

Únete al Respeturismo

ASTURIAS TE ESPERA

Gastronomía Asturiana



—
COCINA
DE PAISAJE

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, Jonatan Hevia, José Pérez Ornia,

José Ramón Navarro, Juanjo Arrojo, Kike Llamas, Mercado Artesano y Ecológico, Mikel Ponce,

Noé Baranda, NM, Pelayo Lacazette, Real Balneario, Sara Castaño y Archivo propio.

Imprenta: PUBLIPRINTERS GLOBAL, S.L. Ene. 26

D.L.: AS 04200-2017

© CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, RETO DEMOGRÁFICO, IGUALDAD Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



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 de 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 caleya”, el cachopo de Ternera Asturiana y, desde hace algún tiempo y tras superar el riesgo de extinción, el “gochu 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 “emberzáu” 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 reciben el relevo de la angula cuando avanza el otoño.

Todo lo que comemos lo regamos con Sidra de Asturias o Vinos 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. Asturias es Cocina de Paisaje

06. No te pierdas...

08. La fabada, el plato más auténtico

10. La sidra, el líquido patrio

12. Asturias, la región de los 50 quesos

14. Pasión por la carne

16. La impagable despensa cantábrica

18. Vino de Cangas, viticultura heroica

20. Somos Eco por Naturaleza

22. Amantes de lo dulce

24. Cocineros que dejan huella

*28. Compras gourmet, sorprende a tus
amigos y familiares*

30. Habla como un asturiano



La diversidad natural de Asturias hace que tengamos una despensa única en el mundo.



Asturias es Cocina de Paisaje

Asturias
COCINA
DE PAISAJE

Esta riqueza convierte a la región en un territorio gastronómico en el que los productos procedentes del mar, la montaña y la huerta, conviven entre la tradición y la vanguardia de nuestro recetario. El respeto por la materia prima es un legado de nuestros antepasados: costumbres heredadas entre generaciones que surgieron al calor de las cocinas de leña y carbón.

Recorrer Asturias es observar el contraste de las playas del litoral con el verde de los montes, es descubrir la belleza de cada pueblo, que se revela y cobra sentido a través de las gentes que se enorgullecen de su tierra. La misma tierra que nos brinda la grandiosidad de los pescados del Mar Cantábrico, la sencillez de los vegetales de temporada y la calidad de las carnes procedentes de ganaderías sostenibles que habitan los valles.



Asturias es Cocina de Paisaje por muchos motivos. Nuestra gastronomía es sostenible y de calidad gracias a contar con un ecosistema único.

Las verdinas de otoño, el bonito en verano o el pixín en primavera, entre otros muchos productos, hacen que nuestra cocina brille en cada estación. El respeto por el producto de cercanía y de temporada es uno de los pilares de nuestra gastronomía y una de las costumbres que preservamos y que más nos definen.



Nuestros quesos artesanales, una tradición ancestral que hemos llevado a la excelencia. De la misma manera, tenemos lagares de sidra que han sabido adaptar a los tiempos actuales sin alejarse del sabor natural de la manzana asturiana.

Si hablamos de tradición, tampoco podemos olvidarnos de una que suma más de diez siglos de historia: la elaboración de los vinos, cuyas uvas crecen en paisajes abruptos y hacen de esta viticultura, un oficio heroico y centenario.

A lo largo de los años, se han conservado recetas como la fabada, el pote o el guiso de "pitu caleya" gracias a los auténticos defensores de nuestra tradición. Sagas familiares de cocineros, jóvenes talentos que construyen el futuro y nuestras guisanderas, las guardianas de la esencia de la cocina.



Otra de las señas de identidad de nuestra gastronomía, es una repostería dotada de gran personalidad. Postres como los frixuelos, el arroz con leche o "les casadielles" son solo algunos ejemplos de la gran variedad que existe en Asturias.

Tanto en ciudades como en cualquier pequeño pueblo, se oficia un trabajo de altura por parte de nuestros maestros pasteleros, convirtiendo a la región en un paraíso dulce sin parangón.

Cocina de Paisaje es la forma de descubrir nuestra tierra a través de sus platos, una manera imprescindible de enamorarte de Asturias y de su gastronomía.



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 mundu", vamos, las mejores que te puedas encontrar. ¿Por qué? Por su piel fina y su mantecosidad, a lo que se suman 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.



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 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.



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 (las de 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 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 en el 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.

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.



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/Uviéu, el Mercado del Sur en Gijón/Xixón, La Plaza de Mieres del Camín o los mercados de Avilés, La Felguera y La Pola 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.

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 o muchas veces precisamente de arroz con leche. Pero la lista "llambiona" habría que completarla con picatostes (torrijas), "casadielles", tarta gijonesa, charlota, carbayones, "marañueles" y un sinfín de propuestas golosas.



Festivales y jornadas gastro

Asturias contabiliza al año más de 250 jornadas gastronómicas y eventos, desde exhibiciones de cocineros hasta homenajes a productos y platos típicos, fiestas de interés turístico nacional y regional... el caso es que nos pasamos el día buscando dónde 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 Cuadonga/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 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 y a 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 varios años que Villaviciosa impulsó con motivo de su Semana Cultural y Gastronómica de les 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, los templos de la fabada en Asturias son: Casa Chema (Oviedo), El Moreno (Villaviciosa), El Llar de Viri (Candamo), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa), Los Pomares (Gijón), Vista Alegre (Colunga), Gaucho Fierro (Siero), La Saucedá (Peñamellera Baja), El Cruce (Soto del Barco), La Consistorial (Mieres), Cocina Cabal (Oviedo), y La Cantina de Villalegre (Avilés) y Casa Morán (Aller).



Fabes

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 que 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.



Mercado tradicional



Cocina antigua (llar)

La sidra, el líquido patrio

¿Quieres saber el origen de la palabra sidra? Pues viene del griego síkera, que en latín pasó a ser sicēra, 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, DOP Sidra de Asturias

Poco a poco se ha ido consolidando y el consumidor cada vez es más consciente del valor añadido que supone. Desde el año 2002 la DOP garantiza que la manzana sea asturiana, y realiza controles de calidad con el objetivo de ofrecer la mejor sidra del mercado. En la actualidad cuenta con 33 llagares, 376 cosecheros y 949 hectáreas registradas y auditadas.



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 más de 50 millones de litros 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. Llamadnos 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.



Sidra natural

La sidra se sirve por botellas, se comparte y se toma por culinos 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 suelen 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 es de 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 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.

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. Suele ser *brut nature* o *brut*, que quiere decir que tiene 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



¡La sidra es/ye mundial!

El 4 de diciembre de 2024 la sidra asturiana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Su proceso de elaboración y su manera de servirla, escanciada, son algunos de los argumentos que han validado su incorporación al listado de la UNESCO que busca preservar tradiciones y costumbres en todo el mundo. Porque la sidra en Asturias no es solo una bebida, es un símbolo de celebración y convivencia.

manzana o bien sometiendo al mismo proceso el 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.



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 ni 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. La “espicha” era el pequeño artilugio puntiagudo de madera que tapaba el agujero por el que salía la sidra.



Más información en:

turismoasturias.es/descubre/gastronomia/llagares

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 del 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



Más información en:
turismoasturias.es/descubre/gastronomia/queserias



Afuega'l pitu



Majada de Gumartini (Cangas de Onís)

de *Penicillium* en ocasiones. Ambos son imprescindibles en cualquier tabla de quesos que se precie.

En cincuenta kilómetros a la redonda podemos contabilizar más de 20 quesos, repartidos por localidades como Arangas, Buelles, Panes, Posada (Bedón), Porrúa, Pría y Vidiago, entre otras. Mención aparte merecen 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 tres 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 Gorfolí en Illas, Fuente en Proaza, Abredo en Coaña, Taramundi (como nota original hay una versión con nueces) y Oscos.

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 distintas variantes que algunos producen. Con las que llegaríamos a superar las 300.



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 contraetiqueta, que certifica que están elaborados bajo los parámetros de cada Consejo Regulador. Entre las cinco suman alrededor de 60 queserías, más de la mitad de las existentes en Asturias.



Lagos de Covadonga (Cangas de Onís)

Somos una región omnívora, está claro, pero nos apasiona la carne. Tenemos dos animales fetiche: la ternera y el cerdo. ¿Por cuál quieres empezar?

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 del rollizo “pitu 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, el que provee de materia prima para los chorizos y las 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), emberzáu (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, en funcionamiento desde 2002, 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 nuestras lonjas, que aquí llamamos “rulas”. Cada temporada es un mundo, cada mes las especies que podemos encontrar en las pesquerías 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. Emocionan el salmonete 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 rapes, cabraños, 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 "robballiza" cuando es grande y "furagaña" si es pequeña. Una sardina pequeña es una "parrocha". La palabra bogavante aquí no existe. Si quieres entender una carta tendrás que aprenderte el término "bugre", en la costa occidental "Ilubricante" y en otras latitudes "llocántaru". No menciones la palabra nécora, aplica andarica, y para llamar a las lapas mejor "llámpares". 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 y 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 bígaros. 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, imita 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 y 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.



Más información en:

www.turismoasturias.es/descubre/gastronomia/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 aplicaban de la misma forma hace décadas, cuando imperaba el consumo casero y local. Atrás quedan los tiempos en que se contabilizaban 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 son 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 una decena de bodegas de vino, ubicadas en los concejos de Cangas del Narcea, Degaña e Ibias.

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

DOP 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 permite 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 ocho 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 100.000 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 sea el que se celebra 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 Agropec a finales de septiembre en Gijón/Xixón, EcoLlanera, el Mercado Ecológico de Candás y 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 pueden 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 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 además al repollo relleno, a los arándanos, al queso de cabra y a dulces como los carajitos y las marañuelas, entre otros.



Escanda

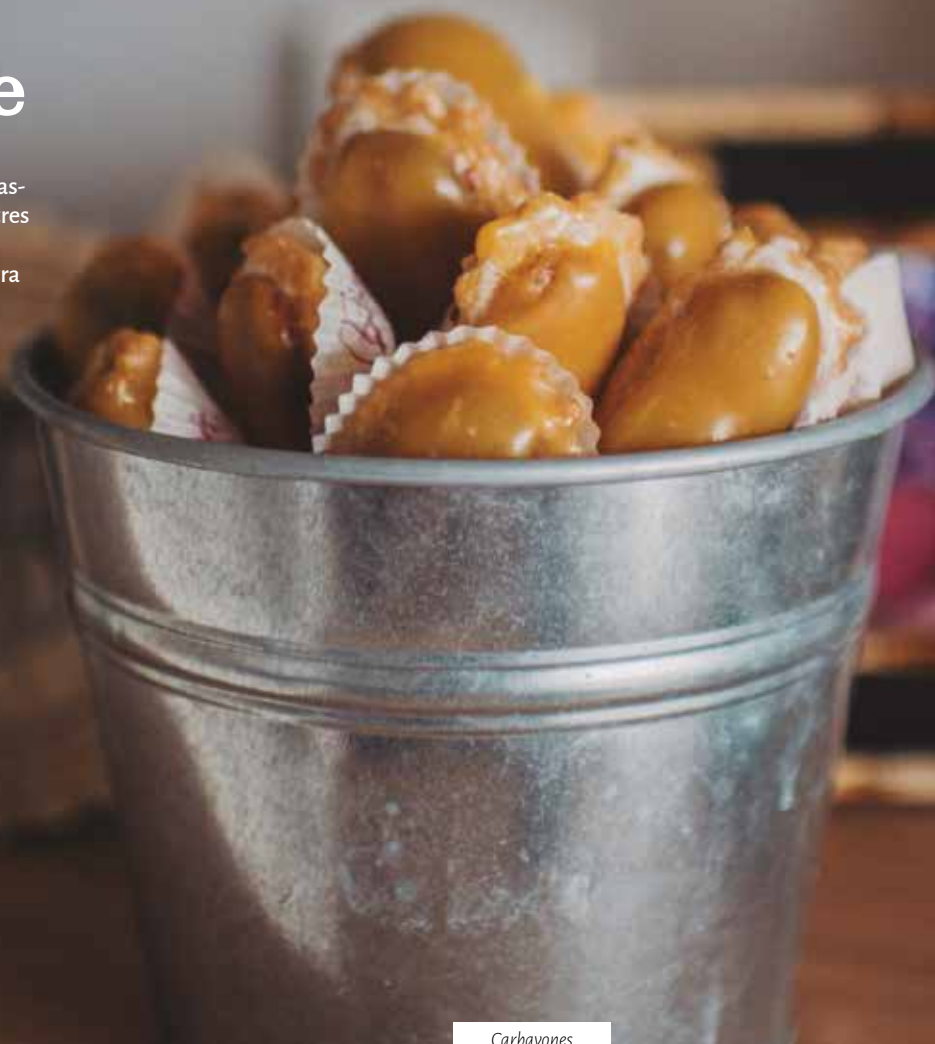
COPAE, garantía de calidad

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 en una o como 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 o de lo que haga falta, y "les casadielles", masa frita rellena de nuez triturada, miel o azúcar y un chorro de anís, a la que se puede 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/Uviéu 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 acercamos 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 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 y 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 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.

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.

Nacho y Esther Manzano, regentan un restaurante familiar cerca del Suevo y de Arriendas/Les Arriendes. Autodidactas, geniales e hipercreativos, los Manzano han convertido su feudo familiar, donde hace tres décadas sus padres servían arroz con pitu, caza y faba, en una referencia indiscutible de la gastronomía asturiana. En 2024 consiguieron su tercera estrella para **Casa Marcial*****, y se convirtieron en el primer restaurante de Asturias en alcanzar este hito. Además, en este local cuentan con una Estrella Verde con la que se destaca a los establecimientos que en su día a día están comprometidos con la sostenibilidad. Una distinción de la que la familia presume igualmente en **Narbasu**, el restaurante que abrieron en Piloña en el año 2021.

La apuesta de los Manzano por su tierra también se concreta en el restaurante **NM*** (Oviedo/Uviéu), que suma una estrella y en el que los chefs y su equipo abogan por un menú degustación de temporada con productos de la tierra y el mar Cantábrico.



Narbasu



NM



Casa Marcial

Casa Gerardo*, donde offician 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 a la materia prima e innovaciones constantes sobre platos o productos como el salmonete, el nabo y la quisquilla.

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 Campo Viejo y su **Corral del Indianu***, que abrió en 1996. Entre sus productos fetiche se encuentran el salmón, las ostras, el foie o los quesos.

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. Hoy lidera el **Real Balneario de Salinas***, uno de los restaurantes que mejor y con mayor respeto trabaja el producto del Cantábrico, y que tiene maravillosas vistas a ese mar.

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.



Casa Gerardo



Corral del Indiano



Real Balneario



Regueiro



Auga



Ferpel

Ricardo Sotres, de **El Retiro***, 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.

Desde su restaurante **Monte***, en San Feliz (Lena), Xune Andrade expresa su filosofía creativa en la cocina, y la define como honesta y respetuosa. Buena prueba de ello es su carta, en la que predomina el monte, la huerta, la carne y los pescados de río, como el salmón y la trucha, ofreciendo además varias opciones de menú degustación y una amplia bodega. Su trabajo también le ha llevado a recibir una Estrella Verde por su apuesta por los productos de cercanía.

En **Regueiro*** (Tox, Navia), Diego Fernández lleva su lema "Nunca dejes de creer" a una propuesta sorprendente: una cocina de fusión que viaja por India, México y el sudeste

asiático. Sus menús degustación revelan un dominio absoluto del equilibrio entre producto local, técnica y creatividad. Fiel a su estilo, el chef elige también un escenario disruptivo, donde conviven un chalé clásico, la naturaleza que lo rodea y un interiorismo urbano de carácter contemporáneo.

Ferpel* es el nombre del singular local que dirige Elio Fernández Peláez en el bello pueblo marino de Ortiguera, en Navia. Con cocina abierta a la vista del cliente y barra gastronómica, Elio elabora platos de toda la vida, fieles al producto de cercanía y de temporada, y en los que se aprecia la influencia de su bagaje por el mundo.

La apuesta del sumiller asturiano Marcos Granda y todo su equipo ha sido valiente y firme en Asturias y ya suma dos restaurantes con estrella Michelin en el territorio. **Ayalga***, el restaurante del hotel Villa Rosario en Ribadesella/Ribeseya y **Marcos***, en el centro de Gijón/Xixón, desde donde Granda despliega toda su filosofía culinaria de locales pequeños y atención exquisita.



El Retiro



Ayalga



Monte



Marcos

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 priman 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 38 los elegidos: Blanco en Navia, Villa Blanca en Valdés, Bar Blanco en Cangas del Narcea, Al Son del Indiano en Salas, Casa Zoilo en Muros de Nalón, La Senderuela en

Proaza, Real Baneario y Éleonore en Castrillón, Arraigo en Llanera, Casa Fermín, Del Arco, El Llar de la Catedral, El Mono que Lee, La Tabernilla de Oviedo, Pedro Martino y Scanda en Oviedo, Roble by Jairo Rodríguez en Lena, El Cenador del Azul en Mieres, Casa Adela en Langreo, Casa Telva en Siero, La Ferrada en Noreña, Casa Belarmino en Gozón, Casa Gerardo y Casa Repinaldo en Carreño; Abarike, Ciudadela, La Pondala, Mamaguaja, V. Crespo y Zascandil en Cijón; The Green - Artiem Asturias en Villaviciosa, El Balcón de Torazo en Cabranes, Eutimio, y Tella en Colunga, Palacio de Cutre en Piloña, Puebloastur en Parres, Los Arcos en Cangas de Onís y Quince Nudos en Ribadesella.

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". ¡Acerterás!



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 exigieran 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 29 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 integrantes son: Casa Niembro en Cabrales, Casa Cortina y El Roxu en Villaviciosa, Llagar La Morena en Siero, La Pomar en Langreo, La Sindical en San Martín del Rey Aurelio, Tierra Astur (que cuenta con seis sidrerías dentro de la marca al sumarse a las tres de la capital las de Siero, Gijón y Avilés), Alterna Teatinos, El Ferroviario, El Píguña, El Valle, La Manzana, La Puerta de Cimadevilla, La Noceda, La Pumarada, La Ferrería y La Finca en Oviedo, Feudo Real en Grado, Casa Ataulfo, Casa Trabanco, La Montera Piconá, Parrilla Muñó Feijóo, Parrilla Muñó Poniente y El Requexu en Gijón.

Sidrerías de Asturias



Cada año serán más las elegidas, porque la “Sidra de Asturias” está viendo cómo 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.



No se vayan todavía, que 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 a las que les gusta su trabajo y que están más de diez horas al día durante todo el año dentro de su pequeña cocina, y 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 la 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 de llevar también el chorizo y la morcilla típica, porque si no no será igual de sabroso. 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, Afuega'l 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 hasta caviar de oricios, 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:** almejas.
- **Andarica:** nécora.
- **Andoya:** lomo de cerdo adobado, embutido y curado.
- **Arcín:** oricio, erizo de mar.
- **Arbeyos:** guisantes, arbejos.
- **Berzas:** hortaliza que se utiliza en el potaje.
- **Bocarte:** boquerón.

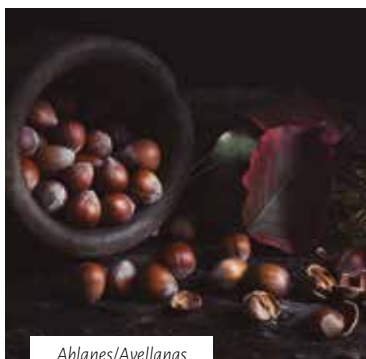


Pitu caleya

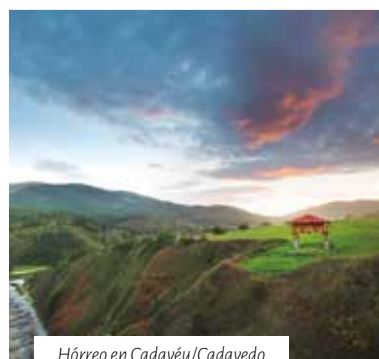


Variedad de fabes

- **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.



Ablandes/Avellanas

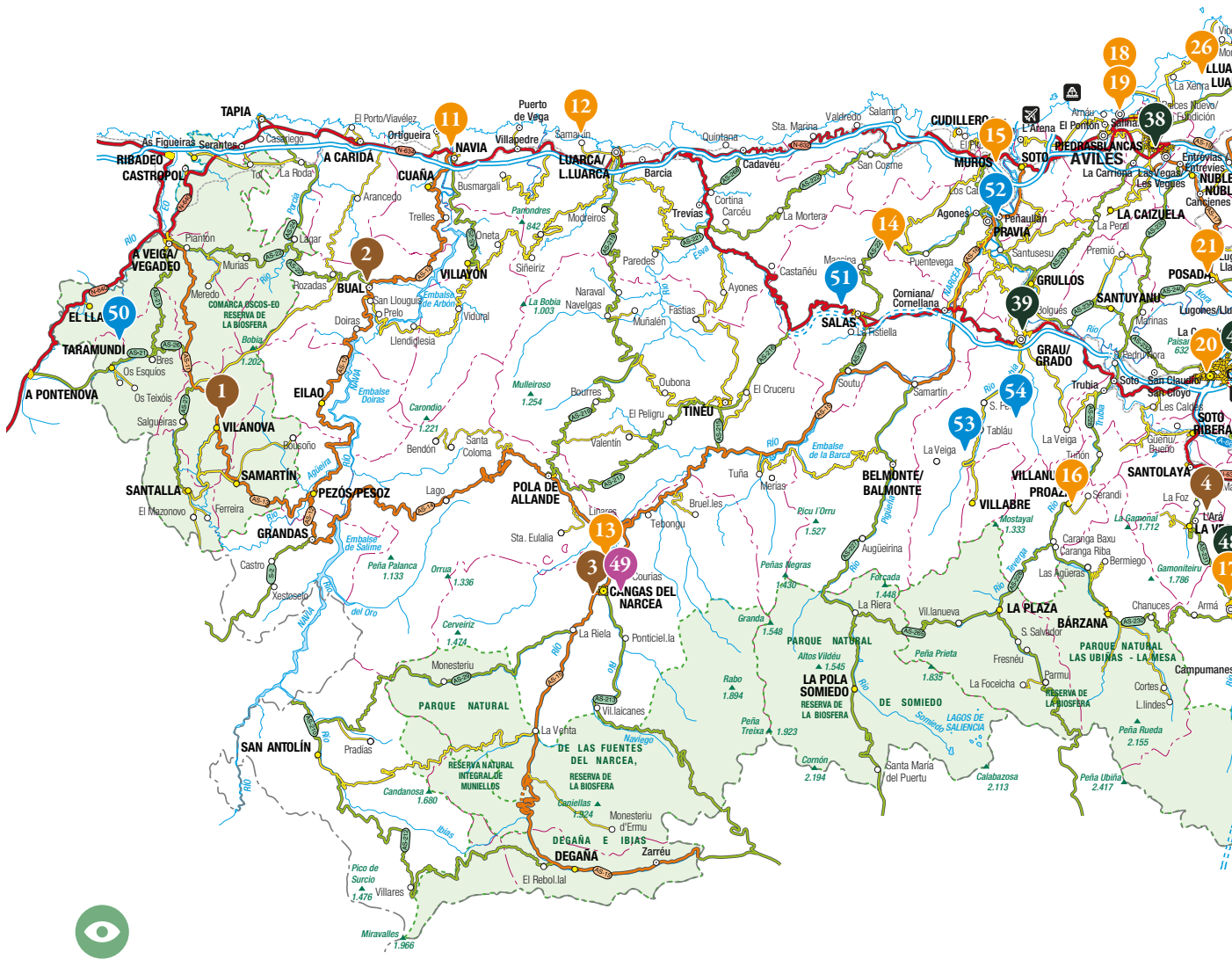


Hórreo en Cadavéu/Cadavedo

- **Emberzáu:** 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.
- **Fréxoles:** judías verdes planas.
- **Frixuelu:** crêpe dulce elaborado con harina, huevo, leche y azúcar.
- **Furagaña:** lubina pequeña.
- **Gochu:** cerdo.
- **Hombrín:** bocarte, boquerón.
- **Llacón:** lacón.
- **Llagar:** Lagar o bodega donde se elabora la sidra. Al propietario se le llama "llagareru".
- **Llambiún:** persona a la que le gustan los dulces, un amante de pasteles, tartas y postres.
- **Llámpara:** lapa.
- **Muergu:** navaja.
- **Ñocla:** buey de mar.
- **Oriciu/Oricios:** erizo/erizos de mar.
- **Panoya:** mazorca de maíz.
- **Parrochas:** sardinas pequeñas.
- **Picatosta:** torrex, torrija.
- **Pitu caleya:** gallo o gallina que se cría en la aldea libremente, sin ninguna alimentación de pienso.
- **Pixín:** rape.
- **Roballiza:** lubina grande.
- **Venáu:** ciervo.
- **Ventrisca:** ventresca, vientre del bonito.
- **Verdines:** "fabes" de pequeño tamaño y tonalidad verdosa.
- **Virigüetu:** berberecho.
- **Xarda:** caballa.
- **Xata:** novilla.



Bar-tienda



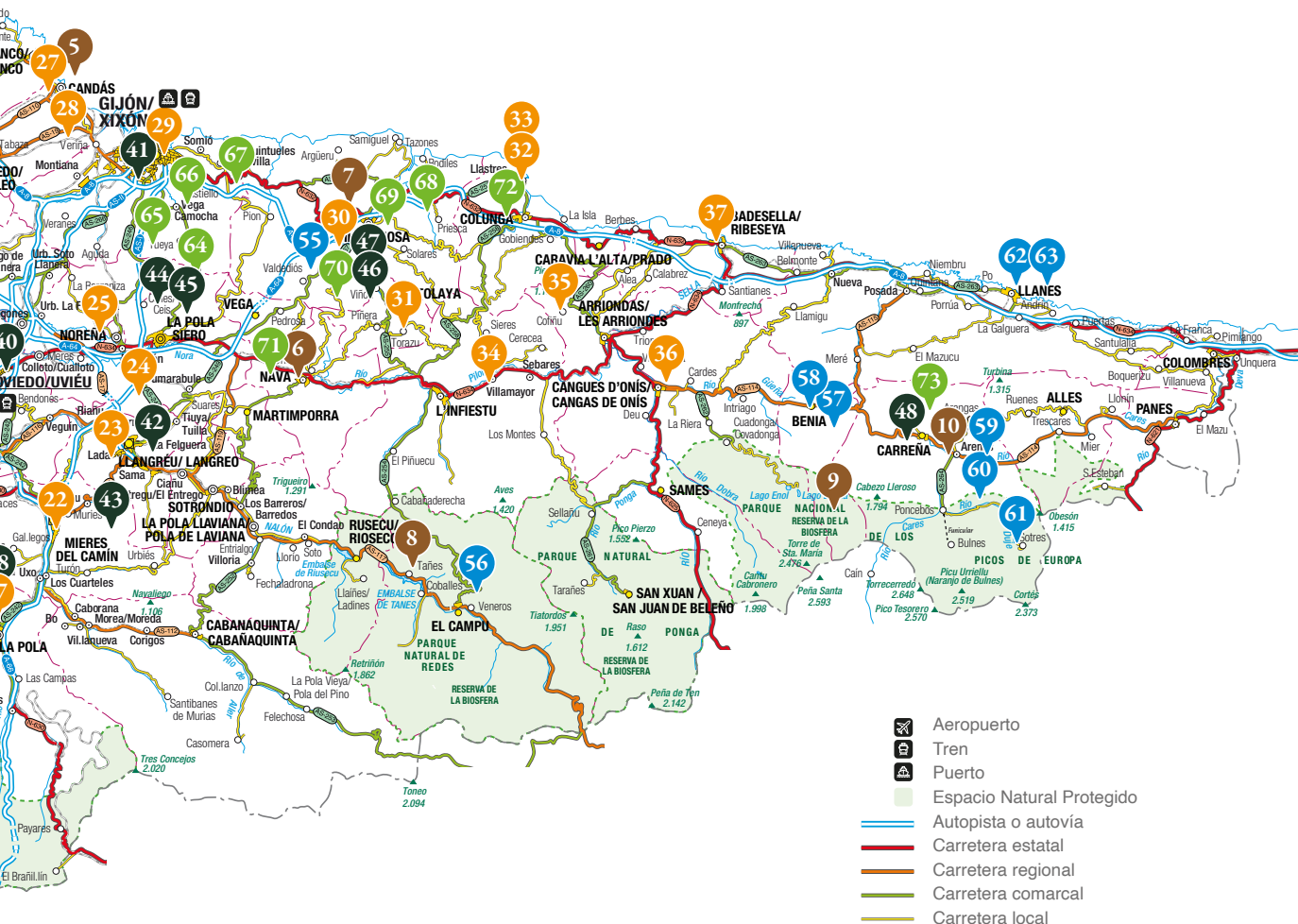
No te pierdas...

Piensa con el estómago

1. Ecomuseo del Pan (Villanueva de Oscos)
2. Casa de la Apicultura (Boal)
3. Museo del Vino (Cangas del Narcea)
4. Muséu Etnográficu de la Llechería (Morcín)
5. Exposición permanente de la Industria Conservera de Candás (Carreño)
6. Museo de la Sidra (Nava)
7. Fábrica de Sidra El Gaitero (Villaviciosa)
8. Museo de la Apicultura (Caso)
9. Centro de Interpretación del Queso Gamonéu (Onís)
10. Cueva-exposición del queso Cabrales (Cabrales)

Mesas de Asturias - Excelencia Gastronómica

11. Blanco (Navia)
12. Villa Blanca (Valdés)
13. Bar Blanco (Cangas del Narcea)
14. Al Son del Indiano (Salas)
15. Casa Zoilo (Muros de Nalón)
16. La Serenduela (Proaza)
17. Real Balneario (Castrillón)
18. Éleonore (Castrillón)
19. Roble by Jairo Rodríguez (Lena)
20. Casa Fermín (Oviedo)
Del Arco (Oviedo)
El Mono que Lee (Oviedo)
El Llar de la Catedral (Oviedo)
La Tabernilla de Oviedo (Oviedo)
Pedro Martino (Oviedo)
Scanda (Oviedo)
21. Arraigo (Llanera)
22. El Cenador del Azul (Mieres)
23. Casa Adela (Langreo)
24. Casa Telva (Siero)
25. La Ferrada (Noreña)
26. Casa Belarmino (Gozón)
27. Casa Repinaldo (Carreño)
28. Casa Gerardo (Carreño)
29. Abarike (Gijón)
Ciudadela (Gijón)
V. Crespo (Gijón)
La Pondala (Gijón)
Mamaguaja (Gijón)
Zascandil (Gijón)
30. The Green - Artiem Asturias (Villaviciosa)
31. El Balcón de Torazo (Cabrales)



32. Tella (Colunga)
33. Eutimio (Colunga)
34. Palacio de Cutre (Piloña)
35. Puebloastur (Parres)
36. Los Arcos (Cangas de Onís)
37. Quince Nudos (Ribadesella)

Sidrerías de Asturias - Calidad Natural

38. Tierra Astur Avilés (Avilés)
39. Feudo Real (Grado)
40. La Ferrería (Oviedo)
- Tierra Astur El Vasco (Oviedo)
- Tierra Astur Parrilla (Oviedo)
- Tierra Astur Gascona (Oviedo)
- La Finca (Oviedo)
- La Noceda (Oviedo)
- La Pumarada (Oviedo)
- La Puerta de Cimadevilla (Oviedo)
- La Manzana (Oviedo)
- El Ferroviario (Oviedo)
- El Valle (Oviedo)
- El Pigüena (Oviedo)
- Alterna Teatinos (Oviedo)

41. El Requesu (Gijón)
- Parrilla Muñó Poniente (Gijón)
- Parrilla Muñó Feijóo (Gijón)
- Tierra Astur Poniente (Gijón)
- La Montera Piconá (Gijón)
- Casa Ataúlfo (Gijón)
- Casa Trabanco (Gijón)
42. La Pomar (Langreo)
43. La Sindical (San Martín del Rey Aurelio)
44. Tierra Astur Águila (Siero)
45. Llagar La Morena (Siero)
46. Casa Cortina (Villaviciosa)
47. El Roxu (Villaviciosa)
48. Casa Niembro (Cabrales)

Bodegas

49. Antón Chicote (Cangas de Narcea)
- Vitheras (Cangas de Narcea)
- Vidas (Cangas de Narcea)
- Monasterio de Corias (Cangas del Narcea)
- Las Danzas (Cangas del Narcea)

Queserías

50. Quesos de Taramundi (Taramundi)

51. Rebollín (Salas)
52. La Peñona (Pravia)
53. Ca Sancho (Grado)
54. Temia (Grado)
55. Los Caserinos (Villaviciosa)
56. La Corte (Caso)
57. Demués (Onís)
58. Vega de Ario (Onís)
59. El Cabriteru (Cabrales)
60. Vega de Tordín (Cabrales)
61. Main (Cabrales)
62. Bedón (Llanes)
63. Leche Leche (Llanes)

Llagares y Pomaradas

64. Sidra Menéndez (Gijón)
65. Sidra Trabanco (Gijón)
66. Llagar Bernueces (Gijón)
67. Llagar Castañón (Villaviciosa)
68. Pomarada Finca La Rionda (Villaviciosa)
69. Sidra El Gaitero (Villaviciosa)
70. Sidra Cortina (Villaviciosa)
71. Sidra Vda. De Angelón (Nava)
72. Sidra Crespo (Colunga)
73. Sidra Pamirandi (Cabrales)

¿Eres Respeturista?

Si eres Respeturista, descubrirás una Asturias más auténtica, más tuya. Este decálogo reúne los valores que definen el Respeturismo.

1 Previsión

Te informas y planificas tu viaje con antelación. Evitas masificaciones y valoras la calidad del destino.

5 Curiosidad

Te interesas por la cultura, el patrimonio, las tradiciones y la identidad propia de cada lugar que visitas.

8 Cercanía

Valoras el trato cálido e integrador como base de la experiencia de viaje.

2 Sostenibilidad

Minimizas el impacto medioambiental de tu visita. Evitas cualquier acción que pueda dañar el entorno.

6 Compromiso

Apoyas la economía local eligiendo productos y servicios autóctonos, sabiendo que así contribuyes al crecimiento del destino.

9 Responsabilidad

Tienes sentido común y no asumes riesgos innecesarios. Acatas las normas locales y las que regulan el comportamiento de los turistas.

3 Paciencia

Te adaptas a los ritmos de tu destino de forma positiva, disfrutando de cada momento sin prisa.

7 Sensatez

Eres consciente del impacto en la vida de los residentes y actúas con sensatez. Asumes una actitud respetuosa con las culturas que visitas.

10 Positividad

Conviertes todas las experiencias de tu visita en un aprendizaje positivo porque sabes que viajar enriquece a las personas.

4 Empatía

Muestras apertura mental y abor das las diferencias culturales con curiosidad y disposición a aprender, sin juzgar las costumbres ajenas.

Síguenos:

f @turismoAsturias d @turismoasturias
X @turismoAsturias y @asturias
i @turismoasturias



Busca, elige y reserva tu alojamiento en **turismoasturias.es**

+34 985 185 860

Asturias

