

Guía de
GASTRONOMÍA



—
**COCINA
DE PAISAJE**

Índice

Introducción

*Platos y productos que tienes
que probar en Asturias*

Experiencias gastronómicas

Alimentos del Paraíso Natural

Festivales y eventos gastronómicos

Museos y rutas temáticas

Donde comer

Agenda gastronómica

Vocabulario gastronómico





Allí donde alguien piense o sienta Asturias, y quiera transmitir su esencia, la [gastronomía](#) de esta tierra siempre estará presente, por ser de excepcional calidad tanto en sus platos como en sus productos, que te proporcionarán instantes irrepetibles en lugares inolvidables.

Por ello no es de extrañar que el Paraíso Natural sea un destino que ostenta liderazgos tan sorprendentes como ser la primera mancha quesera de Europa (en lo que a quesos artesanales se refiere), ser uno de los grandes productores de sidra, ser pionero en la creación de marcas de calidad gastronómicas, ser uno de los lugares que más fiestas y eventos culinarios celebran, o poseer un notable elenco de cocineros y cocineras que hacen las delicias de todo tipo de paladares.





Y precisamente son esos cocineros y cocineras los que hacen posible la llamada Cocina de Paisaje, una filosofía de vida y trabajo en la que el protagonismo conjunto y equilibrado lo tiene el medio y sus increíbles productos, a los que se suman el trabajo y la creación respetuosa de los autores con la tradición y el entorno. Una filosofía que conecta a las mil maravillas con las corrientes contemporáneas y muy en boga del “*slow travel*” y el “kilómetro cero”.



Platos y productos que tienes que probar en Asturias



En Asturias hay una serie de platos y productos que tienes que probar sí o sí en tu estancia asturiana.



La fabada

Es uno de los platos típicos por excelencia.



El pote asturiano

Es el cocido más tradicional de la gastronomía asturiana. Es un plato de gran sabor que suele prepararse en un pote u olla, y de ahí su nombre.



El cachopo

Consiste en dos filetes de ternera asturiana grandes, entre los cuales se coloca jamón serrano y queso (habitualmente riquísimo queso artesanal asturiano).



Los pescados y mariscos del cantábrico

Son variados y sabrosos. Uno de los platos más reconocidos es la merluza a la sidra.



El arroz con bugre (bogavante)

Es una de las exquisiteces de la tradicional cocina marinera asturiana.



Los tortos de maíz

Consisten en una masa de harina de maíz, harina de trigo, sal y agua templada. Se pueden combinar con ingredientes dulces y salados.



El pastel de cabracho asturiano

Es uno los platos más típicos de esta región.



El chorizo a la sidra

Es una preparación típica en la que se cuece en sidra, tras haber sido ligeramente asado.



El pitu de caleya

Es un pollo campero de raza asturiana que vive en libertad, y se alimenta de forma natural por el campo donde anda, resultando muy sabroso y siendo una receta muy popular el arroz con pitu de caleya.



Asturias, gracias a la excelencia de pastos y razas de ganado, y a la conservación de las tradiciones de elaboración, te ofrece medio centenar de quesos artesanales, y cientos de elaboradores.

Con la singularidad de que cinco de ellos cuentan con sellos de protección europeos: los quesos Cabrales, Gamonéu, Casín y Afuega'l Pitu gozan de Denominación de Origen Protegida, mientras el queso de Los Beyos está amparado con el sello de Indicación Geográfica Protegida. forma natural por el campo donde anda, resultando muy sabroso y siendo una receta muy popular el arroz con pitu de caleya.

La sidra es la bebida asturiana por excelencia desde tiempos remotos

Su consumo hasta hoy no ha hecho más que afianzarse. Con un ritual único - el escanciado -, la sidra asturiana lo tiene todo: es saludable, diurética, divertida y muy social. Y podrás comprobarlo [visitando un llagar](#) y participando en una espicha.

Por cierto, marida a las mil maravillas con toda la gastronomía asturiana: pescados, mariscos, carnes, quesos, etc. ¡Y es un producto que cuenta con Denominación de Origen Protegida!



Asturias también es tierra de vino

Especialmente en el suroccidente, donde se elabora desde hace siglos, y donde en la actualidad se producen unos vinos equilibrados, frescos y de calidad, con un toque atlántico y único. Además, el Vino de Cangas cuenta con Denominación de Origen Protegida, y combina perfectamente con la gastronomía asturiana, tanto tradicional como de autor.

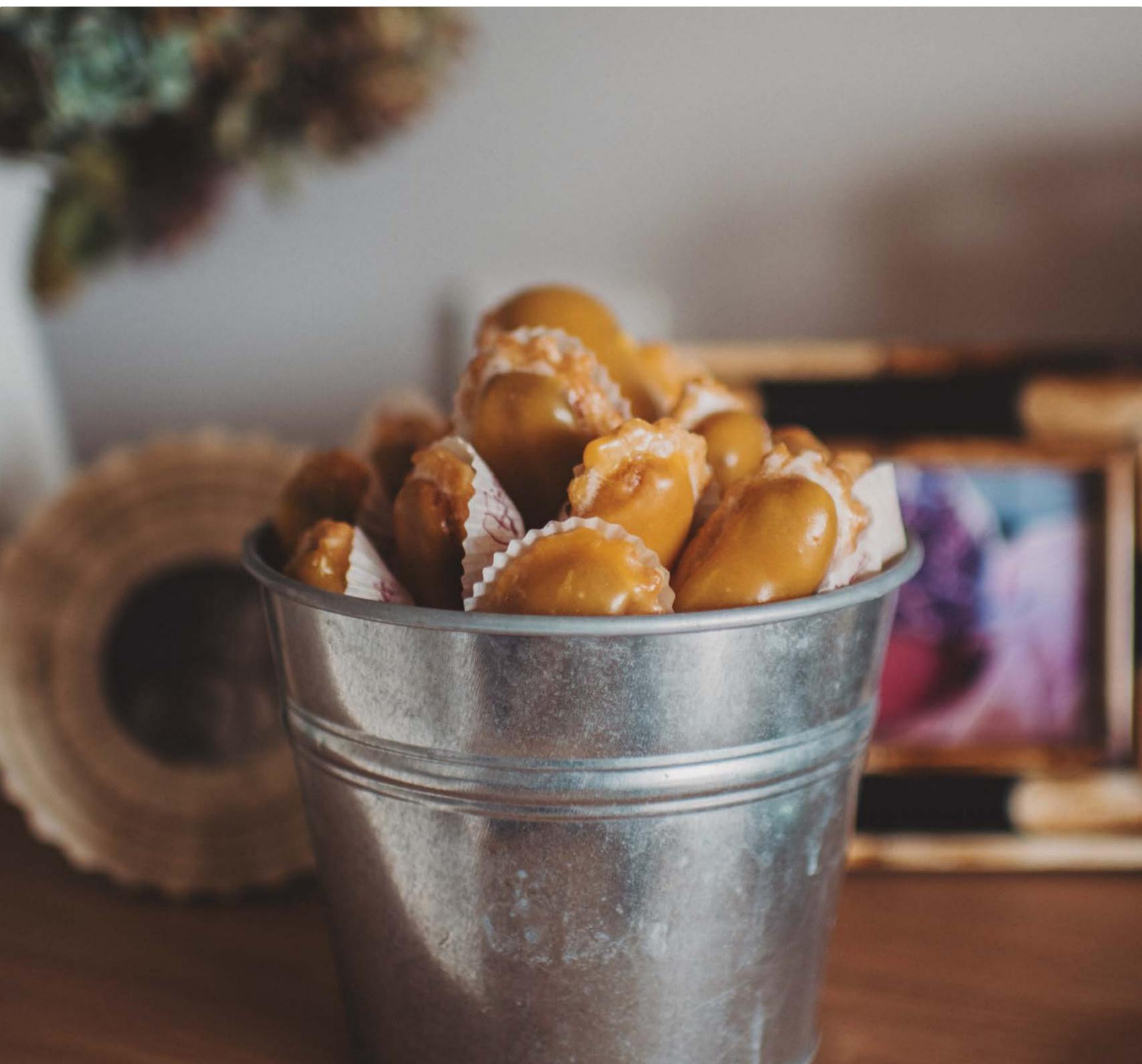


En lo que a dulces se refiere:



El arroz con leche

Es un postre tradicional, especialmente típico en Asturias, que se elabora prácticamente de la misma manera desde el siglo XVII. Tanto es así que muchos almuerzos se culminan con un delicioso arroz con leche casero como postre.



El Carbayón

creado en las primeras décadas del siglo XX, es un pastelito elaborado con una base de hojaldre, un relleno de almendra, yema y azúcar. ¿Y por qué este nombre? Pues porque nació con vocación de representar a la ciudad de Oviedo/Uviéu, y el gentilicio de los habitantes de la capital asturiana es el de ovetenses, pero además tienen el apodo popular de «carbayones», aumentativo de carbayu (que es el roble en asturiano), debido precisamente a un enorme roble centenario cuyas raíces se hundían en el suelo, al comienzo de la céntrica calle Uría.

Las moscovitas

Son las tejas de almendra y chocolate más famosas del mundo, que desde hace algunos años viven un auténtico “boom” a nivel nacional e internacional. Y aunque tienen esa denominación de reminiscencia rusa, lo cierto es que nacieron en el obrador de Rialto, una confitería situada en el centro de Oviedo/Uviéu, casi a la sombra de la Catedral, cuyo escaparate siempre suscita la curiosidad de los viandantes.





La casadiella

(en asturiano plural casadielles)

Es un dulce típico de Asturias. Se trata de una especie de empanadilla frita elaborada con una masa de harina de trigo, que se rellena con una mezcla de nueces - o avellanas en algunas zonas -, azúcar y anís. También se pueden elaborar con masa de hojaldre, haciéndose en el horno. Para rematar, se espolvorea con azúcar.

Los frixuelos

Son un postre hecho de leche y harina, que recuerdan a las crepes francesas o a las filloas gallegas. Dependiendo de la zona en la que se elaboren, se llamarán frixuelos, frisuelos o fayuelos. Los encontrarás en los restaurantes como postre, ya sea solos o con diferentes rellenos: chocolate, compota de manzana, etc.



Experiencias gastronómicas

En Asturias te darás cuenta de que la gastronomía es mucho más que comer bien. En realidad, son muchas las experiencias con claras reminiscencias gastronómicas que puedes vivir en el Paraíso Natural.





Pero sobremanera, las más destacadas son aquellas vinculadas a los quesos y la sidra. Podrás visitar una [quesería](#), un [llagar de sidra](#), o incluso una [bodega de vino](#).





También es posible conocer cómo funciona la rula (lonja de pescado), dado que en Asturias hay tres visitables: Puerto de Vega, Avilés y Llastres. Y si lo tuyo es la vida rural, no puedes perderte la experiencia del día a día en una [granja](#).



Además, están [otras opciones de temporada](#): la recogida y mayanza de la manzana para hacer sidra en otoño y también la floración del manzano en primavera, visitando una pumarada. Y precisamente muy vinculadas al ciclo de la sidra están las actividades festivas como las espichas o los amagüestos (siendo en estos protagonistas la sidra dulce y las castañas). Todas estas opciones y muchas otras las tienes al alcance de tu mano directamente con algunos llagares visitables, y también a través del [Club de Producto Sidraturismo Asturias](#).





Otras posibilidades de ocio de temporada - en este caso en otoño - son la vendimia, la recogida de setas o apañar castañas (esta última conocida en asturiano como “ir a la gueta”). Y tanto estas como otras actividades, las encontrarás en nuestra [agenda](#).

Alimentos del Paraíso Natural, cuando la calidad sabe a gloria



*“Alimentos del Paraíso Natural”
es una marca de garantía,
que distingue determinados
productos agroalimentarios y
pesqueros únicos y exclusivos,
elaborados en Asturias.*

Dentro de esta marca hay productos amparados bajo una Denominación de Origen Protegida -DOP -, que son los siguientes: Queso Cabrales, queso Gamonéu, Afuega'l Pitu, Casín, Sidra de Asturias y Vino de Cangas (en el occidente de Asturias).

También hay alimentos que poseen Indicación Geográfica Protegida - IGP -: Chosco de Tineo, Faba asturiana, Queso Los Beyos, Miel de Asturias, Ternera asturiana.





Además, hay alimentos de producción agraria ecológica*, así como otros productos de calidad: Verdina de Asturias, vacuno mayor asturiano; chorizo, morcilla y compango asturiano, huevos camperos, quesos artesanos, productos lácteos, conservas de pescado, miel, marañuelas, arándanos, kiwi, etc.

¡Todo un mundo de alimentos ricos y muy saludables, ideales para llevártelos de vuelta a casa!

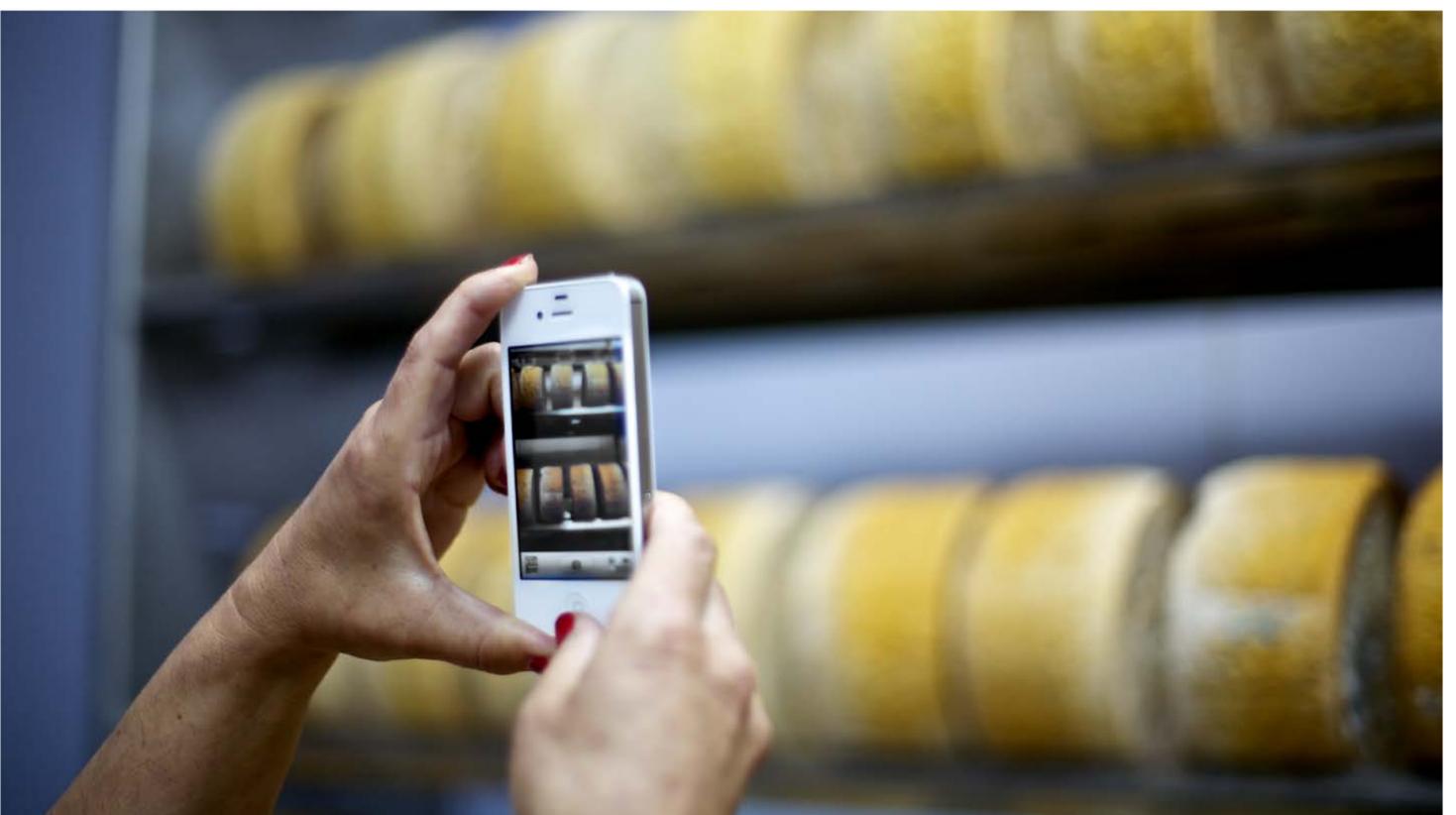
Festivales y eventos gastronómicos



En Asturias te darás cuenta de que la gastronomía es mucho más que comer bien. En realidad, son muchas las experiencias con claras reminiscencias gastronómicas que puedes vivir en el Paraíso Natural.



Dos de los productos asturianos que adquieren mayor relevancia y protagonismo son **la sidra y los quesos**. Y durante todo el año hay eventos relacionados con la cultura sidrera y con los quesos asturianos.



En el **ámbito sidrero** los más destacados son:

- **Primer Sidre L'Añu**, en Gijón/Xixón, en Semana Santa
- **Jornadas Gastronómicas de Platos a la Sidra**, en Nava, en el mes de mayo
- **Festival de la Sidra Natural**, en Nava, en el mes de julio
- **Fiesta de la Sidra Natural**, en Gijón/Xixón, en agosto
- **Fiesta de la Sidra**, en Villaviciosa, en septiembre
- **Festival de la Manzana**, en Villaviciosa, en octubre



En el **mundo de los quesos** los más relevantes son:

- **Certamen del Queso Afuega'l Pitu**, en La Foz de Morcín, en enero
- **Festival de los Nabos y el Queso de Fuente**, en Proaza, en enero
- **Feria del Queso**, en Taramundi, en Semana Santa
- **Feria del Queso y el Vino**, en Avilés, en mayo
- **Muestra de Quesos del Oriente de Asturias**, en Llanes, en agosto
- **Feria del Queso**, en Cuerres (Ribadesella), en agosto
- **Certamen del Queso Casín**, en El Campu (Caso), en agosto
- **Certamen del Queso Cabrales**, en Arenas de Cabrales, en agosto
- **Concurso Exposición de Quesos de los Picos de Europa**, en Cangues d'Onís/ Cangas de Onís, en octubre
- **Certamen del Queso Gamonéu**, en Benia de Onís, en octubre



Pero además muchos otros productos tienen su propio festival o su fiesta, ya sean de la huerta, de la mar, o reconocidos platos como la fabada, el pote, les cebolles rellenes o el arroz con leche, por citar tan solo algunos ejemplos.



Museos y rutas temáticas

La gastronomía asturiana también es digna de museo. Así que podrás conocerla en algunos espacios singulares.



Museo de la Sidra de Asturias

Tiene como objetivo dar a conocer y promocionar la bebida característica asturiana. Está muy céntrico, en la villa de Nava, a 20 minutos de Oviedo/Uviéu, y poco más de Gijón/Xixón. La visita puede ser libre, guiada o combinada (esta última con visita a un llagar de sidra).



Cueva-Exposición Cabrales

Está en Arenas de Cabrales, es un espacio singular donde se da a conocer la historia, el proceso de elaboración, y entorno natural y social de este queso. Hay visitas guiadas. La primera parte se desarrolla en una cueva natural y en segunda se visiona un audiovisual.

Museo del Vino de Cangas del Narcea

Cuenta con dos edificios. Uno de nueva planta, que alberga la exposición permanente de piezas, de visita libre dentro del horario establecido. Además, cuenta una bodega tradicional, el Lagar de Santiso, donde se realizan visitas guiadas. En las visitas guiadas conocerás el proceso de elaboración del vino, tal y como se hacía en esta zona del suroccidente de Asturias.

Aula de la Miel de los Picos de Europa

Es una explotación abierta al público, en la que de una forma amena y divertida conocerás la vida de las abejas, el trabajo de los apicultores, disfrutando las mieles y su gastronomía de una forma didáctica. Se encuentra en Alles (Peñamellera Alta).





Colección Museográfica *“La Casa de la Apicultura”*

Es un centro de divulgación e interpretación relacionado con el arte de la cría de las abejas: apicultura tradicional, apicultura moderna, productos extraídos de la colmena, la vida en la colonia, etc. Cuenta con exposición permanente, biblioteca apícola y sala de audiovisuales, y se ubica en Los Mazos (Boal).

Otra opción para conocer la gastronomía asturiana son las rutas temáticas como la [Ruta de Pepín](#), en Sirviella (Onís), o la [Ruta ´l Quesu y la Sidra](#), en Asiegu (Cabrales)

Donde comer



Una de las razones por las que Asturias es conocida es por lo que bien que se come en esta tierra. La cantidad y calidad de establecimientos hosteleros - restaurantes, sidrerías, bares, etc. - es muy notable. Son tantos y tan buenos que se cumple fielmente el dicho de que “en la variedad está el gusto”.



Podrás elegir donde comer entre los restaurantes de la marca [Mesas de Asturias - Excelencia Gastronómica -](#), pionera en su género en España. Y si te decantas por disfrutar de las sidrerías, otra marca, [Sidrerías de Asturias - Calidad Natural -](#), reúne la mejor selección de estos establecimientos.





Pero las opciones son inagotables: también existen numerosos restaurantes con [Estrella Michelin](#); un [Club de Guisanderas de Asturias](#), pionero en España que aglutina a más de 40 profesionales, o un nutrido grupo de [embajadores de Cocina de Paisaje](#), que tiene diferentes establecimientos hosteleros donde ofertan lo mejor de las creaciones gastronómicas asturianas, tanto tradicionales como con notas de innovación.

Agenda gastronómica

Todo el año hay eventos gastronómicos en Asturias. Eso sí, en formatos diferentes: rutas, jornadas, talleres, festivales, e incluso Fiestas de Interés Turístico.

¡Encontrarás toda la información en la sección de gastronomía de la [Agenda de Asturias!](#)

Vocabulario gastronómico

El [vocabulario gastronómico asturiano](#) es rico y variado, al igual que los platos y recetas. Es interesante que lo conozcas porque te facilitará una buena elección en la mesa.

Asturias

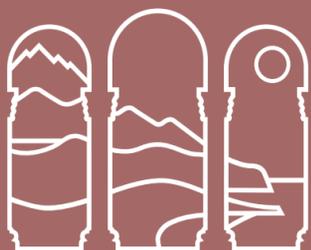


Ahora en turismoasturias.es
busca, elige y reserva
tu alojamiento.

Tel: 902 306 600
985 185 860

#ParaísoNatural
#VuelvealParaíso

Síguenos en:



Asturias
paraíso natural



Principáu
d'Asturies