



Asturias

IL TUO
PARADISO FAMILIARE

*Guida al divertimento
Asturie con i bambini*

turismoasturias.es/it

Indice

01

MUSEI E SPAZI CULTURALI
ATTIVI E INTERATTIVI



02

ZOO E ALTRI LUOGHI
PER INCONTRARE GLI ANIMALI



03

ATTIVITÀ DI ECOTURISMO



04

PERCORSI ESCURSIONISTICI
DA FARE IN FAMIGLIA



05

PERCORSI CICLABILI



06

SPIAGGE DA VISITARE CON I BAMBINI



07

SISTEMAZIONI PER FAMIGLIE



08

TURISMO ATTIVO



09

GASTRONOMIA



1

Musei e spazi culturali attivi e interattivi



Le Asturie, situate nel cuore della Spagna verde, dispongono di un'ampia **varietà di musei e spazi culturali** ideali da visitare con i bambini, che offrono **attività, laboratori** e varie proposte didattiche per far vivere ai più piccoli della famiglia momenti indimenticabili, educativi e istruttivi.

Il Muja - Museo giurassico delle Asturie a Colunga

- Viste dei dintorni e **varie attività e laboratori** per i bambini per scoprire l'affascinante mondo dei **dinosauri**.
- L'esterno del Muja **ricrea il periodo giurassico** e i suoi abitanti, con più di venti repliche a grandezza naturale di dinosauri, tronchi fossili e vegetazione dell'epoca.





Il Parco della Vita e il Museo del Calamaro Gigante a Luarda

- Il Parco della vita di La Mata offre 750 metri di esposizioni sulla **vita cosmica, l'astronautica e i mari**, oltre a fossili, laboratori, workshop, planetario, tra le altre cose. Con un **bosco nativo** e un **parco giochi**.
- Il Museo del Calamaro Gigante di Luarda ospita la **più grande collezione al mondo di grandi cefalopodi**, oltre a ricreare il loro ecosistema e le profondità del Mar Cantabrico, dove coesistono prede e predatori.

Museo etnografico di Grandas de Salime "Pepe el Ferreiro"

- È il luogo ideale per immergersi nella **cultura tradizionale** in modo piacevole e didattico, poiché il suo **programma prevede diversi laboratori e** attività.
- Il museo occupa più di 3.000 metri quadrati nell'antica **Casa Rectoral del villaggio** e si compone di 3 edifici principali: la Casa Rectoral, la Casa del Molinero e A Casoa, oltre a un mulino, diversi granai, un cesto di pane e una cappella.





L'Acquario e il Giardino Botanico Atlantico di Gijón

- **Il Bioparc Aquarium** contiene **60 acquari di acqua dolce e salata**. Con un totale di 12 ecosistemi e più di 2 milioni di litri d'acqua che ricreano la vita dei fiumi e degli oceani di tutto il pianeta, con **4.500 animali e 410 specie**. È presente anche una sezione molto varia per le attività dei bambini.
- **Il Giardino Botanico Atlantico** è un museo vegetale basato su collezioni specializzate di flora, con un **intenso programma educativo e di intrattenimento**.

Il Parco Preistorico di Teverga

- Situato a San Salvador de Alesga (Teverga), permette di scoprire i più importanti esempi di arte rupestre europea. **Un viaggio nel passato** sia all'interno che all'esterno, dato che il parco dispone di un **recinto per animali** in cui vedere, tra gli altri, i cavalli di Przewalski (di origine preistorica), i bisonti europei, gli uri di Heck, i cervi, i daini, i cavalli tartan.
- È possibile visitare **la Galleria e la Grotta del Parco** o i laboratori e le attività che vi si svolgono.





Il Museo de la Minería e Industria de Asturias - Mumi en El Entrego

Costruito sul sito del vecchio pozzo di San Vicente, ricrea, nella sua **"immagine di miniera"**, l'atmosfera di una vera miniera e di una ferrovia mineraria, due esperienze fantastiche per i bambini.



Il Museo Marittimo delle Asturie a Luanco

Ideale per esplorare l'attività marittima nelle sue molteplici manifestazioni e partecipare a **laboratori e programmi educativi** per tutta la famiglia.

Museo di Belle Arti delle Asturie a Oviedo

Possiede una delle migliori collezioni d'arte pubblica della Spagna e offre **attività educative e di intrattenimento** per i bambini durante tutto l'anno.



L'Ecomuseo minero "Valle de Samuño" a Langreo

È un'esperienza piena di avventura. Vi permetterà **di diventare minatori** per qualche ora e di viaggiare su un autentico treno minero.





Centro d'arte rupestre Tito Bustillo a Ribadesella

- Scoprirai come questo grande pannello **sia stato realizzato nel corso di migliaia di anni**, aggiungendo sempre più figure e segni. Grazie all'uso di diversi pigmenti e alla raschiatura dei contorni, si ottiene una straordinaria e vivida sensazione di policromia.
- Ci sono anche **attività per bambini** legate alla preistoria.



Arte preromanica asturiana

- L'arte preromanica nelle Asturie è **un'eredità culturale** che non può essere trascurata.
- Le Asturie sono ricche di gioielli architettonici preromanici che riflettono la brillantezza del periodo e la sua influenza sulla cultura europea medievale. Questi edifici, come **Santa María del Naranco**, sono considerati esempi eccezionali di architettura altomedievale in Europa occidentale.



*Santa María
del Naranco*



Centro di accoglienza e interpretazione del preromanico asturiano a Oviedo

- Il luogo ideale per scoprire le diverse fasi **dell'arte preromanica asturiana**.
- **Pannelli interpretativi, mappe, cronologie e fotografie** guidano il pubblico lungo il percorso.
- Offre informazioni in **inglese, francese e Braille** per garantire l'accesso a tutti i visitatori.
- Ha un'area specifica per i **bambini** e un'esperienza **interattiva**.

Zoo e altri luoghi per **incontrare gli animali**

Gli zoo e gli altri luoghi in cui è possibile **incontrare gli animali sono un'ottima opzione** da sfruttare con la famiglia o con gli amici.

Nelle Asturie esistono diverse opzioni per visitare questi luoghi e **conoscere la fauna locale** e quella di altre parti del mondo.

Zoo El Bosque a Oviedo

- È uno dei più popolari e ospita **un'ampia varietà di animali di specie diverse**, tra cui tigri, scimmie, serpenti, uccelli di varie specie, lupi e molti altri.
- Un'esperienza educativa e divertente, **con attività ed eventi per bambini e adulti**, come visite guidate e laboratori per conoscere gli animali, il loro habitat e la loro conservazione.





Centro zoologico di Tuernes el Pequeño a Llanera

- Questo luogo è una riserva di piccoli animali che si concentra sulla **conservazione e la cura di diverse specie**.
- Con **diversi animali** come pony, maialini nani, pecore Xaldas, mucche Watusi, alpaca, ecc.
- Offre **visite guidate** per conoscere meglio gli animali e il loro habitat naturale.
- È **piccolo e tranquillo**, ideale per i bambini che potrebbero sentirsi sopraffatti da zoo più grandi.

Fattorie visitabili

- Nelle Asturie ci sono anche fattorie con **visite guidate** che rappresentano un'ottima opzione per incontrare gli animali della fattoria e conoscere la loro cura e alimentazione.
- Una delle aziende più rinomate è **Los Caserinos a Villaviciosa**, un caseificio asturiano a conduzione familiare vanta una lunga tradizione di allevamento.





Fattorie visitabili

Ogni fattoria ha il **suo stile personale e le sue specialità**. Molte di esse offrono giochi rurali, laboratori, cucina tradizionale, escursioni e altre attività nella natura.

Alcune di esse sono:

- **La fattoria scuola Conlléu.**
- **La fattoria Amaido.**
- **Il Trasgu La Fronda.**
- **La fattoria scuola Marinas.**
- **La Fattoria Albeitar.**
- **L'allevamento di San Luis.**
- **Casa Jesusa.**

Le attività ecoturismo

Le Asturie sono il luogo ideale per gli amanti dell'ecoturismo grazie ai suoi **spazi naturali protetti**, che occupano circa un terzo del suo territorio.

Se ami la natura, l'autenticità dei villaggi e l'osservazione della flora e della fauna locali, le Asturie sono **l'ideale per te e la tua famiglia**.



*Ictinoti di dinosauro
alla spiaggia di La Griega*

La Costa dei Dinosauri nelle Asturie

- Questo itinerario, lungo circa 65 km, può essere percorso in auto e comprende i comuni di Ribadesella, Caravia, Colunga e Villaviciosa. Qui si trovano siti con itniti o **impronte di dinosauri risalenti a 150 milioni di anni fa.**
- **La spiaggia di Santa Marina e le scogliere di Tereñes, la spiaggia di La Griega** e le scogliere di Llastres, il porto e il faro di Tazones, le scogliere di Oles e la spiaggia di Merón sono luoghi chiave da visitare.



Llastres, Colunga

Sulle tracce dell'orso bruno cantabrico a Somiedo e Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

- I parchi naturali asturiani di Somiedo e Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias ospitano **il maggior numero di orsi bruni della penisola iberica**. Si tratta quindi di un luogo ideale per seguirne le tracce e conoscere le loro abitudini di vita e il loro ecosistema.
- Inoltre, entrambi i parchi sono **riserve della biosfera**, il che garantisce la loro protezione e conservazione.



Laghi di Salencia
a Somiedo



4

Percorsi escursionistici da fare in famiglia



I bambini apprezzano soprattutto le passeggiate per famiglie e i **percorsi a tema**, dove possono scoprire splendide spiagge, impressionanti scogliere, antichi villaggi e rinfrescarsi in ruscelli, fiumi o cascate. Le Asturie offrono **percorsi e sentieri per tutti i gusti e i livelli** di difficoltà.



Sentiero La Regueirina a Tinéu

- Si tratta di un **percorso circolare di 3 chilometri e mezzo** che ti piacerà per la sua immersione nella natura asturiana.
- Per iniziare questo percorso, si può prendere come punto di riferimento il villaggio di **El Pedregal**, situato tra La Espina e Tinéu, e da lì raggiungere la frazione di **El Faidal**, dove iniziare il percorso accanto a un eremo.
- Si attraversa il **torrente Regueirina**, passando sopra alcune pietre.
- In breve tempo si raggiunge il **punto più alto** del percorso, da cui si può vedere **Peña Manteca**.





L'itinerario di Capo Busto a Valdés

- Questo **percorso circolare di 8 km** inizia e termina nel villaggio di Busto.
- Lungo il percorso si possono **ammirare 7 punti panoramici** con viste mozzafiato sul mare. Inoltre, la passeggiata ti condurrà attraverso fattorie, pinete e, soprattutto, lungo il bordo delle **scogliere**, dove potrai godere della vista verso **Capo Vidio e Luarca**. Ma fai attenzione nella zona delle scogliere! **È importante essere sicuri**, soprattutto con i bambini.
- Potrai osservare animali selvatici come **ghiandaie e sparvieri**.

Il sentiero costiero Luanco-Bañugues a Gozón

Si può partire da **Luanco**. Attraverserai la **Sierra de Peroño**, con splendide viste sul mare e sulle scogliere. **Moniello**, con la sua spiaggia e l'area ricreativa di Bañugues, si trova lungo questo percorso, che copre circa **12 km** tra andata e ritorno.



El Forcón de los Ríos a Santa Eulalia de Oscos

Un percorso di quasi **12 km** che inizia vicino alla casa della cultura di Santa Eulalia de Oscos e termina a Ferreirela de Baxo, dove si trova il **Museo della Casa Natale del Marchese di Sargadelos**.



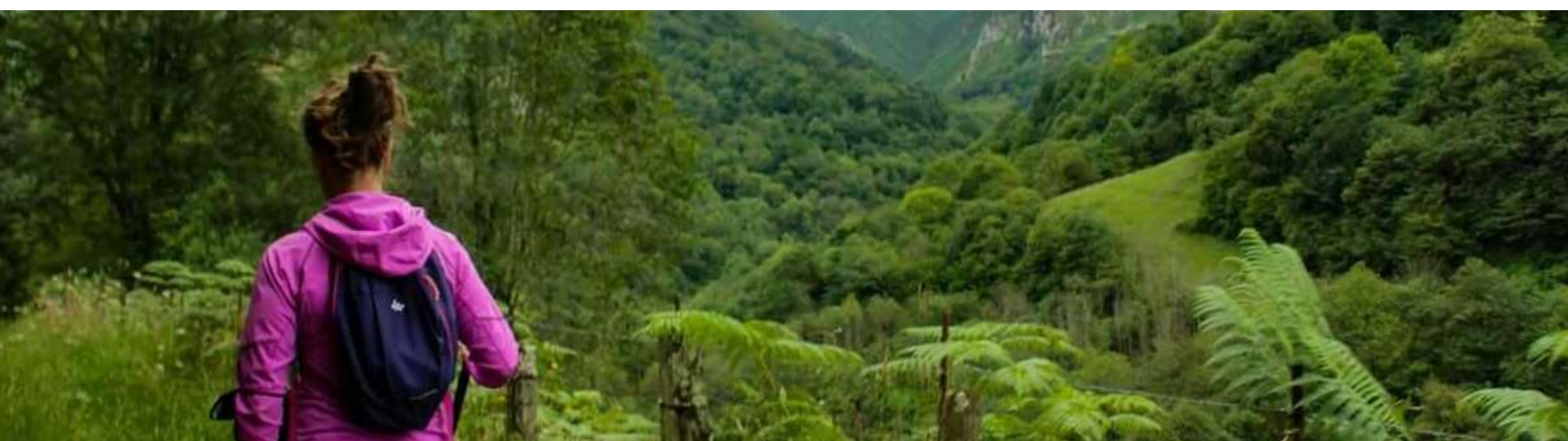
Percorso di Capo Busto a Valdés

Un **itinerario circolare di circa 8 km** che parte dal villaggio di Busto. Si tratta di una passeggiata nella natura con viste mozzafiato sul mare, che attraversa **diversi belvedere e scogliere**. Un percorso piacevole e adatto da godere in famiglia.



L'itinerario del fiume Mills Tabardín a Onís

Con una lunghezza compresa tra i **4 e i 6,7 km** e una durata stimata tra le 2 e le 3 ore, questo percorso circolare ti porterà a esplorare la ricca **storia della regione**, passando per antichi mulini, ponti storici e strade antiche.





Il sentiero della valle invisibile a Llanes

- È un **percorso magico che ti sorprenderà con sculture in legno e pietra**, pannelli informativi sulla zona e sulla storia del villaggio e frammenti del libro El Valle Invisible (La Valle Invisibile).
- Questa tranquilla passeggiata di **12 km** inizia nel villaggio di San Roque del Acebal.
- Durante la passeggiata si scende verso **la Riega de los Molinos**, dove si trovano i resti di sette antichi mulini.



Grotta di El Pindal

Grotta di El Pindal e Monastero di Santa María de Tina a Ribadedeva

Patrimonio dell'umanità dell'UNESCO. Il suo ambiente boscoso che si affaccia sul mare è semplicemente spettacolare. È possibile scoprire le rovine del **Monastero di Santa Maria de Tina. 2 km** di viaggio andata e ritorno.



Il sentiero dei mulini di Bimenes

Un percorso di **6 km** che attraversa **5 mulini** nel cuore del comune di Bimenes. Potrai conoscere **la vita di un tempo**, dove l'economia di sussistenza era strettamente legata alla ricchezza della terra e del fiume.

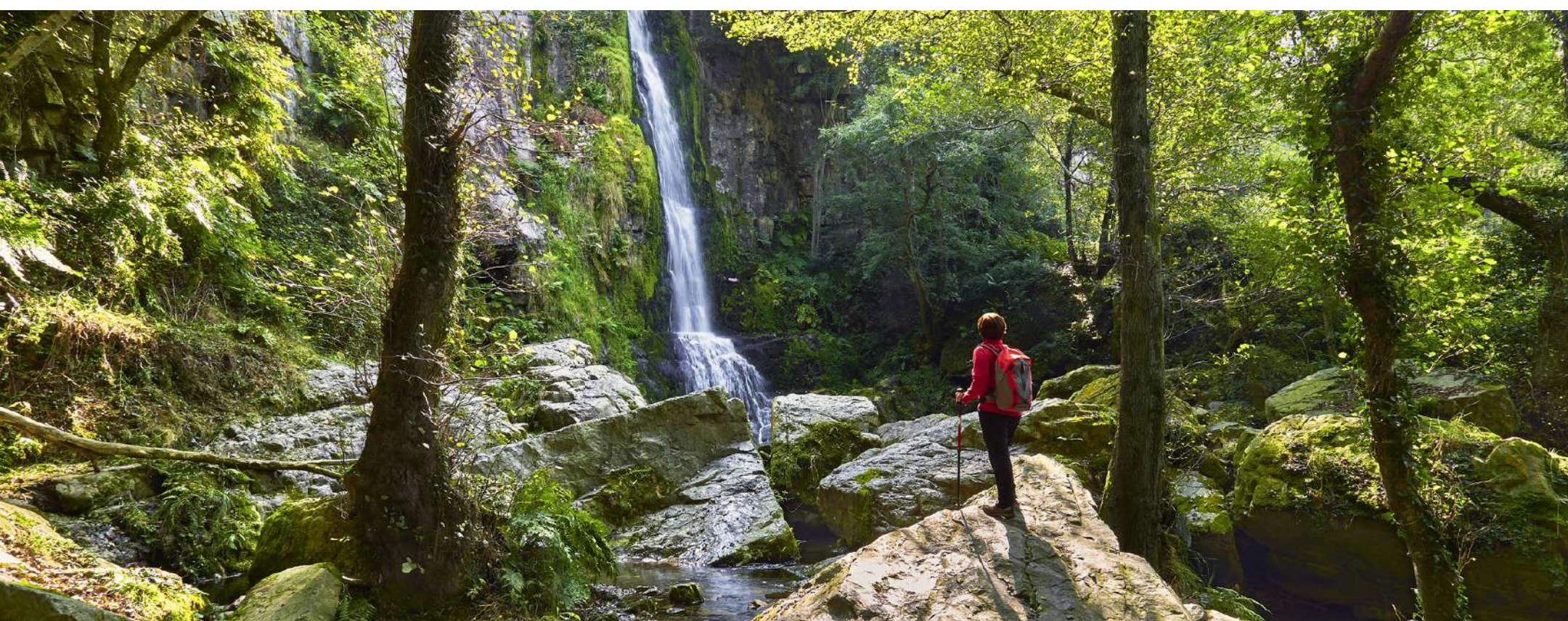
Il sentiero incantato a Llanes

Percorso tematico che ti farà immergere nella mitologia asturiana. Lungo il percorso **incontrerai personaggi mitici come il Pataricu, il Nuberu, il Cuélebre e il Busgosu.**



Le cascate di Oneta a Villayón

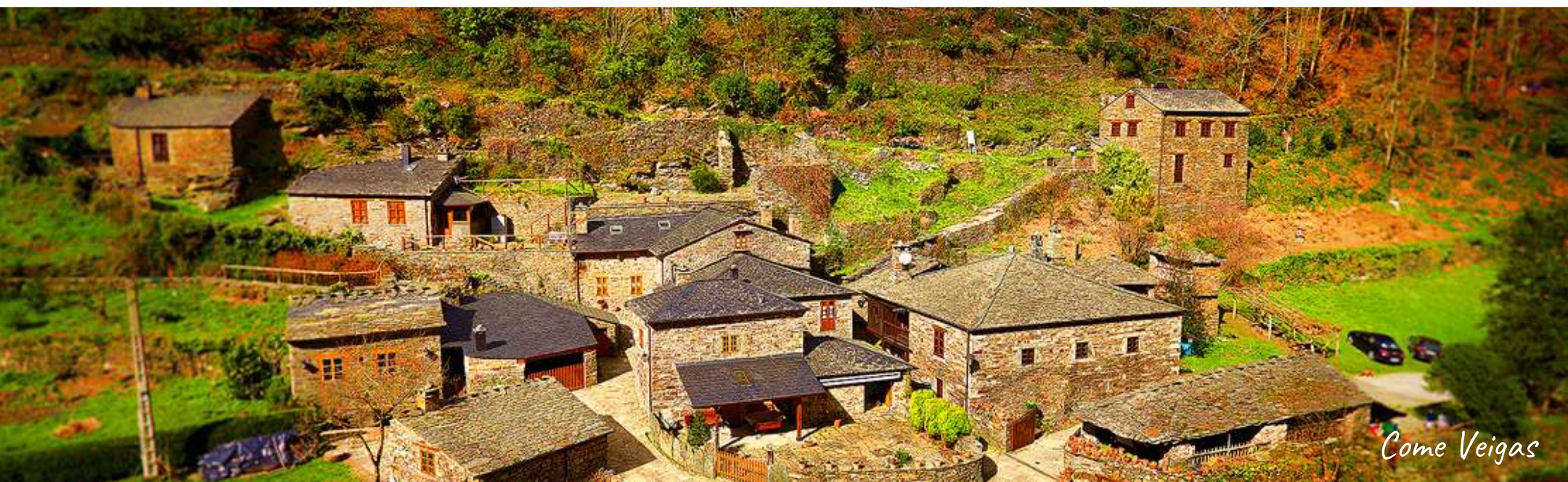
Breve percorso con **3 impressionanti cascate**: La Firbia, La Firbia de Abajo e La Maseirúa. Il percorso di 1.500 metri passa attraverso splendidi paesaggi verdi.





L'itinerario di A Seimeira a Santa Eulalia de Oscos

Attraversa un **bosco leggendario** popolato da specie fluviali, querce e castagni. La meta finale del percorso è **la cascata di A Seimeira**, con un impressionante salto di 30 metri.

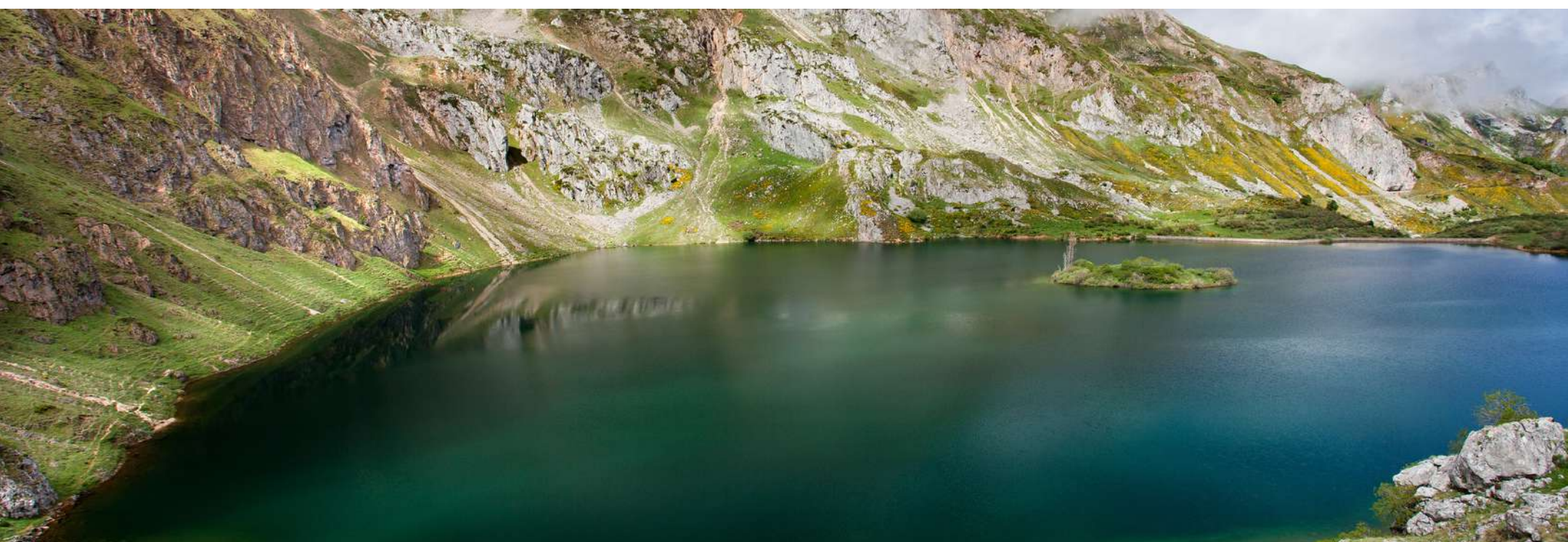


L'itinerario dei Ferreiros a Taramundi

Si parte dal villaggio e ci si dirige verso A Veiga de Llan, dove si trovano diversi **laboratori di artigiani della coltelleria**. Il percorso prosegue fino a **A Veiga de Sarza, un villaggio con una storia interessante.**

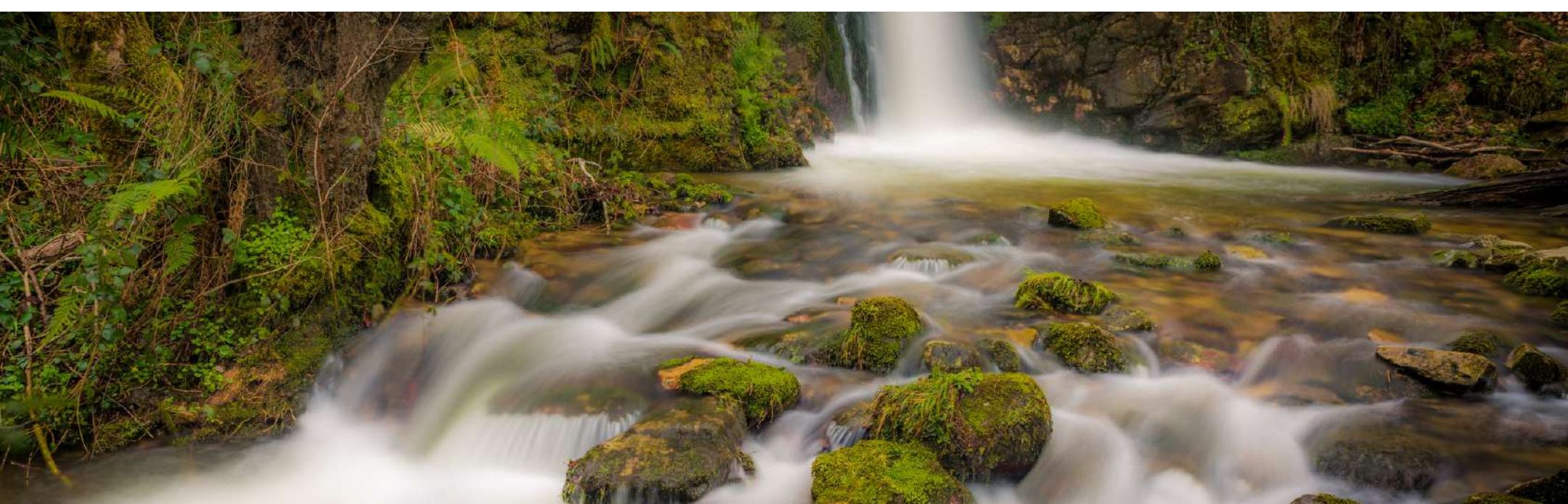
Percorso da Valle del Lago a Lago del Valle a Somiedo

Escursione rettilinea di **6 km** a senso unico, che illustra etnografia, flora, fauna, geologia e paesaggi. I teitos, capanne con **tetti di vegetazione** tipiche della zona, sono un elemento di spicco del percorso.



L'itinerario del Chorrón a Piloña

Una passeggiata che porta a **un'impressionante cascata**. Nell'area ricreativa ci sono altalene per i bambini. Troverai costruzioni tradizionali chiamate **corras**.





I laghi di Covadonga

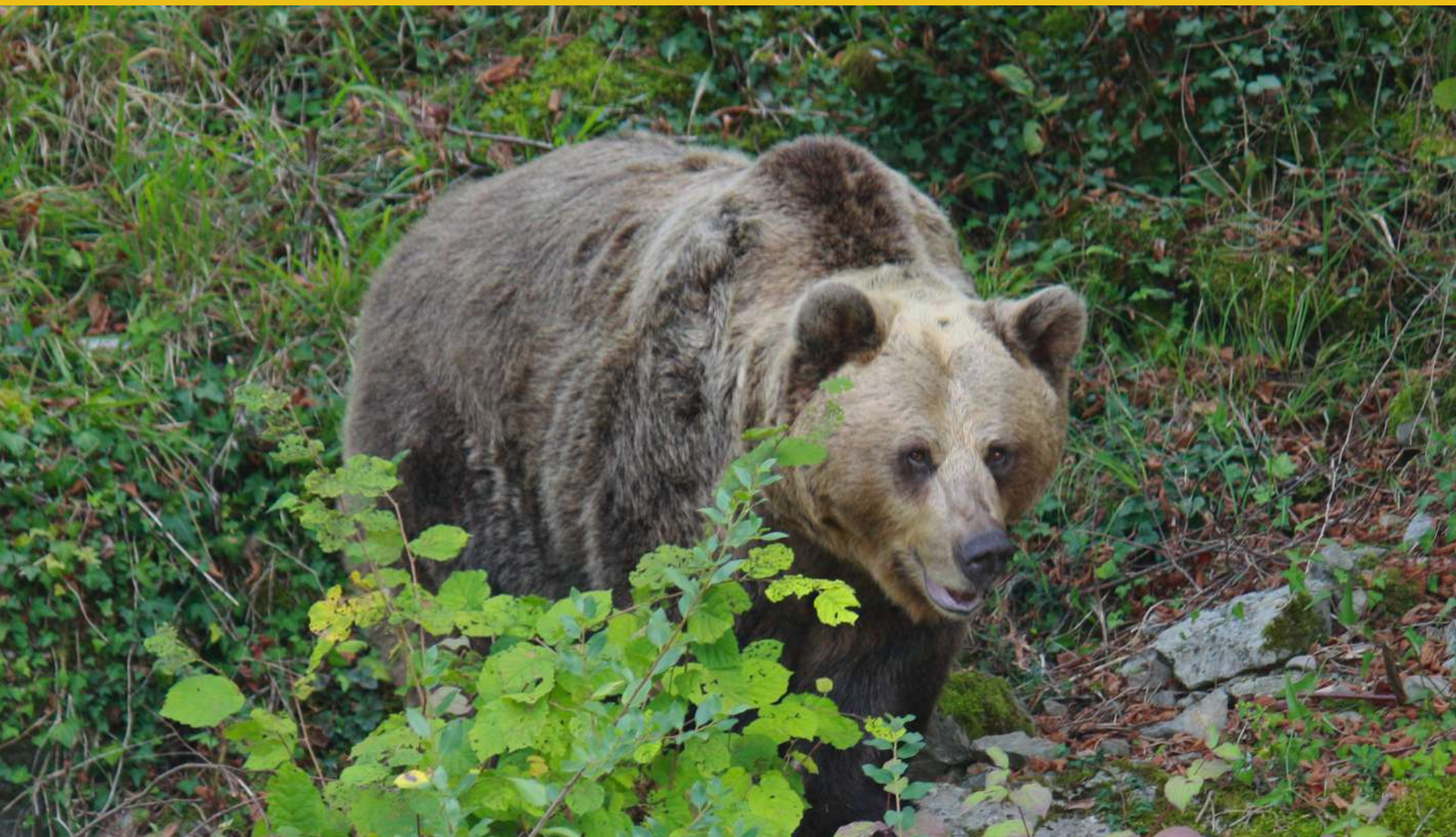
- È uno degli itinerari più rinomati del **Parco Nazionale dei Picos de Europa**. Con una lunghezza di **6,5 km**, presenta un livello di difficoltà accessibile e può essere percorso in entrambe le direzioni, in senso orario e antiorario.
- Potrai ammirare gli splendidi **laghi di Enol ed Ercina**, circondati da paesaggi naturali mozzafiato. Questo percorso offre un'esperienza indimenticabile in un ambiente di mucche, laghi e boschi.



Lago di Ercina

Via verde La Senda del Oso

- Si tratta di **un percorso popolare in Spagna** che segue una vecchia linea ferroviaria mineraria. È accessibile e ben segnalato, ideale per le famiglie a piedi o in bicicletta. Attraversa quattro comuni della regione delle Valles del Oso, habitat **dell'orso bruno cantabrico**.
- Il recinto **degli orsi di Paca e Molina** è un punto di forza. Il percorso forma una "Y" con due opzioni: da Tuñón a Cueva Huerta o a Ricao.
- A Teverga si trovano il **Museo etnografico di Quirós**, la Casa del Oso e il Parco preistorico.





- La Senda del Oso è un paradiso nella **Riserva Naturale Las Ubiñas-La Mesa**, un luogo dove tutta la famiglia può godere di paesaggi mozzafiato, fiumi, fauna e persino la possibilità di avvistare orsi.
- Da visitare il gioiello preromanico di **Santo Adriano de Tuñón** e l'affascinante villaggio medievale di **Banduxu**, situato a Proaza.
Dichiarato Bene di Interesse Culturale, conserva un patrimonio prezioso e affascina persone di tutte le età.



Percorsi in bicicletta

Uno dei modi più attraenti per esplorare le Asturie è la bicicletta, poiché ci sono molti **percorsi disponibili per i ciclisti di tutti i livelli.** I

percorsi sono molto vari, dai sentieri che si snodano tra le montagne asturiane, ai tranquilli percorsi costieri con vista sul Mar Cantabrico, fino alle strade più urbane delle città asturiane.





Il percorso ferroviario a San Tirso de Abres

- Questa via verde **segue una vecchia linea ferroviaria** e offre architettura industriale, cascate, tunnel e ponti sospesi.
- Il percorso è completamente pianeggiante, con una distanza di 14 km e una pendenza di soli 45 metri, ideale per passeggiate a piedi o in bicicletta. Attraversa le terre bagnate dal **fiume Eo**.
- **Le biciclette possono** essere noleggiate nelle vicinanze. È consigliabile portare con sé una torcia da usare nelle gallerie.



La via verde La Camocha a Gijón

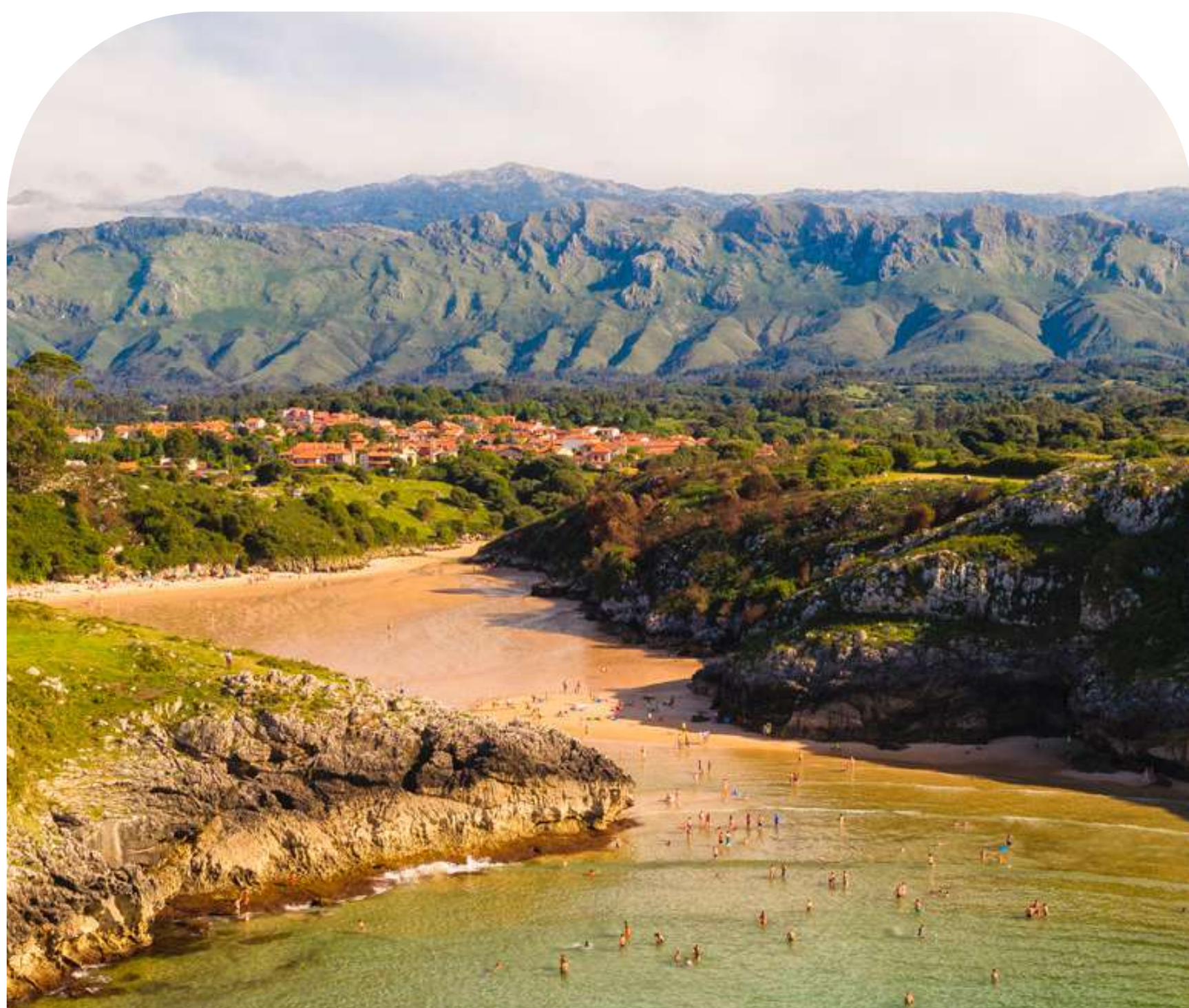
- Offre un percorso **accessibile** alle persone a mobilità ridotta e si distingue per le sue **viste** sulle montagne e il suo patrimonio storico, come il villaggio di **Santa Bárbara e la fontana di La Mortera.**





La Via Verde de Fuso a Oviedo

- Esplorare la via verde de Fuso è un'esperienza arricchente che ci offre l'opportunità di entrare in **contatto con la natura** e di godere di momenti di pace e serenità in un ambiente unico.
- Questo percorso, che un tempo **era una ferrovia**, ci invita a esplorarlo a piedi, in bicicletta o anche con i pattini a rotelle, permettendoci di immergerci nella tranquillità dei paesaggi naturali delle Asturie.



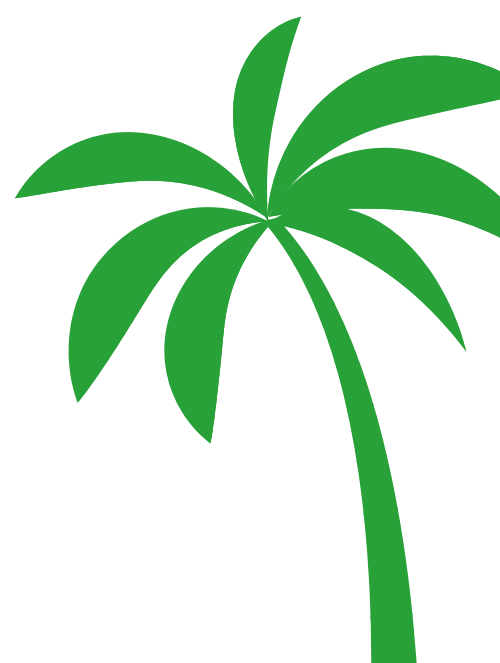
Il sentiero costiero da Poo a Niembro a Llanes

- Ideale per passeggiate in bicicletta, questo percorso di **9 km** inizia dalla spiaggia di Poo e termina all'estuario di Niembro. Passa per bellissime **spiagge come San Martín, Celoriu, Borizu, Troenzo, Sorraos e Barro** e termina al porto di El Vao a Niembro.
- **La chiesa di Santa María de los Dolores**, sull'estuario, è uno scenario pittoresco. È possibile tornare in bicicletta lungo lo stesso percorso o prendere il treno a Celoriu per tornare a Llanes.

Spiagge per andare con i bambini

Le Asturie dispongono di un'ampia varietà di spiagge, alcune delle quali appositamente **adatte ai bambini**, con acque calme e poco profonde e aree di gioco per farli divertire mentre i genitori si riposano.

Inoltre, sono **circondate da un ambiente naturale** spettacolare, che permette di svolgere attività all'aperto.



Spiaggia di Penarronda, tra Castropol e Tapia

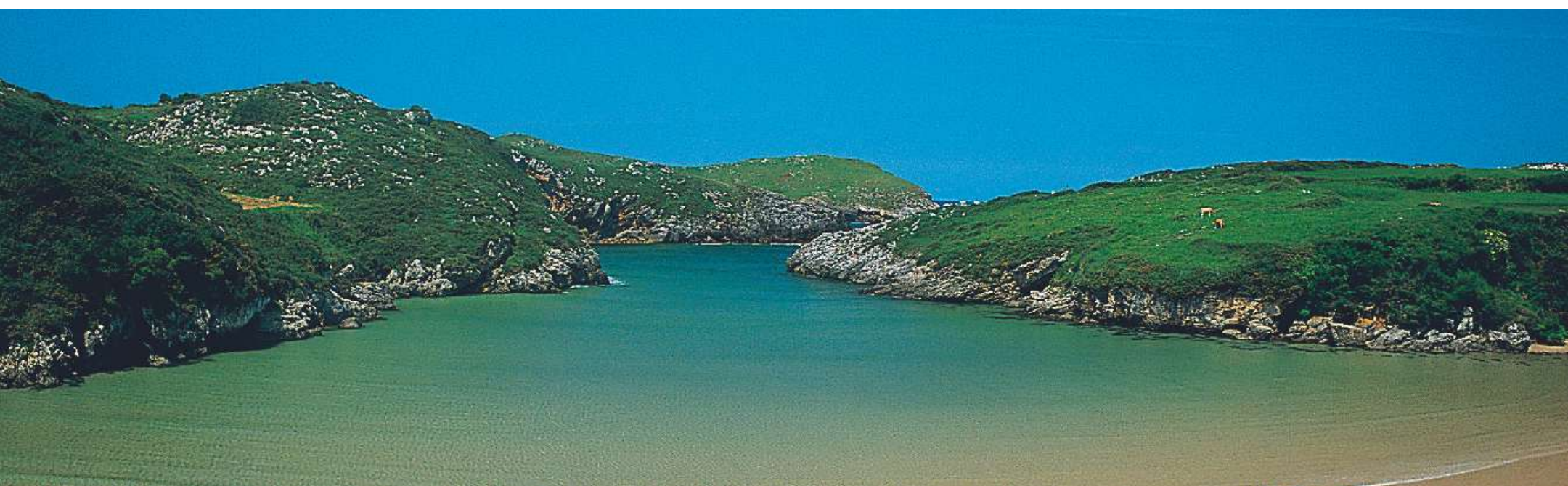
- È uno spazio molto grande e bello, con un **ruscello** che lo divide e una grande roccia arrotondata al centro dell'area sabbiosa che gli dà il nome.
- Offre **strutture** di qualità, è accessibile e fa parte della **Riserva della Biosfera Río Eo, Oscos e Terras de Burón**. Anche se a volte può essere ventoso, questo luogo è un ambiente spettacolare da vivere con i bambini.





Spiaggia di Serantes a Tapia

Un'ampia spiaggia sabbiosa situata in un **ambiente idilliaco**, vicino a prati verdi e campi di mais, con un **ecosistema di dune** e paludi. Anche se può essere un po' ventosa e con onde moderate, ha un'atmosfera familiare.



Spiaggia di Poo a Llanes

Perfetta per i bambini, grazie alla sua calma e alla sicurezza di balneazione. La sua forma a imbuto crea una **piscina di acqua salata** durante l'alta marea. Circondata da prati e da un piccolo ruscello, è ideale per fare il bagno, giocare e riposare.

Spiaggia di Aguilar a Muros de Nalón

Ideale per i bambini grazie al suo facile accesso in auto e alle sue splendide **formazioni rocciose**. Offre un'ampia gamma di alloggi ed è il punto di partenza o di arrivo della Ruta de los Miradores.

Accessibile e perfetta per l'ancoraggio di imbarcazioni da diporto.



Spiaggia di Bañugues a Gozón

Perfetta per i bambini grazie alle onde basse e alle **piscine naturali** con la bassa marea. Offre un'ampia gamma di alloggi e servizi necessari per un soggiorno confortevole.





Spiaggia di Rodiles a Villaviciosa

- È una delle spiagge più grandi e frequentate delle Asturie, con un'ampia area boschiva e un lungomare che la rendono un luogo unico.
- È perfetta per gli amanti degli **sport acquatici** ed è accessibile a tutta la famiglia. Dispone inoltre di tutti i servizi necessari e di un'ampia offerta di hotel e ristoranti.



Spiaggia La Griega a Colunga

Spiaggia di sabbia dorata, nota per le **impronte di dinosauro**. Il sito si trova sulla spiaggia e vi si può accedere direttamente dalla spiaggia o lungo un sentiero che corre parallelo ad essa. Nelle vicinanze si trova anche un campeggio.



Spiaggia di Santa Marina a Ribadesella

È una bella e ampia spiaggia urbana **nel cuore di questa città storica**, dove il carismatico **fiume Sella** sfocia nel mare. Il suo famoso lungomare è fiancheggiato da esempi di architettura coloniale.



Spiaggia di Barro a Llanes

- Spiaggia a **ferro di cavallo** con acque generalmente calme e sabbia bianca e fine. Protetta a est e a ovest da isolotti, questa splendida conchiglia sabbiosa dalle **acque cristalline** è completamente riparata dal vento e dal mare aperto.
- Con i suoi magici tramonti, è stata protagonista di numerosi **film e spot pubblicitari**.



Spiaggia di La Franca a Ribadedeva

- **La Franca** è uno dei rifugi balneari ideali **per tutta la famiglia**.
- Situata alla foce del **fiume Cabra**, che segna il confine tra Llanes e Ribadedeva, a La Franca è salutare fare il bagno in mare come quello nel fiume.
- La sua **sabbia fine e dorata** **assume** uno speciale splendore al sole.



Sistemazioni per famiglie

Le Asturie offrono, in tutta la sua geografia, un'ampia e **variegata scelta di alloggi** per soggiorni o fughe di piacere e di vacanza.

Gli alloggi turistici asturiani, nelle loro varie forme, sono la migliore garanzia per un **soggiorno felice e rilassato in famiglia** nel Paradiso Naturale.





- **Gli hotel, le case di paese o gli appartamenti**, tra gli altri tipi di alloggio, rispondono alle richieste più varie e soddisfano le aspettative più esigenti.
- Sono **luoghi incantevoli**, dove comfort, accoglienza e calore sono caratteristiche comuni, capaci di generare un clima ideale per il riposo e il pieno godimento della destinazione.

I marchi di qualità delle Asturie, come **Casonas Asturianas e Aldeas Asturianas**, raggruppano un'ampia selezione di strutture che sono sinonimo di eccellenza, sia nel trattamento ricevuto che nei servizi offerti. Queste strutture, che di solito si trovano in **ambienti privilegiati** dal punto di vista paesaggistico e umano, si distinguono anche per il loro impegno nella **Qualità Rurale**.



Turismo attivo

Le Asturie presentano un'ampia varietà di **paesaggi naturali**, dalla costa alle montagne, che offrono molteplici possibilità di attività all'aperto.

Sono **ideali per andare con la famiglia** a fare passeggiate in bicicletta, percorsi in quad o anche osservare la fauna selvatica nel loro habitat naturale.

- Le Asturie sono una provincia **con più di un terzo della sua superficie protetta**, tra cui **sette** Riserve della Biosfera, che la rendono un Paradiso Naturale.
- Questo territorio offre una **vasta gamma di opzioni per il turismo attivo** e sportivo durante tutto l'anno, con i suoi paesaggi naturali mozzafiato che sono stati progettati per attività come l'escursionismo, il ciclismo, l'arrampicata, lo sci, gli sport acquatici e altro ancora.



Cascate di Obaya



- Le aziende locali e le guide professioniste garantiscono **sicurezza e divertimento ai visitatori**, che possono scegliere tra una varietà di attività tradizionali e moderne, come il rivering o il laser tag.
- **Le Asturie sono state un pioniere del turismo rurale e attivo in Spagna**, offrendo ai visitatori un'esperienza unica e indimenticabile a contatto con la natura.

- Il turismo attivo nelle Asturie offre attività **per tutti i gusti e le età**. Tra le opzioni più popolari ci sono le **discese in canoa lungo il fiume Sella o il fiume Eo**, dove si possono ammirare splendidi paesaggi e rapide emozionanti. È anche possibile andare a cavallo lungo i sentieri e le foreste, o fare surf sulle spiagge della costa asturiana.
- Le attività sono adeguatamente **monitorate** da guide e professionisti locali, che **garantiscono la sicurezza** e il divertimento dei partecipanti.



Gastronomia

La gastronomia asturiana, una delle **più rinomate della Spagna**, offre un'ampia gamma di piatti e prodotti da gustare con tutta la famiglia, anche con i più piccoli.

I suoi tesori culinari includono diversi **formaggi e salumi**, particolarmente gustosi se accompagnati da pane locale.



- La gastronomia asturiana offre un'ampia varietà di piatti deliziosi, **dalla tradizionale fabada al cachopo**, una bistecca impanata ripiena di prosciutto e formaggio.
- Si possono gustare **anche pixin fritti, bollos preñaos** (focacce ripiene di chorizo e pancetta), escalopines, torta di pesce scorpione, riso con pitu caleya, formaggi morbidi e altre prelibatezze.
- Per il dessert, ci sono opzioni come focacce di Pasqua, budino di riso, frixuelos, casadielles (torte di noci) e mini carbayones.





- Nelle Asturie, i **formaggi** sono una **parte fondamentale della cultura gastronomica** e visitare i caseifici per assaggiare e conoscere meglio la loro produzione è un'esperienza unica.
- Inoltre, la **raccolta di frutti rossi di stagione**, come more e mirtilli, in luoghi come la tenuta El Malaín, è un'altra attività divertente e deliziosa da praticare a diretto contatto con la natura asturiana.

- La gastronomia delle Asturie è molto varia e gustosa. **Gli itinerari culturali e gastronomici sono molto popolari nella regione** e si possono trovare itinerari che includono visite a caseifici, sidrerie, cantine, laboratori artigianali, ecc.
- Tra le esperienze gastronomiche indimenticabili nelle Asturie ci sono **l'Itinerario del Pepín a Sirviella, l'Itinerario del formaggio e del sidro ad Asiegu**, e la possibilità di fare una tranquilla passeggiata in campagna per finire con il miglior cibo asturiano a tavola.



Percorso Pepín



- Nelle Asturie è possibile vivere **esperienze culinarie uniche**. Visita gli allevatori di **ostriche nell'estuario dell'Eo** per conoscere l'allevamento delle ostriche e degustarle in un ambiente speciale. A Oviedo, percorri l'itinerario gastronomico **Sabores de Vetusta** ed esplora la ricca tradizione culinaria della città.
- Il **vino di Cangas** è un punto di riferimento nella produzione vinicola delle Asturie, con rossi e bianchi di alta qualità. **La Festa della Vendemmia di Cangas del Narcea** è un evento imperdibile che unisce tradizione e passione per il vino. In questa accogliente cittadina è possibile visitare anche il **Museo del Vino**.

- A Los Oscos, **Artesanamente** offre laboratori di cesteria, saponi, pane, birra artigianale, formaggio e riconoscimento dei funghi nel **Museo della Casa Natale di Sargadelos**. Nelle vicinanze, **Duxemiel** offre visite guidate per famiglie per conoscere il mondo dell'apicoltura. Questa visita può essere effettuata anche **nell'Aula del miele dei Picos de Europa**.
- Non perderti l'esperienza di **visitare una fattoria ecologica** nelle Asturie. A La Quintana de la Foncalada, potrai ammirare un orto biologico e una casa tradizionale asturiana, circondati da animali autoctoni allo stato brado.
- La tradizione degli insaccati è forte nelle Asturie e il **Chosco de Tineo** è un prodotto caratteristico. Prova questa **salsiccia** in un percorso turistico offerto dalla famiglia Gancedo nella catena montuosa di Curiscada, dove potrai anche ammirare le razze locali e gustare piatti tipici.



Laboratorio di cesteria con
Artesanamente



Queste e altre idee sulle Asturie sono disponibili sui nostri **canali**:

TikTok, Instagram, Facebook e Twitter.

Anche nella sezione **Progetti per bambini** del nostro blog.

Seguici per esplorare e innamorarti ancora di più del fascino di questa meravigliosa regione!



@turismoasturias



Tel: +34 985 185 860

Ora in **turismoasturias.es/it** cerca, scegli e prenota il tuo alloggio.

#ParadisoNaturale



Asturias
paraíso natural



turismoasturias.es/it