de nuestra tierra. Para estar al tanto nada mejor que consultar la web turismoasturias.es y elegir entre una variada oferta.

Visitar Asturias y no comer una fabada es como acercarse a Covadonga y no ver a la Santina. “Les fabes” son religión en el Principado. Crecen en las vegas cercanas a los ríos y están protegidas por una Indicación Geográfica Protegida. ¿Por qué?

Porque siguen llegando alubias de buen tamaño pero piel más bien dura desde el otro lado del Atlántico, y por ahí un asturiano de pro no pasa. Así que si queréis tener la garantía de llevaros de recuerdo “les mejores fabes” nada mejor que buscar el sello que garantiza que son de la “tierrina”.



Plato de fabada

La fabada, el plato más auténtico

Garantía de calidad, IGP faba asturiana

La IGP Faba Asturiana se creó en 1990 para preservar esta legumbre, que estaba siendo eclipsada por fabes de importación procedentes de Sudamérica. Los técnicos del Consejo Regulador controlan las plantaciones y certifican no solo la procedencia sino también su tamaño y calidad. No toda la faba llamada de la Granja es asturiana. Si no tiene el sello IGP Faba Asturiana te pueden estar dando gato por liebre. Eso sí, por el momento solo contemplan y permiten elaborar faba seca, la fresca está fuera de la marca de calidad.

Casi todos los restaurantes ofrecen este manjar, que lleva además de faba asturiana otros ingredientes importantes, como son el chorizo, morcilla (el principal secreto de una buena fabada), lacón y otros derivados del cerdo a gusto de cada cocinero. Recomendar un tiempo de cocción es deporte de riesgo, porque depende de la zona de donde provengan, la dureza del agua (fuera de Asturias mejor usar agua mineral) y de cómo haya sido la

cosecha. Lo habitual es que sea de unas dos horas, pero no te confíes.

La fabada tradicional ha dejado paso a la presencia de menos grasa, la utilización de caldo de pollo y mantequilla, que dan untuosidad y brillo a “les fabes”. Si a eso sumamos que muchos hosteleros en la actualidad cuecen el chorizo y la morcilla solo la mitad del tiempo en la misma olla y luego los retiran del fuego pues obtenemos una fabada más “light”.

La mejor fabada del mundo

Hace ocho años que Villaviciosa impulsó con motivo de su "Semana Cultural y Gastronómica de las fabes" un concurso que pusiera en valor a aquellos establecimientos que mejor elaboraran la fabada. El caso es que ha conseguido un rápido prestigio y triunfar en este concurso es sinónimo de llenos diarios y decenas de reportajes en medios de comunicación de todo el país. Si te gusta la fabada, aquí tienes los siete ganadores, siete templos de la fabada: Casa Chema (Oviedo, 2011 y 2017), El Moreno (Villaviciosa, 2012), El Llar de Viri (Candamo, 2013), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa, 2014), Los Pomares (Gijón, 2015) y Vista Alegre (Colunga, 2016).



Hay quien utiliza faba fresca, también llamada verde (no confundir con las verdinas, que son otra legumbre diferente).

Según se recolecta se congela a las pocas horas, manteniendo su propia agua natural y no necesitando remojo. La seca absorbe más el caldo y tiene más sabor, mientras la fresca logra una piel fina muy interesante. Prueba y juzga tú mismo. Cuando preguntes si es fresca o seca el camarero quedará sorprendido.

A todo esto podemos añadir también como tendencia la incorporación de tocino ibérico, algo cada vez más habitual en los restaurantes.

Si quieres parecer un experto en "fabes" debes valorar que el caldo esté ligado, que la faba sea cremosa y se deshaga en la boca, y que la morcilla se suelte bien de la piel y no contenga trozos gruesos de magro.

Primero paladea la faba sola contra el paladar, y luego juega en cada bocado combinando en una misma cucharada fabes y otro de los ingredientes del compango. Se penaliza el exceso de azafrán, cuando el caldo de pollo está demasiado presente, y si el picante del conjunto es excesivo.



La sidra, el líquido patrio

¿Quieres saber el origen de la palabra sidra? Pues viene del griego, Sikera, que en latín paso a ser sizra, y ya de ahí no fue muy difícil la transformación a la actual palabra. Estrabón ya escribió sobre la sidra en el siglo I a.c., y se hizo eco de que los astures ya la consumían.

Escanciado de la sidra

Garantía de calidad, D.O. Sidra de Asturias

Poco a poco se ha ido consolidando y el consumidor cada vez es más consciente del valor añadido que supone. Acaba de cumplir 15 años de vida, y prevé elaborar esta cosecha más de 4 millones de botellas. Garantiza que la manzana sea asturiana y realiza controles de calidad con el objetivo de ofrecer la mejor sidra del mercado. En la actualidad elaboran sidra con Denominación de Origen veintisiete llagares.



Tonel de sidra

El caso es que la bebida ha llegado hasta nuestros días con una salud de hierro, ya que Asturias sigue siendo el principal productor de sidra, copando el 80% de la producción nacional. Más de setenta llagares elaboran 40 millones de botellas de sidra, repartidas casi a partes iguales entre sidra natural y sidra espumosa, que se exporta a más de cincuenta países.

¿Cuántas variedades de manzana crees que existen en Asturias? Para sorpresa de muchos, tenemos la mitad de todas las que existen en el mundo. Llamarnos acaparadores. No todas sirven para hacer sidra, pero un buen número de ellas sí. La Denominación de Origen admite 76 variedades, pero la cifra de las presentes en la región se acerca a las quinientas.



La sidra se sirve por botellas, se comparte y se toma por culines o culetes. Y lo que es más importante, se bebe de un solo trago.

Si tu primera experiencia con los más de cien mililitros de sidra que se suele echar en el vaso es traumática o te sientes incapaz de ingerir semejante cantidad de un solo trago puedes pedir al camarero que el próximo que te eche sea más “piquiñín”.

En Asturias el precio de una botella de sidra ronda los tres euros, un poco más si tiene Denominación de Origen. Como ves, es un precio más que razonable para contener setenta centilitros de una bebida delicada, que tarda en elaborarse cerca de seis meses, y que tiene múltiples propiedades saludables.

Combina de maravilla con la mayor parte de los platos de la región. Armoniza a la perfección con pescados, fabada, arroces, y funciona como un bálsamo con los quesos, al limpiarnos la boca y prepararnos el paladar para el siguiente bocado.



Visita un llagar

Adentrarse en un llagar puede ser una de las experiencias más divertidas que hayas vivido. Te sorprenderán sus imponentes toneles de castaño con capacidades de hasta 30.000 litros, la familiaridad de los llagareros y lo artesano del proceso de elaboración. Si tienes la suerte de coincidir con la temporada de recolección, entre octubre y noviembre, pues mejor que mejor. Muchos llagares combinan la visita con degustación de quesos y productos típicos, y algunos ofrecen “espichas”, una comida informal en la que no faltarán las tortillas y los chorizos a la sidra. Su origen se remonta al momento en el que tocaba probar la nueva sidra directamente del tonel, allá por primavera, un festín que se compartía con familiares y amigos. “Espicha” era el pequeño artilugio puntiagudo de madera que tapaba el agujero por el que salía la sidra.

En el mercado podemos encontrar diversos tipos de sidra. Por un lado está la sidra natural, que se consume en sidrerías y se escancia. Por otro la sidra natural espumosa, también acogida a la Denominación de Origen y que se elabora de la misma forma pero con la diferencia de que durante el proceso realiza una segunda fermentación, ya sea en la botella o en depósitos de inox. Suelen ser “brut nature” o “brut”, que quiere decir que tienen nada o poco azúcar añadido. La tercera opción con sello de calidad es la sidra natural filtrada, también llamada “de mesa” o “de nueva expresión”, que aunque elaborada de la misma forma que la tradicional al no tener “madre” (poso) y presentarse en botella similar a la del vino puede servirse en cualquier tipo de restaurante.

Y después podemos encontrar la sidra de hielo, cada vez más pujante, que se puede elaborar bien congelando la manzana o bien sometiendo al mismo proceso al mosto, que se concentra al tener diferente punto de congelación que el agua que contiene. Es una bebida de postre, que mantiene la acidez de la sidra pero que tiene una buena cantidad de gramos de azúcar que la equilibra.

Asturias, la región de los 50 quesos

Las vacas son las grandes protagonistas del campo asturiano.

De hecho, de los 50 quesos que se elaboran en la actualidad más del 65% utilizan exclusivamente leche de vaca, un 20% la mezclan con pequeños porcentajes de cabra y oveja, y tan solo el 15% de los quesos existentes apuestan por la cabra o la oveja como alma del queso.



Variedad de quesos asturianos

Cueva de maduración del queso Cabrales



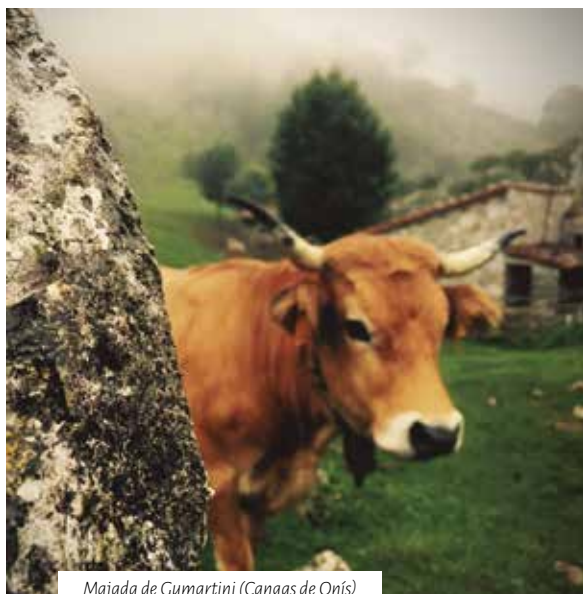
Visita una quesería

No hay nada como vivir las experiencias en primera persona. Visitar una quesería asturiana garantiza unas vistas de ensueño y conocer cómo se elaboran quesos en muchos casos ancestrales. Puede ser una buena oportunidad para valorar la importancia de una cueva en la maduración en el caso de Cabrales o Gamonéu, o para conocer qué es la máquina de rabilar, tan necesaria para la elaboración del Casín.

El oriente es el área donde más quesos se concentran. Los Picos de Europa y las sierras del Sueve y del Cuera conforman un paraje natural donde el pasto abunda y los animales se mueven y alimentan en libertad. ¡Quién pudiera disfrutar de esas laderas! En las cuevas maduras el Cabrales, el queso azul por antonomasia de la región. Se puede elaborar con cualquiera de las tres leches, pero siempre con predominio de la vaca. Algo parecido sucede con el Gamonéu, uno de los más especiales que podemos encontrar, con su ahumado característico y un leve desarrollo de *penicillium* en ocasiones. Ambos son imprescindibles en cualquier tabla de quesos que se precie.



Afuega'l pitu



Majada de Gumartini (Cangas de Onís)

En cincuenta kilómetros a la redonda podemos contabilizar más de 20 quesos, repartidos por localidades como Arangas, Buelles y Panes en Peñamellera, Posada (Bedón), Porrúa, Pría y Vidiago entre otras. Mención aparte merece los concejos de Amieva y Ponga, donde se elabora Los Beyos.

En el área central domina el Afuega'l pitu, con más de diez queserías activas que en la mayoría de los casos además del blanco elaboran el "roxu", fruto de amasar la cuajada con pimentón. Le sigue el Casín, que está en auge y que ya cuenta con cuatro queserías empujando para que uno de los quesos más antiguos de España recupere el sitio que le corresponde. Pero hay muchos más, Ovín en Nava, Varé en Siero, queso de Bota en Quirós o el de Urbiés en el Valle de Turón por mencionar algunos de los más emblemáticos.

Si nos desplazamos hacia el occidente mandan por orden geográfico La Peral y Gorfól en Illas, Fuente en Proaza, Abredo en Coaña, Taramundi (como nota original hay una versión con nueces), Oscos y Xenestoso.

Pero en los últimos tiempos han surgido nuevas queserías que se están haciendo un hueco y dando que hablar, algunas triunfando en concursos nacionales e internacionales y otras ganándose el favor del público.

Están repartidas por toda la geografía, de Pravia a Las Regueras, de Siero a Tineo, y están fomentando la diversificación, con nuevos estilos y formas de elaborar poco utilizadas en Asturias. En resumen, que entre quesos con marca de calidad, quesos con historia, los que sobreviven aunque sea con un elaborador y las marcas que están dinamizando el sector junto con las nuevas queserías nos encontramos con un total de 50 opciones diferentes, eso sin contar las diferentes variantes que algunos producen.



Gamonéu

Marcas de calidad

Son cinco, y concentran buena parte del protagonismo de los quesos asturianos. Tenemos cuatro Denominaciones de Origen, Cabrales, Gamonéu, Casín y Afuega'l pitu, y una Indicación Geográfica Protegida, Beyos. Todas ellas tienen su propia contra etiqueta que certifica que están elaborados bajo los parámetros de cada Consejo Regulador. Entre las cinco suman 60 queserías, más de la mitad de las existentes en Asturias.



Lagos de Covadonga (Cangas de Onís)

Pasión por la carne

Si empezamos por tamaño gana la vaca. Y en cantidad también, ya que hay más de 300.000 cabezas de ganado bovino en la región. Las hay de leche pero hoy en día ya son mayoría las de carne. Buena parte de ellas están protegidas por la IGP Ternera Asturiana, y sirven para muchas cosas más que para hacer cachopos. El recetario es amplísimo, desde carrilleras al vino de Cangas hasta carne guisada con patatinas.

Dominan dos razas, la asturiana de los valles y la asturiana de la montaña o casina. Ambas producen una carne muy tierna y jugosa, única.

Pero también tenemos más razas autóctonas en otros animales. Si te acercas a algún pueblo puedes encontrar además de los rollizos “pitos de caleya” a la “pita pinta”, una gallina con plumas de dos colores, vivaz, que se está poniendo de moda

en algunos restaurantes. Es de doble aptitud, porque produce buena carne y huevos en cantidad abundante. Y si miras a las montañas puedes intentar distinguir una “oveya xalda”, que permite elaborar unos guisos fantásticos.



Pita pinta



Cachopo

Al rico cachopo

Si nunca has comido un cachopo, estarás en el bando de los cobardes, porque dicen que comer estos filetes de enorme tamaño rebozados es de valientes. No es para tanto, no tengas miedo. Es un plato que tradicionalmente se suele compartir, aunque no es menos cierto que comienzan a proliferar cachopos más pequeños, individuales, con lo que conviene preguntar para no llevarse sustos. Un señor cachopo tiene que llevar dos filetes de ternera asturiana, preferentemente de la zona de la cadera, babilla o tapa, jamón serrano o ibérico y unas lonchas de un queso asturiano no muy fuerte (es ideal el de Oscos o el de Vidiago). Se reboza en harina, huevo y pan rallado, se fríe y... ¡voilà!, cachopo al canto. Como trucos podemos apuntar que el aceite esté muy caliente y limpio, sin aromas a otros alimentos, y no pasar mucho los filetes, si puede ser que queden rosados por dentro.

El otro gran emblema de la región, quien provee de materia prima para los chorizos y morcillas, es el cerdo, del que también tenemos versión autóctona, el “gochu asturcelta”, que empieza a cobrar protagonismo una vez superada la etapa en riesgo de extinción.

Su carne tiene una grasa infiltrada muy interesante, lo que le confiere un gran sabor.



Gochu asturcelta

Con cerdos elaboramos tantas cosas, tantas, que no tendríamos páginas suficientes, así que siendo escuetos que sepáis que hacemos chosco, picadillo, longaniza (típica de Avilés), moscancia (similar a la morcilla pero con sebo de vacuno o de cordero), sabadiego (chorizo con alma de morcilla cuyo feudo es Noreña), emberza (una variante de la morcilla que se mezcla con harina de maíz y se envuelve en berza), butiellu (carne de costilla con su hueso embutido), andoya (elaborado con lomo entero o cabecero), xuan (morcilla a la que se le añade calabaza), y podríamos seguir con el fariñón de Candás, el pantruque, probe, bolla, boronchu... vamos, que hambre aquí no vas a pasar.



Chosco

Garantía de calidad, ternera asturiana y chosco de Tineo

La Indicación Geográfica Protegida Ternera Asturiana, que acaba de cumplir 15 años, ha conseguido dotar a su sello de calidad de un prestigio admirable. Su carne es demandada en las mejores carnicerías de las principales ciudades del país. Para ser una auténtica ternera asturiana tienes que nacer en la región, pertenecer al club de las razas elegidas, bien sea Asturiana de los Valles o Asturiana de la montaña, tener entre 12 y 18 meses, unas características morfológicas muy concretas y estar tremendamente sabrosa, porque la gran virtud de esta carne es su textura y su ternura. Son vacas jóvenes, con poca grasa, pero por ello muy saludables.

El Chosco de Tineo es nuestro secreto mejor guardado, un producto derivado del cerdo que contiene al menos un 15% de lengua y mucho de cabecera. Se puede tomar fresco o cocido, siempre adobado con pimentón.

La impagable despensa cantábrica

Diversa y sabrosa. Así es la despensa que surte nuestra lonjas, que aquí llamamos “rulas”. Cada temporada es un mundo, cada mes las especies que podemos encontrar en las pescaerías y en los restaurantes es diferente.



Centollo



Rula de Puerto de Vega

Visita la rula

Es una experiencia fantástica. Nos servirá para entender la dura profesión del pescador, observar lo bien que se trata el pescado en los mejores barcos y aprender a diferenciar especies y categorías. Por delante de nosotros pasarán a la velocidad de la luz cientos de lotes con pescados y mariscos, algunos de tamaños increíbles. Por ejemplo, la rula de Puerto de Vega admite visitas todo el año previa reserva y la de Avilés durante el verano.

Los pescados más abundantes de nuestras costas son la caballa, la sardina y la merluza. Emociona el salmónete de roca, de intenso color, que se alimenta de pequeños moluscos y algas, y el rodaballo, cuya gelatina y piel le confieren un sabor único. No le va a la zaga el Sanmartín, impactan los enormes meros, seduce el virrey, a los que acompañan sobre las mesas rapas, cabrachos, congrios, sargos, doradas y bocartes (boquerón fresco).



¿Sabías que en Asturias muchos pescados y mariscos tienen su propio nombre en asturiano?

Algunos incluso tienen un catálogo entero de nombres, incluso por tamaños o zonas. La lubina es denominada "roballiza" cuando es grande y "furaña" si es pequeña. Una sardina pequeña es una "parrocha". La palabra bogavante aquí no existe. Si quieres entender una carta tendrás que aprenderte la palabra "bugre", en la costa occidental "llubricante" y en otras latitudes "llocántaru". No menciones la palabra nécora, aplica andarica, y para llamar a las lapas mejor "llampares". El rape es "pixín", "sapito" si es de ración, el golondro "golondru", el besugo "besugu", la almeja "amasuela", el berberecho "virigüetu". El buey de mar es más conocido como "ñocla", y los erizos ya sabes que los llamamos "oricios". ¡Qué ricos están!

Entre los productos de temporada destacamos la angula en otoño, así como las sardinas, los chipirones de potera y el bonito en verano, preparado de mil maneras diferentes. La ventrisca solo pide respeto y plancha, pero otras partes las solemos preparar en rollo con cebolla, tomate y huevo; en tacos, guisado y hoy en día hasta en sashimi o tataki. ¡Quién nos lo iba a decir!

Luego también tenemos otros pescados menos reconocidos pero muy sabrosos, que no dudes en probar si te los ofrecen, como el dentón, la solla, la agulla, el pinto o la botona. Y entre los mariscos tienes mucho y bueno para escoger. La variedad de "bichos" que pueblan el Cantábrico nos permite tener siempre producto fresco en cualquier época del año. Ten cuidado porque en Asturias le ponemos apellido a casi todo. Así, un centollo de nuestras costas lo llamamos "del país", si son pequeños "pelones", y si un percebe tiene mucha agua, algo que no es buena señal, "aguarón". El centollo se puede capturar en nuestras costas desde mediados de diciembre hasta finales de julio. Es de color rojizo, y son especialmente valoradas las hembras por su preciada carne y su coral.

Abundan además de estas dos especies bogavantes, nécoras, bueyes de mar, pulpo, calamar, lapas y cuando llega el frío, oricios (erizos). Somos muy fans de estos equinodermos de aspecto poco atractivo pero de sabor yodado e intenso. Más escasas son las navajas, almejas, cigalas y quisquillas, pero haberlas haylas.

A los asturianos nos encanta acompañar una botella de sidra con una ración de bigaros. Y si estamos rumbosos, sumamos a la comanda sobre la barra una "andarica" (nécora para los foráneos). Así que si quieres sentirte como un asturiano, replica nuestras buenas costumbres.



Almuerzo típico asturiano en la costa

El marisco tiene su temporalidad. No es cierto que solo se deben consumir en meses con "erre", pero sí es verdad que muchos crustáceos agradecen las aguas frías de esa época, como el buey de mar o la nécora. Pero, sin embargo, hay mariscos que están mejor cuando se acerca el verano, como el bogavante y la langosta. Versátiles y con buen sabor todo el año encontramos la cigala, que se mantiene igual de sabrosa todos los meses, los percebes, los mejillones y las ostras del Eo.



Quizás sea todavía un poco desconocido ante el vasto panorama vinícola español, tanto por la escasa cantidad de uva que se procesa en esta zona como por el número de bodegas existentes.

Pero es importante saber que los concejos del suroccidente asturiano están vinculados al vino desde hace más de diez siglos.

Viñedo

Vino de Cangas, viticultura heroica

Como anécdota que certifica su arraigo y tradición basta un dato, los pueblos donde están plantados viñedos hoy coinciden casi plenamente con los lugares donde se elaboraba vino en la Edad Media.

Los abades del Monasterio de Corias, Juan II y Pedro II, ya habían tenido un papel relevante al haber incorporado la uva a sus dominios y comenzado a elaborar vino.



Uvas tintas



Interior de una bodega

Visita una bodega

El enoturismo es tendencia indudable, y en Asturias cada vez se percibe mayor permeabilidad a este fenómeno. Aquí no encontrarás grandes edificaciones ni miles de barricas durmiendo. Las bodegas asturianas son pequeñas, artesanas, podríamos decir que incluso familiares. El escarpado terreno de la zona es toda una sorpresa para el visitante, que también suele quedar prendado de la originalidad de los vinos. Se puede pasear por el viñedo, conocer el proceso de elaboración, descubrir las variedades autóctonas, observar el parque de barricas e incluso catar los vinos de las diferentes bodegas.

El vino de Cangas ha recibido numerosos premios a lo largo de su historia, y ahora vive un momento de esplendor, con una profesionalización y un cuidado de las viñas que no se aplicaba de la misma forma hace décadas, cuando imperaba el consumo casero y local. Atrás quedan los tiempos en que se contabilizan seis mil hectáreas en la zona, hoy muchas menos, pero por delante se vislumbra un camino repleto de oportunidades y éxitos.

¿Por qué? Porque tiene buenas bazas en la mano, ya que cuenta con unas variedades autóctonas, como es la uva blanca Albarín (no confundir con Albariño porque sus características son bien diferentes) y las tintas Carrasquín, Albarín negro y Verdejo negro. Si a esto añadimos los cambios que está experimentando el clima, que ya es soleado de por sí en estos concejos, pues la uva obtiene un grado de maduración ideal de forma natural.

El paisaje es abrupto, montañoso, con laderas cuyas pendientes superan los 30 grados de inclinación. Imagínate como puede ser la vendimia, solo apta para valientes: una “viticultura heroica”

Actualmente tienen su sede en Asturias nueve bodegas de vino, ubicadas en los concejos de Cangas del Narcea, Degaña, Ibias y Siero. Cinco se encuentran acogidas a la Denominación de Origen, tres están en la misma zona pero siguen su propio camino y una elabora vinos de prieto picudo en el centro de Asturias, concretamente en el concejo de Siero. En el camino se atisban nuevos proyectos, que vienen a confirmar que los viñedos asturianos tienen su atractivo y que ofrecerán en los próximos años caldos de mucho calado.



Vino DOP Cangas

D.O. Cangas, un logro conseguido

Lo cierto es que han logrado algo que muy pocos pensaban que llegaría, que los vinos de Cangas tengan una contraetiqueta que les permita diferenciarse, reconocer un territorio vinícola histórico y salir con orgullo al competitivo mercado nacional. El vino de Cangas ha cambiado mucho en los últimos 20 años, mejorando en cada añada, cuidando más cada cepa, buscando vinos más equilibrados y que armonicen bien con la gastronomía asturiana. En la actualidad cuenta con cinco bodegas elaboradoras y más de 50 viticultores acogidos a esta marca de calidad, aprobada por la Unión Europea en 2014 y que elabora alrededor de cien mil litros.

Lo “Eco” es tendencia mundial, pero Asturias lleva años apostando por producir alimentos naturales y saludables.



Productos ecológicos

Somos Eco por Naturaleza



Mercado Ecológico

Disfruta de un auténtico mercado ecológico

Cada vez es mayor el número de mercados ecológicos en Asturias. Quizás el más importante es el que se celebra cada segundo fin de semana de mes en la Plaza Mayor de Gijón/Xixón, al que le seguirían la Feria Agroalimentaria de productos ecológicos que se celebra en Llanera a mediados de agosto, los espacios eco de Agropeca a finales de septiembre en Gijón/Xixón, EcoLlanera, el Mercado Ecológico de Candás o el Mercado Agroecológico de Lena entre otros. También están en aumento los grupos de consumo eco, las tiendas especializadas y las cooperativas que ayudan a poner en contacto al productor con el consumidor.

¿Qué producimos en Asturias en ecológico? Pues muchas cosas, en realidad de casi todos los productos que se dan bien en nuestra tierra hay versión eco.

Tenemos ternera eco, escanda, kiwis, mermeladas, zumos de frutas, hortalizas y verduras, algas, leche, vinagre, sidra, cerveza, conservas, quesos, yogures, huevos, embutidos, “fabes”... lo que quieras y más.



Mermeladas ecológicas

Mención aparte merece la miel, una de las mejores que se puede encontrar en el mercado. Las abejas campan a sus anchas por los bosques asturianos, repletos de brezos, castaños, robles... y realizan un trabajo encomiable, increíble. Para que os hagáis una idea, si no hubiera abejas no habría sidra, porque no se polinizaría la flor del manzano, y adiós espichas, escanciado y romerías.

La miel, repleta de vitaminas, es desayuno habitual de los asturianos. Bien en ayunas o untada en una tostada, protege de las enfermedades y aporta energía.

Luego tenemos la escanda, conocida también como espelta al ser de la misma familia. Era un cereal habitual en los molinos de piedra de los pueblos de la región. Produce unos panes excelentes y su harina se utiliza para múltiples postres. Si tenéis la oportunidad de probar la escanda ecológica asturiana, no lo dudéis, incluso la podéis comprar y luego elaborar en casa recetas chulas porque la harina de escanda puede sustituir a la de trigo en casi cualquier elaboración, dándole más sabor. Prueba con unos buñuelos de calabaza y escanda o con un bizcocho de higos frescos.

También la harina de maíz es habitual en muchas casas y restaurantes. No dejéis de probar los tortos, una delicia frita que se suele acompañar de picadillo de matanza, morcilla o queso Cabrales. Los hay en versión mini y de gran tamaño, pero lo importante es su sabor y su textura.

En el postre y en los desayunos no pueden faltar las mermeladas asturianas. Las podemos encontrar de arándanos, manzana, kiwi, frambuesa, tomate o pera.

Y hablando de kiwis, aunque su nombre nos transporte a Nueva Zelanda, que es el país que les dio fama, la similitud de clima ha hecho que Asturias se haya convertido en una potencia mundial de producción de esta fruta. Las vegas de Pravia, Salas o Grado están pobladas de plantas que son recolectadas avanzado el otoño y llegan a mercados de todo el mundo en su punto óptimo de maduración. También está acogida a la marca de calidad Alimentos del Paraíso, que alberga también al repollo relleno, a los arándanos, al queso de cabra, y a dulces como los carajitos o las marañuelas.



Escanda

COPAE, garantía de calidad

Surgió en 1996, y desde entonces es el organismo que se encarga de velar por los productos ecológicos y certificar a aquellos que cumplen los parámetros y pueden poner el sello en su etiqueta, porque ahora todo el mundo se apunta a la moda eco. También se encarga de promover el consumo de productos ecológicos y da a conocer los sistemas de producción. La certificación es necesaria para que el consumidor tenga la máxima garantía de que los productos cumplen realmente con las normas eco.

Amantes de lo dulce

Asturias ha sido y es cuna de maestros pasteleros. Muchos de ellos han creado postres que han acabado pasando al imaginario colectivo y que ya forman parte de nuestra gastronomía.

En cada rincón, en cada pueblo o concejo, existe un dulce típico y un buen número de confiterías.



Carbayones



Frixuelos

Dulces trucos

Si quieres hacer un buen arroz con leche en casa unos trucos prácticos podrían ser sacar la rama de canela y la cáscara de limón a mitad de la cocción, así evitarás que su sabor predomine sobre el resto de ingredientes. Y remover mucho la cacerola, eso sí.

A la hora de freír "casadielles" es importante hacerlo de una o una o máximo de dos en dos, que el aceite esté bien caliente, y voltearlas con cuidado al poco tiempo porque se queman muy rápido.

Si escogemos hacer "frixuelos" lo más importante es que la masa no nos quede demasiado ligera, dejarla reposar unas horas, que la sartén sea antiadherente para evitar que se nos peguen en exceso, y echar la cantidad justa para que sean lo más finos posibles.

Si tuviéramos que escoger tres postres para conformar un pódium y que representaran a la región esos serían el arroz con leche, que no falta en ningún restaurante como colofón final a una buena comida, los "frixuelos", esos *crêpes* dulces que antiguamente se espolvoreaban de azúcar pero que hoy en día se rellenan de crema de avellanas, de nata, de mermelada y de lo que haga falta, y "les casadielles", masa frita rellena de nuez triturada, miel o azúcar y un chorro de anís, pudiendo añadir un poco de leche o mantequilla si se desea.



Casadielles



Tocinillo de cielo

Si nos adentramos en el maravilloso mundo de las tartas, en casi todos los lugares encontrarás tarta charlota, elaborada con una base de bizcocho, nata y almendra recubierta con chocolate y coronada con guindas, y sobre todo en Gijón/Xixón, la tarta gijonesa, en la que predomina el sabor a turrón de su interior.

Aquí somos muy “llambiones”, vamos, que nos gusta lo dulce, y cada ciudad o concejo tiene sus postres típicos.

Gijón/Xixón es el paraíso de las princesitas y el bombón helado de nata. En Oviedo es imprescindible probar dos creaciones insuperables. Por un lado los carbayones, ese pastel de almendra recubierto de almíbar de azúcar y zumo de limón, y por otro lado las moscovitas, que son una delicia

de chocolate con almendra. En Avilés manda el bollo de Pascua, típico de Semana Santa. Si nos adentramos más al interior, en el concejo de Aller podrás degustar un postre único, el panchón, en Laviana los bartolos y en Mieres los consejos paserinos, una rosquilla de masa quebrada dulce con leche. Camino del occidente encontramos en Grado el famoso tocinillo de cielo, los Carajitos del Profesor en Salas, que han conseguido etiquetarse con la marca Alimentos del Paraíso, algo que también pueden hacer ya “les marañueles”, de Candás y Lluanco/Luanco, unas pastas típicas a base de mantequilla, huevo, azúcar, harina y ralladura de limón, con la diferencia de que en Lluanco/Luanco solo incorporan las yemas. Y más allá, en Navia, no te pierdas la tarta Venera, una tarta de almendra que te hará rechupetearte los dedos. La lista dulce la podríamos completar con los borrachinos, la leche frita o los formigos.



Arroz con leche

Festival del arroz con leche

Tenemos muchas jornadas y homenajes gastronómicos, pero casi todos ellos están vinculados a un producto salado. El Festival del Arroz con leche se lleva celebrando más de 30 años en Santolaya/Santa Eulalia en Cabranes el domingo más cercano al 9 de mayo. Cuenta con un concurso en el que participan más de cien personas y está arropado por los menús que los hosteleros de la zona ofrecen durante esos días.

100 motivos para visitar Asturias

En realidad en esta región se contabilizan más de 360 actividades gastronómicas al año, con lo que podríamos decir que cada día tendríamos un motivo o disculpa para visitar Asturias. Hay fiestas que se celebran alrededor de un día concreto, un santo, o unas fiestas determinadas, y otras que son variables, con lo que aunque están actualizadas e incluimos el momento en el que se celebró la última edición es posible que el año que viene pueda variar una o dos semanas hacia delante o atrás.

Enero

1. **Fiesta Gastronómica de los Nabos** en La Foz de Morcín. Fin de semana más cercano al 17.
2. **Certamen del Queso Afuega'l Pitu** en La Foz de Morcín. Tercer o cuarto fin de semana.
3. **Festival de los Nabos y el Queso de Fuente** en Proaza. Último domingo.

Febrero

4. **Jornadas del Pote y el Pitu de Caleyá** en Las Regueras. Primer fin de semana.
5. **Jornadas de la matanza** en Amieva. Todo el mes.
6. **Festival Gastronómico de la Calderada** en Lluanco/Luanco. Primera quincena.
7. **Jornadas Gastronómicas** del concejo de Tineo. Segunda quincena.
8. **Jornadas de la caza** en Piloña. Segundo fin de semana.
9. **Jornadas de San Valentín** en Tazones. Finde más cercano al día 14.
10. **Jornadas de Antroxu** (de Carnaval). En Oviedo, Gijón/Xixón y Avilés.
11. **Festival del Oriciu** en Huerres (Colunga). Último fin de semana.

Marzo

12. **Jornadas Gastronómicas de la Harina y el Maíz** en Llanes. Principios de mes.
13. **Jornadas Gastronómicas de Primavera** en Teverga. Segundo fin de semana.
14. **Jornadas del Cabritu** en La Pola Llaviana/Pola de Laviana. Segundo fin de semana.
15. **Festival de la Angula** en L'Arena/San Juan de la Arena. Primera quincena.
16. **Campeonato de Pinchos** de Asturias. Medios de mes.
17. **Semana Cultural y Gastronómica de Les Fabes y concurso La Mejor Fabada del Mundo** en Villaviciosa. Tercera semana.
18. **Festival del Oriciu** en Bañugues (Gozón). Medios de mes.
19. **Concurso de pinchos** del Bajo Nalón. Segunda quincena.
20. **Jornadas del Pitu de Caleyá** en Uxo/Ujo (Mieres). Segunda quincena.

Abril

21. **Festival del Mejillón y el Marisco** en Tapia de Casariego. Semana Santa.
22. **Bocados del Cofrade** en Oviedo. Semana Santa.
23. **Jornadas del Bacalao** en Salinas. Semana Santa.
24. **Jornadas del Pixín** en Muros de Nalón. Semana Santa.
25. **Feria del Queso** en Taramundi. Semana Santa.
26. **Primer sidre'l añu** en Gijón/Xixón. Semana Santa.
27. **Comida en la calle y fiesta del Bollo** en Avilés. Lunes de Pascua.
28. **Fiesta del Picadillo y del Saba-diego** en Noreña. Por San Marcos, cerca del 21 de abril.
29. **Jornadas de los Tortos con Picadillo** en Antromero (Gozón). Segunda quincena.
30. **Festival de la Boroña Preñada** en Colunga. Segunda quincena.
31. **Jornadas Gastronómicas de las Setas** en Riosa. A finales de mes.
32. **Xornaes Gastronómiques del Gochu Asturcelta**. San Martín del Rey Aurelio. Segundo fin de semana.



Fiesta de la Vendimia

Mayo

33. **Jornadas Gastronómicas de la Ternera Asturiana y el vino** en Cangas del Narcea. A finales del mes.
34. **Jornadas Gastronómicas de la Lámpara** en Quintes y Quintueles (Villaviciosa). Última semana.
35. **Festival ¡Somos la Ostra!** en Castropol. Puente Primero de mayo.
36. **Festival del Marisco** en Candás. Puente Primero de mayo.
37. **Campeonato de Pinchos** de Oviedo. Primera quincena.
38. **Jornadas Gastronómicas de las Setas** de primavera en Mieres. Todo el mes.
39. **Festival del Arroz con Leche** en Cabranes. Finde más cercano al 9.
40. **Jornadas de la Merluza del Pinchu** en Cudillero. Primera quincena.
41. **Menú de la Ascensión** en Oviedo. Segunda quincena.
42. **Jornadas Gastronómicas de platos a la Sidra** en Nava. Medios de mes.
43. **Festival del Pulpo** en San Esteban de Pravia. Tercera semana.
44. **Feria del Queso y el Vino** en Avilés. Finales de mes.

Junio

45. **Festival de la Boroña de Forna** en Torazu/Torazo (Cabranes). Primer fin de semana.
46. **Jornadas Gastronómicas de los arbeyos** en Belmonte de Miranda. Primera quincena.
47. **Jornadas Gastronómicas del Mar** en Ribadesella. Primer fin de semana.
48. **Jornadas del Centollo** en Oviñana 2016. Primera quincena.
49. **Jornadas de la Merluza entre el Cuera y el Mar** en Ribadedeva. Medios de mes.
50. **Famous Wine Festival** en Avilés. Primera quincena.
51. **Jornadas Gastronómicas del Marisco** en Llanes. Finales de mes.

Julio

52. **Fiesta del Cordero en el Prau Lagüezos** (Quirós). Primer domingo.
53. **Festival del Bonito** en Lluanco/Luanco. Primer fin de semana.
54. **Festival de la Sidra Natural** en Nava. Primer o segundo fin de semana.
55. **Jornadas del Bonito** en Candás. Medios de mes.
56. **Festival del Arándano y Frutos Rojos** en Villaviciosa. Último fin de semana.



Cordero a la estaca

Agosto

57. **Festival de la Sardina** en Candás. Día 1.
58. **Festival del Chosco** de Tinéu/Tineo. Primer sábado.
59. **Festival de la Cerveza** en Avilés. Primera quincena.
60. **Muestra de Quesos del Oriente de Asturias** en Llanes. Primer domingo.
61. **Festival del Cordero a la Estaca** en Fuentes (Villaviciosa). Primer domingo.
62. **Feria del Queso** en Cuerres (Ribadesella). Día 9.
63. **Jornadas del Bonito** en Noreña. Primera quincena.
64. **Jornadas del mejillón y del percebe** en Puerto de Vega. A mediados de mes.
65. **Festival del Pulpo** en El Ferriru/Ferrero (Gozón). A mediados de mes.
66. **Jornadas del Bonito** en Tapia de Casariego. Segunda quincena.
67. **Fiesta de la Sidra Natural** en Gijón/Xixón. Última semana.
68. **Certamen del Queso Casín** en El Campu/Campo de Caso. Último domingo.
69. **Certamen del Queso de Cabrales** en Arenas de Cabrales. Último domingo.

Septiembre

70. **Semana de la Tapa** en Avilés. Primera quincena.
71. **Fiesta de la Sidra** en Villaviciosa. Primer fin de semana.
72. **Jornadas de la Tapa** en Corvera. Primer fin de semana.
73. **Fiesta y certamen de la Escanda** en Grau/Grado. Segundo fin de semana.

Octubre

74. **Festival de la Avellana** en L'Infestu/Infiesto. Primer domingo.
75. **Festival de la Manzana** en Villaviciosa. En torno al día 12.
76. **Concurso Exposición de Quesos** de los Picos de Europa en Cangues d'Onís/Cangas de Onís. Día 12.
77. **Fiesta de la Vendimia** en Cangas del Narcea. En torno al día 12.
78. **Certamen del Queso Gamonéu** en Benia de Onís. Tercer fin de semana.
79. **Fiesta Gastronómica del Desarme** en Oviedo. Día 19.
80. **Feria de la Miel** en Bual/Boal. Último fin de semana.

Noviembre

81. **Certamen de las Castaña y Productos de la Huerta** en Les Arriondes/Arriondas. Segundo fin de semana.
82. **Fiestas de los Humanitarios** en Morea/Moreda (Aller). Día 11.
83. **Semana del Cocido con Moscancia** en Noreña. Primera quincena.
84. **Jornada de la miel, las setas y las castañas** en Cangas del Narcea. Tercer fin de semana.
85. **Jornadas gastronómicas de la Fabada, Fabes y Verdinas**. Medios de mes.
86. **Semana de los callos** en Aller. Última semana.
87. **Gijón de pinchos**. Medios de mes.
88. **Fiesta de los Nabos** en Sotrondio. Primera quincena.
89. **Jornadas Gastronómicas de Otoño** en Teverga. Segundo fin de semana.
90. **Jornadas Gastronómicas del Castaño** en Lena. Tercer fin de semana.
91. **Fiesta de les Cebolles Rellenes** en L'Entregu/El Entregu. Por San Andrés, día 30.



Fiesta de la Sidra Natural

Diciembre

92. **Jornadas de los Callos** en Noreña. Primera semana.
93. **Semana de Les Fabes** en Colunga. Puente de la Constitución.
94. **Jornadas Gastronómicas del Pote** de Turón. Puente de la Constitución.
95. **Jornadas de la faba, el kiwi y la miel** en Pravia. Puente de la Constitución.
96. **Jornadas de los Pimientos Rellenos** en Blimea. Puente de la Constitución.
97. **Jornadas Gastronómicas de la Fabada** en La Felguera. Primera quincena.
98. **Jornadas Gastronómicas de la caza y el vino** en Cangas del Narcea. Puente de la Constitución.
99. **Jornadas de la Matanza** en Caso. Primera quincena.
100. **Jornadas Gastronómicas de la Matanza** en Felechosa. Todo el mes.

Cocineros que dejan huella

Estrellas Michelin

Los cocineros condecorados de Asturias tienen historia, en muchos casos son hijos o nietos de hosteleros, y conocen bien la cocina tradicional. Casa Gerardo, donde ofician Pedro y Marcos Morán, tiene detrás más de un siglo de historia, alterna la fabada y el arroz con leche con platos modernos y vanguardistas, con un respeto exquisito al producto y con innovaciones constantes sobre platos o productos fetiche, como el salmonete, el nabo o la quisquilla. Pedro lideró una generación de cocineros que puso en el mapa la gastronomía asturiana, y su hijo, que ahora asesora restaurantes en Londres y Bruselas, le dio un nuevo impulso a la línea más creativa del restaurante.



Casa Gerardo



La Salgar



Casa Marcial

Nacho Manzano, el más laureado, regenta un restaurante familiar cerca del Sueve y de Les Arriendes/Arriondas. Es autodidacta, genial e hipercreativo. Es una referencia indiscutible de la gastronomía asturiana, que se ha destapado definitivamente en 2010 tras la consecución de la segunda estrella para Casa Marcial, la matriz, el feudo familiar, el lugar donde hace tres décadas sus padres servían arroz con pitu, caza y fabada, que por cierto siguen conviviendo con las creaciones más vanguardistas de Nacho. Luego llegó la aventura gijonesa, que ya ha superado los diez años de vida, donde oficia su hermana Esther, que también ostenta estrella Michelin en el restaurante La Salgar, en Gijón/Xixón.

No muy lejos de ellos, sin salir de ese pequeño concejo famoso por tener una estrella por cada dos mil habitantes que es Parres, se encuentra José Antonio Campoviejo y su Corral del Indianu. Aquí no hay sagas ni formación previa, más allá de su experiencia en El Español, a escasos metros de su



El Corral del Indianu

actual local, que abrió en 1996. Entre sus productos fetiche se encuentran el salmón, las ostras, el foie o los quesos, viviendo en la actualidad un periodo de madurez, con platos muy redondos y complejos.

Gonzalo Pañeda comparte la pasión por el foie, siendo además apasionado de los oricios y el cordero. Cocinero sólido, estudioso e infatigable, defiende la estrella con la misma naturalidad que cuando comenzó su proyecto personal junto con Toni Pérez en La Solana, en Mareo. Ahora dirigen Auga, en el Puerto Deportivo de Gijón. Y si hay alguien que creció frente al mar, viendo pasar por delante bogavantes, lubinas y salmonetes, tres de sus productos preferidos hoy en día, ese es Isaac Loya. Creció entre manteles, mesas y sillas, juguetó con la sala, pero su vocación compartida se decantó por la cocina. Hoy en día lidera uno de los restaurantes que mejor producto del Cantábrico trabaja, con un respeto exquisito por las materias primas. Navega entre las preparaciones tradicionales heredadas como la insuperable "Lubina al champagne" y propuestas más creativas, pero siempre con rigor y seriedad. Las vistas desde el comedor del Real Balneario de Salinas se encuentran entre las mejores de España.



Auga



Real Balneario



Arbidel

Las dos últimas incorporaciones al estrellato son Jaime Uz, del restaurante Arbidel, y Ricardo Sotres, de El Retiro. La carrera de Jaime ha ido de menos a más, con calma. Después de regentar negocio propio en Oviedo e intentar demostrar el pedazo de cocinero que llevaba dentro, se reencontró a sí mismo en Ribadesella/Ribeseya, donde comenzó a practicar una cocina de relación calidad precio, con menús que enseguida recibieron el favor del público, y de la crítica. Ricardo fue jefe de cocina de Casa Marcial y con la prudencia que le caracteriza, comenzó su aventura en el negocio familiar de Pancar, en el que primero alternaba un bar de pueblo con abundante presencia de parroquianos con un menú degustación atrevido y equilibrado en la parte posterior, para dejar paso después a una profunda reforma que llevó aparejado un menú más complejo y trabajado. El caso es que ahora mismo es un cocinero con mucha proyección, en constante avance, y que no ha tocado techo.



El Retiro

Mesas de Asturias

Es la marca de calidad que ampara a algunos de los mejores restaurantes de esta región, diseminados por toda la geografía, albergando diferentes estilos y cocinas. Los hay clásicos, más modernos, cosmopolitas, de pueblo, pero en todos ellos prima una defensa del producto local y un esmerado servicio al cliente. Para pertenecer a este selecto grupo hay que superar diversos controles que ponen a prueba el trato con el cliente y la calidad de la comida.

Son 31 los elegidos. De Oriente a Occidente se encuentran en esta privilegiada lista además de los ya mencionados restaurantes de Campoviejo, Manzano, Morán y Loya los siguientes:

El Cenador de los Canónigos y Los Arcos en Cangas de Onís, el Palacio de Cutre y La Posada de Entrialgo en Piloña, Eutimio en Colunga, Gotta de Tierra del Agua en Caso, Ciudadela, El Candil y Casa Zabala en Gijón, Casa Belarmino en Gozón, Fuécara de la Torre en Llanera, La Ferrada en Noreña, Casa Telva, El Panduku y El Asador de Abel en Siero, Casa Adela en Langreo, El Cenador del Azul en Mieres, Casa Fermín, Del Arco y Naguar en Oviedo, Casa Tataguyo en Avilés, Casa Zoilo en Muros de Nalón, Al Son del Indiano en Salas, Sport y Villa Blanca en Valdés, Blanco en Navia y Palermo en Tapia de Casariego.

Mesas de Asturias



Son comedores elegantes, con vajillas cuidadas, lugares donde los camareros destilan profesionalidad y el trato al cliente tiene una especial importancia. Si quieres sentirte especial, escoge una de las "Mesas de Asturias, Excelencia Gastronómica". ¡Acertarás!



Guisanderas

Son las defensoras de las recetas tradicionales de la región. Son mujeres que defienden la cocina de puchero, de guisos y productos típicos de nuestra cultura alimenticia, que divulgan e intentan preservar para que no se pierda lo mucho y bueno que podemos encontrar en esta tierra. Acaban de cumplir veinte años de historia, y están logrando renovar e integrar a jóvenes valores femeninos de la cocina. En la actualidad está formada por más de 40 guisanderas, muchas de ellas con restaurante propio, incluso madres e hijas que siguen la saga. Son tantas que si quieres conocerlas lo mejor es que entres en su web: clubdeguisanderas.com

Fabada

Se basan en el pasado pero miran al futuro, guisan rico pero utilizan técnicas de conservación de los alimentos actuales, tienen veteranía y un amplio bagaje pero también la misma ilusión que cuando eran niñas. Así son las guisanderas asturianas. Únicas e irrepetibles.



Sidrerías de Asturias

Faltaba un listado de sidrerías donde se exigiera un esmero en el trato, una calidad en la cocina y un cuidado de los detalles. El mismo sistema que fue válido para “Mesas de Asturias” se personalizó para los templos de la sidra y así nació “Sidrerías de Asturias”, que incluye por el momento a 22 establecimientos del Principado. En todos ellos tiene que haber sidra con Denominación de Origen, contar con personal especializado en el escanciado del líquido patrio y una carta con predominio de productos asturianos.

Los 22 integrantes son, de Oriente a Occidente, Vega Redonda en Cangas de Onís, La Barraca en Nava, Casa Cortina en Villaviciosa, Llagar La Morena en Siero, La Pomar en Langreo, Tierra Astur (que cuenta con cinco sidrerías dentro de la marca al sumarse a las dos de la capital las de Siero, Gijón y Avilés), La Ferrería, La Pumarada, El Pigüeña, El Valle, La Manzana, La Noceda en Oviedo, Casa Ataulfo, El Cartero, El Requexu, Parrilla Muñó Poniente y Cabañaquinta en Gijón, y La Villa en Navia.



Sidrerías de Asturias

Cada año serán más las elegidas, porque la “Sidra de Asturias” está viendo como se multiplica su presencia en las sidrerías y también su demanda, con lo que se espera que esta marca, nacida en 2017, tenga un futuro prometedor y sirva de referencia a los visitantes a la hora de elegir en qué establecimiento típico de la región comer o cenar.



Taramundi

No se vayan todavía, aún hay más

Aquí han aparecido algunas de las caras conocidas de la gastronomía asturiana, pero por suerte hay muchas más. En cada rincón, en cada pueblo, hay casas de comidas fantásticas en las que además se puede comer bien y barato. En las principales ciudades podemos encontrar fusiones varias con cocinas del mundo entero, pero siempre con producto local. Y luego hay mucho cocinero solitario, personas que les gusta su trabajo y están más de diez horas al día durante todo el año dentro de su pequeña cocina, que lo hacen realmente bien. El panorama gastronómico asturiano es mucho más amplio y rico y con auténticos especialistas en un plato, en un menú, en una temporada como puedan ser la de caza o de setas... en definitiva, que vaya donde vaya casi seguro que comerá bien, muy bien.

Compras gourmet, sorprende a tus amigos y familiares



Fabes con garantía

Compra un kilo de fabes IGP Faba Asturiana y ponte a perfeccionar tu fabada. No te olvides llevar también el chorizo y la morcilla típica, porque si no el sabor no será el mismo. El compango asturiano aporta mucho sabor.

Innovación en la sidra

Incorpora a tu cesta de regalos una botella de sidra brut o del novedoso vermut de sidra. También funcionan muy bien las sidras de hielo. Y para los clásicos, aguardientes o licores de manzana, que nunca fallan.

Un dulce recuerdo

Corres el riesgo de que no lleguen a destino, pero que no sea porque no lo has intentado. Prueba con unas moscovitas o unas princesitas, y si no lo logras vuelve al ataque con carbayones, carajitos, "marañueles" o "casadielles".



Nuestra miel

Te vendrá bien una cucharada de miel asturiana en ayunas para afrontar la temporada invernal. Es mano de santo. La hay de brezo, castaño, mil flores... es cuestión de gustos. La puedes encontrar con el sello ecológico o con el de "Alimentos del Paraíso".





Vinos atlánticos

Están de moda este tipo de vinos, con buena acidez y frescura, así que sorprende a los tuyos con una botella de vino de Cangas. Ya sea blanco o tinto, dalo a probar a ciegas y sin pistas. Te sorprenderán los resultados.



Homenaje al cerdo

Si no te ha dado tiempo a probarlo, consigue un chosco. Es fácil de preparar y puedes decir que te lo vendan ya cocido. También puedes triunfar con la longaniza, el sabadiego o el picadillo. Si logras hacerte con la limitadísima andoya entonces ya será de nota.



Quesos con identidad propia

La lista sería larga, pero para el transporte es mejor evitar los quesos demasiado blandos o que requieran nevera. Si te gustan suaves Vidiago, Oscos, Gorfolí o Taramundi podrían ser una opción. Si quieres que tengan carácter y fuerza adquiere Gamonéu, Beyos, Ahumado de Pría o Varé. Y si te va la marcha y el picante, La Peral, Afuegal pitu roxu, Casín o Cabrales.

Conservas para abrir y disfrutar

No dejes pasar la oportunidad de adquirir una conserva artesana de la región, ya que todavía quedan algunas fábricas que embotan desde bonito o caviar de oricos, pasando por patés de marisco, huevas de merluza, angulas, bígaros o platos preparados como fabada, fabes con perdiz o callos.

Habla como un asturiano

- ▶ *Ablana*: avellana.
- ▶ *Aguillolo*: navaja en el occidente asturiano.
- ▶ *Alezna*: oricio, erizo de mar.
- ▶ *Amasueles/as*: almejas.
- ▶ *Andarica*: nécora.
- ▶ *Andoya o androya*: lomo de cerdo adobado, embutido y curado.
- ▶ *Arcín*: oricio, erizo de mar.
- ▶ *Arbeyos*: guisantes, arbejos.
- ▶ *Berzas*: verdura que se utiliza en el potaje.
- ▶ *Bocarte*: boquerón.



Variedad de fabes

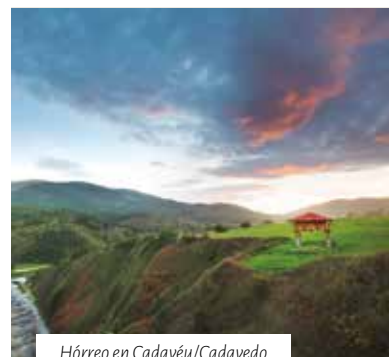
- ▶ *Boroña/Borona*: pan que se fabrica con la harina del maíz, muy consumido en otros tiempos.
- ▶ *Borono*: masa cocida de sangre, cebolla, grasa y harina típica del oriente.
- ▶ *Bugre*: bogavante.
- ▶ *Campanu*: primer salmón pescado en un río asturiano cada temporada de pesca.
- ▶ *Culete, culín*: cantidad de sidra que se escancia en un vaso de sidra y que se debe beber de una sola vez.



Pitu caleya



Ablanes/Avellanas



Hórreo en Cadavéu/Cadavedo

- ▶ *Emberza*: picadillo de cebolla, harina de maíz, grasa y sangre de cerdo, envuelto en hojas de berza y cocido.
- ▶ *Fabes*: habas. En singular, faba.
- ▶ *Fayuela*: frixuelo, crêpe dulce.
- ▶ *Figos*: higos.
- ▶ *Fréjoles*: judías verdes planas.
- ▶ *Frixuelo*: crêpes dulces elaborado con harina, huevo, leche y azúcar.
- ▶ *Fuvagaña*: lubina pequeña.
- ▶ *Gochu*: cerdo.
- ▶ *Hombrín*: bocarte, boquerón.
- ▶ *Llacón*: lacón.
- ▶ *Llagar*: Lagar o bodega donde se elabora la sidra. Al propietario se le llama "llagareru".
- ▶ *Llambión*: persona que le gustan los dulces, un amante de pasteles, tartas y postres.
- ▶ *Llámpara*: lapa.
- ▶ *Muergo*: navaja.
- ▶ *Ñocla*: buey de mar.
- ▶ *Oriciu/Oricios*: erizo/erizos de mar.
- ▶ *Panoya*: mazorca de maíz.
- ▶ *Parrochas*: sardinas pequeñas.
- ▶ *Pitu caleya*: gallo o gallina que se cría en la aldea libremente, sin ninguna alimentación de pienso.
- ▶ *Pixín*: rape.
- ▶ *Roballiza*: lubina.
- ▶ *Torrija*: picatosta.
- ▶ *Venáu*: ciervo.
- ▶ *Ventrisca*: ventresca, vientre del bonito.
- ▶ *Verdinas*: "fabes" de pequeño tamaño y tonalidad verdosa.
- ▶ *Virigüetu*: berberecho.
- ▶ *Xarda*: caballa.
- ▶ *Xata*: novilla.



Bar-tienda

M A R



No te pierdas...

Explora el paraíso

1. El Mirador del Fito (Caravia)
2. El Mirador del Pozo de la Oración (Cabrales)
3. El Mirador del Cabo Busto y Ermita de la Regalina (Valdés)
4. El Mirador del Puerto del Connio (Cangas del Narcea)
5. Lagos de Covadonga - Parque Nacional de los Picos de Europa
6. Tras la Huella del oso, venado y lobo: Parque Natural de Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Tras la Huella del oso, venado y lobo: Parque Natural de Somiedo
8. Tras la Huella del oso, venado y lobo: Parque Natural de Redes
9. Tras la Huella del oso, venado y lobo: Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa
10. Tras la Huella del oso, venado y lobo: Montaña Central
11. Por los bosques asturianos: Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)
12. Por los bosques asturianos: Reserva Natural Parcial de Peloño (Ponga)
13. Reserva Natural Parcial de la Ría del Eo
14. Reserva Natural Parcial de la Ría de Villaviciosa
15. Ruta de las Cascadas de Oneta (Villayón)
16. Ruta de Seimeira (Cascada) (Santalla d'Ozcos / Santa Eulalia de Oscos)
17. Ruta de la Cascada del Cioyo (Castropol)
18. Ruta de la Cascada Xurbeo (Aller)



Sumérgete en la costa

19. Bufones de Pría (Llanes)
20. Cudillero
21. Playa de Gulpiyuri (Llanes)
22. Cabo Peñas (Gozón)
23. La Costa de los Dinosaurios y el Museo Jurásico de Asturias (Colunga)
24. Reserva Natural Parcial de Barayo (Navia y Valdés)



Absorbe la cultura asturiana

25. El Prerrománico Asturiano (Oviedo)
26. Prerrománico Asturiano (Lena)
27. Arte Rupestre: Cueva y Centro de Arte Tito Bustillo (Ribadesella)
28. Arte Rupestre: Cueva La Peña (Candamo)
29. Parque de la Prehistoria de Teverga
30. Museo de Bellas Artes de Asturias (Oviedo)
31. Muséu del Pueblu d'Asturies (Gijón)
32. Castros del Navia: cultura castreña
33. Premios "Princesa de Asturias" (Oviedo)*



Mira a tu alrededor

34. Museo de la Minería y de la Industria de Asturias -MUMI- (L'Entregu/El Entregu-San Martín del Rey Aurelio)
35. Ecomuseo Mínero Valle de Samuño (Ciaño/Ciaño-Langreo)
36. Pozo Sotón (Sotrandio-San Martín del Rey Aurelio)

C A N T Á B R I C O



- 37. Poblado Minero de Bustiello (Mieres)
- 38. Museo de la Mina de Arnao (Castrillón)
- 39. Museo del Ferrocarril de Asturias (Gijón/Xixón)

Actívate en Asturias

- 40. Descensos en canoa o piragua por el Río Sella
- 41. Descensos en canoa o piragua por el Río Nalón
- 42. Descensos en canoa o piragua por el Río Navia
- 43. Ruta del Cares (Cabrales)
- 44. Picu Urriellu (Cabrales)
- 45. Senda del Oso (Santo Adriano, Proaza, Teverga y Quirós)
- 46. Vía Verde Turón (Mieres)
- 47. Vía verde del Eo (San Tirso de Abres)
- 48. Surf en Frexulfe (Navia)
- 49. Surf en Xagó (Gozón)
- 50. Surf en Penarronda (Castropol)
- 51. Estaciones de Invierno: Valgrande-Pajares (Lena)
- 52. Estaciones de Invierno: Fuentes de Invierno (Aller)

Piensa con el estómago

- 53. Ecomuseo del Pan (Villanueva de Oscos)
- 54. Casa de la Apicultura (Boal)
- 55. Museo del Vino de Cangas (Cangas del Narcea)
- 56. Muséu Etnográfico de la Llechería (Morcín)
- 57. Exposición permanente de la Industria Conservera de Candás (Carreño)
- 58. Museo de la Sidra (Nava)

- 59. Fábrica de Sidra El Gaitero (Villaviciosa)
- 60. Museo de la Apicultura (Caso)
- 61. Centro de Interpretación del Queso Gamonéu (Onís)
- 62. Cueva del Quesu (Cabrales)

Late con el corazón urbano

- 63. Avilés y su calle porticada: Galiana
- 64. Centro Niemeyer en Avilés
- 65. El Barrio de pescadores de Gijón/Xixón: Cimavilla
- 66. La Laboral Ciudad de la Cultura, en Gijón
- 67. Cámara Santa y la Catedral en Oviedo
- 68. Mercado El Fontán en Oviedo

Respira Asturias

- 69. Taramundi y su Conjunto Etnográfico de Os Teixois
- 70. Museo etnográfico de Grandas de Salime
- 71. Un paseo por las Brañas de Somiedo con sus emblemáticos "Teitos"
- 72. Conjunto de Hórreos de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. Las Majadas de los Picos de Europa

Camina al pasado

- 74. El Salvador en la Catedral de Oviedo
- 75. Monasterio de San Salvador de Cornellana (Salas)*
- 76. Colegiata de Salas*
- 77. Monasterio de Santa María la Real de Obona (Tineo)*
- 78. Palacio de Cienfuegos de Peñalba (Allande)*
- 79. Castro del Chao Samartín (Grandas de Salime)

*Visita exterior

Asturias



Síguenos en:



facebook.com/TurismoAsturias



[@TurismoAsturias](https://twitter.com/TurismoAsturias)



pinterest.com/TurismoAsturias



google.com/+TurismoAsturiasEs



youtube.com/asturias



instagram.com/TurismoAsturias



Ahora en ***turismoasturias.es***
busca, elige y reserva
tu alojamiento.

Tel: 902 306 600 #ParaísoNatural
985 185 860 #VuelvealParaíso



turismoasturias.es



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS