

Gijón, al igual que toda Asturias, presume de tener una **variada gastronomía, fruto de manos laboriosas y materias primas de primera calidad**. La mar, la huerta y el campo ponen al alcance de expertos cocineros productos que ellos convierten en sabrosos platos, ya sean tradicionales o de nueva expresión.

La cocina gijonesa está plenamente marcada por su carácter de municipio costero. Hogares, casas de comidas y sidrerías han estado durante años aromatizados por el yodado olor a sus guisos y otros platos de mar. Asimismo, **la fabada, el pote o la menestra son platos contundentes que nos recuerdan el Gijón rural**.

Todos estos platos se deben complementar con **la rica repostería local**. No se pueden dejar de probar sus dulces, turrone, helados artesanales o bombones, que al igual que las conservas, quesos y licores son especialidades ideales para adquirir en su visita a Gijón.

Todo ello regado por **la sidra, la bebida típica asturiana**, producto de la manzana y que se consume en las sidrerías o chigres. La sidra es una bebida de baja graduación alcohólica y que el ritual exige que se escancie, es decir, dejarla caer sobre el vaso de fino cristal desde cierta altura. Con ello se consigue que la sidra, se oxigene y adquiere el sabor óptimo.



Fotografía: Kike Llamas

FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Carnaval. Pote asturiano, picadillo, *frixuelos* y picatostes.

Jornadas del cava y del bugre (Junio) Entrante, bugre como plato principal y postre, todo regado con cava Vinya Codornú.

Menú de la Semana de la Mar (29 de junio) Ensalada marinera, *ventrisca* de bonito y brazo gitano.

Menú de San Miguel (29 de septiembre) Marmita de bonito, niños envueltos de ternera y tarta de manzana.

Menú Romano (Octubre) *Gustum, prima mensa y secunda mensa*
Elaborados con materia primas ya utilizadas por los romanos en Noega, Gigia y Veranes.

Jornadas de Cocina Tradicional Gijonesa (6, 7 y 8 de diciembre)
Primero, segundo y postre protagonizados por platos tradicionales de la cocina gijonesa, diferentes cada año.

RECETA

Pulpo con patatines

INGREDIENTES (para 4 personas):

1 pulpo de roca de 1 kg. o 1 y 1/2 kg. • 1 kg. de patatas • 2 cebollas medianas • 2 dientes de ajo • 1/4 l. de aceite de oliva • 1 copa de rioja tinto • 2 cucharadas soperas de pimentón • salsa de tomate • sal gorda. **Para la salsa de tomate:** 2 tomates maduros • 1 cebolla mediana • 1 copa de un blanco seco • 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Dos o tres días antes de la preparación, se coge el pulpo fresco, se lava con agua fría y se congela, para ablandar la carne. Descongelado el pulpo, en una olla exprés, echamos el aceite, la cebolla picada, el pimentón, el vino, la salsa de tomate y la sal. A continuación, echamos el pulpo y lo cubrimos con agua; lo ponemos al fuego y cuando arranque a hervir, tapamos la olla y lo dejamos durante una media hora. Mientras tanto, pelamos las patatas, las cortamos en cuadraditos y las pasamos un poco por una sartén con aceite.



La tradición culinaria en el Concejo de Ribera de Arriba viene marcada por su geografía y el arraigo de sus gentes.

Es Ribera de Arriba un concejo de uniones: en él se funden dos de los ríos mineros mas importantes del Principado como son el río Nalón y el río Caudal dando nombre a sus respectivas cuencas mineras.

Con la existencia de estos dos importantes ríos se forman amplias vegas en el concejo, donde se trabaja la tierra.

Ribera de Arriba es famosa por sus **arbeyos** (guisantes) y sus **fresas**.

En las aguas de los ríos Nalón y Caudal, hoy en día recuperados ecológicamente, se encuentran **truchas**. Actualmente se están repoblando también de **salmones**.

Este concejo no solo vive de la huerta y el pescado. En sus prados se crían vacas "Asturianas de los Valles" siendo su carne de alta calidad.

Debido a su orografía, existen en Ribera de Arriba cotos de caza que originan sabrosos platos con las presas cazadas como son el **jabalí** y el **corzo**.

También están presentes platos tan tradicionales en Asturias como son el **Cabritu con patatines**, el **Pote de Berza** y el **Pitu caleya** (o pollo de corral).

Respecto a la repostería tenemos que destacar las **Casadielles** (reellenas de nuez), los **Frisuelos** y las **Fresas** que se pueden degustar acompañadas de nata o como ingrediente principal en una tarta.

Fotografía: Amaud Spáni



RECETA

Arroz con leche

INGREDIENTES (para 4 personas):

1/4 Kg. de arroz • 1/4 Kg. de azúcar • 1 litro y medio de leche entera • 1 cáscara de limón • 1 canela en rama.

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer medio litro de leche con la canela y la cáscara del limón. Cuando empieza a hervir se añade el arroz y una pizca de sal. Se baja el fuego y se deja cocer lentamente, removiendo y añadiendo leche según vaya espesando el arroz. Conviene remover a menudo para evitar que el arroz se pegue al fondo y para que vaya soltando el almidón según rompa.

Una vez cocido el arroz, se añade el azúcar y se deja cocer 5 minutos más.

Se retira y se deja enfriar, después de quitar la cáscara de limón y la canela. Se espolvorea con generosidad de azúcar y se quema éste con un hierro candente.



En Morcín se puede degustar cualquier representación de la cocina tradicional asturiana, **fabada, pote asturianu, fabes con jabalí, setas, así como cualquier tipo de carnes de cerdo y de vacuno**. En el capítulo de postres, destacan **los borrachinos, los frisuelos, el arroz con leche, y las casadielles**. Pero nuestras dos joyas gastronómicas son: **el pote de nabos y el queso d'afuega'l pitu**, este último, en sus dos variedades, *roxu* (rojo) y *blancu* (blanco) de trapo.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

San Anton. Fiesta gastronómica que se celebra el día 17 de Enero y que consiste en la degustación del pote de nabos y de *casadielles*.

Certamen de queso d'afuega'l pitu. Se celebra el domingo siguiente al 17 de Enero y en el destaca este queso en sus distintas variedades. Este queso procede de leche de vaca, tiene una forma semiesférica con un peso aproximado de 300 gramos, y es fresco, suave y un poco ácido. El *roxu* lleva esta distinción por ir condimentado con pimentón.

Feria de los quesos artesanos de asturias. Se celebra en Septiembre, el primer domingo después del día 8, y consiste en la feria exposición de todos los quesos de Asturias y el menú de feria consiste en una tabla de quesos y el *pote asturianu*.

Feria de la oveya xalda. Se celebra el último fin de semana de septiembre. Es una feria ganadera donde destaca el menú, consistente en degustaciones del *oveyu xaldu*, raza de ovino originaria del norte de España y de una gran calidad gastronómica.

RECETA

Cordero a la estaca

INGREDIENTES:

Un cordero de 8 a 15 kg • agua • sal • vino blanco • ajo • tomillo

ELABORACIÓN:

Machacamos el ajo y lo mezclamos con el tomillo y el vino blanco, (para este condimento se pueden variar las especias al gusto) y lo dejamos en reposo durante unas horas.

Para comenzar a asar el cordero debemos de preparar un buen fuego, preferiblemente con madera de roble o haya, a continuación mientras arde y se crea brasa sujetamos el cordero a una doble cruz de hierro atándolo con un fino alambre. Antiguamente se ataba a unos palos o estacas de madera, de hay su nombre.

A continuación se coloca junto al fuego clavando la cruceta de hierro en el suelo, cuidando que nunca este próximo a la llama pero si cerca de las brasas. A partir de ahora el tiempo de asado es de aproximadamente 4 horas durante las cuales tenemos que ir moviendo el cordero sujeto al hierro girándolo y volteándolo para que el calor sea uniforme en todo él, una vez coja temperatura lo iremos rociando con el agua y la sal mezcladas y con el condimento de vino blanco, ajo y especias alternativamente.

Para garantizar un buen asado, el secreto esta en mantener una temperatura constante y uniforme en toda la pieza.



Riosa goza de todos los beneficios gastronómicos de la zona de la *Montaña Central Asturiana*.

Si por los entrantes empezamos, citamos la tan popular **sopa de curruscos** a la que su sencillez no resta un ápice de sabor; se compone ésta de caldo de gallina con unos cuadraditos de pan troceado, que una vez fritos se incorporan a la sopa caliente en el plato. Como segundos platos citamos: el **pote asturianu** (*fabes, patatas y berzas*), la tradicional fabada, la menestra de verduras y los guisos de carnes tan habituales en Asturias, como el cordero, el cabrito y la ternera. Y para terminar la comida podremos degustar alguno de los postres tradicionales como: el brazo de gitana, el **arroz con leche**, los **frisuelos**, la **tarta de ablanes** (avellanas) y los **borrachinos**.

Destacamos en Riosa, el **Queso de Afuega 'l Pitu**, con Denominación de Origen. Es un queso de leche de vaca con una textura muy particular que produce sequedad en el paladar. Comparte su elaboración, en sus dos variedades blanca y roja con el vecino concejo (municipio) de Morcín y otros concejos asturianos.

También es muy habitual, durante los meses de enero y febrero, el **pote de nabos**, que se elabora con nabos acompañados de productos de la matanza del cerdo: chorizo, morcilla, oreja, morro y costilla.

Destacan también **los callos**, que son preparados en los distintos establecimientos del concejo en la época que se inaugura con la fiesta de Rosario, el primer domingo de octubre en la Vega, y llega hasta finales del mes de febrero.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Jornadas de las Setas en La Vega, capital de Riosa, a finales de abril o primeros de mayo.

Jornadas de los nabos coincidiendo con la festividad de San Antón (13 Junio).

Temporada de los callos, se inicia con la Fiesta de Ntra. Sra del Rosario, el primer domingo de octubre, hasta finales del mes de febrero.

RECETA

Pitu de Caleyá

INGREDIENTES:

1 pitu de caleyá (pollo de aldea) • 6 cebollas • 2 zanahorias • 2 puerros • 1 pimiento rojo • 2 copas de brandy • aceite de oliva • 1/2 botella de vino blanco seco • sal

ELABORACIÓN:

La noche anterior se trocea el pollo y se sazona con un majado de ajo y sal, se tapa con un paño y se deja reposar durante toda la noche.

Al día siguiente, lo freímos en una sartén, cuando esté dorado, lo pasamos a una olla en la que habremos puesto todas las hortalizas troceadas, junto con las dos copas de brandy, la media botella de vino blanco y un cuarto de litro de aceite. Tapamos la olla y dejamos guisar durante 3 horas a fuego suave y cuidando de que no quede seco (en caso de que sucediera, se añadiría un poco de agua fría). Podemos servirlo con la salsa tal cual, o pasarla por un pasapurés.

Como acompañamiento añadiremos unas patatas nuevas doradas en mantequilla y un poco de aceite.

Fotografía cedida por la SRT, autor: Kike Llamas



En Mieres, se pueden degustar los platos más representativos de la cocina tradicional asturiana, además de los más típicos del concejo (municipio): **arbeyos** (guisantes) **con jamón**, **pote mierense**, **callos**, **arroz caldoso con pitu** (pollo), **arroz caldoso con marisco**, **carne gobernada**, **caldereta de cordero** y **cabrito**, el afamado **pitu de caleya** (pollo de corral). Destacando, por su singularidad, los elaborados con el queso de Urbiés como la **merluza al queso de Urbiés** y los nuevos platos de cocina creativa como manos de cerdo deshuesadas con langostinos o **pixin** (rape) con pistachos, almendras y cacahuetes”.

Siempre tuvo Mieres fama de elaborar muy buenos embutidos como los que actualmente se producen en los valles de Turón y Cuna y en Urbiés. Existen en Mieres **llagares** (lagares) que elaboran una excelente sidra como la sidra “Panizales”.

Entre los postres, no podemos olvidar las famosas **casadielles**, **la tarta Turonesa**, el **arroz con leche**, los populares **frisuelos** y la incorporación a nuestra gastronomía del postre **Les mierensines** en su versión tarta o tartaleta.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Jornadas del Pote Asturiano, en el valle de Turón, **El pote** es un cocido a base de fabes patatas y verdura, acompañado de morcilla, tocino y chorizo.

Jornadas del Queso de Urbiés en junio. Queso cremoso de sabor fuerte.

Jornadas del Valle de Cuna y Cenera, en abril, donde se pueden degustar deliciosas carnes gracias a la tradición ganadera del valle. Son típicos el **cabritu** (cabrito), la **menestra**, el **ragú (asado) de ternera** y el **picadillo** con huevos de casa servido sobre tortos de maíz, los postres consisten en **arroz con leche o casadielles** de avellana o nuez .

Fiesta la “Folixa na Primavera”. Durante esta fiesta, que se celebra en abril, se puede comer en cualquier establecimiento, la deliciosa **sopa de ablanes** (avellanas), el **cabritu** (cabrito) o bacalao de segundo

y rematarlo con **sorbete de sidra** o los borrachinos, bizcocho rehogado en vino o sidra de sabor dulce y fuerte.

Jornadas del “Pitu de Caleyá”, en Ujo, en marzo.

Jornadas de las Setas, en noviembre.

RECETA

Casadielles*

INGREDIENTES (para 38 casadiellas):

Masa: 1 yema de huevo • 1 chorro de coñac • 4 cucharillas de postre, de azúcar • un poco de sal • 150 ml. de aceite • 150 ml. de vino blanco • 100 gr de mantequilla (si es casera mejor) • 650 gr. de harina • 1 cucharada de royal. **Relleno:** un kg de nueces • la mitad de azúcar del peso resultante de moler el kg de nueces • un chorro de vino blanco • un poco de mantequilla

ELABORACIÓN:

Se prepara la masa mezclando primero todos los ingredientes líquidos, una vez realizado, se añade la harina y el royal y se amasa hasta conseguir tres vueltas de consistencia de hojaldre. Para el relleno, se muele el kg de nueces y tomando como medida una taza, se hace una mezcla en la proporción de dos tazas de nueces por una de azúcar. La mitad del azúcar resultante de esta proporción se hará caramelo, al que se añadirá un chorro de vino blanco. Una vez que se licúe, se aparta del fuego y se le añade un trozo pequeño de mantequilla. Se añade a la mezcla de nuez y azúcar. Cuando enfríe el relleno, se corta la masa en rectángulos pequeños, se rellena y se fríe en abundante aceite de oliva. Una vez frías las casadiellas se espolvorean con azúcar glas.

* Facilitada por MP^a Rosario Prieto Álvarez, según la tradición del Valle de Cuna y Cenera.Mieres.

Imagen cedida por la SRT. Autores: Kike Llamas y Marcos Morilla



La cocina allerana coincide en lo fundamental con la asturiana, aunque posee algunas especialidades propias, sobre todo en repostería. El tradicional **pote de berzas** es uno de los entrantes más antiguos elaborado con productos de gran calidad de la huerta local. Son destacables los excelentes **embutidos y picadillos** de la zona.

En Aller, zona de gran riqueza ganadera, abundan las **carnes rojas** (rojas) **de ternera** de alta calidad. Destacar las carnes de caprino, que dan lugar a platos como el **cordero a la estaca**, **el lechazo al horno** y **cabrito con patatas**, y las suculentas carnes de caza, **de corzo**, **rebeco y jabalí**, que deleitan al más exquisito paladar. Nuestros afamados ríos trucheros ofrecen sabrosas truchas, cuyas formas de preparación más comunes son las **truchas fritas o guisadas**.

La guinda gastronómica de Aller es la repostería, **casadielles**, **frisuelos**, **borrachinos**, la **cuayá** (cuajada), son algunas de las especialidades. Pero la estrella de todos ellos es el **panchón**, un laborioso postre hecho a base de pan de harina de escanda, manteca y azúcar.



Panchón. Fotografía: Camilo Alonso

FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Jornadas Gastronómicas de la Caza, en Felechosa en los meses de febrero y marzo.

Jornadas Gastronómicas del Pitu Caleyá, en el Valle del Río Negro en el mes de julio.

Jornadas del Cordero a la Estaca, en la Enfistiella (Valle del Río Negro), en el mes de Agosto.

Jornadas Gastronómicas de la Miel, en la zona del Alto Aller, a mediados del mes de octubre.

Festival Gastronómico de les Fabes, se celebra en Moreda de Aller el 11 de noviembre día de la fiesta de San Martín, declarada de Interés Turístico Nacional.

Jornadas Gastronómicas de la Matanza, a principios del mes de diciembre en la zona del Alto Aller.

RECETA

Pote de castañas

INGREDIENTES (4 personas):

1/2 Kg de castañas • 1 kg de patatas peladas y rotas • 1 manojo de berzas • 2 chorizos • 2 morcillas • 1 morro de cerdo desalado • 1 pata de cerdo desalada • 300 gr. de lacón desalado

ELABORACIÓN:

La noche anterior es necesario poner a remojo las castañas secas. Para elaborar el pote de castañas ponemos a cocer en una olla amplia las castañas con la carne (chorizos, morcillas, el morro, la pata de cerdo y el lacón desalado). Pasada una hora añadimos un sofrito con buen pimentón picante, las patatas, la verdura y una hoja de laurel. Dejamos cocer de 30 a 40 minutos hasta que esté ligado y la carne esté bien cocida. Cuando el pote esté listo rectificar la sal. Se deja reposar y se sirve bien caliente acompañado del “compango”.

El pote de berzas es un cocido típico de los valles de Aller, zona donde abundan los bosques de castaños.

Pote de castañas. Fotografía cedida por restaurante Ca'l Xabú.



Las manos mágicas de las mujeres consiguieron exquisitos platos, muy antiguas son: las **farines** (leche y harina cocidos), las **borones** (boroñas, panes hechos con harina de maíz), los **tortos** (masa de harina de trigo), las castañas cocidas o asadas. Los platos típicos combinan cultivos con carnes, como **el pote** (alubias, patatas, verdura, carne y embutidos). Las conocidas empanadas y los **bollos preñaos** (pan relleno de chorizo) son imprescindibles para ir a una romería asturiana. Pero es el **pan de escanda** el bien máspreciado por la escasez de su cultivo. El punto dulce de nuestra cocina son: el **arroz con leche**, los **frisuelos** (crepes), las **casadielles** (pasta frita rellena de avellana o nuez), los **borrachinos** (pan, leche, huevo y azúcar) y los **suspiros de Payares** (pastas de Mantequilla)...

Actualmente, la cocina de Lena está muy influenciada por esta tradición alimentaria, así es marca de calidad el **pitu caleya** (pollo que se cría al aire libre de carne muy sabrosa) o carne de **vaca roxa** (vaca criada en nuestras montañas y valles). Mención Especial merece la *espicha*, por reunir aspectos festivo y gastronómico. Es la fiesta que se hace para probar la sidra, donde se degustan productos tradicionales.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Fiesta gastronómica de El Corderu, declarada de Interés Turístico Nacional en 1984, donde se pueden degustar corderos a la estaca (corderos asados enteros que precisan de la destreza del asador y de la calidad del **ajís** para garantizar el éxito) y disfrutar de una romería asturiana. Se celebra el primer domingo del mes de Julio en el *Práu Llagüezos*, en los límites de los concejos (municipios) de Lena y Quirós. Dentro de los actos desarrollados destaca la entrega de placas a los *güelos* (abuelos) del Aramo.

Fiestas de Les Feries (octubre), tradicional degustación de **callos** en casas y restaurantes y la **Feria de la Miel**.

Jornadas Gastronómicas Castaño de Lena permiten al visitante que se acerca a La Pola degustar un plato tradicional muy antiguo **Pote de castaños**. Ese mismo fin de semana tiene lugar el tradicional **Amagüestu** (fiesta en la época de las castañas para comerlas asadas acompañadas de sidra).

Jornada de la Matanza ofrece la degustación de los productos del cerdo (orejas, patas, picadillo). Durante los fines de semana de Febrero.

La Fiesta de la Escanda se celebra el último fin de semana de Agosto en el Xomezana. La escanda es una planta cereal que da un grano comestible cuyo cultivo era tradicional en todo el concejo. Hoy es un bien muy escaso por la dureza del proceso de producción. Interés etnográfico.

RECETA

Pan de Escanda

INGREDIENTES (para un pan grande o dos más pequeños):

1 plato sopero de harina blanca • 1 plato sopero de escanda •
2 puñados de sal • 1 poco de levadura de panadería • Agua
caliente según pida la masa

ELABORACIÓN:

Se mezclan las dos clases de harina y la levadura, una vez bien mezclados se hace un hueco en el centro y se va añadiendo el agua templada hasta formar una masa que no se pegue a las manos. Una vez amasada, se envuelve en un paño húmedo hasta que duplique su tamaño; (normalmente, para saber cual es su punto exacto, se pone en un vaso de agua templada una pequeña bola de masa y cuando ésta flota, la masa está lista para trabajar), a continuación se le da forma deseada. Se deja cocer el tiempo que se necesite.

