

Volte ao
PARAÍSO

Gastronomia asturiana



turismoasturias.pt



Asturias
paraíso natural

Gastronomía asturiana



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

Design: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquetagem: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Textos: David Fernández-Prada

Tradução: Ofilingua

Fotografía: Capa: Amar Hernández. Interiores: Aitor Vega,

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

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

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

Noé Baranda, Pelayo Lacazette, Real Balneario e arquivo próprio.

Gráfica: Imprenta Mundo, SLU

D.L.: AS 00685-2018

© CONSEJERÍA DE EMPLEO, INDUSTRIA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Fabada (feijoada) asturiana

A cozinha asturiana tem a sua senha de identidade, não é mais uma cozinha. Em aparência (e em parte na realidade), está baseada em pratos fortes, que antigamente faziam sentido porque os principais trabalhos de muitos asturianos eram a exploração mineira e a siderurgia, e era preciso recuperar forças. Mas as Astúrias também são uma região gastronomicamente leve, os seus peixes e mariscos têm poucas calorias, o que dá aos cozinheiros asturianos muito por onde escolher.

Temos estrelas Michelin, *Guisanderas*, rótulos de qualidade como "Mesas de Asturias" ou "Sidrerías de Asturias", bares-lojas, *chigres* (locais tradicionais onde se vende sidra, bares de aldeia, tabernas, tascas), gastrobares e uma crescente cozinha fusão e viajante. Porque o cozinheiro asturiano defende o produto de proximidade e quilómetro zero, trabalha com os produtos frescos da terra, mas não tem medo de incorporar temperos e acompanhamentos vindos de longe se combinarem bem com o prato, sobretudo as novas gerações.

Nas ementas asturianas não podem faltar a *fabada* (feijoada), o *pote*, o *pitu de caleya*, o *cachopo* de vitela asturiana, e desde há algum tempo e após sobreviver ao risco de extinção, o *gochu asturcelta*, a *oveya xalda*, ou a *pita pinta*. Mas essa diversidade de que falamos permite que no centro da geografia asturiana abundem as cebolas recheadas e as tripas, no oriente o *emberzau* e as *verdinas*, ou no ocidente o *chosco*, formando um panorama tão suculento como saboroso. O mais recomendável é, portanto, percorrer as Astúrias, desfrutar de cada cantinho e dos seus pratos típicos.

Reinam também os queijos, que são de nem mais nem menos do que 50 tipos diferentes, e os produtos do mar, que variam consoante a temporada. Os reis do inverno, os *oricios* (ouriços do mar), cedem o passo na primavera à santola, que por sua vez cede o trono ao bonito e ao lavagante no verão, que passam o testemunho à enguia de vidro quando avança o outono.

Tudo aquilo que comemos é regado com Sidra de Asturias ou vinho de Cangas. É assim a gastronomia das Astúrias, rica e diversificada, tradicional e vanguardista, com personalidade e discurso próprio... possivelmente umas das despensas mais completas e interessantes de Espanha.



Índice



04. A não perder...

06. A fabada, o prato mais autêntico

08. A sidra, o líquido pátrio

10. Astúrias, a região dos 50 queijos

12. Paixão pela carne

14. A impagável despensa cantábrica

16. Vinho de Cangas, viticultura heroica

18. Somos Eco por Natureza

20. Amantes do doce

22. 100 motivos para visitar as Astúrias

24. Cozinheiros que deixam marca

28. Compras gourmet, surpreenda os seus amigos e família

30. Fale como um asturiano



A não perder...

Uma boa fabada (feijoada)

É o prato regional, o rei do trono gastro, apenas ameaçado pelo ascendente *cachopo*. "As fabas asturianas são consideradas as melhores do mundo", o seja, as melhores que possa encontrar. Porquê? Pela sua pele fina e a sua manteiguidade, juntando-se a isso uma excelente morcela fumada asturiana, um *choricín* e outros produtos do porco. Como toque final e embora pareça um detalhe, a água asturiana também faz a diferença.



A tábua de queijos mais grande do mundo

50 queijos que compõem a tábua regional mais ampla do universo queijeiro mundial. A lista começaria assim: Cabrales, Gamonéu, Afuegal pitu, Beyos, Casín... e reparte-se pelo território todo das Astúrias. São elaborados com leite de vaca, cabra ou ovelha. O Cabrales é o mais internacional dos nossos queijos, e o seu aroma é inconfundível. A sua evolução nos últimos anos esta a ser imparável, está a ficar mais suave, com picantes mais elegantes, e com mais regularidade. O Gamonéu também vive momentos de glória com a possibilidade de encontrar no mercado peças memoráveis. Ao fim e ao cabo, o secreto de muitos dos nossos queijos é o pasto dos Picos de Europa, natureza em estado puro.

Um lagar tradicional

Haverá alguém que visite as Astúrias e não tome um *culín* de sidra? Esperamos que a resposta seja "obviamente que não". A sidra corre pelas nossas veias, o nosso corpo foi feito para degustar o sumo das maçãs *escanciado* (servido no copo). É uma bebida completa, divertida, social, com um ritual único, saudável, diurética, fornece vitaminas e minerais, e sobretudo, é muito boa. Visite um lagar, ficará de boca aberta.



Um presente para o paladar

Não se esqueça de levar consigo uma lembrança gastro da sua viagem. Dizem que "*mens sana in corpore sano*". Pois se há um produto natural, fantástico para gozar de uma boa saúde, que nos ajuda a prevenir doenças e nos adoça a vida é o mel das Astúrias, um dos "Alimentos del Paraíso". Nos bosques, as abelhas polinizam e mantêm vivo o ecossistema, incluindo as macieiras. Outras lembranças gastro que pode levar da sua viagem são as conservas (bonito e *pastel de cabracho* (pudim de rocaz) são obrigatórios), um *escanciador* (dispensador) eletrónico para dar continuidade às nossas festas com sidra ou alguma das cervejas artesanais elaboradas na região.

Ostras

A sua história data de há apenas 25 anos, mas o seu prestígio já as coloca no "Top Ten" do momento. Se for apreciador, tem de provar as ostras do Eo. Levá-lo-ão numa viagem gustativa pelo mar à primeira. Os hoteleiros asturianos já as incluíram nos seus menus degustação e para alguns deles já se tornou um prato fetiche. E se tiver a oportunidade de chegar à parte ocidental, viva a experiência de as degustar na própria ria, insuperável. Combine-as com uma sidra natural espumante asturiana e levitará.



O cachopo conquista o país

É um fenómeno imparável, e as Astúrias o epicentro. É certo que o seu ingrediente principal são dois bifes de vitela, e que noutros locais já se comiam pratos parecidos, mas, lamentamos muito, pelo *San Jacobo* e o *Cordon Bleu*, o *cachopo* é diferente, tem as suas nuances, e um enraizamento no Principado que o torna único. Os restantes pratos semelhantes não se fazem com vitela asturiana, com queijos asturianos, nem com as mesmas partes da vitela que nas Astúrias, e sobretudo, não são tão saborosamente bons.

A arte da viticultura heroica

Quem os viu e quem os vê! Se já não prova um vinho de Cangas há muito tempo, não demore. A ponta de acidez do passado cedeu o passo a vinhos equilibrados, atlânticos, muito na linha da tendência atual de procurar vinhos frescos que combinem bem com os pratos da cozinha moderna. Têm tudo para triunfar, variedades autóctones, empinadas encostas, as horas de sol ideais... é viticultura heroica do século XXI.



De mercado em mercado

Se quiser ter acesso às melhores matérias-primas, qualquer dia da semana, não deixe de visitar mercados como o do Fontán em Oviedo, o Mercado del Sur em Gijón/Xixón, a praça de Mieres do Camín/Mieres ou os mercados de Avilés, La Felguera ou La Pola Siero/Pola de Siero. São muitos e variados, alguns muito consolidados como o que cada domingo se monta em Cangues d'Onís/Cangas de Onís, e outros organizados em datas especiais, como a Primeira Flor em Grau/Grado, que tem lugar no domingo depois da Páscoa.

Frixuelos, só para llambiones (gulosos)

Escolhemos estes crepes como emblema doce do momento porque, juntamente com o arroz doce, são certamente as duas sobremesas mais habituais nos restaurantes. Apresentam-se polvilhados de açúcar, ou recheados, quer de chocolate ou doce e, muitas vezes, precisamente de arroz doce. Mas a lista *llambiona* deveria ser completada com *picatostes* (rabanadas), *casadielles*, tarte *gijonesa*, charlota, *carbayones*, *marañueles* e um sem-fim de propostas gulosas.



Festivais e jornadas gastro

As Astúrias contabilizam mais de 250 jornadas gastronómicas e eventos por ano, desde exibições de cozinheiros, homenagens a pratos típicos, festas de interesse turístico nacional e regional... a verdade é que passamos o dia à procura de um sítio onde desfrutar dos melhores pratos e produtos da nossa terra. Para informar-se, nada melhor do que consultar o site agendadeasturias.es e escolher entre uma variada oferta.

Visitar as Astúrias e não comer uma *fabada* é como ir a Covadonga e não ver a Santinha. *Les fabes* são religião no Principado. Crescem nas planícies próximas dos rios e estão protegidas por uma Indicação Geográfica Protegida. Porquê?

Porque continuam a chegar feijões de bom tamanho, mas com pele dura do outro lado do Atlântico, e um verdadeiro Asturiano não se deixa enganar. Portanto, se quiser ter a garantia de levar como lembrança *les meyores fabes*, nada melhor do que procurar o selo que garante que são da *tierrina*.



Prato de fabada (feijoada)

A *fabada* (feijoada), o prato mais autêntico

Garantia de qualidade, IGP Faba (feijão) Asturiana

A IGP Faba Asturiana foi criada em 1990 para preservar este legume, que estava a ser eclipsado por feijão de importação, proveniente da América do Sul. Os técnicos do Conselho Regulador controlam as plantações e certificam não só a proveniência como também o seu tamanho e qualidade. Nem todo o feijão chamado "*de la Granja*" é asturiano. Se não tiver o selo IGP Faba Asturiana podem estar a dar-lhe gato por lebre. Isso sim, por enquanto apenas preveem e permitem elaborar *fabá seca*, a *fresca* encontra-se fora da marca de qualidade.

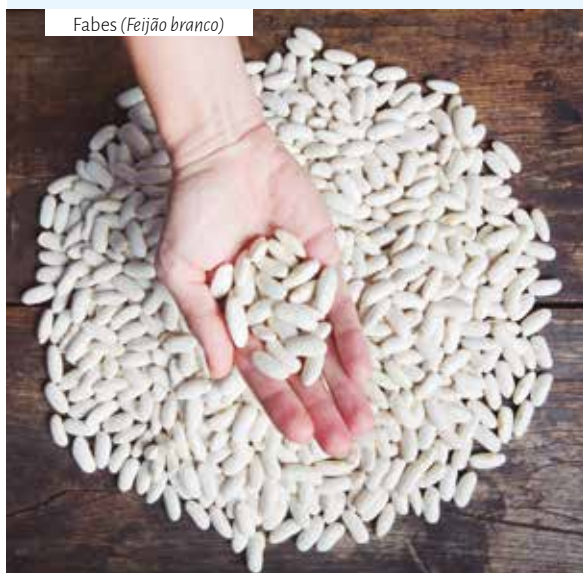
Quase todos os restaurantes oferecem este manjar, que para além do feijão branco asturiano inclui outros ingredientes importantes, como o chouriço, morcela (o principal segredo de uma boa *fabada*), pernil e outros derivados do porco ao gosto de cada cozinheiro. Recomendar um tempo de cozedura é desporto de risco, porque depende da zona da qual provenham, da dureza da água (fora das Astúrias será preferível utilizar água mineral) e de como tenha sido a colheita.

O habitual é não serem menos de duas horas, mas com cuidado.

A *fabada* tradicional cedeu o passo à presença de menos gordura, à utilização de caldo de galinha e manteiga, que dão untuosidade e brilho às *fabes*. Se a isso somarmos que muitos hoteleiros na atualidade cozem o chouriço e a morcela apenas metade do tempo na mesma panela e depois os retiram do lume, obtemos uma *fabada* mais light.

A melhor *fabada* do mundo

Aproveitando a sua “Semana Cultural e Gastronómica de les fabes” Villaviciosa promoveu há oito anos um concurso que valorizasse os estabelecimentos que melhor elaboram a *fabada*. A verdade é que obteve rapidamente prestígio e triunfar neste concurso é sinónimo de sala cheia e dezenas de reportagens nos meios de comunicação do país inteiro. Se gostar de feijoada, aqui tem os sete vencedores, sete templos da *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) e Vista Alegre (Colunga, 2016).



Há quem utilize faba fresca, também chamada verde (a não confundir com as “verdinas”, que são outro legume diferente).

São congeladas depois de poucas horas de terem sido apanhadas, mantendo assim a sua própria água natural, sem precisar de por de molho. A *faba* seca absorve mais o caldo e tem mais sabor, enquanto que a fresca oferece uma pele fina muito interessante. Prove e tire a sua opinião. Quando perguntar se é fresca ou seca o empregado ficará surpreendido.

A tudo isto podemos acrescentar também como tendência a incorporação de toucinho ibérico, algo cada vez mais habitual nos restaurantes.

Se quiser parecer um perito em “fabes” deve avaliar se o caldo está ligado, se o feijão é cremoso e se desfaz na boca, e se a morcela se solta bem da pele e não contém pedaços grossos de carne.

Primeiro saboreie só o feijão contra o paladar, e depois jogue em cada colherada, combinando feijão e outro dos ingredientes do prato. Penaliza-se o excesso de açafrão, quando o caldo de galinha está demasiado presente, e se o picante do conjunto é excessivo.



A sidra, o líquido pátrio

Quer saber a origem da palavra sidra? Vem do grego, *Sikera*, que em latim passou para *sizna*, e, a partir daí, não foi muito difícil a transformação na palavra atual. Estrabão já escreveu sobre a sidra no século I a.C., e relatou que nos *astures* já se consumia.

Escanciado de sidra (sidra a ser servida)

Garantia de qualidade, D.O. Sidra de Asturias

Pouco a pouco tem-se consolidado e o consumidor é cada vez mais consciente do valor acrescentado que implica. Acaba de fazer 15 anos e prevê elaborar nesta colheita mais de 4 milhões de garrafas de sidra. Garante que a maçã é asturiana e realiza controlos de qualidade com o objetivo de oferecer a melhor sidra do mercado. Atualmente vinte e sete lagares elaboram sidra com Denominação de Origem.



Tonel de sidra

O certo é que bebida chegou aos nossos dias com uma saúde de ferro, visto que as Astúrias continuam a ser o principal produtor de sidra, com uma quota de 80% da produção nacional. Mais de setenta lagares produzem 40 milhões de garrafas de sidra, repartidas em partes quase iguais entre sidra natural e sidra espumante, exportada para mais de cinquenta países.

Quantas variedades de maçã acha que existem nas Astúrias? Para grande surpresa de muitos, temos metade de todas as que existem no mundo. É verdade, é um abuso! Nem todas servem para fazer sidra, mas grande parte delas dão. A Denominação de Origem admite 76 variedades, mas o número das que se encontram na região fica perto de cinquenta.



Sidra natural

A sidra é servida em garrafas, é partilhada e bebida em “culines” ou “culetes” (fundos de copo). E o mais importante, bebe-se de um só gole.

Se a sua primeira experiência com os mais de cem mililitros de sidra que se costumam servir no copo for traumática, ou se sentir incapaz de engolir semelhante quantidade de um só gole, pode pedir ao empregado que o próximo seja mais *piquiñín*.

Nas Astúrias, o preço de uma garrafa de sidra ronda os três euros, um pouco mais se for de Denominação de Origem. Como vê, é um preço mais do que razoável para conter setenta centilitros de uma bebida delicada, que demora perto de seis meses em ser produzida e que tem múltiplas propriedades benéficas para a saúde.

Combina maravilhosamente com a maior parte dos pratos da região. Combina à perfeição com peixe, *fabada*, arroz e funciona como bálsamo com os queijos, limpando a boca e preparando o paladar para a seguinte colheira.



Visite um *llagar* (lagar)

Entrar num *llagar* pode ser uma das experiências mais divertidas que tenha vivido. Irá ficar surpreendido com os seus imponentes toneis de carvalho com capacidades de até 30.000 litros, a familiaridade dos *llagareiros* e o processo tão artesanal de elaboração. Se tiver a sorte de coincidir com a temporada de colheita, entre outubro e novembro, ainda melhor. Muitos *llagares* combinam a visita com degustação de queijos e produtos típicos, e alguns oferecem “*espichas*”, uma comida informal na qual não faltarão as *tortillas* e os chouriços assados na sidra. A sua origem data do momento em que era altura de provar a nova sidra diretamente do tonel, na primavera, uma festa que era partilhada com a família e os amigos. A “*espicha*” era o pequeno utensílio bicudo e de madeira que tapava o orifício pelo qual saía a sidra.

Poderá encontrar no mercado diferentes tipos de sidra. Por um lado, está a sidra natural, que se consome em sidrerias e *escanciada* (servida no copo). Por outro, temos a sidra natural espumante, que também faz parte da Denominação de Origem e que é elaborada da mesma forma, mas com a diferença de que durante o processo realiza uma segunda fermentação, na própria garrafa ou em depósitos em inox. Costumam ser “*brut nature*” ou “*brut*”, o que quer dizer que têm pouco açúcar acrescentado ou nenhum. A terceira opção com rótulo de qualidade é a sidra natural filtrada, também chamada “*de nova expressão*”, que embora seja elaborada da mesma forma que a tradicional, ao não ter “*mãe*” (precipitação) e apresentar-se em garrafas parecidas com as do vinho, poder ser servida em qualquer tipo de restaurante.

Depois também podemos encontrar a sidra de gelo, cada vez mais pujante, que pode ser elaborada congelando a maçã ou submetendo o mosto ao mesmo processo, que se concentra ao ter um ponto de congelação diferente da água que contém. É uma bebida de sobremesa, que mantém a acidez da sidra, mas que tem uma boa quantidade de gramas de açúcar que a equilibra.

Astúrias, a região dos 50 queijos

As vacas são as grandes protagonistas do campo asturiano.

De facto, dos 50 queijos que são elaborados na atualidade, mais de 65% utilizam exclusivamente leite de vaca, 20% misturam-no com pequenas percentagens de cabra e ovelha, e somente 15% dos queijos existentes apostam pelo leite de cabra ou de ovelha como alma do queijo.



Variedade de queijos asturianos

Gruta de maturação do queijo Cabrales



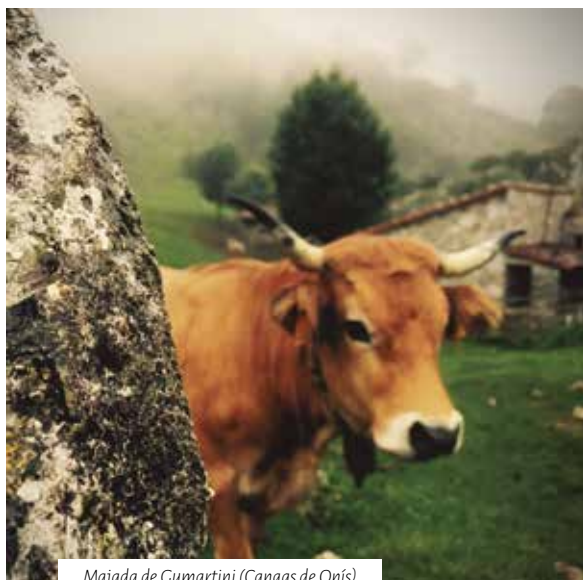
Visite uma queijaria

Não há nada como viver as experiências em primeira pessoa. Visitar uma queijaria asturiana garante vistas de sonho e conhecer como são elaborados queijos muitas vezes ancestrais. Pode ser uma boa oportunidade para avaliar a importância de uma gruta na maturação, no caso do Cabrales ou do Gamonéu, ou para conhecer o que é a máquina de *rabilar*, tão necessária na elaboração do Casín.

O oriente é a área onde mais queijos se concentram. Os Picos de Europa e as serras do Suevo e do Cuera compõem uma área natural onde o pasto abunda e os animais se movem e se alimentam em liberdade. Quem nos dera desfrutar dessas encostas! Nas grutas amadurece o Cabrales, o queijo azul por antonomásia da região. É elaborado com qualquer um dos três leites, mas sempre com predomínio do leite de vaca. Algo parecido acontece com o Gamonéu, um dos mais especiais que podemos encontrar, com o seu sabor fumado característico e por vezes um leve desenvolvimento de *penicilium*. Ambos são imprescindíveis em qualquer tábua de queijos que se preze.



Afuegal' pitu



Majada de Gumartini (Cangas de Onís)

A cinquenta quilómetros à volta é possível contar mais de 20 queijos, repartidos por localidades como Arangas, Buelles e Panes em Peñamellera, Posada (Bedón), Porrúa, Pría e Vidiago entre outras. Os concelhos de Amieva e Ponga, onde é elaborado o Los Beyos, merecem uma menção especial.

Na área central domina o Afuegal' pitu, com mais de dez queijarias ativas que, na maioria dos casos, além do branco, elaboram o "roxu", fruto de amassar a colhada com colorau. O seguinte é o Casín, que está em expansão e que já conta quatro queijarias a trabalhar para que um dos queijos mais antigos de Espanha recupere a posição que merece. Mas há muitos mais, o Ovín em Nava, o Varé em Siero, queijo de Bota em Quirós ou o de Urbiés no Val de Turón, só para referir alguns dos mais emblemáticos.

Se nos deslocarmos para ocidente mandam por ordem geográfica o La Peral e o Gorfolí em Illas, o Fuente em Proaza, o Abredo em Coaña, o Taramundi (como nota original, existe uma versão com nozes), o Oscos e o Xenestoso.

Mas nos últimos tempos têm surgido novas queijarias que estão a abrir o seu espaço e a dar que falar, algumas triunfando em concursos nacionais e internacionais e outras a ganhar a confiança do público.

Estão repartidas em todo o território, de Pravia até Las Regueras, de Siero até Tineo, e estão a fomentar a diversificação, com novos estilos e formas de elaborar, pouco utilizadas nas Astúrias. Em resumo, entre queijos com rótulo de qualidade, queijos com história, os que sobrevivem embora apenas com um elaborador e as marcas que estão a dinamizar o setor, juntamente com as novas queijarias, existe um total de 50 opções diferentes, isso sem contar as diferentes variantes que alguns produzem.



Gamonéu

Rótulos de qualidade

São cinco e concentram boa parte do protagonismo dos queijos asturianos. Temos quatro Denominações de Origem, Cabrales, Gamonéu, Casín e Afuegal' pitu, e uma Indicação Geográfica Protegida, Beyos. Todas elas têm o seu próprio contrarrótulo que certifica que são elaborados de acordo com os parâmetros de cada Conselho Regulador. Entre as cinco somam 60 queijarias, mais da metade das que existem nas Astúrias.



Lagos de Covadonga (Cangas de Onís)

Somos uma região omnívora, é claro, a carne é a nossa paixão. Temos dois animais fetiche, a vitela e o porco. Por qual deles quer começar?

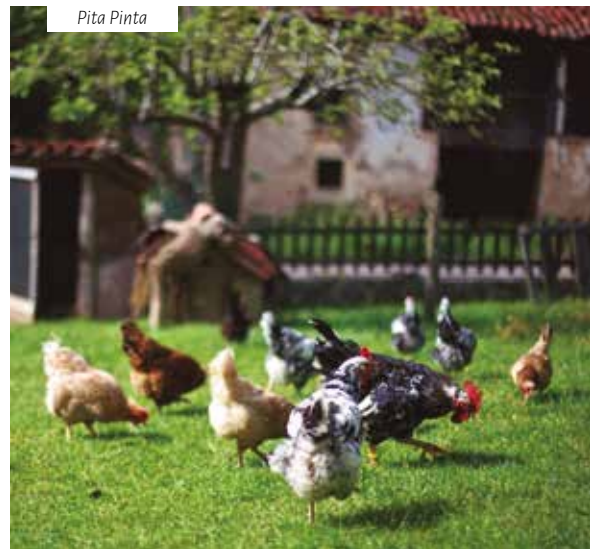
Paixão pela carne

Se começarmos por tamanho, ganha a vaca. E em quantidade também, visto que há mais de 300.000 cabeças de gado bovino na região. Temos as de leite, mas hoje predominam as de carne. Boa parte delas estão protegidas pela IGP Ternera (vitela) Asturiana, e servem para muitas coisas para além de fazer *cachopos*. O livro de receitas é amplíssimo, desde *carrilleras* com vinho de Cangas até carne guisada com batatinhas.

Dominam duas raças, a asturiana dos vales e a asturiana da montanha. Ambas produzem uma carne muito tenra e succulenta, única.

Mas também temos mais raças autóctones noutros animais. Se visitar alguma aldeia poderá encontrar, para além dos rechonchudos pitos de *caleya*, a *pita pinta*, uma galinha com penas de duas cores, vivaz, que está a ficar na moda em certos

restaurantes. Apresenta um interesse duplo porque produz boa carne e ovos em abundante quantidade. E se olhar para as montanhas, pode tentar avistar uma *oveya xalda*, que permite elaborar estufados fantásticos.



Pita Pinta



Cachopo

O saboroso cachopo

Se nunca comeu um *cachopo*, estará do lado dos cobardes, porque dizem que estes bifes panados de tamanho gigante são para valentes. Mas não se assuste, também não é bem assim. É um prato que tradicionalmente se costuma partilhar, embora também seja verdade que começam a proliferar *cachopos* mais pequenos, individuais, sendo conveniente perguntar para não se assustar. Um *cachopo* que se preze tem de ser elaborado com dois bifes de vitela asturiana, de preferência da zona da coxa, acém ou aba, presunto ibérico ou não, e umas fatias de queijo asturiano que não seja muito forte (os de Oscos ou de Vidiago são ideais). É panado com farinha, ovo e pão ralado, frito... e está pronto! Como dica é possível indicar que o azeite deve estar muito quente e limpo, sem aromas a outros alimentos, e não passar muito os bifes, a poder ser que fiquem cor de rosa por dentro.

O outro grande emblema da região, que fornece matéria-prima para os chouriços e morcelas, é o porco, do qual também temos versão autóctone, o *gochu asturcelta*, que começa a ganhar protagonismo uma vez ultrapassada a etapa em risco de extinção.

A sua carne tem uma gordura infiltrada muito interessante, o que lhe confere um grande sabor.



Gochu asturcelta

Com os porcos elaboramos tantas coisas, tantas, que não teríamos páginas suficientes, sendo, portanto, breves, que saibam que fazemos *chosco*, picadinho, *longaniza* (típica de Avilés), *moscancia* (parecida com a morcela mas com sebo de vitela ou de borrego), *sabadiego* (chouriço com alma de morcela cujo feudo é Noreña), *emberzao* (folha de couve galega enchida com uma variante da morcela misturada com farinha de milho), *butiellu* (enchido de carne de costela com osso), *andoya* (elaborado com lombo inteiro ou da parte dianteira), *xuan* (morcela à qual se acrescenta abóbora), e poderíamos continuar com o *fariñón* de Candás, o *pantruque*, *probe*, *bolla*, *boronchu*... ou seja, que fome aqui não vai passar.



Chosco

Garantia de qualidade, Ternera Asturiana e Chosco de Tineo

A Indicação Geográfica Protegida Ternera Asturiana, que acaba de festejar os seus 15 anos, conseguiu dotar a seu rótulo de qualidade de um prestígio admirável. A sua carne é procurada nos melhores talhos das principais cidades do país. Para ser uma autêntica vitela asturiana tem de ter nascido na região, pertencer ao clube das raças escolhidas, Asturiana dos Vales ou Asturiana da montanha, ter entre 12 e 18 meses, apresentar características morfológicas muito concretas e ser tremendamente saborosa, porque a grande virtude desta carne é a sua textura e tenrura. São vacas jovens, com pouca gordura, sendo por isso muito saudáveis.

O Chosco de Tineo é o nosso segredo melhor guardado, um produto derivado do porco que contém pelo menos 15% de língua e muito da parte dianteira. Pode ser comido fresco ou cozido, sempre condimentado com colorau.

A impagável despensa cantábrica

Diversa e saborosa. Assim é a despensa que fornece as nossas lotas, aqui chamadas *rulas*. Cada temporada é um mundo, cada mês as espécies que podemos encontrar nas peixarias e nos restaurantes são diferentes.



Santola



Lota de Puerto de Vega

Visite a rula (lota)

É uma experiência fantástica. Serve, para entender a dura profissão do pescador, observar a delicada forma de tratar o peixe nos melhores barcos e aprender a diferenciar espécies e categorias. À sua frente passarão à velocidade da luz centenas de lotes com peixes e mariscos, alguns de tamanho incrível. Por exemplo, a lota de Puerto de Vega admite visitas todo o ano sob reserva e a de Avilés durante o verão.

Os peixes mais abundantes das nossas costas são a cavala, a sardinha e a pescada. Emociona o salmoneite, de cor intensa, que se alimenta de pequenos moluscos e algas, e o pregado, cuja gelatina e pele lhe conferem um sabor único. O *Sanmartín*, não lhes fica atrás, impactam as enormes garoupas, seduz o *virrey*, acompanhados às mesas pelos tamboris, *cabrachos*, congros, sargos, douradas e *bocartes* (biqueirão fresco).



Sabia que nas Astúrias muitos peixes e mariscos têm nome próprio em asturiano?

Alguns até têm um catálogo inteiro de nomes, inclusive por tamanho ou zona. O robalo é chamado "roballiza" quando é grande e "furagaña" se for pequeno. Uma sardinha pequena é uma "parrocha". A palavra lavagante (*bogavante* em espanhol) aqui não existe. Se quiser entender uma ementa, terá de aprender a palavra "bugre", na costa ocidental "llubricante" e noutras latitudes "llocántaru". Não mencione a palavra *nécora* (navalheira), aqui usa-se "andarica", e para chamar as lapas é melhor usar "llampares". O tamboril é "pixín", "sapito" se for de tamanho dose, o *golondro* "golondru", o goraz "besugu", a ameijoia "amasuela" e o berbigão "virigüetu". A sapateira é mais conhecida por "ñocla", e os ouriços, já sabe que os chamamos "oricios". São tão bons!

Entre os produtos de temporada destacaremos a enguia de vidro no outono, assim como as sardinhas, as lulas e o bonito no verão, preparado de mil maneiras diferentes. A parte do lombo só pede respeito e chapa, mais outras partes costumam ser preparadas em rolo com cebola, tomate e ovo; em nacos, guisado e hoje em dia até em sashimi ou tatakí. Quem teria dito!

Depois também temos outros peixes menos reconhecidos mas muito saborosos, que não hesite em provar se lhos oferecerem, como o pargo capatão, a solha, a *agulla*, o *pinto* ou a *botona*. E entre os mariscos tem muito e bons para escolher. A variedade de "bichos" que povoam o Cantábrico permite-nos ter sempre produto fresco em qualquer época do ano. Tenha cuidado porque nas Astúrias damos nome a quase tudo. Assim, uma santola das nossas costas é chamada "do país", se forem pequenas *pelones*, e se um percebe tiver muita água, algo que não é bom sinal, *aguarón*. A santola pode ser capturada nas nossas costas a partir de meados de dezembro até fim de julho. É de cor avermelhada, e são especialmente valorizadas as fêmeas pela sua prezada carne e o seu coral.

Abundam também destas duas espécies, lavagantes, navalheiras (*nécoras*), sapateiras, polvo, lulas, lapas e quando chega o frio, ouriços. Somos muito fãs destes equinodermos de aspeto pouco atrativo, mas de sabor iodado e intenso. Mais escassas são as navalhas, ameijoas, lagostins e camarões, mas também os há.

Os Asturianos gostam de acompanhar uma garrafa de sidra com uma dose de burriés. Se estiverem alegres, somam à encomenda ao balcão uma "andarica" (navalheira ou nécora para os de fora). Portanto, se se quiser sentir como um asturiano, replique os nossos bons costumes



Almoço típico asturiano na costa

O marisco tem a sua sazonalidade. Não é verdade que devem ser consumidos nos meses com "r", sendo, no entanto certo que muitos crustáceos agradecem as águas frias dessa época, como a sapateira ou a navalheira. Mas há no entanto marisco que sabe melhor perto do verão, como o lavagante ou a lagosta. Versáteis e com bom sabor todo o ano, temos o lagostim, que mantém o seu sabor ao longo dos meses, os percebes, os mexilhões e as ostras do Eo.



É provável que ainda seja pouco conhecido perante o vasto panorama vinícola espanhol, quer pela escassa quantidade de uva que se processa nesta zona, quer pelo número de adegas existentes.

Mas é importante saber que os concelhos do sudoeste asturiano estão vinculados ao vinho há mais de dez séculos.

Vinhedo

Vinho de Cangas, viticultura heroica

Como anedota que certifica o seu enraizamento e tradição basta um dado, as aldeias onde estão hoje plantados os vinhedos coincidem quase na totalidade com os locais onde se elaborava vinho na Idade Média.

Os abades do Mosteiro de Corias, Juan II e Pedro II, já tinham tido um papel importante ao ter incorporado a uva aos seus domínios e começado a elaborar vinho.



Uvas tintas



Interior de uma adega

Visite uma adega

O enoturismo é uma tendência inquestionável, e nas Astúrias observa-se cada vez maior permeabilidade a este fenómeno. Aqui não encontrará grandes edificações nem milhares de barricas adormecidas. As adegas asturianas são muito pequenas, artesanais, poderíamos dizer até familiares. O íngreme terreno da zona é toda uma surpresa para o visitante, que também costuma ficar admirado com a originalidade dos vinhos. É possível passear pelos vinhedos, conhecer o processo de elaboração, descobrir as variedades autóctones, observar o parque de barricas e inclusive degustar os vinhos das diferentes adegas.

O vinho de Cangas recebeu numerosos prémios ao longo da sua história, e vive agora um momento de esplendor, com uma profissionalização e um cuidado das videiras que não era aplicado da mesma forma há décadas, quando dominava o consumo caseiro e local. Para trás ficam os tempos em que se contabilizavam os seus mil hectares na zona, hoje muito menos, mas avista-se pela frente um caminho cheio de oportunidades e sucesso.

Porquê? Porque tem bons trunfos na mão, visto que dispõe de variedades autóctones, como é o caso da uva branca *Albarín* (não confundir com o Alvarinho porque as suas características são bem diferentes) e as tintas Carrasquín, Albarín negro e Verdejo negro. Se a isso acrescentarmos as alterações que está a viver o clima, que já é habitualmente solarengo nestes concelhos, a uva adquire um grau de maturação ideal de forma natural.

A paisagem é íngreme, montanhosa, com encostas cujas inclinações ultrapassam os 30 graus. Imagine como pode ser a vindima, só apta para valentes: uma “viticultura heroica”

Atualmente têm a sua sede nas Astúrias nove adegas de vinho, localizadas nos concelhos de Cangas del Narcea, Degaña, Ibias e Siero. Cinco fazem parte da Denominação de Origem, três estão na mesma zona, mas seguem o seu próprio caminho e uma elabora vinhos de *prieto picudo* no centro das Astúrias, concretamente no concelho de Siero. No caminho lampejam novos projetos, que vêm confirmar que os vinhedos asturianos têm o seu interesse e irão oferecer nos próximos anos caldos de grande calibre.



Vinho com DOP Cangas

D.O. Cangas, um desafio alcançado

É verdade que conseguiram algo que muito poucos pensavam que podiam, que os vinhos de Cangas tenham um contrarrótulo que lhes permite diferenciar-se, reconhecer um território vinícola histórico e entrar com orgulho no competitivo mercado nacional. O vinho de Cangas mudou muito nos últimos 20 anos, melhorando cada ano, cuidando mais cada vide, procurando vinhos mais equilibrados e que combinem bem com a gastronomia asturiana. Na atualidade, existem cinco adegas elaboradoras e mais de 50 viticultores abrangidos por este rótulo de qualidade, aprovado pela União Europeia em 2014 e que elabora à volta de cem mil litros.

Lo “Eco” es tendencia mundial, pero Asturias lleva años apostando por producir alimentos naturales y saludables.



Produtos ecológicos

Somos Eco por Natureza



Mercado Ecológico

Desfrute de um autêntico mercado ecológico

É cada vez maior o número de mercados ecológicos nas Astúrias. O mais importante é certamente o que tem lugar cada segundo fim de semana do mês na Plaza Mayor de Gijón/Xixón, seguido da Feira Agroalimentar de produtos ecológicos organizada em Llanera a meados de agosto, os espaços eco da Agropec no final de setembro em Gijón/Xixón, EcoLlanera, o Mercado Ecológico de Candás ou o Mercado Agroecológico de Lena entre outros. Também estão em aumento os grupos de consumo eco, as lojas especializadas e as cooperativas que ajudam a pôr em contacto produtor e consumidor.

Qual é a produção ecológica das Astúrias? Produzimos muitas coisas, na realidade de quase todos os produtos que se dão bem na nossa terra há uma versão eco.

Temos vitela eco, espelta, kiwis, doces, sumos de frutas, hortaliças e legumes, algas, leite, vinagre, sidra, cerveja, conservas, queijos, iogurtes, ovos, enchidos, “fabes”... o que quiser e mais ainda.



Doces ecológicos

O mel, um dos melhores que pode encontrar no mercado, merece uma menção especial. As abelhas andam livremente pelos bosques asturianos, cheios de urze, castanheiros, carvalhos... e realizam um louvável e incrível trabalho. Para ter uma ideia, se não houvesse abelhas não haveria sidra, porque não seria polinizada a flor da maceira, e adeus *espichas*, *escanciado* e romarias.

O mel, repleto de vitaminas, é habitual no pequeno-almoço dos asturianos. Quer em jejum ou barrado numa torrada, protege das doenças e dá energia.

Depois também temos a *escanda*, uma variedade da família da espelta. Era um cereal habitual nos moinhos de pedra das aldeias da região. Produz pães excelentes e a sua farinha é utilizada em múltiplas sobremesas. Se tiver oportunidade de provar a *escanda* ecológica asturiana, não hesite, até poderá comprá-la e depois elaborar em casa receitas engraçadas porque a farinha de *escanda* pode substituir a de trigo em quase todas as elaborações, oferecendo mais sabor. Prove os sonhos de abóbora e *escanda* ou com bolo de figos frescos.

A farinha de milho é também habitual em muitas casas e restaurantes. Não deixe de provar os *tortos*, uma delícia frita que costuma ir acompanhada de picadinho de matança, morcela ou queijo Cabrales. Existem em versão mini e em tamanho grande, mas o importante é o seu sabor e a sua textura.

À sobremesa ou ao pequeno-almoço, não podem faltar os doces asturianos. Poderá encontrar de mirtilo, maçã, kiwi, framboesa, tomate ou pera.

E falando de kiwis, embora o nome nos transporte para a Nova Zelândia, que é o país que lhes deu fama, a semelhança de clima fez que as Astúrias se tornassem uma potência mundial na produção desta fruta. As planícies de Pravia, Salas ou Grado estão povoadas de plantas cuja colheita é feita já tarde no outono e que chegam aos mercados do mundo inteiro no seu ponto de maturação ótimo. Também é abrangida pelo rótulo de qualidade "Alimentos del Paraíso", que inclui também o repolho recheado, os mirtilos, o queijo de cabra e os doces como os *carajitos* ou as *marañuelas*.



Escanda (espelta)

COPAE, garantia de qualidade

Surgiu em 1996, e a partir daí foi o organismo encarregue de velar pelos produtos ecológicos e certificar os que cumprem os parâmetros e podem colocar o selo no seu rótulo, porque agora todos querem entrar na moda eco. Também se encarrega de promover o consumo de produtos ecológicos e divulgar os sistemas de produção. A certificação é necessária para que o consumidor tenha a máxima garantia de que os produtos cumprem realmente as normas eco.

Amantes do doce

As Astúrias foram e são o berço de mestres pasteleiros. Muitos deles criaram sobremesas que acabaram por passar para o imaginário coletivo e que já fazem parte da nossa gastronomia.

Em cada canto, em cada aldeia ou concelho, existe um doce típico e um bom número de confeitarias.



Carbayones



Frixuelos

Dicas doces

Se quiser fazer um bom arroz doce em casa, um truque prático poderá ser retirar o pau de canela e a casca de limão a meio da cozedura, evitará assim que o seu sabor predomine sobre os restantes ingredientes. E não se esquecer de mexer muito.

Para fritar *casadielles* é importante fazê-lo um por um ou no máximo de dois em dois, que o óleo esteja bem quente, e virá-los com cuidado em pouco tempo porque se queimam muito rapidamente.

Se decidir fazer *frixuelos* o mais importante é que a massa não fique demasiado leve, deixá-la em repouso umas horas, que a frigideira seja antiaderente para evitar que colem em excesso, e deitar a quantidade certa para que sejam o mais finos possível.

Se tivéssemos de escolher três sobremesas para compor o pódio e que representassem a região, seriam o arroz doce, que não falta em nenhum restaurante como ponto alto final de uma boa comida, os *frixuelos*, esses crepes doces que antigamente se polvilhavam com açúcar mas que hoje em dia são recheados de creme de avelã, de natas, de doce e do que for preciso, e os *casadielles*, massa frita recheada de noz triturada, mel ou açúcar e um pinguinho de anis, podendo acrescentar um pouco de leite ou de manteiga se desejar.



Casadielles



Toucinho do céu

Se entrarmos no maravilhoso mundo dos bolos, em quase todos os sítios encontrará tarte charlota, elaborada com uma base de bolo, natas e amêndoa coberta de chocolate e coroada com cerejas, e sobretudo em Gijón/Xixón, a tarte *gijonesa*, na qual predomina o sabor a turrão que tem no interior.

Aqui somos muito “llambiones”, ou seja, gostamos de doces, e cada cidade ou concelho tem as suas sobremesas típicas.

Gijón/Xixón é o paraíso das *princesitas* e do bombom gelado de natas. Em Oviedo é imprescindível provar duas criações insuperáveis. Por um lado, os *carbayones*, bolo de amêndoa

coberto de calda de açúcar e sumo de limão, e por outro lado as *moscovitas*, uma delícia de chocolate com amêndoa. Em Avilés manda o bolo de Páscoa, típico dessa época do ano. Se formos mais para o interior, no concelho de Aller poderá degustar uma sobremesa única, o *panchón*, em Laviana os *bartolos* e em Mieres, os conselhos *paserinos*, uma rosca de massa quebrada doce com leite. A caminho do ocidente encontramos em Grado o famoso toucinho do céu, os *Carajitos del Profesor* em Salas, que conseguiram o rótulo da marca “Alimentos del Paraíso”, algo que também podem fazer as *marañueles*, de Candás e Lluanco/Luanco, umas bolachas típicas à base de manteiga, ovo, açúcar, farinha e raspa de limão, com a diferença de que em Lluanco/Luanco apenas juntam as gemas. E mais longe, em Navia, não perca a tarte *Venera*, uma tarte de amêndoa de chupar os dedos. A lista doce poderia ser completada pelos *borrachinos*, o leite frito ou os *formigos*.



Arroz doce

Festival do arroz doce

Temos muitas jornadas e homenagens gastronómicas, mas quase todas estão ligadas a um produto salgado. O Festival do Arroz doce é organizado há mais de 30 anos em Santolaya/Santa Eulalia em Cabranes, no domingo mais próximo do 9 de maio. Tem um concurso no qual participam mais de cem pessoas e é acompanhado pelas ementas que os hoteleiros da zona oferecem durante esses dias.

100 motivos para visitar as Astúrias

Em realidade, nesta região contam-se mais de 360 atividades gastronómicas por ano, com o qual poderíamos dizer que cada dia temos um motivo ou desculpa para visitar as Astúrias. Há festas organizadas à volta de um dia concreto, um santo, ou una festa determinada, e outras que são variáveis, o que quer dizer que, embora estejam aqui atualizadas, indicamos o momento em que teve lugar a última edição, sendo possível que varie uma ou duas semanas para frente ou para trás, no próximo ano.

Janeiro

1. **Festa Gastronómica dos Nabos** em La Foz de Morcín. Fim de semana mais próximo do 17.
2. **Certame do Queijo Afuega'l Pitu** em La Foz de Morcín. Terceiro ou quarto fim de semana.
3. **Festival dos Nabos e do Queijo de Fuente** em Proaza. Último domingo.

Fevereiro

4. **Jornadas do Pote e do Pitu de Caleyá** em Las Regueras. Primeiro fim de semana.
5. **Jornadas da matança** em Amieva. Todo o mês.
6. **Festival Gastronómico da Calderada** em Lluanco/Luanco. Primeira quinzena.
7. **Jornadas Gastronómicas do concelho de Tineo**. Segunda quinzena.
8. **Jornadas da caça** em Piloña. Segundo fim de semana.
9. **Jornadas de São Valentim** em Tazones. Fim de semana mais próximo do dia 14.
10. **Jornadas de Antroxu** (de Carnaval). Em Oviedo, Gijón/Xixón e Avilés.
11. **Festival do Ouriço** em Huerres (Colunga). Último fim de semana.

Março

12. **Jornadas Gastronómicas da Farinha e do Milho** em Llanes. Princípio do mês.
13. **Jornadas Gastronómicas de Primavera** em Teverga. Segundo fim de semana.
14. **Jornadas do Cabritu** em La Pola Llaviana/Pola de Laviana. Segundo fim de semana.
15. **Festival da Enguia de vidro** em L'Arena/San Juan de la Arena. Primeira quinzena.
16. **Campeonato de Petiscos** das Astúrias. Meados do mês.
17. **Semana Cultural e Gastronómica de Les Fabes e concurso da Melhor Fabada do Mundo** em Villaviciosa. Terceira semana.
18. **Festival do Ouriço** em Bañugues (Cozón). Meados do mês.
19. **Concurso de Petiscos** do Bajo Nalón. Segunda quinzena.
20. **Jornadas do Pitu de Caleyá** em Uxo/Ujo (Mieres). Segunda quinzena.

Abril

21. **Festival do Mexilhão e do Marisco** em Tapia de Casariego. Páscoa.
22. **Bodacos del Cofrade** em Oviedo. Páscoa.
23. **Jornadas do Bacalhau** em Salinas. Páscoa.
24. **Jornadas do Pixín** em Muros de Nalón. Páscoa.
25. **Feira do Queijo** em Taramundi. Páscoa.
26. **Primer sidre'l añu** em Gijón/Xixón. Páscoa.
27. **Comida na rua e festas do Bollo** em Avilés. Segunda-feira de Páscoa.
28. **Festa do Picadinho e do Sabadiego** em Noreña. No São Marcos, perto do dia 21.
29. **Jornadas dos tortos com picadinho** em Antromero (Gozón). Segunda quinzena.
30. **Festival da Boroña Preñada** em Colunga. Segunda quinzena.
31. **Jornadas Gastronómicas dos Cogumelos** em Riosa. Fim do mês.
32. **Xornaes Gastronómiques do Gochu Asturcelta**. San Martín del Rey Aurelio. Segundo fim de semana.



Festa da Vindima

Maiο

33. **Jornadas Gastronómicas da Vitela Asturiana e do vinho** em Cangas del Narcea. Fim do mês.
34. **Jornadas Gastronómicas da Llámpara** em Quintes e Quintueles (Villaviciosa). Última semana.
35. **Festival Somos la Ostra!** em Castropol. Ponte Dia 1 de maio.
36. **Festival do Marisco** em Candás. Ponte Dia 1 de maio.
37. **Campeonato de Petiscos** de Oviedo. Primeira quinzena.
38. **Jornadas Gastronómicas dos cogumelos de primavera** em Mieres. Todo o mês.
39. **Festival do Arroz doce** em Cabranes. Fim de semana mais próximo do dia 9.
40. **Jornadas da Pescada de El Pinchu** em Cudillero. Primeira quinzena.
41. **Menu da Ascensão** em Oviedo. Segunda quinzena.
42. **Jornadas Gastronómicas de pratos com Sidra** em Nava. Meados do mês.
43. **Festival do Polvo** em San Esteban de Pravia. Terceira semana.
44. **Feira do Queijo e do Vinho** em Avilés. Fim do mês.

Junho

45. **Festival da Boroña de Forna** em Torazu/Torazo (Cabranes). Primeiro fim de semana.
46. **Jornadas Gastronómicas dos arbeyos (ervilhas)** em Belmonte de Miranda. Primeira quinzena.
47. **Jornadas Gastronómicas do Mar** em Ribadesella. Primeiro fim de semana
48. **Jornadas da Santola** em Oviñana 2016. Primeira quinzena.
49. **Jornadas da Pescada entre o Cuera e o Mar** em Ribadedeva. Meados do mês.
50. **Famous Wine Festival** em Avilés. Primeira quinzena.
51. **Jornadas Gastronómicas do Marisco** em Llanes. Fim do mês.

Junho

52. **Festa do Borrego em El Prau Llagüezos** (Quirós). Primeiro domingo.
53. **Festival do Bonito** em Lluanco/Luanco. Primeiro fim de semana.
54. **Festival da Sidra Natural** em Nava. Primeiro ou segundo fim de semana.
55. **Jornadas do Bonito** em Candás. Meados do mês.
56. **Festival do Mirtilo e dos Frutos vermelhos** em Villaviciosa. Último fim de semana.

Borrego no espeto



Agosto

57. **Festival da Sardinha** em Candás. 1 de agosto.
58. **Festival do Chosco** de Tinéu/Tineo. Primeiro sábado.
59. **Festival da Cerveja** em Avilés. Primeira quinzena.
60. **Exposição de Queijos do oriente das Astúrias** em Llanes. Primeiro domingo.
61. **Festival do Borrego no espeto** em Fuentes (Villaviciosa). Primeiro domingo.
62. **Feira do Queijo** em Cuerres (Ribadesella). Dia 9.
63. **Jornadas do Bonito** em Noreña. Primeira quinzena.
64. **Jornadas do mexilhão e do percebe** em Puerto de Vega. A meados do mês.
65. **Festival do Polvo** em El Ferriru/Ferrero (Gozón). A meados do mês.
66. **Jornadas do Bonito** em Tapia de Casariego. Segunda quinzena.
67. **Festa da Sidra Natural** em Gijón/Xixón. Última semana.
68. **Certame do Queijo Casín** em El Campu/Campo de Caso. Último domingo.
69. **Certame do Queijo Cabrales** em Arenas de Cabrales. Último domingo.

Setembro

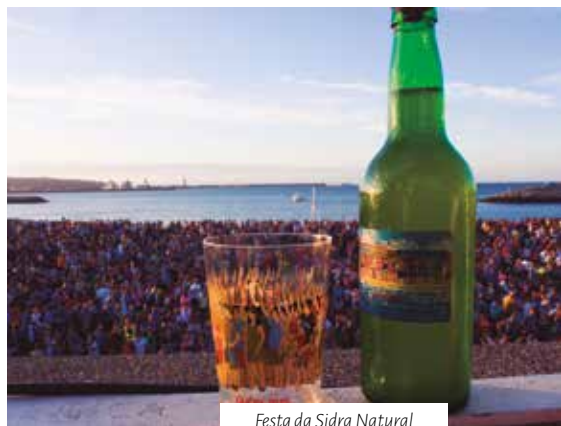
70. **Festival da Tapa** em Avilés. Primeira quinzena.
71. **Festa da Sidra** em Villaviciosa. Primeiro fim de semana.
72. **Jornadas da Tapa** em Corvera. Primeiro fim de semana.
73. **Festa e certame da Escanda (espelta)** em Grau/Grado. Segundo fim de semana.

Outubro

74. **Festival da Avelã** em L'Infiesto/Infiesto. Primeiro domingo.
75. **Festival da Maçã** em Villaviciosa. Por volta do dia 12.
76. **Concurso Exposição de Queijos dos Picos de Europa** em Cangues d'Onís/Cangas de Onís. 12 de outubro.
77. **Festa da Vindima** em Cangas del Narcea. Por volta do dia 12.
78. **Certame do Queijo Gamonéu** em Benia de Onís. Terceiro fim de semana
79. **Festa Gastronómica do Desarmamento** em Oviedo. Dia 19.
80. **Feira do Mel** em Bual/Boal. Último fim de semana.

Novembro

81. **Certame das Castanhas e dos Produtos da Horta** em Les Arriondes/Arriondas. Segundo fim de semana.
82. **Festas dos Humanitários** em Morea/Moreda (Aller). Dia 11.
83. **Semana do Cozido com Moscancia** em Noreña. Primeira quinzena.
84. **Jornada do mel, dos cogumelos e das castanhas** em Cangas del Narcea. Terceiro fim de semana.
85. **Jornadas gastronómicas da Fabada, Fabes e Verdinas** em Llanes. Meados do mês.
86. **Semana das tripas** em Aller. Última semana.
87. **Petiscos em Gijón**. Meados do mês.
88. **Festa dos Nabos** em Sotroñdio. Primeira quinzena.
89. **Jornadas Gastronómicas de Outono** em Teverga. Segundo fim de semana.
90. **Jornadas Gastronómicas do Castanheiro** em Lena. Terceiro fim de semana.
91. **Festa de les Cebolles Rellenes** em L'Entregu/El Entregu. No Santo Andrés, dia 30.



Festa da Sidra Natural

Dezembro

92. **Jornadas das tripas** em Noreña. Primeira semana.
93. **Semana de Les Fabes** em Colunga. Ponte da Constituição.
94. **Jornadas Gastronómicas do Pote** de Turón. Ponte da Constituição.
95. **Jornadas da faba, do kiwi e do mel** em Pravia. Ponte da Constituição.
96. **Jornadas dos Pimentos recheados** em Blimea. Ponte da Constituição.
97. **Jornadas Gastronómicas da Fabada** em La Felguera. Primeira quinzena.
98. **Jornadas Gastronómicas da caça e do vinho** em Cangas del Narcea. Ponte da Constituição.
99. **Jornadas da Matança** em Caso. Primeira quinzena.
100. **Jornadas Gastronómicas da Matança** em Felechosa. Todo o mês.

Cozinheiros que deixam marca

Estrelas Michelin

Os cozinheiros recompensados das Astúrias têm história, em muitos casos são filhos ou netos de hoteleiros, e conhecem bem a cozinha tradicional. Casa Gerardo, onde trabalham Pedro e Marcos Morán, tem mais de um século de história, alterna a *fabada* e o arroz doce com pratos modernos e vanguardistas, com um respeito requintado pelo produto e com inovações constantes sobre pratos ou produtos fetiche, como o salmonete, o nabo ou o camarão. Pedro lidera uma geração de cozinheiros que colocou no mapa a gastronomia asturiana, e o seu filho, que agora assessora restaurantes em Londres e Bruxelas, deu um novo impulso à linha mais criativa do restaurante.



Casa Gerardo



La Salgar



Casa Marcial

Nacho Manzano, o mais galardoado, gere um restaurante familiar perto de El Sueve e de Les Arriendes/Arriendas. É autodidata, genial e hipercriativo. É uma referência incontestável da gastronomia asturiana, descoberta definitivamente em 2010 após ter obtido a segunda estrela para Casa Marcial, a casa-mãe, o feudo familiar, o sítio onde há três décadas os seus pais serviam arroz com *pitu*, caça e *fabada*, que, de facto, continuam a conviver com as criações mais vanguardistas de Nacho. Depois chegou a aventura de Gijón, que ultrapassou os dez anos de vida, onde trabalha a sua irmã Esther, que também tem estrela Michelin no restaurante La Salgar, em Gijón/Xixón.

Não muito longe deles, sem sair desse pequeno concelho famoso por ter uma estrela por cada dois mil habitantes que é Parres, encontra-se José Antonio Campoviejo e o seu Corral del Indianu. Aqui não há sagas nem formação prévia, para além da sua experiência no El Español, a poucos metros do



El Corral del Indianu

seu atual local, que abriu em 1996. Entre os seus produtos fetiche encontram-se o salmão, as ostras, o *foie gras* ou os queijos, vivendo na atualidade um período de maturidade, com pratos muito redondos e complexos.

Gonzalo Pañeda partilha a paixão pelo *foie gras*, sendo além disso um apaixonado pelos ouriços e o borrego. Cozinheiro sólido, estudioso e incansável, defende a estrela com a mesma naturalidade que quando começou o seu projeto pessoal juntamente com Toni Pérez em La Solana, em Mareo. Dirigem agora o Auga, no Porto Desportivo de Gijón. E se há alguém que cresceu frente ao mar, vendo passar à sua frente lavagantes, robalos e salmonetes, três dos seus produtos preferidos hoje em dia, esse é Isaac Loya. Cresceu entre toalhas, mesas e cadeiras, brincou com a sala, mas a sua vocação partilhada foi a da cozinha. Lidera hoje um dos restaurantes que melhor produto do Cantábrico oferece, com um respeito requintado pelas matérias-primas. Navega entre as preparações tradicionais herdadas como o insuperável *lubina al champagne* e propostas mais criativas, mas sempre com rigor e seriedade. As vistas desde a sala do Real Balneario de Salinas encontram-se entre as melhores de Espanha.



As duas últimas incorporações ao estrelato são Jaime Uz, do restaurante Arbidel, e Ricardo Sotres, do El Retiro. A carreira de Jaime foi de menos para mais, com calma. Depois de dirigir o seu próprio negócio em Oviedo e tentar demonstrar o seu talento de cozinheiro, reencontrou-se a si próprio em Ribadesella/Ribeseya, onde começou a praticar uma cozinha de relação qualidade preço, com menus que ganharam logo a confiança do público, e da crítica. Ricardo foi chefe de cozinha da Casa Marcial e com a prudência que o caracteriza, começou a sua aventura no negócio familiar de Pancar, no qual primeiro alternava um bar de aldeia com abundante presença de clientela local, com um menu degustação atrevido e equilibrado na parte traseira, para ceder o passo depois a uma profunda reforma que trouxe consigo um menu mais complexo e elaborado. A verdade é que é hoje um cozinheiro com muita projeção, em constante progresso, e que não chegou ao cume.



Mesas de Asturias

É o rótulo de qualidade que ampara alguns dos melhores restaurantes desta região, repartidos por todo o território, com diferentes estilos e cozinhas. Há-os mais clássicos, mais modernos, cosmopolitas, de aldeia, mas em todos eles prima uma defesa do produto local e um esmerado serviço ao cliente. Para pertencer a este seletivo grupo é preciso superar diversos controlos que põem à prova o tratamento ao cliente e a qualidade da comida.

São 31 os elegidos. De oriente para ocidente encontram-se nesta privilegiada lista, além dos já referidos restaurantes de Campoviejo, Manzano, Morán e Loya, os seguintes: El

Cenador de los Canónigos e Los Arcos em Cangas de Onís, El Palacio de Cutre e La Posada de Entrialgo em Piloña, Eutimio em Colunga, Gotta de Tierra del Agua em Caso, Ciudadela, El Candil e Casa Zabala em Gijón, Casa Belarmino em Gozón, Fuécara de la Torre em Llanera, La Ferrada em Noreña, Casa Telva, El Panduku e El Asador de Abel em Siero, Casa Adela em Langreo, El Cenador del Azul em Mieres, Casa Fermín, Del Arco e Naguar em Oviedo, Casa Tataguyo em Avilés, Casa Zoilo em Muros de Nalón, Al Son del Indiano em Salas, Sport e Villa Blanca em Valdés, Blanco em Navia e Palermo em Tapia de Casariego.

Mesas de Asturias



Têm salas de jantar elegantes, com louça cuidada, locais onde os empregados destilam profissionalismo e o tratamento ao cliente têm especial importância. Se quiser sentir-se especial, escolha uma das “Mesas de Asturias, Excelencia Gastronómica”. Irá acertar sem dúvida!



Guisanderas

São as defensoras das receitas tradicionais da região. São mulheres que defendem a cozinha de panela, os estufados e os produtos típicos da nossa cultura alimentícia, que divulgam e procuram preservar para que não se perca o muito e bom que podemos encontrar nesta terra. Acabam de fazer vinte anos de história e estão a conseguir renovar e integrar jovens valores femininos da cozinha. Atualmente composta por mais de 40 *guisanderas*, muitas delas com restaurante próprio, incluindo mães e filhas que seguem a saga. São tantas que se quiser conhecê-las, o melhor será entrar no site: clubdeguisanderas.com

Fabada

Baseiam-se no passado, mas olhando para o futuro, cozinham bem, mas utilizam técnicas atuais de conservação dos alimentos, são veteranas e têm uma ampla bagagem, mas também o mesmo entusiasmo que quando eram crianças. Assim são as *guisanderas* asturianas. Únicas e irrepetíveis.



Sidrerías de Asturias

Faltava uma lista de sidrerias onde se exigisse um requinte no tratamento, uma qualidade na cozinha e um cuidado nos detalhes. O mesmo sistema que foi válido para “Mesas de Asturias” foi personalizado para os templos da sidra e assim nasceu “Sidrerías de Asturias”, que inclui, por enquanto, 22 estabelecimentos do Principado. Em todos eles tem de haver sidra com Denominação de Origem, pessoal especializado no *escanciado* (servir no copo) do líquido pátrio e uma ementa na qual predominem os produtos asturianos.

Os 22 componentes são, de oriente para ocidente, Vega Redonda em Cangas de Onís, La Barraca em Nava, Casa Cortina em Villaviciosa, Llagar La Morena em Siero, La Pomar em Langreo, Tierra Astur (que tem cinco sidrerias que beneficiam do rótulo somando, às duas da capital, as de Siero, Gijón e Avilés), La Ferrería, La Pumarada, El Pigüefía, El Valle, La Manzana, La Noceda em Oviedo, Casa Ataulfo, El Cartero, El Requexu, Parrilla Muñó Poniente e Cabañaquinta em Gijón, e La Villa em Navia.



Sidrerías de Asturias

Cada ano serão mais as elegidas, porque a “Sidra de Asturias” está a ver como se multiplica a sua presença nas sidrerias e também a procura, pelo qual se espera que esta marca, nascida em 2017, tenha um futuro promissor e sirva de referência para os visitantes ao escolher em que estabelecimento típico da região almoçar ou jantar.



Taramundi

Ainda não vá embora, temos mais

Apareceram aqui algumas das caras conhecidas da gastronomia asturiana, mas por sorte há muitas mais. Em cada canto, em cada aldeia, há casas de comidas fantásticas nas quais, além disso pode-se comer bem e barato. Nas principais cidades poderá encontrar fusões variadas com cozinhas do mundo inteiro, mas sempre com produto local. E depois há muito cozinheiro solitário, pessoas que gostam do seu trabalho e estão mais de dez horas diárias todo o ano na sua pequena cozinha, e fazem-no realmente bem. O panorama gastronómico asturiano é muito mais amplo e rico e com autênticos especialistas num prato, num menu, numa temporada como pode ser a da caça ou dos cogumelos... em definitiva, onde quer que vá, irá sem dúvida comer bem, muito bem.

Compras gourmet, surpreenda os seus amigos e família



Fabes com garantia

Compre um quilo de *fabes* IGP Faba Asturiana e comece a aperfeiçoar a sua fabada. Não se esqueça de também levar o chouriço e a morcela típica, porque senão o sabor não será o mesmo. O acompanhamento asturiano dá muito sabor.

Inovação na sidra

Inclua no seu cesto de presentes uma garrafa de sidra brut ou do inovador *vermut* de sidra. Também funcionam muito bem as sidras de gelo. E para os clássicos, aguardentes ou licores de maçã, que nunca falham.

Uma doce recordação

Corre o risco de não chegarem ao destino, mas pelo menos que não seja por não ter tentado. Experimente com umas *moscovitas* ou umas *princesitas*, e se não conseguir, volte ao ataque com *carbayones*, *carajitos*, *marañueles* ou *casadielles*.



O nosso mel

Far-lhe-á bem uma colherada de mel asturiano em jejum para afrontar o inverno. É remédio santo. Há-o de urze, castanheiro, mil flores... é uma questão de gosto. Poderá encontrá-lo com rótulo ecológico ou com o de "Alimentos del Paraíso".





Vinhos atlânticos

Está na moda este tipo de vinhos, com boa acidez e frescura. Surpreenda a sua família e amigos com uma garrafa de Vinho de Cangas. Seja ele branco ou tinto, faça-o degustar às cegas e sem pistas. Ficarà surpreendido com os resultados.

Homenagem ao porco

Se não teve tempo de o provar, leve um *chosco*. É fácil de preparar e pode comprá-lo já cozido. Também poderá triunfar com a *longaniza*, o *sabadiego* ou o *picadinho*. O máximo seria se encontrasse a limitadíssima *andoya*.



Queijos com identidade própria

A lista seria longa, mas para o transporte será melhor evitar os queijos demasiado moles ou que requeiram geleira. Se gostar deles suaves Vidiago, Oscos, Gorfoli ou Taramundi poderiam ser uma opção. Se os quiser com carácter e força, compre Gamonéu, Beyos, Fumado de Pría ou Varé. E se gostar de picante, La Peral, Afuega'l pitu roxu, Casín ou Cabrales.

Conservas para abrir e disfrutar

Não deixe passar a oportunidade de adquirir uma conserva artesanal da região, visto que ainda existem algumas fábricas que fazem frascos de bonito ou caviar de ouriços, passando por patês de marisco, ovas de pescada, enguias de vidro, burriés ou pratos preparados como *fabada*, *fabes* com perdiz ou tripas.



Fale como um asturiano

- ▶ *Ablana*: avelã.
- ▶ *Aguillolo*: navalha no ocidente asturiano.
- ▶ *Alezna*: ouriços do mar.
- ▶ *Amasueles/as*: ameijoas.
- ▶ *Andarica*: navalheira (nécora).
- ▶ *Andoya ou androya*: enchido de lombo de porco condimentado e curado.
- ▶ *Arcín*: ouriços do mar.
- ▶ *Arbeyos*: ervilhas.
- ▶ *Berzas*: couve galega. Utilizada em sopas.
- ▶ *Bocarte*: biqueirão.

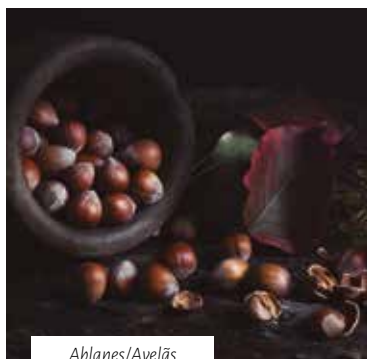


Variedade de fabes

- ▶ *Boroña/Borona*: pão à base de farinha de milho, muito consumido noutros tempos.
- ▶ *Borono*: massa cozida de sangue, cebola, gordura e farinha típica do oriente da região.
- ▶ *Bugre*: lavagante.
- ▶ *Campanu*: primeiro salmão pescado num rio asturiano cada temporada de pesca.
- ▶ *Culete, culín*: quantidade de sidra que se deita num copo de sidra e que deve ser bebida de um só gole.



Pitu caleya



Ablanes/Avelãs



Espigueiro em Cadavéu/Cadavedo

- ▶ *Emberzao*: folha de couve galega recheada de picadinho de cebola, farinha de milho, gordura e sangue de porco, e cozida.
- ▶ *Fabes*: feijão branco grande. No singular, faba.
- ▶ *Fayuela*: crepe doce.
- ▶ *Figos*: figos.
- ▶ *Fréjoles*: feijão verde achatado.
- ▶ *Frixuelo*: crepes doces elaborados com farinha, ovo, leite e açúcar.
- ▶ *Furagaña*: robalo pequeno.
- ▶ *Gochu*: porco.
- ▶ *Hombrín*: biqueirão.
- ▶ *Llacón*: pernil.
- ▶ *Llagar*: Lagar ou adega onde se elabora a sidra. O proprietário é chamado "llagareru".
- ▶ *Llambión*: pessoa que gosta de doces, amante dos bolos, tartes e sobremesas.
- ▶ *Llámpara*: lapa.
- ▶ *Muergo*: navalha.
- ▶ *Ñocla*: sapateira.
- ▶ *Oriciu/Oricios*: ouriços do mar.
- ▶ *Panoya*: espiga de milho.
- ▶ *Parrochas*: sardinhas pequenas.
- ▶ *Pitu caleya*: galo ou galinha criada livremente na aldeia, sem qualquer alimentação à base de ração.
- ▶ *Pixín*: tamboril.
- ▶ *Roballiza*: robalo.
- ▶ *Torrija*: rabanada.
- ▶ *Venáu*: veado.
- ▶ *Ventrisca*: lombo de bonito.
- ▶ *Verdinas*: fabes de tamanho pequeno e cor esverdeada.
- ▶ *Virigüetu*: berbigão.
- ▶ *Xarda*: cavala.
- ▶ *Xata*: vitela.



Bar-loja

M A R



A não perder...

Explore o paraíso

1. O Miradouro de Fito (Caravia)
2. O Miradouro do Poço de la Oración (Cabrales)
3. O Miradouro do Cabo Busto e Ermida da Regalina (Valdés)
4. O Miradouro de Puerto del Connio (Cangas del Narcea)
5. Lagos de Covadonga - Parque Nacional dos Picos da Europa
6. Na Pista do urso, veado e lobo: Parque Natural de Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Na Pista do urso, veado e lobo: Parque Natural de Somiedo
8. Na Pista do urso, veado e lobo: Parque Natural de Redes
9. Na Pista do urso, veado e lobo: Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa
10. Na Pista do urso, veado e lobo: Montanha Central
11. Pelas florestas asturianas: Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)
12. Pelas florestas asturianas: Reserva Natural Parcial de Peloño (Ponga)
13. Reserva Natural Parcial da Ria do Eo
14. Reserva Natural Parcial da Ria de Villaviciosa
15. Rota das Cascatas de Oneta (Villayón)
16. Rota de Seimeira (Cascada) (Santa Eulalia de Oscos)
17. Rota da Cascata do Cioyo (Castropol)
18. Rota da Cascata Xurbeo (Aller)

Mergulhe na costa

19. Bufones de Pría (Llanes)
20. Cudillero
21. Praia de Gulpiyuri (Llanes)
22. Cabo Peñas (Gozón)
23. A Costa dos Dinossauros e o Museu Jurássico das Astúrias (Colunga)
24. Reserva Natural Parcial de Barayo (Valdés)

Absorva a cultura asturiana

25. O Pré-românico Asturiano (Oviedo)
26. Pré-românico Asturiano (Lena)
27. Arte Rupestre: Gruta e Centro de Arte Tito Bustillo (Ribadesella)
28. Arte Rupestre: Gruta La Peña (Candamo)
29. Parque da Pré-história de Teverga
30. Museu de Belas Artes das Astúrias (Oviedo)
31. Muséu del Pueblu d'Asturias (Gijón)
32. Castros do Navia: cultura castreja
33. Prémios "Princesa de Asturias" (Oviedo)*

Olhe à sua volta

34. Museu da Mineração e da Indústria das Astúrias -MUMI- (L'Entregu/El Entregu-San Martín del Rey Aurelio)
35. Ecomuseu Mineiro Valle de Samuño (Ciañu/Ciaño-Langreo)
36. Poço Sotón (Sotrongio-San Martín del Rey Aurelio)

C A N T Á B R I C O



- 37. Povoado Mineiro de Bustiello (Mieres)
- 38. Museo da Mina de Arnao (Arnao-Castrillón)
- 39. Museo do Caminho-de-Ferro das Astúrias (Gijón/Xixón)

Esprema as Astúrias

- 40. Descidas de canoa ou caiaque no río Sella
- 41. Descidas de canoa ou caiaque no río Nalón
- 42. Descidas de canoa ou caiaque no río Navia
- 43. Rota do Cares (Cabralés)
- 44. Picu Urriellu (Cabralés)
- 45. Senda do Urso (Santo Adriano, Proaza, Teverga e Quirós)
- 46. Via Verde Turón (Mieres)
- 47. Via verde do Eo (San Tirso de Abres)
- 48. Surf em Frexulfe (Navia)
- 49. Surf em Xagó (Gozón)
- 50. Surf em Peñarronda (Castropol)
- 51. Estâncias de Inverno: Valgrande-Pajares (Lena)
- 52. Estâncias de Inverno: Fuentes de Invierno (Aller)

Pense com o estômago

- 53. Ecomuseu do Pão (Villanueva de Oscos)
- 54. Casa da Apicultura (Boal)
- 55. Museo do Vinho de Cangas (Cangas del Narcea)
- 56. Muséu Etnográfico de la Llechería (Morcín)
- 57. Exposición permanente da Indústria da Conserva de Candás (Carreño)
- 58. Museo da Sidra (Nava)

- 59. Fábrica de Sidra El Gaitero (Villaviciosa)
- 60. Museo da Apicultura (Caso)
- 61. Centro de Interpretación do Queijo *Gamonéu* (Onís)
- 62. Gruta do *Quesu* (Cabralés)

Deixe bater o seu corazón urbano

- 63. Avilés e a súa rua con pórticos: Galiana
- 64. Centro Niemeyer em Avilés
- 65. O Bairro de pescadores de Gijón/Xixón: Cimavilla
- 66. La Laboral Ciudad de la Cultura, em Gijón
- 67. Câmara Santa e a Catedral em Oviedo
- 68. Mercado El Fontán em Oviedo

Respire as Astúrias

- 69. Taramundi e o seu Conjunto Etnográfico de Os Teixóis
- 70. Museo etnográfico de Grandas de Salime
- 71. Um passeio pelas brañas de Somiedo com os seus emblemáticos *teitos*
- 72. Conjunto de Espigueiros de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. As Malhadas dos Picos da Europa

Caminhe rumo ao passado

- 74. O Salvador na Catedral de Oviedo
- 75. Mosteiro de San Salvador de Cornellana (Salas)*
- 76. Colegiada de Salas*
- 77. Mosteiro de Santa María la Real de Obona (Tineo)*
- 78. Palácio de Cienfuegos de Peñalba (Allande)*
- 79. Castro do Chao Samartín (Grandas de Salime)

*Visita exterior

Astúrias



Segue-nos em:



facebook.com/asturiasparaisionatural



[@TurismoAsturias](https://twitter.com/TurismoAsturias)



pinterest.com/TurismoAsturias



google.com/+TurismoAsturiasEs



youtube.com/asturias



instagram.com/TurismoAsturias



Agora em ***turismoasturias.pt***
pesquisa, escolhe
e reserva o teu alojamento.

Tel: +34 985 185 860

#ParaísoNatural

#VolteoParaíso



turismoasturias.pt



Asturias
paraíso natural



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS