

ASTURIAS

Falar de Asturias é falar de natureza. Bañada polo Mar Cantábrico e sita no corazón da Cordilleira Cantábrica, o Principado é a rexión máis montañosa de España e unha das que máis de Europa. A súa



Entorno natural de muniellos

Oso pardo
Emblema da fauna salvaxe cantábrica

costa está salpicada de pequenas poboacións mariñeiras encaixadas entre as abas de verdes montañas sobre as que se apretan as casas que asoman ao mar. Nesta parte do Cantábrico destacan os xacementos de icnitas (pegadas de dinosauros). O interior está dominado polas montañas e os profundos vales sempre verdes e húmidos. Conta con numerosos espazos protexidos como a reserva de Muniellos (protexida pola presenza do oso pardo), Ubiña, Picos de Europa, etc.



Pegada de dinosourio na costa cantábrica

O territorio desta comunidade coincide en boa parte coa división administrativa feita no ano 69 polo emperador romano Vespasiano (o que erixiu o Coliseo romano). Conventus Asturum -que era como se chamaba por aquel entón- foi unha provincia romana dedicada ás explotacións auríferas. Aínda hoxe se pode atopar este metal nas concas dalgúns dos seus ríos e semella que ten o maior xacemento de toda Europa. Trala decadencia do Imperio ocuparon o territorio os Suevos e Visigodos no século VI. Á súa chegada no século VIII, os musulmáns trataron de sometelos, pero a contenda decantouse polos astures cando trala batalla de Covadonga nace o Reino de Asturias con Don Pelayo como rei, no ano 722. Esta data é coñecida como o inicio da Reconquista. A partir de aí, o pequeno reduto de nobres godos e astures comezou a recuperar o territorio perdido ante a invasión musulmá, e creou unha arte propia, a arte prerrománica asturiana que se espallou polos seus dominios, até o sur de Galicia.

A medida que a Reconquista foi avanzando, os centros de decisión trasladáronse a León e Castela, e Asturias perde a súa influencia, illada polas montañas cantábricas.

A partir de 1830 comeza a explotación sistemática do carbón en Asturias. Os xacementos de hulla fanse en minas soterradas con galerías a máis de 300m. Este carbón é o resultado da transformación dos restos vexetais da época do Carbonífero fai 300 millóns de anos. Neste período os continentes se uniron, e Asturias quedou nunha posición ecuatorial cuberta dunha capa vexetal que orixinou o carbón, como queda reflectido nos numerosos restos fósiles que aparecen nos filóns mineiros.



Fósil do carbonífero

O Principado xa tiña recoñecida dende tempos dos romanos unha identidade propia como pobo singular. Ten lingua vernácula, o Bable, aínda que non goza do estatus oficial. O primeiro texto en bable data do 959, a "Nodicia de Kesos".

O carácter montañoso da súa xeografía, con intrincados vales, escuros e boscosos, convértese no escenario perfecto de relatos máxicos e lendas. Algunhas das figuras mitolóxicas máis populares son: les Xanes (especie de ninfas), o Trasgu, o Nuberu (especie de Zeus), L'Espumeru (pequeno duende), a Güestia (leva tras de si a Santa Compañía), o Cuélebre (gran serpe alada coma un dragón), Les Ayalgues (fermosas mulleres encantadas que viven presas dos cuélebres), as Lavanderas, a Guaxa (muller que entra polas cerraduras para desangrar os nenos), o Busgoso (ser pacífico e bondadoso), o Papón (xigante que entra na casa dos nenos que non dormen para devoralos).



Cuélebre

Ademais da arquitectura autóctona prerrománica, Asturias ten un rico legado artístico románico debido a que o seu territorio está cruzado por varias rutas xacobeas. Tamén destaca na arquitectura popular o hórreo ou "panera", moi populares e de dimensións maiores cos seus irmáns galegos. Ademais tamén son moi representativas as construcións indianas.



Panera típica asturiana



EM Mosteiro
eis
seccións bilingües

XORNADA GASTRONÓMICA DE ASTURIAS



Cudillero.
Poboación costeira mariñeira



Picos de Europa



Asturcón, cabalo salvaxe autóctono asturiano



Santuario de Covadonga



MENÚ

Entrante: Fabada asturiana con fabas de Lourenzá
Principal: Cachopo Asturiano
Sobremesa: Casadielles

ENTRANTE



Traída das américas, o consumo de fabas en Asturias remóntase ao s.XVI. A variedade empregada na fabada é a "da Granxa", de sabor suave e textura amanteigado, é a máis indicada para este prato. Parecida á *Cassoulet de Langedoc* da cociña francesa, a fabada pode que chegara a Asturias a través do Camiño de Santiago.

A súa receita revela unha orixe humilde. A primeira mención escrita data do ano 1913, en que Emilia Pardo Bazán fai referencia no seu libro *La cocina Española antigua*, e indica que a cocción debe ser lenta e que é preferible que *as fabas* se desfagan antes que encontralas duras.

O prato é sinxelo, pero non doado. Fundamentada na calidade dos ingredientes (fabas e o "compangu": lacón, touciño, e na metade da cocción, a morcilla e o chourizo), existen factores que poden estragar o resultado: o remollo das carnes, cocción a lume demasiado forte, ingredientes non axeitados, a auga empregada, etc. A tenrura das fabas poténciase *asustándoas* (cortando o fervor con auga fría) dúas veces durante a cocción.

Nós optamos por empregar fabas de Lourenzá, de calidade culinaria excepcional, grazas á súa baixa proporción de pel, elevada capacidade de absorción de auga e o comportamento en cocción; ao rematar quedan enteiras destacando a pastosidade da súa polpa que apenas se diferencia da pel. Alongadas, de cor branca, textura carnosa e firme, aroma doce, terroso e amidonado, son, se cadra, máis axeitadas na fabada que as "da Granxa".

PRINCIPAL

Trátase dun empanado de vitela recheo de xamón serrano e queixo de Oscos. Popularizouse no bar Pelayo de Oviedo alá polo ano 1940 onde a súa cociñeira, Olvidín, os preparaba con maestría.



Igual que en Galicia, a cultura gastronómica Asturiana baséase na calidade e abundancia dos produtos, buscando a *fartura* dos comensais. Por iso os cachopos en Asturias teñen un tamaño enorme sendo case un reto comer un enteiro. Incluso se fan concursos entre restaurantes para ver quen o fai máis grande, e téñense rexistrado cachopos de até 2,5 metros.

O seu nome vén de *cachapu* que en bable é un recipiente de madeira onde se garda a pedra de afiar a fouce. É dicir, a súa denominación vén de "gardar algo dentro".

O resultado da preparación é un exterior de textura crocante e interior sabroso e moi xugoso.

SOBREMESA

Les casadielles son un canuto de masa gramada, pechada polos extremos cun garfo para que non escape o seu recheo de noces, avelás, azucre e anís. Finalmente frítense en aceite de oliva. Esta sobremesa delata a transcendencia dos froitos secos na dieta astur, pobo eminentemente recolector.



O seu nome vén de *cosadielles* que en bable son adiviñas tipo "que cousiña é...?" porque no seu recheo encontramos a sorpresa.

Se vos animades a elaboralos podedes participar no Concurso Mundial de casadielles na Foz de Morcín.

GASTRONOMÍA

A excelente calidade e variedade das materias primas existentes en Asturias forman a base da súa gastronomía, unha cociña na que as montañas, os verdes pastos e o frío mar Cantábrico proven de excelentes pescados, e carnes entre os que cabe destacar:



- o pixín (peixe sapo)
- pitu caleya (polo de corral que medra en liberdade)
- a pescada
- os oricios (ourizos de mar)

con mención especial as verduras e hortalizas, sendo as raíñas as fabas, base do prato típico asturiano por definición, a fabada, e unha grande variedade de queixos, non en vano Asturias constitúe la principal zona queixeira de Europa con 42 variedades de queixos artesanais. Todas estas materias primas utilízanse para, de forma tradicional, realizar unha cociña na que a calidade e abundancia son características.

Todo isto co acompañamento dunha boa sidra, bebida histórica e típica de Asturias, que debe ser servida escanciada e onde todo o mundo debe beber do mesmo vaso.

Pratos típicos

Fabada, pote asturiano (semellante á fabada pero con berza), fritos de pixín, chourizo á sidra, tortos con picadillo (tortas de mestura de fariñas que se enchen con picadillo de matanza), cachopo, pitu caleya, escalopines ao cabrales, cebolas recheas, fabas con corzo...



Queixos

Cabrales, Gamoneu, La Peral, Beyos, Afuega'l pitu...



Sobremesas

Casadielles, frixuelos (semellante ás filloas), arroz con leite ao estilo asturiano (máis cremoso e con caramelo queimado por riba).