

ASTURIAS

REGULADO  
DE  
ORIGEN

Alimentos de España

Agricultura y ganadería

Denominaciones de Origen y  
de Calidad Diferenciada

Sabores de Asturias

Rutas  
con sabor



# Agricultura, ganadería y pesca en Asturias



El Principado de Asturias ocupa un territorio próximo a los 10.000 kilómetros cuadrados y tiene una población que ronda el millón de habitantes.

Las principales poblaciones asturianas se concentran en la zona central del principado, desde la costa al interior, siguiendo los valles mineros. La ciudad más poblada es Gijón, con cerca de 300.000 habitantes, seguida de la capital autonómica, Oviedo, y de Avilés.

Otros municipios o concejos cuya población ronda los 50.000 habitantes son Siero, Langreo y Mieres. No obstante, aunque el grueso de la población es urbana, en el Principado de Asturias existe un gran número de población rural que vive en pequeños núcleos de población diseminados principalmente por las montañas y valles de la región.

La economía del principado está basada en un sector terciario en crecimiento, un sector secundario que se mantiene tras las reconversiones de la siderurgia y los astilleros y un sector primario en retroceso.

Así, el sector terciario en Asturias da trabajo aproximadamente al 65% de la población activa, mientras que el secundario emplea a cerca del 30%.

Además de industria pesada y de la minería de carbón, en el principado hay también una nu-

trida representación de la industria agroalimentaria, encabezada por las empresas lácteas y las queserías, que han conseguido que esta tierra reciba el sobrenombre de "país de los mil quesos".

Desde hace varias décadas, el sector primario asturiano se encuentra en franco retroceso y hoy en día da trabajo a sólo el 5% de la población activa, si bien en los últimos años se ha registrado un notable incremento de la población joven en el sector.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, el valor en precios corrientes del Producto Interior Bruto (PIB) agrario asturiano en 2007 se elevaba a 436.439.000 euros.

Las producciones agrícolas más importantes del Principado de Asturias están relacionadas con el sector ganadero, es decir, son cultivos que sirven como alimento para el ganado. No obstante, Asturias lidera, por ejemplo, la producción nacional de manzana para sidra y también cuenta con una importante cosecha de manzana de mesa y de otras frutas, cuya producción anual varía mucho dependiendo de la climatología.

En cuanto a la ganadería, es de destacar la producción de leche de vaca que ha sido desde hace siglos un motor de la industria agroalimentaria local. Como ha ocurrido en otras re-

giones, en los últimos años se ha producido un descenso de la producción que ha venido acompañado de una fuerte reconversión en el sector ganadero.

Junto con el vacuno de leche sobresale por número de efectivos la cabaña de vacuno destinado a carne. El principado cuenta con razas autóctonas de ganado vacuno tanto en las tierras de montaña como en las de los valles.

Muchas de las producciones agrícolas y ganaderas del Principado de Asturias están amparadas por marcas de calidad reconocidas a nivel comunitario. Entre ellas cabe destacar la típica faba, el queso Cabrales, la carne de ternera y la sidra.

El subsector pesquero es también muy importante en la economía regional. Así, Asturias captura al año alrededor de 18.200 toneladas de especies marinas, de las que el 98% corresponde a peces. Entre éstos, las principales producciones regionales son la caballa, la sardina, el bonito y la merluza. También es significativa la producción de moluscos y crustáceos, entre los que destacan los percebes y centollos. La flota pesquera asturiana está compuesta por unos 400 buques y en esta comunidad autónoma hay 18 cofradías de pescadores.

Junto con la agricultura y la ganadería, y directamente relacionado con ellas, está el sector forestal, cuya aportación a la economía regional es también importante.

En los últimos años se ha producido un aumento de la producción ecológica. La superficie dedicada a este tipo de producciones en 2007 ascendía a 6.630 hectáreas, de las que la mayor parte correspondía a pastos y campos de forraje.

Asimismo, al finalizar 2007 el número de explotaciones ganaderas que había al acabar el mencionado año ascendía a 146, de las cuales casi 95 eran explotaciones de vacuno, tanto de carne como de leche.

## ESTRUCTURA DE LAS EXPLOTACIONES AGRARIAS EN ASTURIAS

Cultivos	NÚMERO DE EXPLOTACIONES	SUPERFICIE (HA)
Explotaciones con tierras	30.816	
Superficie de las explotaciones	656.612	
Tierras labradas	22.225	
Tierras para pastos permanentes	370.927	
Otras tierras	263.460	
Cultivos herbáceos	16.872	
Frutales	5.279	
Viñedo	52	

Fuente: INE.



## PRINCIPALES PRODUCCIONES GANADERAS EN ASTURIAS

	CABEZAS
Vacuno de carne	398.000
Vacuno de leche	91.000
Ovino	57.000
Caprino	27.000
Producción de leche de vaca	586 millones de litros

Fuente: MARM.



## PRINCIPALES PRODUCCIONES AGRÍCOLAS EN ASTURIAS

Producto	PRODUCCIÓN 2007 (TONELADAS)
Alubias	1.000
Manzana de mesa	4.000
Manzana de sidra	35.000
Patata	52.000
Vino y mosto	3.000 hectolitros
Maíz	1.500
Maíz forrajero	480.000
Alfalfa	3.000
Col-repollo	1.800
Cebollas	2.400
Lechuga	5.000

Fuente: MARM.



## Industria alimentaria

**E**l sector alimentario de Asturias en relación al sector industrial de esta comunidad autónoma participa con el 14,3% del empleo (8.986 personas sobre un total de 63.014) y el 13,1% de las ventas netas de producto, con más de 1.706 millones de euros sobre un total cercano a 13.041 millones de euros.

El consumo de materias primas en el sector asciende a 800 millones de euros y el número de empresas es de 746. La mayor facturación procede del subsector de industrias lácteas, con más de 1.005 millones de euros, seguido a larga distancia de otros productos diversos con 158 millones de euros.



En número de personas ocupadas, el primer subsector es el de pan, pastelería y galletas con 2.612 personas, seguido de industrias lácteas (2.429). En cuanto a empresas, 614 cuentan con menos de 10 empleados, 114 tienen de 10 a 49, otras 16 empresas de 50 a 199, y 2 superan los 200 empleados.

La comunidad autónoma de Asturias participa, sobre el total nacional, con el 2,17% de las ventas de la industria alimentaria, el 1,81% en consumo de materias primas, el 2,35% en número de personas ocupadas y el 1,48% en inversión en activos materiales.

## Consumo alimentario

**E**l consumo per cápita anual en los hogares de Asturias de los principales grupos de productos alimenticios es el siguiente: huevos, 178 unidades; carne, 57,2 kilos; productos de la pesca, 34,3 kilos; leche, 97,9 litros; pan, 53 kilos; legumbres, 4,2 kilos; aceite, 18,7 litros; vinos, 12,4 litros; frutas y hortalizas, 135,9 kilos; bebidas refrescantes, 36,1 litros, y cerveza, 7,4 litros. Dentro de estos grupos Asturias supera el consumo medio nacional en huevos (35 unidades), leche (15,4 litros), pan (9,6 kilos), carnes (6,6 kilos), productos de la pesca (6,1 kilos), aceite (4,9 litros), vinos (2,3 litros) y legumbres (0,9 kilos); no está en los parámetros medios en ninguno de estos productos; mientras que se encuentra por debajo de la media en frutas y hortalizas (-12,4 kilos), cerveza (-8,4 litros) y bebidas refrescantes (-6,2 litros).

Entre los productos alimenticios en los que los hogares asturianos lideran el consumo nacional se encuentran la carne de pollo, con 15,7 kilos por persona al año; en mariscos y moluscos frescos, con 6,7 kilos frente a una media de 4,9 kilos; en yogur, del que un asturiano consume al año 12,9 kilos, frente a una media nacional de 9,7 kilos; bollería, galletas y cereales, con 14,3 kilos frente a 12,1 kilos de media nacional; productos navideños, de los que cada asturiano consume 1,1 kilos al año, frente a 780 gramos; azúcar, con 6,4 kilos frente a 4,25 kilos, y vinos con denominación de origen, de los que cada asturiano bebe 5,1 litros, frente a una media nacional de 2,6 litros. Asimismo, ostentan el mayor consumo de sidra, de la que beben el triple de la media nacional, situada en 290 mililitros por persona y año. Asturias es la segunda mayor consumidora de miel, sólo superada por Galicia; carne de vacuno, después de Cantabria, y cafés e infusiones, por detrás de Canarias. Los asturianos también se encuentran notablemente por encima de la



media en consumo de huevos, carnes transformadas, productos de la pesca, leche y derivados lácteos, mantequilla, queso, nata, pan, chocolate, aceites, legumbres, vinos, salsas y mayonesa, entre otros alimentos.

Por el contrario, son los menores consumidores de frutos secos, con 2,1 kilos por persona al año, cuando la media nacional alcanza 2,7 kilos, y de zumos y néctares, de los que cada asturiano bebe 8,3 litros frente a 11 litros de media nacional. Junto a ello, son los que presentan los segundos consumos más bajos de cerveza, detrás de Galicia. Otros productos en los que Asturias se encuentra por debajo de los parámetros medios son: carne de ovino/caprino, carne de cerdo, arroz, pescados congelados, patatas procesadas, frutas y hortalizas frescas, transformadas y congeladas, aceite de semillas, platos preparados, agua mineral, vinos espumosos, bebidas espirituosas, gaseosas y bebidas refrescantes, entre otros.

El gasto anual per cápita en productos alimenticios destinados al consumo en el hogar en Asturias asciende a 1.383,64 euros.

## Comercio y turismo

**A**sturias avanza entre las regiones españolas con una mayor importancia del sector servicios; las actividades comerciales, turísticas y de restauración presentan distintas particularidades en esta comunidad autónoma.

En Asturias se contabilizan 26.482 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta de 2.412.115 m<sup>2</sup> (el comercio de alimentación representa el 39,1% de las licencias y un 16% de la superficie de venta):

- El comercio tradicional de alimentación registra 9.663 establecimientos con 187.194 m<sup>2</sup> (la superficie media llega a los 19,4 m<sup>2</sup> y es notablemente inferior a la media española, que alcanza los 28,6 m<sup>2</sup>).
- La sala de venta minorista en régimen de libreservicio ocupa 361.156 m<sup>2</sup> y se reparte entre 453 establecimientos. Alimerka cuenta con un 29,6% de la superficie, El Árbol con un 16,6%, el Grupo Carrefour con un 15,3%, Hijos de Luis Rodríguez con un 7,5% y El Corte Inglés con un 7,2%. Otras empresas relevantes son Eroski, Mercadona o Economatos Hunosa.
- En cuanto a los establecimientos, destacan los 136 de Alimerka, los 105 de El Árbol, los 78 de Día o los 37 de Hijos de Luis Rodríguez.
- Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m<sup>2</sup>) suponen un 4,7% de la superficie (se contabilizan un total de 61); los medianos supermercados (400-999 m<sup>2</sup>) superan el 38,7% de la superficie de venta en los 215 establecimientos instalados;



Plaza de Trascorrales.

dos; hay 82 grandes supermercados (más de 1.000 m<sup>2</sup>) que alcanzan una participación en la superficie del 30,6%; los 12 hipermercados de la región suponen un 15,7% de la superficie en libreservicio, y, por último, los 83 establecimientos de descuento representan un 10,2% de la superficie de venta (casi un 22% de los descuentos cuenta con aparcamiento).

Por otra parte, en Asturias se registran 17 centros comerciales que ocupan una superficie de 445.914 m<sup>2</sup>: 2 en Avilés [11.297 m<sup>2</sup>], 1 en Corvera de Asturias [78.000 m<sup>2</sup>], 7 en Gijón [100.505 m<sup>2</sup>], 1 en Mieres [22.000 m<sup>2</sup>], 3 en Oviedo [74.820 m<sup>2</sup>], 1 en San Martín del Rey Aurelio [25.000 m<sup>2</sup>] y 2 en Siero [134.292

m<sup>2</sup>]. Al mismo tiempo, esta región concentra menos del 2,2% del comercio ambulante y en mercadillos que se desarrolla en el conjunto del país; esto es, hay registradas 560 licencias sobre un total de 25.706.

La estructura distributiva de Asturias se verterá en torno a tres áreas comerciales:

- **Avilés.** Aglutina un total de 168.472 personas, puesto que la cabecera de área cuenta con 83.320 habitantes y, además, se estima que otros 85.152 consumidores se desplazan hasta esta zona para realizar gran parte de sus compras.
- **Gijón.** El municipio cabecera de área se acerca a los 274.000 habitantes, aunque

### ÁREAS COMERCIALES DE ASTURIAS

MUNICIPIO CABECERA DE ÁREA COMERCIAL	POBLACIÓN CABECERA DE ÁREA	GASTO POR HABITANTE (ALIMENTACIÓN MÁS NO ALIMENT.) (euros)	MERCADO POTENCIAL LOCAL (millones de euros)	MERCADO POTENCIAL RESTO ÁREA Y TURISMO (millones de euros)	MERCADO POTENCIAL TOTAL (millones de euros)
Avilés	83.320	3.568	297	39	336
Gijón	274.037	4.002	1.097	158	1.255
Oviedo	216.607	4.002	867	248	1.115

Fuente: Fundación La Caixa (2008), Anuario Económico de España 2008, Barcelona.

## SUBÁREAS COMERCIALES DE ASTURIAS

MUNICIPIO CABECERA DE SUBÁREA COMERCIAL	POBLACIÓN CABECERA DE SUBÁREA	GASTO POR HABITANTE (euros)	MERCADO POTENCIAL LOCAL (millones de euros)
Cangas de Onís	6.599	3.796	25
Grado	10.950	3.370	37
Llanes	13.627	3.370	46
San Martín del Rey Aurelio	19.115	3.370	64
Siero	49.491	3.327	165

Fuente: Fundación La Caixa (2008), Anuario Económico de España 2008, Barcelona.



Pola de Siero.

adicionalmente 297.250 consumidores acuden a las actividades comerciales de esta zona.

■ **Oviedo.** Esta área comercial sirve de referencia a 717.722 habitantes –216.607 están en el municipio cabecera de área y 501.115 gravitan desde otros municipios cercanos–. Se configura como el principal foco de atracción comercial en la comunidad autónoma.

En la vertiente del comercio al por mayor destacan 24 autoservicios mayoristas instalados en la región asturiana que alcanzan un total de 35.661 m<sup>2</sup>. Entre ellos hay 8 establecimientos Max Descuento del Grupo Árbol (7.393 m<sup>2</sup>), 7 establecimientos de Malaquías Morales (5.550 m<sup>2</sup>), 4 establecimientos de Hijos de Luis Rodríguez (2.350 m<sup>2</sup>), 3 establecimientos del Grupo Supercash (11.000 m<sup>2</sup>) y un establecimiento de Makro (8.097 m<sup>2</sup>). Otro pilar importante del comercio al por mayor es Mercasturias, inaugurada en 1988, que ca-

naliza la distribución de frutas y hortalizas, y otros productos, a toda la comunidad y a buena parte de las provincias limítrofes (cerca de 80.000 toneladas anuales, con un valor próximo a 70 millones de euros). Cuenta con una superficie de 113.000 m<sup>2</sup> donde desarrollan su actividad 38 empresas (19 son mayoristas del Mercado de Frutas y Hortalizas, y el resto se dedica a otras actividades de distribución, logística y servicios complementarios).

## HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

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. Conscientes de esta potencialidad se ha creado la Red Regional de Espacios Naturales Protegidos para la conservación y estudio de los recursos naturales diferenciando, además, entre reservas de la biosfera, parques nacionales, parques

naturales, reservas naturales, paisajes protegidos y monumentos naturales. Asturias es la tercera comunidad autónoma con más espacios certificados y cuenta con la implantación pionera de la Carta Europea de Turismo Sostenible en Somiedo.

Las empresas turísticas de Asturias han apostado durante los últimos años por una estrategia basada en la calidad. Por ejemplo, en 1994 crearon la primera marca de calidad regional, *Club de Calidad Casonas Asturianas*, orientada a los pequeños hoteles situados en zona rural. En la actualidad continúa impulsándose la calidad con la puesta en marcha de otras marcas como, por ejemplo, *Mesas de Asturias*, *Excelencia Gourmet*, dirigida a establecimientos de restauración, o *Aldeas Asturias Calidad Rural*, dirigida a casas de aldeas y apartamentos rurales.

El visitante encuentra confortables y modernos hoteles en las principales ciudades de la comunidad autónoma (Oviedo, Gijón y Avilés) y excelentes alojamientos en el entorno rural. Hoteles, casas de aldea, apartamentos, campings, hostales, pensiones y albergues conforman un conjunto de posibilidades de alojamiento para los más variados perfiles de turista que visita Asturias.

La información sobre pernoctaciones anuales indican, cuando se contabilizan las realizadas tanto en hoteles como fuera de los mismos, que en Asturias se acercan a la cifra de 18 millones. Avilés aglutina 260.000 pernoctaciones y excursiones, Gijón cerca de 1,5 millones y Oviedo sobrepasa los 1,8 millones, según la información publicada por Fundación La Caixa.

De forma complementaria, el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que durante el año 2007 en Asturias se contabilizaron 3.426.279 pernoctaciones en hoteles (3.054.132 de residentes en España y



Tienda Rico, Rico. Llanes.



Plaza del Ayuntamiento, Gijón.

372.147 de residentes en el extranjero], la estancia media sobrepasa los 2 días [2,12]; además, se estima que funcionaron 633 hoteles en el año 2007 que ofertaban un total de 23.422 plazas generando 3.058 puestos de empleo directos [la ocupación media durante la semana era del 39,5%, mientras que se elevaba al 47,7% durante el fin de semana].

La gastronomía en Asturias es otro de los pila-

res que sustentan su atractivo turístico y los restauradores son conscientes de esta circunstancia, siguiendo un recetario tradicional al que incorporan progresivamente nuevos elementos culinarios (*Mesas de Asturias, Excelencia Gastronómica*). Asturias es tierra de montañas, verdes pastos, frondosos bosques, ríos y ríos, mar y vegas fértiles; esta heterogeneidad geográfica facilita la disposición de un

surtido variado de pescados, mariscos, carnes, verduras, frutas y quesos.

Desde la perspectiva concreta de la restauración, Asturias cuenta con 10.296 actividades de restauración y bares. Por tipo de establecimiento, se estima que existen 1.242 restaurantes en la comunidad, mientras que hay 6.123 bares y cafeterías.

VÍCTOR J. MARTÍN CERDEÑO

## COMERCIO, TURISMO Y RESTAURACIÓN EN LOS MUNICIPIOS DE ASTURIAS CON MÁS DE 10.000 HABITANTES

	POBLACIÓN (2007)	COMERCIO MAYORISTA (ACTIVIDADES)	COMERCIO MINORISTA (ACTIVIDADES)	SUPERFICIE MINORISTA (M <sup>2</sup> )	RESTAURACIÓN Y BARES (ACTIVIDADES)	ÍNDICE COMERCIAL MAYORISTA *	ÍNDICE COMERCIAL MINORISTA *	ÍNDICE DE RESTAURACIÓN Y BARES *	ÍNDICE TURÍSTICO *
Aller	13.193	16	287	23.494	115	6	22	21	5
Avilés	83.320	204	2.174	202.683	416	105	220	129	40
Cangas del Narcea	15.127	47	348	27.617	148	17	29	32	12
Carreño	10.826	60	295	23.989	156	39	20	33	36
Castrillón	22.772	30	378	32.066	152	13	34	50	33
Corvera de Asturias	15.723	29	251	45.269	150	13	42	36	1
Gijón	274.037	1.110	5.939	524.305	2.577	593	1.002	1.049	306
Gozón	10.723	15	267	19.783	156	6	21	28	21
Grado	10.950	27	425	31.234	99	11	31	24	2
Langreo	45.668	110	849	73.006	301	43	85	101	3
Laviana	14.312	24	285	21.701	94	8	22	23	4
Lena	13.009	27	324	27.563	114	11	25	26	12
Llanera	13.382	261	288	56.044	131	136	27	33	10
Llanes	13.627	59	591	33.021	384	36	36	69	119
Mieres	44.992	100	901	77.839	449	43	116	108	11
Oviedo	216.607	784	6.188	563.146	1.875	360	649	726	329
San Martín del Rey Aurelio	19.115	32	339	30.120	100	12	43	33	3
Siero	49.491	457	1.165	251.663	498	202	185	145	44
Tineo	11.539	51	288	19.603	113	18	25	19	7
Valdés	13.838	64	369	21.384	105	29	26	27	27
Villaviciosa	14.520	52	479	25.775	239	18	29	47	56

\* Participación sobre un total nacional de 100.000 unidades.

Fuente: Fundación La Caixa (2008), Anuario Económico de España 2008, Barcelona.

# Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada



## Denominaciones de Origen Protegidas

### QUESOS

AFUEGA'L PITU \*\*\*

CABRALES \*

GAMONÉU (GAMONEDO) \*\*\*

QUESO CASÍN \*\*\*

QUESO DE LOS BEYOS \*\*\*

### SIDRAS

SIDRA D'ASTURIES \*

(SIDRA DE ASTURIAS)

ESCANDA DE ASTURIAS \*\*\*

## Indicaciones Geográficas Protegidas

### CARNES

TERNERA ASTURIANA \*

### EMBUTIDOS

CHOSCO DE TINEO \*\*\*

### LEGUMBRES

FABA ASTURIANA \*

## Vinos de la Tierra

CANGAS

## Agricultura Ecológica

PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (COPAE)



\*\*\* Denominación en proyecto

\* Inscrita en el Registro de la UE



## Afuega'l Pitu

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona delimitada es el escenario natural que se articula en torno a los ríos Nalón y Narcea. Los municipios que integran esta zona son: Morcín, Riosa, Santo Adriano, Grado, Salas, Pravia, Tineo, Belmonte, Cudillero, Candamo, Las Regueras, Muros del Nalón y Soto del Barco del Principado de Asturias. Es un queso graso que puede ser fresco o madurado, elaborado con leche entera pasteurizada de vacas sanas de la raza Frisona y Asturiana de los Valles. De pasta blanda, de color blanco o bien anaranjado rojizo si se le añade pimentón. En los quesos que tengan un periodo de maduración de 60 días no será requisito la pasteurización de la leche. De forma tronconómica o de calabacín, con un peso entre 200 y 600 gramos, tiene corteza natural y consistencia variable. Se elaboran cuatro variedades, Atroncau Blancu, Atroncau Rosu, Trapo Blancu y Trapo Rosu. Se producen más de un millón de litros de leche con destino a la elaboración de quesos con DOP. El Consejo Regulador tiene registradas 12 queserías que comercializan más de 130.000 kilos de queso, que se distribuyen en su totalidad en el mercado nacional.



## Cabrales

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona de producción y elaboración de queso comprende 18 términos municipales de la comarca de Cabrales y 3 municipios de Peñamellera Alta, en el Principado de Asturias. Se elabora con leche cruda de vaca o con mezcla de leche de oveja y cabra. El proceso de maduración oscila entre 3 y 6 meses y se efectúa en cuevas naturales de la comarca de Cabrales. De forma cilíndrica irregular, su peso es de 1 a 2 kilos, de corteza blanda, untuosa, de color amarronado anaranjado, despidiendo un fuerte olor muy característico. Mantecoso al paladar, ligeramente picante y con un intenso retrogusto de excelente calidad. Están censadas más de 3.500 cabezas de ganado en 71 explotaciones ganaderas que producen 5 millones de litros de leche al año. Las 40 queserías registradas producen y comercializan una media anual de 500.000 kilos de queso, que se destinan en su totalidad al mercado nacional.



## Gamonéu (Gamonedo)

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

La zona geográfica está situada en el Parque Nacional de Picos de Europa y los municipios que la integran son Cangas de Onís y Onís en el Principado de Asturias. Es un queso graso, madurado, de corteza natural, elaborado con leche de vaca, oveja y cabra o con mezclas. Queso de forma cilíndrica, entre 0,5 y 7 kilos, la consistencia de la pasta es dura o semidura, su color en el interior es blanco o blanco-amarillento y en el exterior es peculiar, ya que se produce como consecuencia del ahumado. Su sabor presenta un predominio suave de humo y ligeramente picante. En boca evoluciona a mantecoso y con regusto persistente a avellanas. Las variedades autorizadas son las tradicionales "Gamonéu" o "Gamonedo" del Puerto y "Gamonéu" o "Gamonedo" del Valle. En el Consejo Regulador figuran inscritas 9 explotaciones ganaderas y más de 800 cabezas de ganado, que producen más de 800.000 litros de leche con destino a la elaboración del producto. Están registradas 9 queserías que comercializan 70.000 kilos de queso con DOP.



## Sidra d'Asturias (Sidra de Asturias)

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA

El ámbito amparado es la comunidad autónoma de Asturias. Los lagares se encuentran en Oviedo, Gijón y Villaviciosa, principalmente. Como concejos productores de manzana de

## Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

sidra destacan los dos últimos más Siero, Colunga, Nava, Llanes, Langreo, Piloña, Cangas de Onís, Onís y Caravia. La sidra es el producto resultante de la fermentación del mosto natural fresco de manzana de sidra, que contiene exclusivamente gas carbónico de origen endógeno. Su graduación alcohólica mínima es de 4,5º. Se elaboran tres tipos de sidra: la natural, de escurrido tradicional; la denominada de nueva expresión, filtrada y clarificada, y la espumosa, que se elabora a partir de 22 tipos de manzana. La superficie destinada al cultivo de manzano de sidra con DOP supera las 490 hectáreas. Se encuentran inscritos más de 300 productores y 18 empresas elaboradoras de sidra natural. La producción media anual es de 9,5 millones de litros, de los que se comercializan 1,6 millones de litros con DOP.



### Ternera Asturiana

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La zona de producción, crianza y engorde del ganado amparado por la IGP abarca todo el territorio de la comunidad autónoma del Principado de Asturias. Los animales utilizados para la producción de la carne protegida por esta IGP serán de las razas Asturiana de los Valles, Asturiana de la Montaña y sus cruces entre sí; serán igualmente admitidos cruzamientos entre machos puros de esas dos razas con hembras procedentes genéticamente de las razas autóctonas asturianas. El amamantamiento de los terneros es obligatorio en los cinco primeros meses, el resto del período alimentario es a base de pastos y concentrados aprobados por el Consejo Regulador. La edad máxima de sacrificio es de un año para los animales de la categoría comercial Ternera y de 18 meses para el Añojo. En el CR figuran inscritas 4.800 explotaciones, 60.108 vacas madre, 10 mataderos, 14 salas de despiece y 202 carnicerías autorizadas. La comercialización media anual supera los 4 millones de kilos.

### Chosco de Tineo

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La zona de elaboración de este embutido se extiende a los municipios de Tineo, Allende, Belmonte de Miranda, Cangas de Narcea, Salas, Somiedo, Valdés y Villalón en el occidente y suroeste del Principado de Asturias. El producto amparado por la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Chosco de Tineo es un embutido crudo-curado y ahumado en ciego de cerdo. Los ingredientes que se emplean en su elaboración son: 80% como mínimo de cebolla de lomo y 15% como mínimo de lengua, sal, pimentón y ajo. La tripa que se utiliza como cobertura del chosco es el ciego del cerdo, de ahí su forma redondeada e irregular. Su color característico es el rojizo, más o menos intenso según la carne utilizada y la concentración de pimentón. Su sabor es agridulce con un suave toque ahumado. Los choscos pueden comercializarse en piezas enteras, crudos o cocidos, y también en trozos o loncheados. Al ser muy reciente la puesta en marcha de esta Indicación Geográfica Protegida, en el Consejo Regulador no existen datos sobre el número de industrias elaboradoras y cantidad de producto comercializado, aunque en la actualidad hay 8 industrias cárnica que elaboran Chosco de Tineo y venden su producción en Asturias, que podrían recibir autorización para comercializar el producto con la IGP.

### Faba Asturiana

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

La zona de producción de las judías secas amparadas está constituida por los terrenos ubicados en el territorio de la comunidad autónoma del Principado de Asturias. La producción se centra en fincas de labor de unos 3.000 metros cuadrados de superficie media y de hasta 80.000 metros cuadrados de superficie máxima, localizadas en las riberas de los ríos o zonas llanas donde es posible la utilización de maquinaria de cultivo. La zona de elaboración y en-



## Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

vasado coincide con la de producción. La IGP ampara aquellas judías secas, separadas de la vaina, de la variedad tradicional Granja Asturiana. El grano es oblongo, largo y aplanado. Las judías secas amparadas deberán pertenecer a las categorías comerciales Extra y Primera. Los granos deben estar enteros, sanos y con un contenido en humedad máximo del 15%. En el Consejo Regulador están registrados 213 productores y la superficie de cultivo inscrita supera las 115 hectáreas. La producción media anual es de unos 210.000 kilos, de los que 170.000 pertenecen a las categorías Extra y Primera. Las 26 empresas inscritas, 22 de ellas con actividad, comercializan 100.000 kilos al año con IGP.



## Agricultura ecológica en Asturias

**E**n Asturias hay 5.530 hectáreas de agricultura ecológica, de las que algo más de 4.800 ha se encuentran calificadas, 471 ha aparecen en conversión y las restantes 1.350 ha están en su primer año de prácticas. Atendiendo a su superficie, los pastos y praderas ocupan el primer lugar, con más de 6.350 ha, seguidos a mucha distancia por los frutales (120 ha) y los bosques (107 ha).

El número total de operadores ecológicos asturianos llega a las 227 personas, de las que 181 son productores, 40 elaboradores y 17 comercializadores. En esta comunidad autónoma hay 146 explotaciones ganaderas ecológicas.

las de carnes frescas, con 17, y los mataderos, con 7.



Destacan 86 dedicadas al vacuno de carne, 22 al ovino de carne y 16 a la apicultura. Hay también 9 explotaciones de vacuno de leche y 9 de caprino de carne. Además se encuentran en actividad 20 agroindustrias ecológicas vinculadas a las producciones vegetales y 37 a las producciones animales. Entre las primeras, el grupo más importante es el de la panificación y pastas alimenticias (7), seguidas por las bodegas y embotelladoras (6). Dentro de las segundas, las más importantes son



# 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.

OJEDA. Gijón y Candás (ASTURIAS)/Las Palmas de GC y Arrecife (CANARIAS). Giner. [1960]. Papel sobre cartulina. 24 x 34.



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

**E**s cierto que la comunicación entre las diferentes comarcas asturianas es hoy mucho más fácil, pero el respeto que se tiene en esta región 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 bogas

vante, 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 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 solo 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 confortante, 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

Luís 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 en

cebollado 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 elaboraciones en salsa, estofado, con mejillones o alangostado. 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 chop 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 machadas en mortero, que se añaden a la chop a la sidra 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; las dos, en caldo corto, acompañadas con verdura, guisadas con patatas o a la plancha, están buenísimas. Besugo, merlu, 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



MIAU. Candás (ASTURIAS). 1954. Papel litografiado. 25,7 x 17,2.



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



LA PRAVIANA. Oviedo (ASTURIAS) [1950]. Papel litografiado. 63 x 90. "CAMARERO".

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 si 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, influida por la impronta de los pastos de altura. Un chuleton 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 cazauela 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 denomina-

da “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 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 fresquísimo. Se utilizan en ensaladas, menestras y guarniciones e incluso se preparan con ellas algunos platos típicos como el emberzao, que se hace con



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



EL GAITERO. Villaviciosa (ASTURIAS) [1920]. Cartulina litografiada. 25 x 32. “MUJER DE FIESTA CON TRAJE AZUL”.



LA PRAVIANA. Corias de Pravia (ASTURIAS) [1930]. Papel litografiado. 87,2 x 58,2. "CAMPESINO ASTURIANO".

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 una especie de 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 aíree 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 chopa 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 batén 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 autónoma 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 cuidado 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, son



PRIMITIVA INDIANA. Gijón (ASTURIAS) [1910]. Chapa en relieve.  
43 x 19,3.

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 variados. 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 de Genestoso se hace en Celdas 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



PANTIGA. Gijón (ASTURIAS) [1900]. Chapa lisa. 50 x 23.

de escanda y en algunos casos la boroña de mescuta, 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 en Asturias, 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 fríxuelos, los formigos, los turrillos, los manolitos, los quesos de almendras y los carajitos del profesor de Salas.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

*Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: vecamugo@hotmail.com*

# Rutas con sabor



Luarca.



Cudillero.



Salas.



Oviedo.



Pola de Siero.



Cangas de Onís.



Avilés.



Tazones.



Gijón.



Ayuntamiento de Villaviciosa.



Llanes.



Gruta de Covadonga.



Puerto de Ribadesella.



El Naranco de Bulnes desde Arenas de Cabrales.



Playa de Ribadesella.

## 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 suman 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 cabañales, 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 *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. 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 casco antiguo que desde hace tiempo es conjunto histórico-



Zona de restaurantes en el puerto de Cudillero.

artístico. Aquí, un rollo de bonito y una chopeta al horno o 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 recomenderse en una buena sopa de andarcas, 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 asturianas. 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 buerre (bogavante) y recalada en dos restaurantes emblemáticos, **Casa Gervasio** (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 Euro-

pa, 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 gamonédo 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 migas 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



Sidrería Bedriñana. Villaviciosa.



Restaurante Casa Fermín. Oviedo.



Fabada asturiana.

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 escabechedado y el último queso, un delicioso y potente afuega'l pitu. En dulce, merecen especial atención sus tartas de queso, de almen-

dra, 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, boquerones 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 ferreñas 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.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR