

Tornate al
PARADISO

Gastronomia asturiana



turismoasturias.it



Le Asturie
paradiso naturale

Gastronomía asturiana



PUBBLICATO DA: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA
Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Design: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Impaginazione: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Testi: David Fernández-Prada

Traduzione: Ofilingua

Fotografía: Copertina: Amar Hernández. Interno: Aitor Vega,

Amar Hernández, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Casa Gerardo,

GDR Camín Real de la Mesa-Arnaud Späni, Joaquín Fanjul, Jonatan Hevia, José Pérez Ornia,

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

Noé Baranda, Pelayo Lacazette, Real Balneario, Sara Castaño e archivo propio.

Tipografía: Sgraf Artes Gráficas SL. Nov. 22

D.L.: AS 00684-2018

© CONSEJERÍA DE CULTURA, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Fabada asturiana

La cucina asturiana ha il suo stile, non è una cucina qualsiasi.

Apparentemente (e in parte anche nella realtà) si basa su piatti sostanziosi, che nel passato avevano un senso, giacché le attività principali degli asturiani erano l'industria mineraria e la siderurgia e bisognava ripristinare le forze. Ma le Asturie possiedono anche una gastronomia leggera: i suoi piatti di pesce e di frutti di mare hanno pochissime calorie, perciò i cuochi asturiani hanno a disposizione una vasta scelta.

Abbiamo stelle Michelin, *Guisanderas*, marchi di qualità come "Mesas de Asturias" o "Sidrerías de Asturias", bar-negozi, *chigres* (posti tradizionali nei quali si vende sidro, bar di paese, taverne, osterie), gastrobar e una cucina di fusione e di viaggio in espansione. Perché il cuoco asturiano, e soprattutto le nuove generazioni, difende il prodotto locale e a chilometri zero, lavora con i prodotti freschi della terra, ma non ha paura di inserire condimenti o contorni provenienti da lontano, se servono ad arricchire il piatto.

Nei menù asturiani non possono mancare la *fabada*, il *pote*, il *pitu de caleya*, il *cachopo* di Vitello Asturiano, e già da qualche tempo, dopo aver superato il pericolo di estinzione, il *gochu asturcelta*, la *oveya xalda* o la *pita pinta*. Ma questa diversità di cui parliamo fa in modo che al centro della geografia asturiana siano abbondanti le cipolle ripiene e le trippie, ad est il *emberzau* e i fagioli *verdinas*, e a ovest il *chosco*, che compongono un panorama succulento e saporito. Perciò è consigliabile percorrere tutte le Asturie, godersi ogni angolo e ognuna delle loro vivande tipiche.

Imperano anche i formaggi, che arrivano già all'impressionante quantità di 50 tipi diversi, e i prodotti del mare, che cambiano secondo la stagione. I re dell'inverno, gli *oricios* (ricci di mare), lasciano il posto a primavera alla granceola, che, a sua volta, lascia il trono al tonno bianco e all'astice in estate, che ricevono poi il cambio dall'anguilla cieca quando arriva l'autunno.

Tutto ciò che mangiamo è innaffiato dal Sidro delle Asturie o dal vino di Cangas. Questa è la gastronomia delle Asturie, ricca e variata, tradizionale e all'avanguardia, con personalità e un discorso particolare... probabilmente è una delle dispense più complete e interessanti di tutta Spagna.



Indice



04. Asturie: Cucina del Paesaggio

06. Da non perdere...

08. La fabada, il piatto più autentico

10. Il sidro, il liquido della patria

12. Asturie, la regione dei 50 formaggi

14. Passione per la carne

16. L'impagabile dispensa cantabrica

18. Vino di Cangas, viticoltura eroica

20. Siamo Bio per Natura

22. Amanti del dolce

24. Cuochi che lasciano il segno

*28. Acquisti gourmet: sorprendi i tuoi
amici e familiari*

30. Parla come un asturiano



La diversità naturale delle Asturie significa avere una dispensa unica al mondo.



Asturie: Cucina del Paesaggio

Asturias
COCINA
DE PAISAJE

Questa ricchezza fa della regione un territorio gastronomico in cui i prodotti del mare, della montagna e dell'orto coesistono tra la tradizione e l'avanguardia delle nostre ricette. Il rispetto della materia prima è un'eredità dei nostri antenati: usanze ereditate da generazioni che sono emerse nel calore delle cucine a legna e a carbone.

Viaggiare attraverso le Asturie significa osservare il contrasto tra le spiagge della costa e il verde delle montagne, scoprire la bellezza di ogni borgo, che viene rivelata e resa significativa dalla gente, orgogliosa della propria terra. La stessa terra che ci offre la grandezza del pesce del Mar Cantabrico, la semplicità delle verdure di stagione e la qualità della carne degli allevamenti sostenibili che abitano le valli.



Le Asturie sono la Cucina del Paesaggio per molte ragioni. La nostra gastronomia è sostenibile e di alta qualità grazie a un ecosistema unico.

In cui i fagioli verdini in autunno, il tonno bianco in estate e la rana pescatrice in primavera, tra molti altri prodotti, fanno brillare la nostra cucina in ogni stagione. Il rispetto dei prodotti locali e stagionali è uno dei pilastri della nostra gastronomia e una delle abitudini che conserviamo e che più ci definiscono.



I nostri formaggi artigianali sono frutto di una tradizione ancestrale che abbiamo portato all'eccellenza. Allo stesso modo, nelle cantine dove viene prodotto il sidro ci si è adattati ai tempi moderni senza allontanarsi dal sapore naturale della mela asturiana.

Se parliamo di tradizione, non possiamo dimenticarne una che ha più di dieci secoli di storia: la viticoltura, le cui uve crescono in paesaggi aspri e la rendono una professione eroica oltre che centenaria.

Nel corso degli anni, ricette come la "fabada", il "pote" o lo stufato "pitu caleya" sono state conservate grazie ai veri difensori della nostra tradizione. Saghe familiari di chef, giovani talenti che stanno costruendo il futuro e le nostre "guisanderas", custodi dell'essenza della cucina.



Un altro dei tratti distintivi della nostra gastronomia è una pasticceria con grande personalità. Dolci come i "frixuelos", il risolatte e le "casadielles" sono solo alcuni esempi della grande varietà che esiste nelle Asturie. Sia nelle città che nei piccoli borghi, il lavoro dei nostri maestri pasticceri è di altissima qualità, rendendo la regione un paradiso dei dolci senza pari.

La Cucina del Paesaggio è il modo di scoprire la nostra terra attraverso i suoi piatti, un modo essenziale per innamorarsi delle Asturie e della sua gastronomia.



Da non perdere...

Una buona fabada

È il piatto regionale, il re del trono gastronomico, minacciato solamente dal sempre più presente *cachopo*. "Le *fabes* asturiane sono considerate le migliori al mondo", ossia, le migliori che possiate trovare. Perché? Grazie alla loro pelle fina e al loro tenore di grassi, ai quali si somma l'eccellente *morcilla* (sanguinaccio) affumicata, il *choricín* (salamino speziato con paprica) e altri prodotti derivanti dal maiale. Come tocco finale, e sebbene sembri una stupidaggine, anche l'acqua asturiana fa la differenza.



Il tagliere di formaggi più grande del mondo

50 formaggi che compongono il tagliere regionale più ampio dell'universo caseario mondiale. L'elenco inizia così: Cabrales, Gamonéu, Afuega'l pitu, Beyos, Casín... e si ripartono per tutte le Asturie. Sono elaborati con latte di vacca, capra o pecora. Il Cabrales è il più internazionale dei nostri formaggi e il suo aroma è inconfondibile. Negli ultimi anni il suo sviluppo è inarrestabile, si sta addolcendo, grazie a sapori piccanti più eleganti e a una maggior regolarità. Il Gamonéu vive momenti di gloria e sul mercato si possono trovare delle forme memorabili. In fin dei conti, il segreto di molti dei nostri formaggi sono i pascoli dei Picos de Europa, natura allo stato puro.

Un llagar tradizionale

Esiste qualcuno che visiti le Asturie e non beva un *culín* (sorso)? Speriamo che la risposta sia "certo che no". Il sidro scorre nelle nostre vene, i nostri corpi sono fatti per assaporare il succo delle mele mesciuto. È una bevanda completa: divertente, socievole, con un rito unico, salutare, diuretica, fornisce vitamine e minerali e, soprattutto, è molto buona. Visita un *llagar* (locale dove si produce il sidro), rimarrai a bocca aperta.



Un regalo per il palato

Non dimenticare di portare con te un ricordo gastronomico del viaggio. Si dice che "*mens sana in corpore sano*". Allora, se esiste un prodotto naturale, fantastico per godere di buona salute, che ci aiuta a prevenire le malattie e che ci addolcisce la vita, questo è il miele delle Asturie, uno degli "Alimentos del Paraíso" (Alimenti del Paradiso). Nei boschi le api impollinano e preservano l'ecosistema, compresi i meli. Altri souvenir gastronomici che possiamo trovare durante il nostro viaggio sono le conserve (tonno bianco e torta di *cabracho* sono d'obbligo), un mescolatore elettronico per continuare le nostre feste del sidro o qualche birra artigianale elaborata nella regione.

Ostriche

La loro storia risale a soli 25 anni fa, ma il loro prestigio le spinge già al "Top Ten" del momento. Se sei *foodie*, devi provare l'ostrica del Eo, giacché con un solo boccone ti porterà a fare un viaggio gustativo nel mare. I ristoratori asturiani l'hanno già inserita nei loro menù degustazione e, per alcuni di loro, è diventata un piatto simbolico. E se ne hai l'occasione, e arrivi da occidente, vivi l'esperienza di gustarle in loco, presso la stessa *ría*: insuperabile. Combinale con un sidro naturale spumante asturiano e leativerai.



Il cachopo conquista il Paese

È un fenomeno inarrestabile e le Asturie ne sono l'epicentro. È vero che il suo ingrediente principale sono due bistecche di carne e che in altri posti si mangiavano già piatti simili, ma ci dispiace molto per il San Jacobo (versione spagnola del Cordon Bleu) e il Cordon Bleu: il cachopo è diverso, ha le sue sfumature e un radicamento nel Principato che lo rendono unico. Gli altri piatti simili non sono fatti con vitello asturiano, né con formaggi asturiani, né con le stesse parti della vacca che si usano nelle Asturie e, soprattutto, non sono così saporitamente buoni.

L'arte della viticoltura eroica

Chi li riconosce più! Se è da molto che non provi un vino di Cangas, stai perdendo tempo. L'acidità pungente del passato ha lasciato il posto a vini equilibrati, atlantici, in linea con la tendenza attuale di cercare vini freschi e che si combinino bene con i piatti della cucina moderna. Hanno tutte le carte per trionfare: varietà autoctone, pendii ripidi, le ore di sole ideali... è la viticoltura eroica del XXI secolo.



Di mercato in mercato

Se vuoi trovare le migliori materie prime qualsiasi giorno della settimana, non puoi perdere i mercati come quello del Fontán a Oviedo/Uviéu, il Mercado del Sur a Gijón/Xixón, La Plaza di Mieres del Camín o i mercati di Avilés, La Felguera o La Pola Siero. Ce ne sono molti e molto vari, alcuni molto consolidati, come quello che si installa ogni domenica a Cangues D'Onís/Cangas de Onís e altri che si svolgono in date festive, come la Primera Flor a Grau/Grado, la domenica successiva a Pasqua.

Frixuelos, solamente per llambiones (golosoni)

Abbiamo scelto questa crêpe come simbolo dolce del momento perché, assieme al *arroz con leche* (riso con latte), sono forse i due dessert più comuni nei ristoranti. Viene presentato con una spolverata di zucchero, oppure ripiena di cioccolato, marmellata e, spesso, proprio di riso con latte. Ma la lista *llambiona* (golosa) dovrebbe essere completata da *picatostes* (toast alla francese), *casadielles*, *tarta gijonesa*, *charlota*, *carbayones*, *marañueles* e una serie infinita di proposte golose.



Festival e giornate gastronomiche

Le Asturie celebrano oltre 250 giornate gastronomiche ed eventi all'anno: esibizioni di cuochi, tributi a prodotti e piatti tipici, feste di interesse turistico nazionale e regionale... insomma, trascorriamo il giorno cercando i luoghi nei quali goderci i migliori piatti e prodotti della nostra terra. Per essere al corrente non c'è nulla di meglio che consultare la web agendadeasturias.es e scegliere fra una vasta serie di offerte.

Visitare le Asturie e non mangiare una *fabada*, è come andare a Cuadonga/Covadonga e non vedere la Santina. “Les fabes” sono una religione nel Principato. Crescono nelle pianure vicine ai fiumi e sono protette da un'Indicazione Geografica Protetta. Perché?

Perché dall'altra parte dell'Atlantico arrivano continuamente fagioli abbastanza grandi, ma con la pelle piuttosto dura e questo un asturiano non lo può accettare. Perciò, se volete avere la garanzia di portare con voi “les meyores fabes” (i migliori fagioli), non c'è nulla di meglio che cercare il marchio che garantisce che siano della *tierrina*.

Piatto di *fabada*

La fabada, il piatto più autentico

Garanzia di qualità, IGP Faba Asturiana

La IGP Faba Asturiana fu creata nel 1990 per preservare questo legume, eclissato in quel momento da fagioli d'importazione provenienti dal Sudamerica. I tecnici del *Consejo Regulador* (Comitato di tutela) controllano le piantagioni e certificano, non solamente la provenienza, ma anche le dimensioni e la qualità. Non tutti i fagioli detti della Granja sono asturiani. Se non possiedono il marchio IGP Faba Asturiana, ti stanno ingannando. Ad ogni modo, al momento considerano e consentono di elaborare solamente fagioli secchi, mentre quelli freschi non possiedono ancora il marchio di qualità.

Quasi tutti i ristoranti offrono questa delizia, che, oltre ai fagioli asturiani, contiene altri ingredienti importanti, come il *chorizo* (salame piccante), la *morcilla* (sanguinaccio) (il principale segreto di una buona *fabada*), il *lacón* (prosciutto di spalla) e altri prodotti derivati del maiale, secondo il gusto di ogni cuoco. Consigliare un tempo di cottura è uno sport estremo, perché dipende dalla zona da cui provengano, dalla durezza dell'acqua (fuori dalle

Asturie è meglio usare acqua minerale) e da come sia stato il raccolto. Normalmente si cuociono per un paio d'ore, ma non fidarti.

La *fabada* tradizionale ha lasciato il posto a meno grassi, all'utilizzo di brodo di pollo e del burro, che danno alle *fabes* untuosità e brillantezza. Se a ciò sommiamo che attualmente molti ristoratori cuociono il *chorizo* e la *morcilla* solamente la metà del tempo nella stessa pentola e poi li ritirano dal fuoco, otteniamo una *fabada* molto più “light”.

La miglior fabada del mondo

Otto anni fa Villaviciosa, in occasione della sua "Settimana Culturale e Gastronomica dei fagioli", promosse un concorso per premiare gli stabilimenti che facevano la miglior *fabada*. Il punto è che ha ottenuto un rapido prestigio e, oggigiorno, vincere questo concorso è sinonimo di pienoni giornalieri e decine di servizi da parte dei mezzi di comunicazione di tutto il Paese. Se ti piace la *fabada*, qui ci sono i sette vincitori, i sette templi della *fabada*: Casa Chema (Oviedo, 2011 e 2017), El Moreno (Villaviciosa, 2012), El Llar de Viri (Candamo, 2013), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa, 2014), Los Pomares (Gijón, 2015), Vista Alegre (Colunga, 2016), Gaucho Fierro (Siero, 2018), La Saucedá (Peñamellera Baja, 2019), El Cruce (Soto del Barco, 2020), La Consistorial (Mieres, 2021) e Cocina Cabal (Oviedo, 2022).



C'è chi utilizza fagioli freschi, chiamate anche verdi (da non confondere con i "verdinas", che sono legumi diversi).

Si congela poche ore dopo il raccolto, per conservare la sua acqua naturale e, pertanto, non ha bisogno di essere messa a bagno. Quella secca assorbe di più il brodo ed è più saporita, mentre la fresca possiede una pelle fina molto interessante. Prova e giudica tu stesso. Se domandi se è fresca o secca, il cameriere si sorprenderà.

A tutto ciò possiamo anche sommare, come tendenza, l'aggiunta di lardo iberico, un'usanza sempre più comune nei ristoranti.

Se vuoi sembrare un esperto in "fabes", devi valutare se il brodo è denso, se i fagioli sono cremosi e si disfanno in bocca e se la morcilla si stacca bene dalla pelle e non contiene grossi pezzi di carne magra.

Per prima cosa, assapora solo la fava contro il palato, poi gioca con ogni boccone, combinando in ogni cucchiata fave e altri ingredienti del piatto. Sono penalizzati l'eccesso di zafferano, un brodo di pollo troppo preminente e un insieme troppo piccante.



Il sidro, il liquido della patria

Vuoi sapere l'origine della parola sidro? Viene dal greco Sikera, che in latino divenne sizra e da lì il passaggio alla parola moderna fu abbastanza facile. Strabone nomina il sidro nei suoi scritti già nel I secolo a.c., riportando che gli asturi lo consumavano già a quell'epoca.

Mescita di sidro

Garanzia di qualità, D.O. Sidra de Asturias

Si è consolidata poco a poco e il consumatore è sempre più cosciente del valore aggiunto che apporta. A partire dal 2002, la "Denominazione di Origine Protetta" DOP garantisce che la mela sia asturiana, ed effettua controlli di qualità al fine di offrire il miglior sidro del mercato. Attualmente può contare su 34 llagares (luoghi in cui viene elaborato il sidro), 358 cosecheros (raccoltori di mele) e 928 ettari registrati e certificati.



Botte di sidro

Il fatto è che questa bevanda è arrivata fino ai giorni nostri in perfetta salute, visto che le Asturie continuano ad essere il principale produttore di sidro, fornendo un 80% della produzione nazionale. Oltre settanta llagares elaborano 50 milioni di bottiglie di litri, divise in parti quasi uguali fra sidro naturale e sidro spumante, che si esportano a più di cinquanta Paesi.

Quante varietà di mele credi esistano nelle Asturie? Sorprendentemente, possediamo la metà di tutte quelle esistenti nel mondo. Chiamateci monopolizzatori. Non tutte servono per produrre sidro, ma un buon numero sì. La Denominazione di Origine comprende 76 varietà, ma la cifra di quelle presenti nella regione si avvicina a cinquecento.



Sidro naturale

Il sidro si serve in bottiglie, si condivide e si beve come “culines” o “culetes” (fondo del bicchiere). E, cosa ancor più importante, si beve in un solo sorso.

Se la tua prima esperienza con i più di cento millilitri di sidro che, generalmente, si versano nel bicchiere è stata traumatica o non ti senti capace di ingerire tale quantità in un solo sorso, puoi chiedere al cameriere che ti versi un bicchiere più *piquiñín* (piccolo).

Nelle Asturie il prezzo di una bottiglia di sidro si aggira sui tre euro, qualcosa in più se possiede la Denominazione di Origine. Come puoi vedere, è un prezzo più che ragionevole per una bottiglia da settanta centilitri di una bevanda delicata, la cui elaborazione è di circa sei mesi e che possiede varie proprietà salutari.

Si combina perfettamente con la maggior parte dei piatti della regione. È in perfetta armonia con pesce, *fabada*, piatti di riso e funge da balsamo per i formaggi, giacché ci pulisce la bocca e prepara il palato al boccone successivo.



Visita un llagar

Entrare in un *llagar* può essere una delle esperienze più divertenti che tu abbia vissuto mai. Ti sorprenderanno i suoi imponenti barili di castagno, con capacità fino a 30.000 litri, la familiarità dei *llagareros* (addetti alla torchiatura) e il processo artigianale di produzione. Se hai la fortuna di viaggiare durante il periodo del raccolto, fra ottobre e novembre, tanto meglio. Molti *llagares* coniugano la visita con una degustazione di formaggi e prodotti tipici, e alcuni offrono “*espichas*”, un pasto informale durante il quale non mancheranno le *tortilla* e i *chorizo* al sidro. La sua origine risale al momento in cui bisognava provare il nuovo sidro direttamente dalla botte, verso la primavera, una festa che si condivideva con familiari e amici. “*Espicha*” era il piccolo aggeggio in legno appunto che tappava il foro attraverso il quale usciva il sidro.



Per maggiori informazioni:

<https://www.turismoasturias.es/it/la-sidra-el-liquido-patrio>

Sul mercato possiamo trovare vari tipi di sidro. Da una parte c'è il sidro naturale, che si serve nei locali che lo producono e si mesce. Dall'altra, c'è il sidro spumante, anch'esso con Denominazione di Origine e che si produce allo stesso modo, ma con la differenza che, durante il processo, si effettua una seconda fermentazione, che può essere in bottiglia o in un serbatoio di acciaio inox. Di solito sono “*brut nature*” o “*brut*”, ossia non contengono affatto zucchero aggiunto o ne contengono poco. La terza opzione con marchio di qualità è il sidro naturale filtrato, detto anche “di nuova espressione”, che, sebbene sia prodotto allo stesso modo rispetto al tradizionale, non contiene “madre” (depositi) e viene presentato in bottiglie simili a quelle del vino, pertanto si può servire in qualsiasi ristorante.

Infine si può trovare il sidro da ghiaccio, sempre più presente, che si può produrre congelando la mela, oppure congelando il mosto, che si concentra, visto che possiede un punto di congelazione diverso da quello dell'acqua che contiene. È una bevanda da dolce, che conserva l'acidità del sidro, ma con una buona quantità in grammi di zucchero che la equilibra.

Asturie, la regione dei 50 formaggi

Le vacche sono le grandi protagoniste della campagna asturiana.

Di fatti, dei 50 formaggi elaborati attualmente, oltre il 65% utilizzano esclusivamente latte di vacca, un 20% lo mescolano con piccole percentuali di latte di capra o di pecora, e solamente il 15% dei formaggi puntano sulla capra o la pecora come anima del formaggio.



Varietà di formaggi asturiani

Grotta di maturazione del Formaggio Cabrales



Visita un caseificio

Non c'è nulla di meglio che vivere le esperienze personalmente. Visitare un caseificio asturiano garantisce escursioni da sogno e la scoperta di come si producono formaggi che, in molti casi, hanno origini ancestrali. Può essere una buona opportunità per valutare l'importanza di una grotta per la maturazione, come nel caso del Cabrales o del Gamonéu, o per scoprire cos'è la macchina per *rabilar* (impastare), fondamentale nella produzione del Casín.



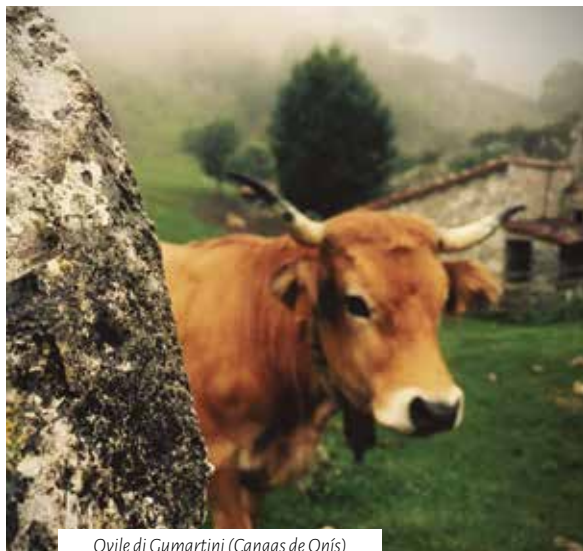
Per maggiori informazioni:

<https://www.turismoasturias.es/it/asturias-la-region-de-los-50-quesos>

La zona in cui si concentrano la maggior parte dei formaggi è quella orientale. I Picos de Europa e i massicci del Sueve e del Cuera formano un sito naturale, nel quale abbondano i pascoli e gli animali si muovono e alimentano in libertà. Che fortuna potersi godere questi pendii! Nelle grotte matura il Cabrales, il formaggio blu per eccellenza della regione. Si può produrre con uno qualsiasi dei tre tipi di latte, ma sempre con predominanza di quello di vacca. Qualcosa di simile succede con il Gamonéu, uno dei più particolari che possiamo trovare, grazie alla sua affumicatura caratteristica e un lieve sviluppo occasionale di *penicilium*. Sono entrambi imprescindibili su qualsiasi tagliere di formaggi che si rispetti.



Afuega'l pitu



Ovile di Gumartini (Cangas de Onís)

In un raggio di cinquanta chilometri possiamo contare oltre 20 formaggi, suddivisi in località come Arangas, Buelles e Panes a Peñamellera, Posada (Bedón), Porrúa, Pría e Vidiago, fra le altre. Una menzione particolare meritano i comuni di Amieva e Ponga, dove si produce Los Beyos.

Nell'area centrale predomina il Afuega'l pitu, grazie a più di dieci caseifici attivi, i quali, nella maggior parte dei casi, oltre al bianco, producono anche il "roxo" (rosso), che si ottiene impastando il caglio con il peperoncino. Segue il Casín, che sta andando molto bene e annovera già tre caseifici che vogliono far recuperare a uno dei formaggi più antichi di Spagna il posto che gli spetta. Ma ce ne sono molti altri: Ovín a Nava, Varé a Siero, formaggio di Bota a Quirós o quello di Urbiés nella Valle del Turón, per menzionare solo alcuni dei più emblematici.

Se ci muoviamo verso ovest, in ordine geografico troviamo La Peral e Gorfól a Illas, Fuente a Proaza, Abredo a Coaña, Taramundi (come nota originale, ne esiste una versione con noci) e Oscos.

Ma negli ultimi tempi sono sorti nuovi caseifici, che si stanno facendo un posto e fanno parlare di sé, alcuni vincendo concorsi nazionali e internazionali e altri guadagnando il favore del pubblico.

Sono distribuiti per tutta la geografia, da Pravia a Las Regueras, da Siero a Tineo, e stanno sostenendo la diversificazione, grazie a nuovi stili e modalità di produzione poco utilizzati nelle Asturie. Riassumendo: tra formaggi con il marchio di qualità, formaggi con una storia, quelli che sopravvivono, sebbene abbiano un solo produttore, e i marchi che stanno dinamizzando il settore, oltre ai nuovi caseifici, possiamo trovare nel complesso 50 opzioni diverse, e ciò senza contare le varianti che producono alcuni.



Gamonéu

Marchi di qualità

Sono cinque e comprendono buona parte dei principali formaggi asturiani. Abbiamo quattro Denominazioni di Origine: Cabrales, Gamonéu, Casín e Afuega'l pitu, e una Indicazione Geografica Protetta, il Beyos. Possiedono tutte una etichetta che certifica la produzione secondo i parametri di ogni *Consejo Regulador*. Tra le cinque viene raggiunto un numero di oltre 60 caseifici, più della metà di quelli esistenti nelle Asturie.



Laghi di Covadonga (Cangas de Onís)

Passione per la carne

Se scegliamo la taglia, vince la mucca. E anche per quantità, visto che ci sono più di 300.000 esemplari di bovini nella regione. Ce ne sono da latte, ma oggi giorno la maggior parte sono da carne. Una gran parte sono protetti dalla IGP Ternera Asturiana e servono per fare molte altre cose, oltre al cachopo. Il ricettario è vastissimo: da guanciali di vitello al vino di Cangas, alla carne stufata con *patatinas* (patate).

Predominano due razze: la asturiana delle valli e la asturiana della montagna, detta casina. Entrambe producono una carne molto tenera e succulenta, unica.

Ma abbiamo anche altre razze autoctone di altri animali. Se ti addenti in qualche paese, puoi trovare i paffuti *pitos de caleya* fatti con *pita pinta*, una gallina con le penne di due

colori, vivace, che sta diventando di moda in alcuni ristoranti. Possiede un doppio vantaggio, giacché produce una buona carne e anche uova in quantità abbondanti. E se guardi verso le montagne, puoi cercare di individuare una *oveya xalda*, che consente di elaborare degli stufati fenomenali.



Pita pinta



Cachopo

Il gustoso cachopo

Se non hai mai mangiato un *cachopo*, sarai dalla parte dei vigliacchi, giacché si dice che mangiare queste enormi bistecche impanate è da coraggiosi. Non è così difficile, non aver paura. È un piatto che, tradizionalmente, si condivide, sebbene sia certo che iniziano a proliferare *cachopo* più piccoli, per una persona, perciò è meglio chiedere per non avere sorprese. Un vero *cachopo* deve avere due bistecche di vitello asturiano, preferibilmente tagliate dalla zona dell'anca, girello o fesa, prosciutto serrano o iberico e delle fette di un formaggio asturiano non molto forte (perfetto quello di Oscos o di Vidiago). Si impana con farina, uovo e pan grattato, si frigge e... *voilà!*, il *cachopo* è servito. Come trucchi possiamo dire che l'olio deve essere molto caldo e pulito, senza aromi di altri alimenti, e che non si devono cuocere molto le bistecche, meglio se rimangono rosate all'interno.

L'altro gran emblema della regione, che fornisce la materia prima per *chorizos* e *morcillas*, è il maiale, del quale abbiamo una versione autoctona, il *gochu asturcelta*, che inizia a espandersi dopo aver superato la fase di rischio di estinzione.

La sua carne possiede un grasso infiltrato molto interessante, che conferisce un gran sapore.



Gochu asturcelta

Con i maiali produciamo molte cose, tante che non avremmo pagine a sufficienza per enumerarle, perciò, per riassumere, sappiate che facciamo *chosco*, *picadillo* (spezzatino), *longaniza* (salciccia) (tipica di Avilés), *moscancia* (simile alla *morcilla*, ma con grasso di vaccino o di agnello), *sabadiego* (*chorizo* con anima di *morcilla*, il cui feudo è Noreña), *emberzao* (una variante della *morcilla* che si mescola con farina di mais e si avvolge nella verza), *butiellu* (carne delle costole, con il l'osso insaccato), *andoya* (prodotto con filetto intero o spalla), *xuan* (*morcilla* alla quale si aggiunge zucca), e potremmo continuare con il *fariñón de Candás*, il *pantruque*, *probe*, *bolla*, *boronchu*... insomma, qui non si soffre la fame.



Chosco

Garanzia di qualità, vitello asturiano e chosco di Tineo

L'Indicazione Geografica Protetta Ternera Asturiana, è riuscita a dare al suo marchio di qualità un prestigio ammirevole. Le sue carni sono richieste dalle migliori macellerie delle principali città del Paese. Per diventare un autentico vitello asturiano, devi nascere nella regione, appartenere al club delle razze scelte, Asturiana delle valli o Asturiana della montagna, avere fra i 12 e i 18 mesi, delle caratteristiche morfologiche molto specifiche ed essere estremamente saporito, perché la gran qualità di questa carne è la sua consistenza e la sua tenerezza. Sono vacche giovani, con poco grasso, ma proprio per questo molto sane.

Il Chosco di Tineo è il segreto di cui siamo più gelosi: un prodotto derivato del maiale, che contiene per lo meno un 15% di lingua e molto di spalla. Si può mangiare fresco o cotto, ma sempre marinato nel peperoncino.

L'impagabile dispensa cantabrica

Variegata e saporita. Questa è la dispensa che forniscono le nostre lonjas (mercati del pesce), che qui chiamiamo “rulas”.

Ogni stagione è un mondo a parte e ogni mese cambiano le specie che possiamo trovare nelle pescherie e nei ristoranti.



Granceola

Rula di Puerto de Vega



Visita la rula (mercati del pesce)

È un'esperienza fantastica. Ci servirà per capire la difficile professione del pescatore, osservare come si tratta bene il pesce sui migliori pescherecci e imparare a differenziare specie e categorie. Davanti a noi passeranno alla velocità della luce centinaia di lotti di pesce e di frutti di mare, alcuni di dimensioni incredibili. Ad esempio, la *rula* di Puerto de Vega consente visite tutto l'anno su prenotazione e quella di Avilés solo durante l'estate.

I pesci più abbondanti sulle nostre coste sono lo sgombrò, la sardina e il nasello. Fanno emozionare la triglia di scoglio, dal colore intenso, che si alimenta di piccoli molluschi e alghe, e il rombo chiodato, al quale la gelatina e la pelle conferiscono un sapore unico. Non è da meno il San Pietro, fanno impressione gli enormi branzini, seduce il viceré (una specie di pesce castagno rosso, che si trova solo nel Cantabrico), e sulla tavola li accompagnano



Sapevi che nelle Asturie molti pesci e molti frutti di mare hanno un nome in asturiano?

Alcuni hanno persino un intero catalogo di nomi, che li dividono anche secondo le dimensioni o le zone. La spigola è detta "robballiza" quando è grande e "furagaña" quando è piccola. Una sardina piccola è una "parrocha". La parola *bogavante* (astice) qui non esiste. Se vuoi capire un menù, dovrai imparare la parola "bugre", sulla costa occidentale "llubricante" e ad altre latitudini "llocántaru". Non pronunciare la parola *necora*, usa "andarica", e per indicare le patelle meglio usare "llampares".

La rana pescatrice è "pixín", "sapito" se in razione, la gallinella "golondru", il rovello "besugu", la vongola "amasuela", il cuore edule "virigüetu". Il granciporro è noto come "ñocla" e i ricci di mare già sapete che li chiamiamo "oricios". Che buoni sono!

rane pescatrici, *cabracho* (scorfano rosso), gronghi, saraghi, orate e alici (alici fresche).

Fra i prodotti di stagione, risaltano l'anguilla cieca in autunno, le sardine, i calamari da *potera* (specie di arpione per la pesca dei calamari) e il tonno bianco in estate, preparati in mille modi diversi. La ventresca chiede solo rispetto e una piastra, ma altre parti di solito le prepariamo arrotolate con cipolla, pomodoro e uova, a pezzetti, stufate e, oggi, persino come sashimi o takti. Chi ce l'avrebbe detto!

Abbiamo anche altri pesci, meno conosciuti, ma molto saporiti, da provare senz'altro se te li offrono, come il dentice, la passera, la aguglia, il pagello o la *botona* (tordo marvizzo). E tra i frutti di mari, hai una gran varietà e molto buona fra cui scegliere. La varietà di "animaletti" che popolano il Cantabrico ci consente di avere sempre dei prodotti freschi, in qualsiasi epoca dell'anno.

Attenzione, perché nelle Asturie diamo un cognome a quasi tutto. Di conseguenza, le granceole delle nostre coste le chiamiamo "del paese", se sono piccole "pelatine", e se un *percebe* (lepadre cornucopia) ha molta acqua, che non è un buon segno, "aguarón" (annacquato). La granceola si può catturare sulle nostre coste dalla metà di dicembre fino alla fine di luglio. È di color rossastro e sono particolarmente pregiate le femmine, grazie alla loro preziosa carne e al corallo.

Oltre a queste due specie, c'è abbondanza di astici, necore, granciporri, polipi, totani, patelle e, quando arriva il freddo, ricci di mare (qui chiamati *oricios*). Siamo dei grandi fan di questi echinodermi dall'aspetto poco attraente, ma dal gusto iodato e intenso. Più scarsi sono cappelunghe, vongole, scampi e gamberetti, ma per esserci, ci sono.

Noi asturiani adoriamo accompagnare una bottiglia di sidro con una razione di chiocciole di mare. E se siamo in vena, aggiungiamo all'ordine sul bancone anche una "andarica" (necora, per i forestieri). Perciò, se vuoi sentirti come un vero asturiano, copia le nostre buone abitudini.



Pasto tipico asturiano sulla costa

I frutti di mare sono stagionali. Non è vero che si debbano mangiare solamente nei mesi con "erre", ma è certo che molti crostacei, come il granciporro e la necora, apprezzano le acque fredde di questa stagione. Tuttavia, ci sono frutti di mare che sono migliori quando si avvicina l'estate, come l'astice e l'aragosta. Versatili e dal buon sapore, durante tutto l'anno troviamo lo scampo, che rimane ugualmente saporito tutti i mesi, i *percebes*, le cozze e le ostriche del Eo.



Forse è ancora poco conosciuto, rispetto al vasto panorama vinicolo spagnolo, sia per le scarse quantità di uva che si elaborano in questa zona, sia per il numero di cantine esistenti.

Ma è importante sapere che le giunte comunali asturiane sud-occidentali sono vincolate al vino da più di dieci secoli.

Vigneto

Vino di Cangas, viticoltura eroica

Come aneddoto, che certifica il suo radicamento e la sua tradizione, basta un dato: i paesi nei quali ci sono vigneti oggi coincidono perfettamente con i luoghi nei quali si produceva vino nel Medio Evo.

Gli abati del Monastero di Corias, Giovanni II e Pietro II, ebbero un ruolo di rilievo quando compresero l'uva fra i loro domini e iniziarono a produrre vino.



Uve rosse



Interno di una cantina

Visita una cantina

Lenoturismo è sicuramente una tendenza e nelle Asturie si percepisce sempre più permeabilità a questo fenomeno. Qui non troverai grandi edifici né migliaia di botti che dormono. Le cantine asturiane sono piccole, artigianali, potremmo dire che persino familiari. Il ripido terreno della zona è una gran sorpresa per il visitatore, che di solito è attratto anche dall'originalità dei vini. Si può passeggiare tra i vigneti, scoprire il procedimento di produzione, le varietà autoctone, osservare il parco di botti e persino degustare i vini delle varie cantine.



Per maggiori informazioni:

<https://www.turismoasturias.es/it/vino-de-cangas-viticultura-heroica>

Il vino di Cangas ha ricevuto numerosi premi lungo la storia e ora vive un momento di splendore, grazie a una professionalizzazione e a una cura delle vigne che non si applicava allo stesso modo qualche decennio fa, quando imperava il consumo domestico e locale. Nel passato rimangono i tempi in cui si annoveravano seimila ettari nella zona; oggi sono molti meno, ma all'orizzonte si intravede un cammino ricco di opportunità e di successi.

Perché? Perché ha delle buone carte in mano, visto che possiede delle varietà autoctone, come l'uva bianca Albarín (da non confondere con Albariño, giacché le caratteristiche sono molto diverse) e le rosse Carrasquín, Albarín nero e Verdejo nero. Se a ciò aggiungiamo i cambi che sta soffrendo il clima, che nei comuni è soleggiato, l'uva raggiunge naturalmente un grado di maturazione ideale.

Il paesaggio è scosceso, montagnoso, con pendii la cui inclinazione supera i 30 gradi. Immagina come può essere la vendemmia, indicata solo per i coraggiosi: una "viticoltura eroica".

Attualmente nelle Asturie hanno sede una decina di cantine vinicole, site nei comuni di Cangas del Narcea, Degaña e Ibias. Lungo il cammino si intravedono nuovi progetti, i quali confermano che i vigneti asturiani suscitano interesse e che nei prossimi anni offriranno dei prodotti di alta qualità.



Vino DOP Cangas

D.O. Cangas, una conquista riuscita

La cosa certa è che hanno ottenuto qualcosa che pochissimi pensavano potesse succedere: che i vini di Cangas abbiano una controetichetta che consenta loro di differenziarsi, di riconoscere un territorio vinicolo storico e di entrare con orgoglio nel mercato nazionale. Il vino di Cangas è cambiato parecchio, negli ultimi 20 anni: è migliorato ogni annata, curando maggiormente ogni ceppo, cercando di ottenere vini più equilibrati e che armonizzino bene con la gastronomia asturiana. Attualmente ci sono nove cantine produttrici e oltre 50 viticoltori che appartengono a questo marchio di qualità, approvato dalla Unione Europea nel 2014 e che produce circa centomila litri.

“Bio” è una tendenza mondiale, ma nelle Asturie è da anni che punta sulla produzione di alimenti naturali e sani.



Prodotti biologici

Siamo Bio per Natura



Mercato Biologico

Goditi un vero mercato biologico

Il numero di mercati ecologici è sempre maggiore nelle Asturie. Forse il più importante è quello che si svolge nella Plaza Mayor di Gijón/Xixón, seguito dalla FERIA Agroalimentaria di prodotti biologici che si svolge a Llanera verso la metà di agosto, dagli spazi eco di Agropec a Gijón/Xixón, alla fine di settembre, EcoLlanera, dal Mercato Biologico di Candás o dal Mercato Agrobiologico di Lena, fra gli altri. Stanno aumentando anche i gruppi di consumo bio, i negozi specializzati e le cooperative che fomentano l'incontro fra il produttore e il consumatore.

Cosa produciamo nelle Asturie in modo biologico? Beh, molte cose, in realtà c'è una versione bio di quasi tutti i prodotti che fornisce la nostra terra.

Abbiamo vitelli bio, spelta, kiwi, marmellate, succhi di frutta, ortaggi e verdure, alghe, latte, aceto, sidro, birra, conserve, formaggi, yogurt, uova, insaccati, “fabes”... tutto ciò che vuoi e molto altro ancora.



Marmellate Biologiche

Una menzione particolare merita il miele, uno dei migliori che si possano trovare sul mercato. Le api sono lasciate libere nei boschi asturiani, fitti di erica, castagni, roveri... ed eseguono un lavoro lodevole, incredibile. Per farvi un'idea, se non ci fossero api, non ci sarebbe sidro, perché non si impollinerebbe il fiore del melo e arriverci *espichas*, mescita e pellegrinaggi.

Il miele, pieno di vitamine, è la colazione usuale degli asturiani. A digiuno o spalmato su un crostino, protegge dalle malattie e fornisce energia.

Poi c'è la *escanda*, nota anche come spelta, perché è della stessa famiglia. Era un cereale usuale nei mulini di pietra dei paesi della regione. Fornisce del pane eccellente e la sua farina si utilizza per fare vari dolci. Se aveste l'occasione di provare la spelta biologica asturiana, non esitate; la potete anche comprare per poi realizzare in casa delle fantastiche ricette, giacché la farina di spelta può sostituire quella di frumento in quasi tutti i piatti, dando loro più sapore. Prova a fare delle frittelle di zucca e spelta o una torta di fichi freschi.

Anche la farina di mais è usuale in molte case e ristoranti. Non potete non provare i *tortos*, una delizia frita, normalmente accompagnata da spezzatino di macello, *morcilla* o formaggio Cabrales. Ce ne sono in versione mini o grandi, ma l'importante è il loro sapore e la loro consistenza.

Come dolce e durante la prima colazione non possono mancare le marmellate asturiane. Le possiamo trovare di mirtilli, mela, kiwi, lamponi, pomodoro o pera.

E parlando di kiwi, sebbene il loro nome ci faccia pensare alla Nuova Zelanda, il Paese che dette loro fama, la somiglianza del clima ha fatto in modo che le Asturie siano diventate una potenza mondiale nella produzione di questa frutta. Le pianure di Pravia, Salas o Grado ne hanno intere piantagioni, il cui raccolto avviene in autunno inoltrato e che arrivano ai mercati di tutto il mondo con un punto perfetto di maturazione. Anche questa frutta appartiene al marchio di qualità "Alimentos del Paraíso", che comprende anche il cavolo cappuccio ripieno, i mirtilli, il formaggio di capra e dolci come i *carajitos* o le *marañuelas*.



Escanda

COPAE, garanzia di qualità

Nacque nel 1996 e da allora è l'organismo che si occupa di proteggere i prodotti biologici e di certificare quelli che rispettano i parametri e possono apporre il marchio sulle loro etichette, giacché oggi tutti vogliono partecipare alla moda bio. Si fa anche carico di promuovere il consumo di prodotti biologici e di far conoscere i sistemi di produzione. La certificazione è necessaria affinché il consumatore ottenga la maggior garanzia che i prodotti rispettino veramente le norme bio.

Amanti del dolce

Le Asturie sono state e sono la culla di maestri pasticceri. Molti di loro hanno creato dolci che sono diventati parte dell'immaginario collettivo e della nostra gastronomia.

In ogni angolo, in ogni paese o comune, esistono un dolce tipico e un buon numero di pasticcerie.



Carbayones



Frixuelos

Trucchi dolci

Se vuoi fare un buon riso con latte a casa, un trucco pratico potrebbero essere quello di togliere il bastoncino di cannella e la scorza del limone a metà cottura, così eviterai che il loro sapore prevalga su quello degli altri ingredienti. E mescolare molto la pentola.

Quando si devono friggere *casadielles* è importante farlo di una in una o, massimo, di due in due, che l'olio sia molto caldo e girarle con cura dopo poco, perché si bruciano facilmente.

Se scegliamo di fare *frixuelos*, la cosa più importante è che la pastella non sia troppo leggera, bisogna lasciarla riposare alcune ore, la padella deve essere antiaderente, per evitare che si attacchino troppo e bisogna metterne la quantità giusta, affinché siano il più sottili possibile.

Se dovessimo scegliere tre dolci per formare un podio che rappresenti la regione, questi sarebbero il riso con latte, che non manca in alcun ristorante come atto finale di un buon pasto, i *frixuelos*, queste *crêpes* dolci che anticamente si spolveravano di zucchero, ma che oggi si riempiono di crema di nocciole, panna, marmellata o di qualsiasi altra cosa, e *les casadielles*, una pastella frita ripiena di noci tritate, miele o zucchero e una spruzzata di anice, alle quali si può anche aggiungere un po' di latte o burro, se si desidera.



Casadielles



Tocinillo de cielo

Se entriamo nel meraviglioso mondo delle torte, quasi ovunque troveremo la torta *charlota*, preparata con una base di pan di Spagna, panna e mandorle, ricoperta di cioccolato e rifinita con ciliegine, e, soprattutto a Gijón/Xixón, la torta *gijonesa*, all'interno della quale predomina il sapore di torrone.

Qui siamo molto “llambiones” (golosi), ossia, ci piace il dolce e ogni città o comune ha i suoi dessert tipici.

Gijón/Xixón è il paradiso delle *princesitas* e del bonbon di gelato alla panna. A Oviedo/Uviéu è imprescindibile provare due creazioni insuperabili. Da una parte i *carbayones*, una pasta di mandorle ricoperta di sciroppo di zucchero e succo di limone, e dall'altra le *moscovitas*, che sono una delizia

di cioccolato e mandorle. A Avilés comanda la focaccia di Pasqua, tipica della Settimana Santa. Se ci inoltriamo ulteriormente verso l'interno, nel comune di Aller potremo gustare un dolce unico, il *panchón*, a Laviana i *bartolos* e a Mieres i *consejos paserinos*, una ciambella di pasta frolla dolce con latte. Avanzando verso ovest, troviamo a Grado il famoso *tocinillo de cielo*, i *carajitos* a Salas, che hanno ottenuto il marchio “Alimentos del Paraíso”, cosa che possono ottenere anche le *marañuelas* di Candás e Lluanco/Luanco, delle paste tipiche a base di burro, uova, zucchero, farina e limone grattugiato, con la differenza che a Lluanco/Luanco si mettono solo i tuorli. E più oltre, a Navia, non perdersi la torta *Venera*, una torta di mandorle che ti farà leccare i baffi. Potremmo completare l'elenco dei dolci con i *borrachinos*, il latte fritto o i *formigos*.



Riso con latte

Festival del riso con latte

Abbiamo molte giornate e tributi gastronomici, ma quasi tutti sono legati a un prodotto salato.

Il Festival del Riso con latte si celebra da più di 30 anni a Santolaya a Cabranes, la domenica più vicina al 9 maggio. Durante la manifestazione si svolge un concorso al quale partecipano oltre cento persone ed è completato dai menù che offrono i ristoratori della zona durante quei giorni.

Cuochi che lasciano il segno

Stelle Michelin

Gli chef stellati delle Asturie hanno una storia alle spalle: in molti casi sono figli o nipoti di ristoratori e conoscono bene la cucina tradizionale.

Nacho Manzano, gestisce un ristorante familiare vicino al Sueve e alla località di Arriendas/Les Arriendes. È un autodidatta, brillante e straordinariamente creativo. Punto di riferimento indiscusso della gastronomia asturiana, nel 2010 ha ottenuto la seconda stella per **Casa Marcial****, il luogo in cui tutto ebbe inizio, il feudo di famiglia, dove tre decenni fa i suoi genitori servivano arroz con pitu (riso con pollo), selvaggina e fabada (stufato di fagioli).

Casa Gerardo*, dove operano Pedro e Marcos Morán, ha più di un secolo di storia alle spalle: fabada e risolatte si alternano a piatti moderni e all'avanguardia, nel rispetto



Casa Gerardo



Ayala



Casa Marcial

del prodotto e del suo gusto autentico e con continue rivisitazioni innovative di piatti o prodotti simbolo, come triglie, rape e gamberi.

Non lontano da loro, senza lasciare Perres, comune noto per avere una stella ogni duemila abitanti, si trova José Antonio Campo Viejo con il suo **Corral del Indianu***, aperto nel 1996. I suoi prodotti preferiti sono il salmone, le ostriche, il foie gras e i formaggi.

E se c'è qualcuno che è cresciuto in riva al mare, osservando il passaggio di aragoste, spigole e triglie, quello è Isaac Loya: non a caso questi tre sono oggi fra i suoi prodotti preferiti. Attualmente dirige il **Real Balneario de Salinas***, uno dei ristoranti che meglio e con maggior rispetto lavora i frutti del Mar Cantabrico e che gode di una meravigliosa vista su di esso.

Gonzalo Pañeda condivide la passione per il foie gras, ma è anche appassionato di ricci di mare e agnello. Cuoco solido,



Monte



Corral del Indiano

studioso e instancabile, difende la sua stella con la stessa naturalezza di quando avviò il suo progetto personale insieme a Toni Pérez con La Solana di Mareo. Ora gestiscono **Auga***, nel porto sportivo di Gijón.

La carriera di Jaime Uz, del ristorante **Arbidel***, è andata di bene in meglio, ma con calma. Dopo aver gestito un'attività in proprio a Oviedo/Uviéu, si è riscoperto a Ribadesella/Ribeseya, dove ha iniziato a praticare una cucina dall'ottimo rapporto qualità-prezzo con menu che hanno subito riscosso il consenso di pubblico e critica.

Ricardo Sotres, di **El Retiro***, ha iniziato la sua avventura nell'attività di famiglia di Pancar: inizialmente bar di paese con un gran numero di clienti e un coraggioso ed equilibrato menu degustazione nel retro, dopo una profonda ristrutturazione ha virato verso un menu più complesso ed elaborato.

La scommessa del sommelier asturiano Marcos Granda e del suo team è stata coraggiosa e decisa. È così che **Ayalga***, il ristorante dell'hotel Villa Rosario di Ribadesella/Ribeseya, è entrato a far parte della famiglia degli stellati. La sua filosofia culinaria e di vita si basa sui prodotti locali, il tutto condito con affetto, amore e umiltà.

Dal suo ristorante **Monte***, a San Feliz (Lena), Xune Andrade esprime la sua filosofia creativa in cucina, che definisce onesta e rispettosa. Ne è prova il suo menu, dominato dalla montagna, dall'orto, dalla carne e dal pesce di fiume, come salmone e trota, e che offre anche diversi tipi di menu degustazione e un'ampia cantina di vini.



Ferpel



Narbasu



Arbidel



El Retiro

Ferpel* è il nome della singolare struttura gestita da Elio Fernández Peláez nel bellissimo villaggio di pescatori di Ortiguera, nel comune di Navia. Con una cucina a vista e un banco gastronomico, Elio prepara piatti tradizionali, basati su prodotti locali e di stagione, in cui si può apprezzare l'influenza del suo background cosmopolita.

A Cerecea (Piloña) sorge il Palacio de Rubianes (XIV secolo). Qui è nato **Narbasu (stella verde)**, un progetto della famiglia Manzano con una vocazione per la gastronomia sostenibile. Il Narbasu lavora con materie prime provenienti dal proprio orto biologico e da produttori locali. Il menu propone piatti semplici e gustosi della più pura tradizione asturiana.



Auga



Real Balneario

Mesas de Asturias

È il marchio di qualità che protegge alcuni dei migliori ristoranti di questa regione, sparsi per tutta la geografia e che offrono vari stili e tipi di cucina. Ce ne sono classici, più moderni, cosmopoliti, di paese, ma tutti difendono il prodotto locale e un attento servizio al cliente. Per appartenere a questo gruppo scelto bisogna superare vari controlli, che mettono alla prova il servizio al cliente e la qualità del cibo.

I prescelti sono 33. Da est a ovest, oltre ai già menzionati ristoranti di Campo Viejo, Manzano, Morán, Loya e Uz, questo privilegiato elenco annovera: Quince Nudos a Ribadesella,

Palacio de Cutre e La Posada de Antrialgo a Piloña, Puebloastur a Parres, Eutimio e Tella a Colunga, El Balcón de Torazo a Cabranes, Gotta de Tierra del Agua a Caso, Ciudadela, V. Crespo, La Pondala e Zascandil a Gijón, Casa Belarmino a Gozón, La Ferrada a Noreña, Casa Telva e El Asador de Abel a Siero, Casa Adela a Langreo, El Cenador del Azul a Mieres, Casa Fermín, Del Arco e Pedro Martino a Oviedo, Roble by Jairo Rodríguez a Lena, Casa Zoilo a Muros de Nalón, Éleonore a Castrillón, Al Son del Indiano a Salas, Sport e Villa Blanca a Valdés, e Blanco a Navia.

Mesas de Asturias



Sono ristoranti eleganti, con servizi di stoviglie curati, luoghi nei quali i camerieri trasudano professionalità e il servizio al cliente possiede un'importanza speciale. Se vuoi sentirti speciale, scegli una delle "Mesas de Asturias, Excelencia Gastronómica". Non puoi sbagliare!



Guisanderas

Sono le sostenitrici delle ricette tradizionali della regione. Sono donne che difendono la cucina al cucchiaino, gli stufati e i prodotti tipici della nostra cultura alimentare, che diffondono e cercano di preservare, affinché non si perdano, le molte e buone cose che si possono trovare in queste terre. Hanno appena compiuto vent'anni di storia e stanno riuscendo a rinnovare e a integrare i giovani valori femminili della cucina. Attualmente ci sono oltre 40 *guisanderas*, molte delle quali possiedono un ristorante proprio, e comprendono persino madri e figlie che proseguono la saga. Sono così tante, che per conoscerle tutte è meglio entrare nel loro sito web: clubdeguisanderas.com

Fabada

Si basano sul passato, ma guardano verso il futuro, cucinano in modo saporoso, ma utilizzano metodi attuali di conservazione degli alimenti, sono delle veterane e possiedono un ampio bagaglio, ma anche la stessa emozione di quando erano delle bambine. Queste sono le *guisanderas* asturiane. Uniche e irripetibili.



Sidrerías de Asturias

Mancava un elenco di *sidrerías* (ristoranti nei quali si serve il sidro) che esigessero accuratezza nel servizio, qualità in cucina e cura nei dettagli. Lo stesso sistema impiegato per "Mesas de Asturias" fu personalizzato per i templi del sidro e così nacque "Sidrerías de Asturias", che, al momento, comprende 27 stabilimenti del Principato. In tutti deve esserci sidro di Denominazione di Origine, devono avere del personale specializzato nella mescita del liquido della patria e una carta nella quale predominino i prodotti asturiani.

I membri sono, da est a ovest, Vega Redonda a Cangas de Onís, La Barraca a Nava, Casa Cortina e Lena a Villaviciosa, Llagar La Morena a Siero, La Pomar a Langreo, Tierra Astur (che possiede cinque *sidrerías* appartenenti al marchio, giacché, alle due del capoluogo, si sono sommate quelle di Siero, Gijón e Avilés), La Ferrería, La Finca, La Pumarada, El Pigüña, El Valle, La Manzana, El Ferroviario e La Noceda a Oviedo, Feudo Real a Grado, Casa Ataúlfo, El Requesu, La Montera Picon, Parrilla Muñó Poniente, Parrilla Muñó Feijóo e Cabañaquinta a Gijón, e La Villa a Navia.

Sidrerías de Asturias



Ogni anno aumenteranno le prescelte, giacché "Sidra de Asturias" sta moltiplicando la sua presenza nelle *sidrerías* e la richiesta da parte di queste ultime; si prevede, pertanto, che questo marchio, nato nel 2017, abbia un futuro promettente e faccia da riferimento per i visitatori al momento di scegliere in quale stabilimento tipico della regione pranzare o cenare.



Taramundi

Non partite ancora, c'è dell'altro

Abbiamo mostrato alcuni dei visi noti della gastronomia asturiana, ma, fortunatamente, ce ne sono molti altri. In ogni angolo, in ogni paese, ci sono tavole calde fantastiche, nelle quali si può anche mangiare bene e a basso prezzo. Nelle principali città possiamo trovare varie fusioni con cucine del mondo intero, ma sempre con prodotti locali. E poi ci sono molti cuochi solitari, persone alle quali piace il loro lavoro, che rimangono più di dieci ore al giorno, durante tutto l'anno, nelle loro piccole cucine e che lavorano veramente bene. Il panorama gastronomico asturiano è molto più ampio e ricco e possiede autentici specialisti di piatti, menù, stagioni, come quella della caccia o quella dei funghi... Insomma, dovunque tu vada, quasi sicuramente mangerai bene, molto bene.

Acquisti gourmet: sorprendi i tuoi amici e familiari



Fabes con garanzia

Compra un chilo di fagioli IGP Faba Asturiana e perfeziona la tua *fabada*. Non ti dimenticare di comprare anche il *chorizo* e la *morcilla* tipici, altrimenti il sapore non sarà lo stesso. Il *compango* (companatico) asturiano dà molto sapore.

Innovazione nel sidro

Inserisci nel tuo cestino dei regali una bottiglia di sidro brut o dell'inedito vermut di sidro. Funzionano molto bene anche i sidri da ghiaccio. E per i classici, grappe o liquori di mela e non si sbaglia mai.

Un dolce ricordo

Correrai il rischio che non arrivino a destinazione, ma l'importante è provarci. Prova con delle *moscovitas* o delle *pricesitas* e, se non ci dovessi riuscire, torna all'attacco con *carbayones*, *carajitos*, *marañueles* o *casadielles*.



Il nostro miele

Una cucchiata di miele asturiana a digiuno ti farà bene per affrontare la stagione invernale. È un toccasana. Ce n'è di erica, castagno, millefiori... dipende solo dai gusti. Lo puoi trovare con il marchio ecologico o con quello di "Alimentos del Paraíso".





Vini atlantici

Questi tipi di vini sono di moda: possiedono una buona acidità e freschezza, perciò sorprendi i tuoi cari con una bottiglia di Vino di Cangas. Che sia bianco o rosso, fallo provare alla cieca e senza dare indizi. I risultati ti sorprenderanno.

Omaggio al maiale

Se non hai avuto tempo di provarlo, cerca un *chosco*. È facile da preparare e puoi chiedere che te lo vendano già cotto. Puoi aver successo anche con la *longaniza* (salciccia), il *sabadiego* (salame) o il *picadillo* (spezzatino). E se riesci a trovare la scarsissima *andoya* (intestino del maiale), allora sarai il campione.



Formaggi con un'identità propria

L'elenco sarebbe lungo, ma, per trasportarli, è meglio evitare i formaggi troppo teneri o che abbiano bisogno di refrigerazione. Se ti piacciono quelli morbidi, Vidiago, Oscos, Gorfoli o Taramundi possono essere un'opzione. Se ti piacciono con carattere e forza, acquista Gamonéu, Beyos, Ahumado de Pría o Varé. E se ti piace il piccante, La Peral, Afuegal' pitu rosso, Casín o Cabrales.

Conserve da aprire e gustare

Non farti scappare l'occasione di acquistare una conserva artigianale della regione, visto che ci sono ancora alcune fabbriche che inscatolano tonno bianco o caviale di ricci di mare, paté di frutti di mare, bottarga di nasello, anguille cieche, chiocciole di mare o piatti pronti come *fabada*, fagioli con pernice o trippe.



Parla come un asturiano

- **Ablana:** nocciola.
- **Aguillolo:** cannicchio nell'ovest delle Asturie.
- **Alezna:** oricio, riccio di mare.
- **Amasueles:** vongole.
- **Andarica:** necora.
- **Andoya:** controfiletto di maiale aromatizzato, insaccato e stagionato.
- **Arcín:** oricio, riccio di mare.
- **Arbeyos:** piselli.
- **Berzas:** verdura che si usa per la minestra.
- **Bocarte:** alice.

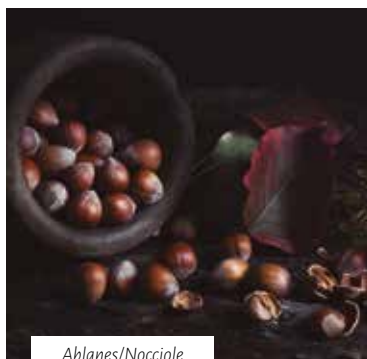


Pitu caleya

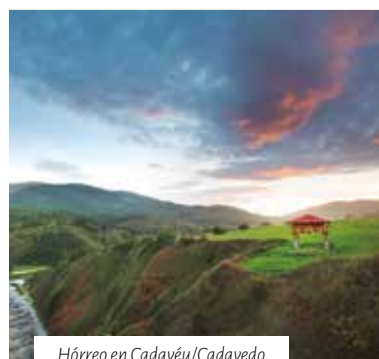


Varietà di fabes

- **Boroña/Borona:** pane fatto di farina di mais e che si consumava molto in altri tempi.
- **Borono:** pastella bollita di sangue, cipolla, grasso e farina, tipica dell'est.
- **Bugre:** astice.
- **Campanu:** primo salmone pescato in un fiume asturiano di ogni stagione di pesca.
- **Culete, culín:** quantità di sidro che si mesce in un bicchiere da sidro e che si deve bere in un solo sorso.
- **Emberzao:** spezzatino di cipolla,



Ablanes/Nocciole



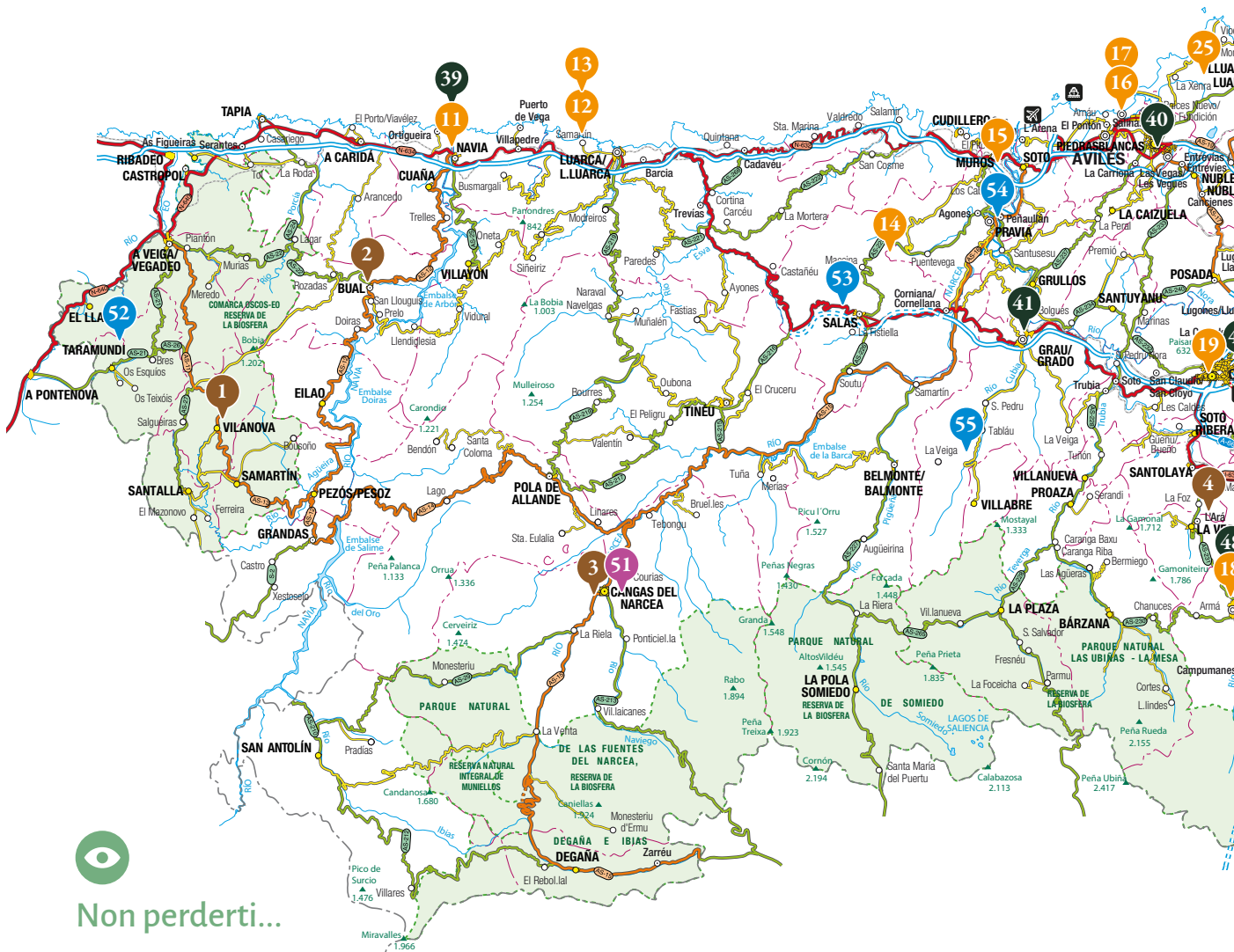
Hórreo en Cadavéu/Cadavedo

- farina di mais, grasso e sangue di maiale, avvolto da foglie di verza e bollito.
- **Fabes:** fave, fagioli. Al singolare, *faba*.
 - **Fayuela:** crêpe dolce, *frixuelo*.
 - **Figos:** fichi.
 - **Fréxoles:** tegoline piatte.
 - **Frixuelo:** crêpe dolce fatta di farina, uova, latte e zucchero.
 - **Furagaña:** branzino piccolo.
 - **Gochu:** maiale.
 - **Hombrín:** alice, acciuga.
 - **Llacón:** *lacón*, prosciutto di spalla.
 - **Llagar:** *lagar*, torchio, o cantina dove si produce il sidro. Il proprietario si chiama "llagareru".
 - **Llambión:** persona alla quale piacciono i dolci, un amante di paste, torte e dessert.
 - **Llámpara:** patella.

- **Muergu:** cannicchio.
- **Ñocla:** granciporro.
- **Oriciu/Oricios:** riccio/ricci di mare.
- **Panoya:** pannocchia di mais.
- **Parrochas:** sardine piccole.
- **Pitu caleya:** gallo o gallina che si alleva libera nel villaggio, senza alimentarla con mangimi.
- **Pixín:** rana pescatrice.
- **Roballiza:** branzino.
- **Torrija:** crostino.
- **Venáu:** cervo.
- **Ventrisca:** ventresca, ventre del tonno bianco.
- **Verdines:** "Fabes" di piccole dimensioni e di colore verdognolo.
- **Virigüetu:** cuore edule.
- **Xarda:** sgombro.
- **Xata:** giovenca.



Bar-negozio



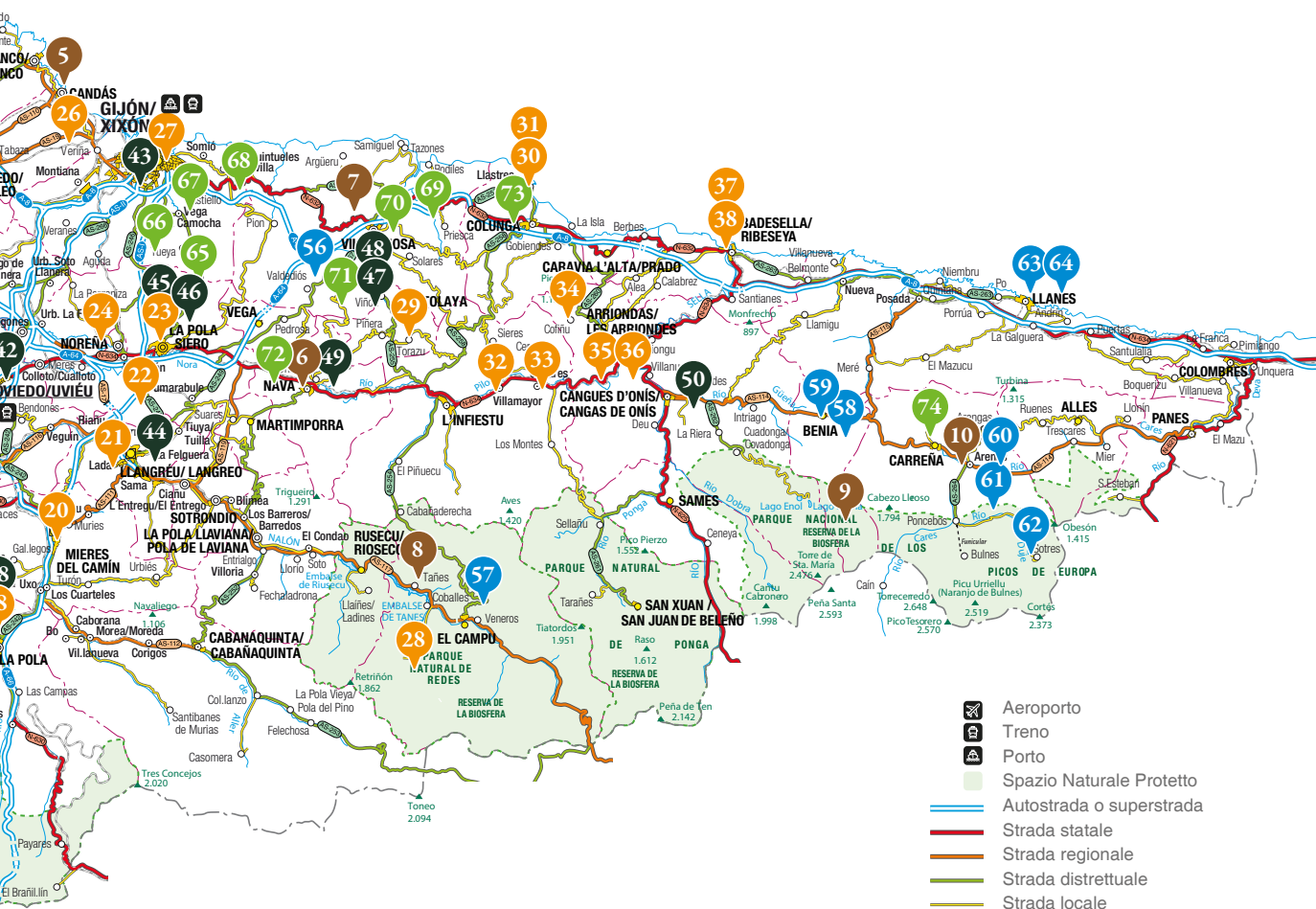
Non perderti...

Musei

1. Ecomuseo del Pane (Villanueva de Oscos)
2. Casa della Apicoltura (Boal)
3. Museo del Vino di Cangas (Cangas del Narcea)
4. Muséu Etnográfico de la Llechería (Morcín)
5. Esposizione permanente dell'Industria delle Conserve di Candás (Carreño)
6. Museo del Sidro (Nava)
7. Fabbrica di Sidro El Gaitero (Villaviciosa)
8. Museo della Apicoltura (Caso)
9. Centro di Interpretazione del Formaggio Gamonéu (Onís)
10. Cueva del Quesu (Cabrales)

Mesas de Asturias - Gastronomic Excellence

11. Blanco (Navia)
12. Sport (Valdés)
13. Villa Blanca (Valdés)
14. Al Son del Indiano (Salas)
15. Casa Zoilo (Muros de Nalón)
16. Real Balneario (Castrillón)
17. Éleonore (Castrillón)
18. Roble by Jairo Rodríguez (Lena)
19. Casa Fermín (Oviedo)
20. El Cenador del Azul (Mieres)
21. Casa Adela (Langreo)
22. Casa Telva (Siero)
23. El Asador de Abel (Siero)
24. La Ferrada (Noreña)
25. Casa Belarmino (Gozón)
26. Casa Gerardo (Carreño)
27. Ciudadela (Gijón)
28. Gotta de Tierra del Agua (Caso)
29. El Balcón de Torazo (Cabrales)
30. Tella (Colunga)
31. Eutimio (Colunga)
32. Palacio de Cutre (Piloña)
33. La Posada de Antrialgo (Piloña)
34. Puebloastur (Parres)
35. Casa Marcial (Parres)
36. El Corral del Indianu (Parres)
37. Arbidel (Ribadesella)
38. Quince Nudos (Ribadesella)



Sidreras de Asturias - Natural Quality

39. La Villa (Navia)
40. Tierra Astur Avilés (Avilés)
41. Feudo Real (Grado)
42. La Ferrería (Oviedo)
- Tierra Astur Parrilla (Oviedo)
- Tierra Astur Gascona (Oviedo)
- La Finca (Oviedo)
- La Pumarada (Oviedo)
- La Noceda (Oviedo)
- La Manzana (Oviedo)
- El Ferroviario (Oviedo)
- El Valle (Oviedo)
- El Pigüña (Oviedo)
43. El Requexu (Gijón)
- Parrilla Muñó Poniente (Gijón)
- Parrilla Muñó Feijóo (Gijón)
- Tierra Astur Poniente (Gijón)
- La Montera Piconá (Gijón)
- Casa Ataúlfo (Gijón)
- Cabañaquinta (Gijón)
44. La Pomar (Langreo)
45. Tierra Astur Águila (Siero)
46. Llagar La Morena (Siero)

47. Casa Cortina (Villaviciosa)
48. Lena (Villaviciosa)
49. La Barraca (Nava)
50. Vega Redonda (Cangas de Onís)

Visita una cantina

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

Visita un caseificio

52. Quesos de Taramundi (Taramundi)
53. Rebollín (Salas)
54. La Peñona (Pravia)
55. Ca Sancho (Grado)
55. Temia (Grado)
56. Los Caserinos (Villaviciosa)
57. La Corte (Caso)
58. Demués (Onís)
59. Vega de Ario (Onís)
60. El Cabriteru (Cabrales)
61. Vega de Tordin (Cabrales)

62. Maín (Cabrales)
63. Bedón (Llanes)
64. Leche Leche (Llanes)

Visita un llagar

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

Le Asturie



Seguici su:



facebook.com/asturieparadisonaturale



@TurismoAsturias



@TurismoAsturias



@turismoasturias



youtube.com/asturias



Ora su ***turismoasturias.it***
cerca, scegli e prenota
il tuo pernottamento.

Tel: +34 985 185 860

#ParadisoNaturale

#TornatealParadiso



turismoasturias.it



LeAsturie
paradiso naturale



GOBIERNU DEL
PRINCIPÁU D'ASTURIAS