



ASTURIAS

- AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE ASTURIAS
- RUTAS CON SABOR



[Concejo de Lena.]

AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA

Asturias ocupa 10.600 km², que se encuentran entre las alturas de los Picos de Europa y el mar Cantábrico, lo que explica su diversidad. Tiene una orografía con varias cadenas montañosas antes de caer al mar, casi el 20% de la superficie está a menos de 200 metros de altura sobre el nivel del mar, más del 30% se encuentra entre 200 y 600 metros y cerca del 50% supera esa altura, más del 23% de la superficie está a más de 1.000 metros. Toda la región tiene una pluviometría alta y repartida a lo largo del año. Cuenta con una larga costa cantábrica, de aguas frías y batidas y gran riqueza pesquera.

La ocupación del territorio asturiano cuenta con 22.000 hectáreas dedicadas a cultivos y cerca de 310.000 hectáreas de pastizales. La mayor parte de la tierra cultivada se dedica a herbáceos y poco más de 1.000 hectáreas a leñosos, sobre todo manzano.

En Asturias hay algo más de 30.000 explotaciones agrarias, de las que el 75% son ganaderas.

Entre las producciones agrícolas destaca la presencia de algunos cultivos leñosos, fundamentalmente la manzana para sidra, con más de 2.600 hectáreas, y el kiwi.

La superficie de hortalizas es de unas 850 hectáreas y también hay que destacar al cultivo de fabas, con más de 900 hectáreas.

PRODUCCIONES GANADERAS

La principal riqueza ganadera asturiana es su censo de vacuno con más

de 395.000 animales; de los que unos 154.000 son vacas nodrizas y otras 85.000 de ordeño. Entre esta cabaña quedan animales de razas autóctonas, que son importantes para la elaboración de los quesos artesanos. Cabe destacar la escasa presencia de animales de cebo.

Asturias cuenta también con una pequeña cabaña de ovino y caprino, esencial en la elaboración de algunos de sus principales quesos tradicionales.

La producción de leche de vaca alcanza casi los 545 millones de litros, a los que hay que sumar una pequeña cantidad de leche de cabra.

PESCA

La actividad pesquera es importante en la costa asturiana, que cuenta con 18 puertos pesqueros, todos con Cofradía de Pescadores. El Principado cuenta con 339 buques. En Asturias predomina un tipo de pesca artesanal y tradicional capaz de suministrar productos de muy alta calidad. En total se pescan cerca de 21.000 toneladas anuales, en su práctica totalidad de peces.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

Asturias cuenta con 726 empresas alimentarias. De éstas, el 15% corresponde a industrias cárnicas, el 14% son industrias lácteas y el 15% de bebidas, en su mayor parte envasadoras.



[Lonja de Luarca.]

En Asturias predomina un tipo de pesca artesanal y tradicional capaz de suministrar productos de muy alta calidad.



[Pastos en Castropol.]



[Puerto de Luarca.]

La superficie de hortalizas es de unas 850 hectáreas y también hay que destacar al cultivo de fabas, con otras más de 900 hectáreas.



[Fabes.Comarca Vaqueira.]



[Ternera asturiana. Cangas de Onís.]



[Villaviciosa.]

QUESOS ARTESANOS DE AST



Tienda de productos asturianos. Oviedo.

DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Asturias supera el millón de habitantes y cuenta con una oferta comercial minorista que incluye más de 26.000 actividades comerciales, con una superficie de venta de 2,5 millones de metros cuadrados. El comercio de alimentación supone casi el 40% de las licencias y el 21% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra más de 10.200 establecimientos y cerca de 540.000 m², con una superficie media por establecimiento de 20 m².

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Alimerka, El Árbol, el Grupo Carrefour, Hijos de Luis Rodríguez y El Corte Inglés (otras empresas importantes son Eroski, Mercadona o Economatos Hunosa). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m²) suponen un 4,7% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m²) llegan al 38,7% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m²) alcanzan una superficie del 30,6%; los establecimientos de descuento representan un 10,2% de la superficie de venta, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 15,7% de la superficie en libreservicio.

Asimismo, Asturias concentra cerca del 2,2% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en España: hay registradas más de 550 licencias especializadas en la venta ambulante y en mercadillos.

En la vertiente del comercio mayorista destaca la oferta que concentra Mercasturias, con cerca de 113.000 m² y más de 30 empresas mayoristas que venden cerca de 80.000 toneladas anuales de alimentos, en su mayoría frescos.

También destacan los 24 autoservicios mayoristas instalados en la región asturiana, que se acercan a los 35.000 m². Entre ellos hay ocho establecimientos Max Descuento del Grupo Árbol, siete establecimientos de Malaguías Morales, cuatro establecimientos de Hijos de Luis Rodríguez, tres establecimientos del Grupo Supercash y un establecimiento de Makro. La actividad comercial de Asturias se articula en torno a tres áreas comerciales (Avilés, Gijón y Oviedo) que, a su vez, se desglosan en cinco subáreas comerciales (Cangas de Onís, Grado, Llanes, San Martín del Rey Aurelio y Siero).

Asturias cuenta con el atractivo turístico de sus recursos naturales: montañas, mar, playas, lagos, fauna y flora influyen notablemente en las costumbres, tradiciones y cultura de esta comunidad autónoma. Se contabilizan anualmente cerca de 3 millones de pernoctaciones en los 625 hoteles de la comunidad.

Asturias cuenta con más de 9.500 actividades de restauración y restaurantes, entre ellas 6.000 bares y 130 comedores colectivos.

CONSUMO ALIMENTARIO EN ASTURIAS

En términos medios, cada asturiano consume anualmente 154 huevos, 56 kilos de carne, 38 kilos de pescado, 97 litros de leche, 37 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 54 kilos de pan, 18 litros de aceite, 7,5 litros de cerveza, 47 kilos de hortalizas frescas, 107 kilos de frutas frescas, 8 kilos de platos preparados, 36 litros de aguas envasadas, 12 litros de vino y 34 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Asturias registra un gasto per cápita en alimentación ligeramente superior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, derivados lácteos, hortalizas frescas, pan, bollería, pastelería, galletas y cereales y leche engloban las mayores participaciones sobre el gasto total.

En comparación con la media nacional, los consumidores de Asturias cuentan con un gasto superior en vino, aceite, pescado y leche; mientras que, por el contrario, gastan menos en cervezas, zumo y néctar, platos preparados y agua mineral.

En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas al gasto y, tomando como referencia la media nacional en esta comunidad autónoma se consume una mayor cantidad de pan, pescado, aceite, leche y derivados lácteos; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en platos preparados, bebidas refrescantes y gaseosas, y hortalizas frescas.



[El Fontán. Oviedo.]



[Fabada asturiana. Sidrería Bedriñana. Villaviciosa.]

DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

■ QUESOS

- CABRALES *
- AFUEGA'L PITU *
- GAMONEDO (GAMONÉU) *
- QUESO CASÍN ****

■ SIDRAS

- SIDRA DE ASTURIAS *

■ HARINAS

- ESCANDA DE ASTURIAS *

INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

■ QUESOS

- QUESO LOS BEYOS **

■ CARNES

- TERNERA ASTURIANA *

■ EMBUTIDOS

- CHOSCO DE TINEO ****

■ LEGUMBRES

- FABA ASTURIANA *

VINOS DE CALIDAD CON INDICACIÓN GEOGRÁFICA

- VINO DE CALIDAD DE CANGAS

AGRICULTURA ECOLÓGICA

- PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (COPAE)



* Denominación en tramitación

** Denominación compartida con otras CCAA

**** Protección Nacional Transitoria

* Inscrita en el Registro de la UE



[EL GAITERO. Villaviciosa (Asturias) [1920]. Papel varios trozos sobre tela. 112 x 156.]

SABORES DE ASTURIAS

Hay muchas cocinas en Asturias, porque el ancestral aislamiento de los diferentes valles propició utilizaciones variadas de los alimentos, que presentan una gran diversidad por las condiciones climáticas y edafológicas que cada valle tiene. Por este motivo hay contabilizados más de cuarenta quesos diferentes, todos con unas características muy interesantes. Por la misma razón, una misma raza de vacuno se presenta con características morfológicas y funcionales muy diferentes, según que se haya desarrollado en valles o en la montaña. La asturiana de los valles, bien alimentada, presenta una conformación muy buena para la producción de carne, en tanto que la de la montaña, mucho más pequeña, es más apropiada para su explotación como raza de doble aptitud: de tiro y de leche.

Es cierto que la comunicación entre las diferentes comarcas asturianas es hoy mucho más fácil, pero el respeto que, en esta región, se tiene a las raíces hace que todavía hoy puedan apreciarse muy notables diferencias, que se hacen patentes en las producciones, la cocina y la gastronomía. El fenómeno se aprecia en los valles sobre todo, pero también hay particularidades en el litoral, debido a que es mucha la distancia (más de trescientos kilómetros) entre las dos puntas del Principado y a que la diversidad de costas, unas veces suaves y arenosas y otras rocosas y escarpadas, hace que el hábitat propicie diversidad de opciones para las muy variadas especies marinas. La riqueza en pescados y mariscos es notable y la forma de cocinarlos difiere, dando lugar a una muy variada cocina marinera, en la que confluyen y con éxito las más ancestrales

recetas con las modernas, muchas veces imaginativas y muy bien aceptadas, que quizás tienen su más elocuente ejemplo en la transformación de la contundente fabada tradicional, con su complejo “compango”, en la ligereza de unas fabes con almejas o con bogavante, fáciles de digerir, pero muy difíciles de elaborar, porque hay que afinar mucho en el punto, para que las propiedades organolépticas de la legumbre y de los mariscos se muestren en todo su esplendor.

EL ORIGEN DE LA FABADA

Aunque cuenta la leyenda que Don Pelayo alimentó a sus exigüas tropas con una monumental fabada, que tuvo efectos energizantes tan notables que hicieron posible el rechazo del invasor, es lógico pensar que o la fabada se hizo con habas o que se recurrió a otros ingredientes, diferentes a las alubias, en la elaboración del rancho previo al combate. Las fabes llegaron de América, aunque hay asturianos que afirman que siempre existió en Europa una variedad de alubia autóctona, de la que no quedan rastros, y aunque esta teoría tenga el apoyo de algunos autores franceses, que buscan el origen del cassoulet meridional, plato estrella de la cocina francesa, en las mismas habichuelas, todo parece demostrar que la fabada no empezó a cocinarse en Asturias hasta bien entrado el siglo XIX, porque hasta entonces la legumbre básica de los pucheros de la región fue el garbanzo, al que según parece se le agregaban ingredientes muy similares a los actuales procedentes de la chacinería asturiana.

Asturias tiene la suerte de disponer de las necesarias condiciones para producir la mejor alubia del mundo, la de más elegante sabor, la más suave, la de menos piel, de textura mantecosa y de composición ideal para armonizarse con el compango, absorbiendo los sabores. Es una alubia maravillosa, grande, blanca, que se cría casi en su totalidad en pequeños huertos, en los que se han de seguir unas muy estrictas reglas de producción, tratamiento, recolección y selección para poder disfrutar del distintivo del Consejo Regulador de la indicación geográfica protegida.

El compango, de matanza, es un componente fundamental de la fabada clásica, pero no hay una norma fija en su enumeración, que se adapta perfectamente a la disponibilidad de componentes, a los que sólo se les exige la coherencia necesaria para obtener armonía, que debe ser mucha, en la obtención de este plato. Pueden ser muy sencillos, solamente tocino y morcilla, que fue durante mucho tiempo la típica de la región, a la que alude Antón Rubín que se deshace en elogios sobre su sabor y poder nutritivo y reconfortante, pero también hay fabadas "de lujo", cada vez más frecuentes, en las que alternan con las chacinas anteriormente mencionadas el chorizo, el jamón, la oreja y el rabadal. Se puede prescindir de alguno e incluso no debe cerrarse la admisión de alguna chacina nueva, pero lo que es imprescindible es que sean de la calidad adecuada, que tengan la oportuna maduración y que, sobre todo, la morcilla tenga un cuidado punto de ahumado.

LOS PESCADOS ASTURIANOS

Luis Antonio de Vega asegura haber escuchado a los pescadores que el bonito más sabroso, el más fino y el de mejor calidad es el que se capture entre las provincias de Lugo y Cantabria, es decir en Asturias. Quizás por este motivo ha sido por lo que en Oviedo he comido el mejor bonito encebollado y en Candás un guiso inolvidable en el que participan, además de ajos y cebollas, pimentón picante y perejil, que finalmente se aromatizan con un buen vinagre que le da un punto estupendo. Hacen también el bonito estofado y una interesante especialidad, el bonito en rollo, que se hace picando finamente la carne y elaborando, con huevos batidos y cebolla, una especie de "tartare", con el que se forma un cilindro que se fríe y se sirve con una salsa de tomate.

El rape está presente en todas nuestras costas, pero el "pixín negro" que se pesca en Asturias es distinto, porque su textura es más firme y su sabor más intenso. La preparación culinaria de elección es a la cazuela, en la que el vino blanco participa notoriamente. Es muy superior a las elabora-

raciones en salsa, estofado, con mejillones o al angostado. La merluza tiene muchas preparaciones típicas asturianas y entre todas ellas destaca cuando la hacen a la sidra, porque entonces resulta excelente. Aunque no es fácil de encontrar, si le ofrecen una chopeta a la sidra aproveche la oportunidad, porque este bellísimo pescado, de tonos verdes y azules, que tiene la particularidad de que cambia de sexo con la edad (cuando dejan de ser fértiles como hembras se convierten en machos) es una joya de la cocina asturiana, que se prepara mejorando la textura con una yema de huevo cocido y unas almendras machacadas en mortero, que se añaden a la chopeta cortada en rodajas y se cuece todo, lentamente, en una cazuela a la que se le añade la sidra necesaria para cubrir el pescado.

La furagaña es la lubina pequeña y la robayiza la grande y las dos, en caldo corto, acompañadas con verdura, guisadas con patatas o a la plancha están buenísimas. Besugo, mero, sardinas, xarda (caballa), rodaballo, palometa, mero y una lista muy larga de pescados tienen su sitio destacado en una cocina que respeta siempre al producto, resaltando los valores tradicionales de frescura, calidad y punto de cocción, conformando una gastronomía muy honesta, natural y de altísima calidad. Con los pescados de más espinas (escorpenas, maragotas, gallinetas, cabrillas, etc.), que son muy sabrosos, aunque de difícil comercialización, se hacen unas excelentes calderetas, que fueron la comida tradicional de pescadores, hoy convertida en plato de lujo, tras la sustitución de las especies iniciales por otras como la langosta, los langostinos, el bogavante, etc.

Mención especial merece el salmón que en primavera remonta los ríos asturianos. Llega perfectamente cebado en un excelente estado de carnes y cuando se puede disponer de uno de ellos, se celebra una auténtica fiesta. Cuentan que antes había más. Tantos que llegaron a ser una comida de recurso que se proporcionaba a los mineros continuadamente, por lo que éstos, hartos de repetir plato, revindicaron, mediante huelga, la aportación de otras elaboraciones culinarias. No está claro que sea verdad, ni siquiera parece probable, porque desde que se tienen estadísticas, no se observa que las capturas de salmón hayan disminuido, aunque sí es cierto que, por razones poco conocidas, entre las que siempre se alude a la contaminación de los cauces fluviales, la afluencia difiere entre unos años y otros.

Las aguas, casi siempre muy batidas, del litoral asturiano son muy propicias para la cría de los diferentes moluscos y crustáceos. Los percebes son excelentes; la ñocla, que es el nombre local del buey de mar, sabrosísima; la centolla, una delicia; las andaricas (nócoras), excelentes. Quisquillas,

cigalas, carabineros, gambas, langostas y los bugres (bogavantes) de caparazón duro y carnes prietas son un auténtico manjar. Hay muy buenas almejas, berberechos, navajas y longueirones, sepías, pulpos, calamares y potas, pero como especialidad son prioritariamente recomendables los oricios (erizos de mar), que en ningún sitio como en esta costa concentran el sabor yodado, que deja un recuerdo imborrable.

LAS CARNES DE LAS MONTAÑAS Y LOS VALLES

La raza vacuna asturiana es excepcional porque tiene la posibilidad de proporcionar una carne compacta, perfectamente infiltrada de grasa y de un sabor intenso y al mismo tiempo elegante. Son espectaculares las piezas de la variedad de “los valles” por su forma, tamaño, textura y color que acompañan perfectamente al resto de sus propiedades gustativas, pero los matices sápidos que pueden encontrarse en los ejemplares “de las montañas” son incomparables por su personalidad, influída por la impronta de los pastos de altura. Un chuletón de buey con su grasa de cobertura, de tres dedos de espesor, hecho lentamente, a la brasa, acompañado de la porción alta de la costilla, y con la sola ayuda de unas escamas de sal, de un vaso de buen vino tinto y de un pan de escanda es el plato soñado por los verdaderos entusiastas de la carne. Pero hay muchas formas más de comer la carne de vacuno asturiano, como por ejemplo la carne gobernada o morrina, que exige una cuidada elaboración, citada con cierta frecuencia por Palacios Valdés como plato de lujo. Tienen personalidad el chamuco (morcillo) guisado, la cazuela de rabo, la carne rellena con huevos cocidos y jamón (cachopo) y las preparaciones que se hacen con vísceras, como la lengua estofada, el hígado encebollado, los riñones, los morros o los callos. Con la carne de cerdo, que casi en su totalidad se destinó siempre a la elaboración de chacinas, se hacen unos excelentes lomos, con puré de castaña o con “patatinas” y con la vulva de la cerda se hace una especialidad denominada “páxara”, que hoy ya casi es imposible encontrar.

Los embutidos asturianos son especiales y tienen una gran personalidad. La morcilla tiene un punto de curación que le da textura y la hace muy jugosa y sabrosa. Los chorizos son buenísimos y, con la chacina anterior, imprescindibles en cualquier fabada de calidad que se precie. El chosco de Tineo, el sabadiego de Noreña, el farinón de Candás, la andolla, el lacón e incluso algunos ejemplares de jamón, que todavía se curan en las zonas más altas, son auténticas joyas. Asturias sigue



[EL HÓRREO. Asturias [1910]. Papel litografiado cuché. 32,8 x 47,2.]



[LA PRAVIANA. Corias de Pravia (Asturias) [1930]. Papel litografiado. 87,2 x 58,2.]



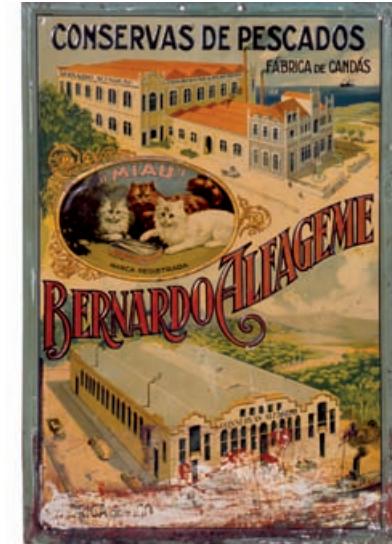
[LA PRAVIANA. Oviedo (Asturias) [1950].
Papel litografiado. 63 x 90.]



[EL GAITERO. Villaviciosa (Asturias) [1920].
Cartulina litografiada. 25 x 32.]



[LA ESTRELLA DE GIJÓN. Gijón (Asturias). Barba
[1960]. Papel litografiado sobre cartón. 33,5 x 48.]



[MIAU. Candás (Asturias). 1954.
Papel litografiado. 25,7 x 17,2.]

siendo un reservorio de producción de carnes y, aunque hoy parecen exageradas las palabras de Cepeda, que en su poema en bable asegura que esta región abastece media España, siempre será un punto de referencia cuando aludamos a las carnes y embutidos de calidad.

No tienen demasiadas hortalizas, pero casi todas las que se cultivan lo son en huertos familiares, por lo que se recolectan en su momento exacto de madurez, lo que hace que el sabor tenga las propiedades típicas del producto fresquísimos. Se utilizan en ensaladas, menestras y guarniciones e incluso se preparan con ellas algunos platos típicos como el emberzao, que se hace con los mismos ingredientes de la morcilla pero sustituyendo la tripa por hojas de berza que, sin dejar que se curen, se introducen en el pote para su cocción, dando lugar a un plato muy sabroso y original. Otra especialidad asturiana son las cebollas rellenas, generalmente con carne picada, que se suele sustituir en los meses de verano por bonito y entonces se produce una maravillosa armonía entre el dulzor de la cebolla y el intenso sabor del pescado. El mangarau casi ha desaparecido, pero se

está intentando recuperar, es una muestra de la cocina de subsistencia, que aprovechaba harina de maíz, castañas pilongas, verduras, sobre todo nabos y unos trozos de tocino con lo que se hacía un excelente pote.

EL IMPERIO DE LA SIDRA

No es bebida exclusiva de Asturias porque también se hace en el País Vasco y en otros muchos lugares como Inglaterra, Francia, Alemania, Canadá, etc., pero es cierto que la sidra asturiana tiene otro sabor y unos ritos que la hacen especial. Una buena sidra exige que en su composición entren diversas variedades de manzanas, que se caracterizan porque unas son dulces, otras ácidas y algunas amargas. El mosto debe fermentar durante seis meses en grandes toneles de castaño, hasta que llega la primavera y ya está dispuesta para ser consumida. La apertura del tonel se conoce como espicha y el líquido que sale, fresco y sabroso, se debe verter sobre vasos de boca ancha. Escanciar sidra es un arte y un motivo

de presunción de los asturianos, porque hay que tener habilidad para hacerla caer desde lo más alto posible, para que se airee en su trayecto y ofrezca a la nariz y a la boca lo mejor de sus componentes.

La sidra es bebida, pero también ingrediente importante de muchos platos, porque su sabor armoniza muy bien con el de los pescados, cuando se cocinan juntos, con la particularidad de que su impronta se deja notar nítidamente. Son un ejemplo la merluza a la asturiana y sobre todo la chopeta a la sidra, que es uno de los platos más interesantes de esta cocina. Es curioso su comportamiento cuando se une a quesos tan intensos como el cabrales, al que acompaña estupendamente y al que resiste incluso cuando se baten juntos, para formar una pasta que potencia los sabores de ensaladas o de carnes a la parrilla.

LAS PARTICULARIDADES DE LOS QUESOS ASTURIANOS

No hay ninguna comunidad española que ofrezca tanta diversidad de quesos y no es arriesgado decir que difícilmente en el mundo pueden encontrarse tantos en tan escasa superficie. Es posible que pueda ser comparable la Normandía francesa, pero incluso en esta región la uniformidad de los quesos es mayor, por lo que es mucho más fácil hacer una completa tabla de quesos disponiendo de las variedades asturianas.

El rey de los quesos asturianos es el cabrales por su intensidad de aromas y sabores, que son consecuencia de un cuidadoso proceso de maduración, que se manifiesta especialmente cuando, aprovechando las parideras primaverales, se mezclan las leches de vaca, cabra y oveja para formar una pasta que madurará lentamente en unas cuevas, que reúnen unas muy especiales condiciones de temperatura, humedad y circulación del aire, lo que va a permitir que se desarrolle en el interior unos hongos, los *Penicillium*, de la misma familia que el que dio lugar al inicial y más importante de los antibióticos.

La producción de gamoneda o gamonéu es mucho más corta y por lo tanto de más limitada comercialización, pero la elegancia de su sabor y aroma, más matizados que los de cabrales, es una verdadera maravilla. El queso de los Bellos o de los Veyos se elabora con leche de vaca a la que, en estación, se le añade leche de cabra. Es pequeño, de pasta dura, firme, sabor fuerte, aroma muy agradable y forma cilíndrica. El “afuega'l pitu” es un queso curioso, de maduración corta, blando y de sabor muy lácteo, que en su tránsito entre la boca y el esófago se deja sentir, como si se pegase a las paredes. Hay una variedad de este queso,

que se hace sobre todo en Aramo, que se caracteriza porque su maduración es más prolongada y porque se cubre su superficie con pimentón, obteniéndose de esta forma un interesante conjunto de características gustativas.

Hay otros muchos quesos más, que ofrecen una gran diversidad de aromas y sabores porque su composición es variada, con diferentes tipos de leche y procesos de fermentación y maduración muy diversos. La lista es interminable, pero no pueden dejar de nombrarse el de buelles, que se hace en Peñamellera Alta; el casín, del concejo de Caso, que es de elaboración compleja porque antes de someterle a curación se somete la pasta a un proceso complejo de amasado para formar el “gorollo”, al que se le dará la forma definitiva. El genestoso se hace en Caldas de Narcea y junto con el de La Peral, Peñamellera, Vidiago, Urbíes, Porrúa, Taramundi y otros muchos son una muestra de la riqueza quesera del Principado.

Para acompañarlos es muy recomendable el pan de escanda y en algunos casos la boroña de mestura, hecha con mezcla de harinas de maíz y trigo. Hay una preparación panaria excepcional que es el “bollu preñau”, con diferentes componentes internos, aunque el más frecuente es el chorizo, al que a veces acompañan lomo y huevo cocido. En una versión vegetariana, el protagonista es el pimiento.

LOS INTERESANTES POSTRES

No hay mucha fruta, pero la que hay es excepcional. Comenzando por la manzana mingán, seguramente la más sabrosa de todas las que ofrece la naturaleza; los nisos (ciruelas) de pequeño tamaño, que destacan por su sabor intenso, aroma y textura; los también reducidos piescos (melocotones), de sabor concentrado y olor profundo. De las avellanas asturianas se dice que son las mejores del mundo.

De entre todos los postres merece destacarse el arroz con leche que, por supuesto, no es exclusivo de Asturias pero sí es en donde se hace mejor, porque la leche es muy buena, porque se cuece muy lentamente y porque las recetas, transmitidas a través de generaciones, han hecho posible que los asturianos tengan “una mano” especial para obtener una joya culinaria, a la que a veces se le agregan unas gotas de anís.

La repostería es variada y entre ella destacan los carbayones, los casadielles, de hojaldre, los suspiros de Cudillero, los frixuelos, los formigos, los turrillos, los manolitos, los quesos de almendras y los carajitos del profesor de Salas.



[Pola de Siero.]



[Cudillero.]



[Gijón.]



[Ayuntamiento de Villaviciosa.]



[Llanes.]



[Oviedo.]



[Puente romano de Cangas de Onís.]



[Tazones.]



[Puerto de Ribadesella.]



[El Naranco de Bulnes,
desde Arenas de Cabrales.]

RUTAS CON SABOR

ASTURIAS, PARAÍSO NATURAL DE FABES, CARNES, QUESOS Y PRODUCTOS DEL MAR

Asturias, primer reino cristiano de la península, es hoy, como atinadamente reza el eslogan turístico, paraíso natural y uniprovincial delimitado por los ríos Eo y Deva, en el que fluyen sin transición aparente litorales lisos con playas amenas y pueblitos pintorescos, suaves serranías, montañas abruptas y escarpadas, valles de profundo lirismo, bosques de brezos, castaños, hayas, nogales o robles, ríos bravos y amansados, huertas generosas y otros mil subpaisajes y microclimas que, al estilo de Pla, se van reflejando y tomando cuerpo en las cazuelas, potes y platos.

De manera formal, Asturias puede conformarse en torno a cuatro subregiones geográficas: litoral, zona central, occidente interior y oriente interior, y a su vez en cuatro elementos que dan vida y sentido sumo a su culinaria: la potente fabada; el gochu o cerdo (que por otra parte es compañero inseparable del anterior porque “fabada sin gochu es como lagar sin techu”; queso, con una variedad artesanal que supera la veintena y que se constituye en la mayor concentración quesera artesana de toda Europa, y fresca sidra, obtenida de las menudas pero incomparables manzanas asturianas.

La fabada, santo y seña regional, se hace con alubias o fabes de La Granja o del Cura, chorizo y morcilla asturianos, codillo de jamón añejo, tocino, rabo, oreja y manos y morro de cerdo, aunque ya es frecuente que las fabes se combinen también con almejas, perdiz o setas. Al plato insignia se suma una gran variedad de potes de berza, repollo o nabos, que para muchos son más representativos de lo asturiano que la propia fabada.

Otros significativos platos de carne son el solomillo al cabrales, la carne gobernada, tan sencilla como eficaz y a base de morcillo, cebollas y ajos, las costillas de cerdo con castañas, los callos a la asturiana y el cachopo, que es una carne rellena de huevos cocidos y trocitos de jamón.

De la mar llega la caldereta marinera, que antaño fue de pescado residual con mucha espina y ahora incluso lleva marisco; la crema de andarcas o nécoras; las mil y una preparaciones del pixín o rape; las almejas a la marinera; la merluza a la sidra; la lubina a la asturiana, con patatas o rellena de setas; la ventresca de bonito asada; el sargo o chopo al horno, o el besugo al ajo.

En dulcería domina el inefable arroz con leche y los fríxuelos, que son crepes de harina, leche, huevo y canela.

RUTA DE LA MAR ORIENTAL

El camino empieza en Llanes, villa marinera de singular belleza y capital turística del oriente asturiano, en cuyo puerto marinero Agustín Ibarrola expone para los siglos una sorprendente intervención artística, *Los Cubos de la Memoria*, sobre los bloques de hormigón que componen la escollera. A la hora del condumio conviene abrir boca con unas andaricas o nécoras y seguir con algún plato marinero ligero, tipo bonito escabechado, para entrar a fondo en la oferta de quesos como Porrúa, Peña Tú, Picu Urrielu, Vidago o ahumado de Pría.

De Llanes a Ribadesella, que compite en asiento (desembocadura del río Sella, acantilados del Infierno, pequeños géiseres o bufones, cuevas marinas) y belleza con un caco antiguo que desde hace tiempo es conjunto histórico-artístico. Aquí, un rollo de bonito y una chopla al horno o a la sidra y, si procede (que siempre procede), una ensalada de queso de cabra y cecina y un rape a la plancha con sopa de ajo en el restaurante La Huertona.

Siguiente etapa costera en Colunga, al abrigo de la sierra del Sueve, con bravos acantilados, reserva de míticos caballos asturcones y una oferta gastronómica que bien pudiera recogerse en una buena sopa de andaricas, unas fabes con jabalí, un besugo a la espalda y una tarta de sidra a la manzana.

De Colunga a Villaviciosa, en el estuario de la ría del mismo nombre y rodeada de pumaradas o arboledas de manzanos, que son materia prima para una de las mejores sidras astures. En el menú, siempre salpicado de culines de sidra, fabes con llámpares (lapas), pixín frito y sardinas a la cazuela. A los postres, tarta de manzana, tarta de Villaviciosa y confituras artesanales.

A once kilómetros de Villaviciosa está Tazones, villa famosa por haber sido puerto de acogida para Carlos V y por sus pescados en caldereta, sus excelentes mariscos y su sublime revuelto de oricios.

Meta de este recorrido en Gijón, capital de la costa verde asturiana. Un primer paseo por el casco histórico, recogido dentro de la península de Cimadevilla, subida al cerro de Santa Catalina, donde vibra la escultura de Chillida *Elogio del horizonte*, y visita a la Casa-Museo de Jovellanos, donde además de recuerdos del ilustre ilustrado se encuentra el famoso *Retablo del mar*, de Sebastián Miranda, en madera policromada. Tras el paseo, el picoteo a base de huevas de oricios (erizos de mar) y ensalada de bugre (bogavante) y recalada en dos restaurantes emblemáticos, Casa Gerardo (en Prendes, a nueve kilómetros del centro), en trance de abandono de su recio clasicismo, y Gallery art&food, abiertamente rupturista, pero de sumo interés gastronómico y con platos de títulos jocosos, tal que *Carne sois y en rosas os convertiré*, *¡Ostras Pedrín!*, *Pig al pop art*, *Fashion Carnal*, *¿Dónde te dejaste el perfume?*, *La Reina gasificada*, *Al finu se le fue la pinza o Cuac, cuac... y tiro porque me toca*.

RUTA DE QUESOS

Para dar cuenta de algunos de los muchos y magníficos quesos asturianos empieza el periplo en Arenas de Cabrales, corazón de los Picos de Europa, vecindad del mítico Naranjo de Bulnes y lugar que ni peripintado para degustar el soberbio queso azul de la zona.

De allí a Cangas de Onís, entrada a Covadonga y a su cueva donde mora La Santina, patrona de Asturias. Paseo largo por el puente medieval sobre el Sella y provisión de embutidos locales, con especial atención a los emberzaos y a otros quesos de pompa y circunstancia, como el gamoneda o gamonéu y el de Los Beyos. A la mesa, unos arbeyos o guisantes locales que hacen a su manera, y un buen salmón del Sella. A los postres o arroz con leche casero o el helado de Peña Santa. Restaurante singular y absolutamente recomendable es Los Arcos, donde Ramón Celorio lo borda en platos como tronco de pixín con verduras y almejas o zancarrón guisado con puré de patatas y calabaza.

De Cangas a Pola de Siero, nudo de comunicaciones y sede del Museo de la Sidra. De aperitivo, un bollo preñau o las tortillas de especialidad local: de miga de pan y de sardinas. A la mesa, un buen tronco de pulpo a la plancha, entrecot de carne roxa y unas casadielles de postre.

Siguiente recalada en la capital, Oviedo, antaño polvorienta Vetusta y hoy ciudad limpia, fulgente y abierta a la forastería. Visita a la catedral, “sombra gótica que vigila”, y cuenta y razón para unas cebollas asadas enteras, un arroz con almejas, la tradicional y genuina fabada, el pixín al horno con verduras, y un postre que es inevitable y se llama como los locales, carbayón, a base de hojaldre, almendras, huevo, limón, vino dulce y canela. Restaurante recomendado, el clásico Casa Fermín y sus cigalas con tocino ibérico.

De Oviedo a la industrial y monumental Avilés. Paseo por el casco antiguo y posterior aperitivo del jamón típico sin pie ni pata. De sentada, fabes con almejas, merluza a la avilesina, que se hace al horno y se sirve con mejillones en escabeche y nata salada, o pimientos rellenos de manos de cerdo. A los postres, queso de La Peral y marañuelas de Avilés.

Fin de trayecto ya junto al mar, en Cudillero, hermosísimo pueblo marinero que se encarama sobre los acantilados y que para el yantar brinda cosas tan interesantes como lubina al horno rellena de setas, besugo al ajo, bonito escabechado y el último queso, un delicioso y potente afuega'l pitu. En dulce merecen especial atención sus tartas de queso, de almendra, de manzana, y los famosos suspiros, galletas típicas de la villa.

RUTA DE OCCIDENTE

La ruta se inicia en la muy rural Salas, donde brillan con luz propia el pote de berzas, la menestra con la típica carne asada de Salas y los ricos bollos preñaos. Postres típicos, para degustar in situ y para llevar

en el morral, son las bollinas y los carajitos del profesor, un delicado dulce de avellana que se ha convertido en el bandera gastronómica del concejo.

De Salas a Luarca, bellísimo enclave de tradición ballenera de cuyo recuerdo conserva los barrios de pescadores el Caramba, la Peña y la Carril. Interesante su Aula del Mar, que alberga la mayor exposición de calamares gigantes de Europa, y su cementerio, literalmente colgado sobre el mar, y como de menos nos hizo Dios, en su momento hay que tomar asiento y degustar su calderada de salmonetes guisados con patatas, sus sardinas, parrochas, bocartes y los calamares en su tinta. A los postres o para el viaje un queso artesano recuperado, el valdesano, junto al memorable requesón vaqueiro.

Siguiente parada en Castropol, en la ría del Eo y en la frontera con Galicia, que es lugar de encuentro entre mar y montaña, de lo que se deriva una gastronomía de fusión con especial interés en las fabes con almejas, las patatas con cabeza de merluza, empanadas de agüillolos, de almejas y de arenques. A los postres, arroz con leche y cereixolos, típicos de carnaval.

Final de trayecto en Santa Eulalia de Oscos, donde llama la atención la vivienda típica, perfectamente integrada en la tipología del concejo, con pizarra en los muros externos y los tejados, y la madera en vigas, ventanas y puertas, además de otras edificaciones de uso agropecuario, como hórreos, cabazos, cabanón y cuadras. Por su inmediatez a Galicia, el pote es uno de los manjares tradicionales más característicos de la zona. También los grelos y el botelo, butelo o butielo, similar al botillo, las filloas de sangre, los frixuelos de harina de trigo y las empanadas. Provisión del queso artesanal de los Oscos, visita a las ferrerías y mazos, y recalada final en un magnífico mesón, La Cerca, donde aún pervive lo más genuino de la gastronomía de esta tierra del fin de Asturias.



La fabada, santo y seña regional, se hace con alubias o fabes de La Granja o del Cura, chorizo y morcilla asturianos, codillo de jamón añejo, tocino, rabo, oreja y manos y morro de cerdo, aunque ya es frecuente que las fabes se combinen también con almejas, perdiz o setas.



[Restaurante Casa Fermín, Oviedo.]



[Tienda de productos asturianos en Cangas de Onís.]



[Mercado del Fontán. Oviedo.]



[Restaurante Casa Fermín. Oviedo.]



De la mar llega la caldereta marinera; la crema de andaricas o nécoras; las mil y una preparaciones del pixín o rape; las almejas a la marinera; la merluza a la sidra; la lubina a la asturiana, con patatas o rellena de setas; la ventresca de bonito asada; el sargo o chopa al horno, o el besugo al ajo.