



Sabores de Asturias



Hay muchas cocinas en Asturias, porque el ancestral aislamiento de los diferentes valles propició utilizaciones variadas de los alimentos, que presentan una gran diversidad por las condiciones climáticas y edafológicas que cada valle tiene. Por este motivo hay contabilizados más de cuarenta quesos diferentes, todos con unas características muy interesantes. Por la misma razón, una misma raza de vacuno se presenta con características morfológicas y funcionales muy diferentes, según que se haya desarrollado en valles o en la montaña. La Asturiana de los Valles, bien alimentada, presenta una conformación muy buena para la producción de carne, en tanto que la de la Montaña, mucho más pequeña, es más apropiada para su explotación como raza de doble aptitud: de tiro y de leche.



EL HÓRREO. ASTURIAS. [1910]. Papel litografiado cuché. 32,8 x 47,2.

Es cierto que la comunicación entre las diferentes comarcas asturianas es hoy mucho más fácil, pero el respeto que se tiene en esta región a las raíces hace que todavía hoy puedan apreciarse muy notables diferencias, que se hacen patentes en las producciones, la cocina y la gastronomía. El fenómeno se aprecia en los valles sobre todo, pero también hay particularidades en el litoral, debido a que es mucha la distancia (más de trescientos kilómetros) entre las dos puntas del principado y a que la diversidad de costas, unas veces suaves y arenosas y otras rocosas y escarpadas, hace que el hábitat propicie diversidad de opciones para las muy variadas especies marinas. La riqueza en pescados y mariscos es notable y la forma de cocinarlos difiere, dando lugar a una muy variada cocina marinera, en la que confluyen y con éxito las más ancestrales recetas con las modernas, muchas veces imaginativas y muy bien aceptadas, que quizás tienen su más elocuente ejemplo en la transformación de la contundente fabada tradicional, con su complejo “compango”, en la ligereza de unas “fabes” con almejas o con boga-

vante, fáciles de digerir, pero muy difíciles de elaborar, porque hay que afinar mucho en el punto para que las propiedades organolépticas de la legumbre y de los mariscos se muestren en todo su esplendor.

EL ORIGEN DE LA FABADA

Aunque cuenta la leyenda que Pelayo alimentó a sus exiguas tropas con una monumental fabada, que tuvo efectos energizantes tan notables que hicieron posible el rechazo del invasor, es lógico pensar que o la fabada se hizo con habas o que se recurrió a otros ingredientes, diferentes a las alubias, en la elaboración del rancho previo al combate. Las “fabes” llegaron de América, aunque hay asturianos que afirman que siempre existió en Europa una variedad de alubia autóctona, de la que no quedan rastros y aunque esta teoría tenga el apoyo de algunos autores franceses, que buscan el origen del cassoulet meridional, plato estrella de la cocina francesa, en las mismas habichuelas, todo parece demostrar que la fabada no empezó a cocinarse en Asturias hasta bien entrado el siglo XIX, porque hasta entonces la legumbre básica de los pucheros de la región fue el garbanzo, al que, según parece, se le agregaban ingredientes muy similares a los actuales, procedentes de la chacinería asturiana. Asturias tiene la suerte de disponer de las necesarias condiciones para producir la mejor alubia del mundo, la de más elegante sabor, la más suave, la de menos piel, de textura mantecosa, y de composición ideal para armonizarse con el compango, absorbiendo los sabores. Es una alubia maravillosa, grande, blanca, que se cría casi en su totalidad en pequeños huertos, en los que se han de seguir unas muy estrictas reglas de producción, tratamiento, recolección y selección para poder disfrutar del distintivo del Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida. El compango, de matanza, es un componente fundamental de la fabada clásica, pero no hay una norma fija en su enumeración, que se adapta perfectamente a la disponibilidad de componentes, a los que solo se les exige la coherencia necesaria para obtener armonía, que debe ser mucha, en la obtención de este plato. Pueden ser muy sencillos, solamente tocino y morcilla, que fue durante mucho tiempo la típica de la región, a la que alude Antón Rubín que se deshace



en elogios sobre su sabor y poder nutritivo y reconfortante, pero también hay fabadas “de lujo”, cada vez más frecuentes, en las que alternan con las chacinas anteriormente mencionadas el chorizo, el jamón, la oreja y el rabadal. Se puede prescindir de alguno e incluso no debe cerrarse la admisión de alguna chacina nueva, pero lo que es imprescindible es que sean de la calidad adecuada, que tengan la oportuna maduración y que sobre todo la morcilla, tenga un cuidado punto de ahumado.

LOS PESCADOS ASTURIANOS

Luís Antonio de Vega asegura haber escuchado a los pescadores que el bonito más sabroso, el más fino y el de mejor calidad es el que se captura entre las provincias de Lugo y Cantabria, es decir en Asturias. Quizás por este motivo ha sido por lo que en Oviedo he comido el mejor bonito en-

cebollado y en Candás un guiso inolvidable en el que participan, además de ajos y cebollas, pimentón picante y perejil, que finalmente se aromatizan con un buen vinagre que le da un punto estupendo. Hacen también el bonito estofado y una interesante especialidad, el bonito en rollo, que se hace picando finamente la carne y elaborando, con huevos batidos y cebolla, una especie de “tartare”, con el que se forma un cilindro que se fríe y se sirve con una salsa de tomate.

El rape está presente en todas nuestras costas, pero el “pixín negro” que se pesca en Asturias es distinto, porque su textura es más firme y su sabor más intenso. La preparación culinaria de elección es a la cazuela, en la que el vino blanco participa notoriamente. Es muy superior a las elaboraciones en salsa, estofado, con mejillones o alangostado. La merluza tiene muchas preparaciones típicas asturianas y entre todas ellas destaca cuando la hacen a la sidra, porque entonces resulta excelente. Aunque no es fácil de encontrar; si le ofrecen una chopo a la sidra, aproveche la oportunidad, porque este bellissimo pescado, de tonos verdes y azules, que tiene la particularidad de que cambia de sexo con la edad (cuando dejan de ser fértiles como hembras se convierten en machos), es una joya de la cocina asturiana, que se prepara mejorando la textura con una yema de huevo cocido y unas almendras machadas en mortero, que se añaden a la chopo cortada en rodajas y se cuece todo, lentamente, en una cazuela a la que se le añade la sidra necesaria para cubrir el pescado.

La furagaña es la lubina pequeña y la robayiza, la grande; las dos, en caldo corto, acompañadas con verdura, guisadas con patatas o a la plancha, están buenísimas. Besugo, mero, sardinas, xarda (caballa), rodaballo, palometa, mero y una lista muy larga de pescados tienen su sitio destacado en una cocina que respeta siempre al producto, resaltando los valores tradicionales de frescura, calidad y punto de cocción, conformando una gastronomía muy honesta, natural y de altísima calidad. Con los pescados de más espinas (escorpenas, maragotas, gallinetas, cabrillas, etc.), que son muy sabrosos, aunque de difícil comercialización, se hacen unas excelentes calderetas, que fueron la comida tradicional de pescadores, hoy convertida en plato de lujo, tras la sustitución de las especies



MIAU. Candás (ASTURIAS). 1954. Papel litografiado. 25,7 x 17,2.



LA ESTRELLA DE GIJÓN. Gijón (ASTURIAS). Barba [1960]. Papel litografiado sobre cartón. 33,5 x 48.



LA PRAVIANA. Oviedo (ASTURIAS) [1950]. Papel litografiado. 63 x 90. "CAMARERO".

iniciales por otras como la langosta, los langostinos, el bogavante, etc.

Mención especial merece el salmón, que en primavera remonta los ríos asturianos. Llega perfectamente cebado en un excelente estado de carnes y cuando se puede disponer de uno de ellos se celebra una auténtica fiesta. Cuentan que antes había más. Tantos que llegaron a ser una comida de recurso que se proporcionaba a los mineros continuamente, por lo que éstos, hartos de repetir plato, reivindicaron, mediante huelga, la aportación de otras elaboraciones culinarias. No está claro que sea verdad, ni siquiera parece probable, porque desde que se tienen estadísticas no se observa que las capturas de salmón hayan disminuido, aunque si es cierto que, por razones poco conocidas, entre las que siempre se alude a la contaminación de los cauces fluviales, la afluencia difiere entre unos años y otros.

Las aguas, casi siempre muy batidas, del litoral asturiano son muy propicias para la cría de los diferentes moluscos y crustáceos. Los percebes

son excelentes; la ñocla, que es el nombre local del buey de mar, sabrosísima; la centolla una delicia; las andaricas (nécoras) excelentes. Quisquillas, cigalas, carabineros, gambas, langostas y los bugres (bogavantes) de caparazón duro y carnes prietas son un auténtico manjar. Hay muy buenas almejas, berberechos, navajas y longueirones, sepias, pulpos, calamares y potas, pero como especialidad son prioritariamente recomendables los oricios (erizos de mar), que en ningún sitio como en esta costa concentran el sabor yodado, que deja un recuerdo imborrable.

LAS CARNES DE LAS MONTAÑAS Y LOS VALLES

La raza vacuna asturiana es excepcional porque tiene la posibilidad de proporcionar una carne compacta, perfectamente infiltrada de grasa y de un sabor intenso y al mismo tiempo elegante. Son espectaculares las piezas de la variedad de "los valles" por su forma, tamaño, textura y color que acompañan perfectamente al resto de sus



propiedades gustativas, pero los matices sápidos que pueden encontrarse en los ejemplares “de las montañas” son incomparables por su personalidad, influida por la impronta de los pastos de altura. Un chuletón de buey con su grasa de cobertura, de tres dedos de espesor, hecho lentamente, a la brasa, acompañado de la porción alta de la costilla, y con la sola ayuda de unas escamas de sal, de un vaso de buen vino tinto y de un pan de escanda es el plato soñado por los verdaderos entusiastas de la carne.

Pero hay muchas formas más de comer la carne de vacuno asturiano, como por ejemplo la carne gobernada o morrina, que exige una cuidada elaboración, citada con cierta frecuencia por Palacios Valdés como plato de lujo. Tienen personalidad el chamuco (morcillo) guisado, la cazuela de rabo, la carne rellena con huevos cocidos y jamón (cachopo) y las preparaciones que se hacen con vísceras como la lengua estofada, el hígado encebollado, los riñones, los morros o los callos. Con la carne de cerdo, que casi en su totalidad se destinó siempre a la elaboración de chacinatas, se hacen unos excelentes lomos, con puré de castaña o con “patatines” y con la vulva de la cerda se hace una especialidad denomina-

da “páxara”, que hoy ya casi es imposible encontrar.

Los embutidos asturianos son especiales y tienen una gran personalidad. La morcilla tiene un punto de curación que le da textura y la hace muy jugosa y sabrosa. Los chorizos son buenísimos, y con la chacina anterior, imprescindibles en cualquier fabada de calidad que se precie. El chosco de Tineo, el sabadiego de Noreña, el farinón de Candás, la andolla, el lacón e incluso algunos ejemplares de jamón, que todavía se curan en las zonas más altas, son auténticas joyas. Asturias sigue siendo un reservorio de producción de carnes y aunque hoy parecen exageradas las palabras de Cepeda, que en su poema en bable asegura que esta región abastece media España, siempre será un punto de referencia cuando aludamos a las carnes y embutidos de calidad.

No tienen demasiadas hortalizas, pero casi todas las que se cultivan lo son en huertos familiares, por lo que se recolectan en su momento exacto de madurez, lo que hace que el sabor tenga las propiedades típicas del producto fresquísimos. Se utilizan en ensaladas, menestras y guarniciones e incluso se preparan con ellas algunos platos típicos como el emberzao, que se hace con



EL GAITERO. Villaviciosa (ASTURIAS) [1920]. Papel varios trozos sobre tela. 112 x 156. “GAITERO”.



EL GAITERO. Villaviciosa (ASTURIAS) [1920]. Cartulina litografiada. 25 x 32. “MUJER DE FIESTA CON TRAJE AZUL”.



LA PRAVIANA. Corias de Pravia (ASTURIAS) [1930]. Papel litografiado. 87,2 x 58,2. "CAMPELINO ASTURIANO".

los mismos ingredientes de la morcilla pero sustituyendo la tripa por hojas de berza que, sin dejar que se curen, se introducen en el pote para su cocción, dando lugar a un plato muy sabroso y original. Otra especialidad asturiana son las cebollas rellenas, generalmente con carne picada, que se suele sustituir en los meses de verano por bonito y entonces se produce una maravillosa armonía entre el dulzor de la cebolla y el intenso sabor del pescado. El mangarau casi ha desaparecido, pero se está intentando recuperar. Es una muestra de la cocina de subsistencia, que aprovechaba harina de maíz, castañas pilongas, verduras, sobre todo nabos, y unos trozos de tocino con lo que se hacía una especie de pote.

EL IMPERIO DE LA SIDRA

No es bebida exclusiva de Asturias, porque también se hace en el País Vasco y en otros muchos lugares como Inglaterra, Francia, Alemania, Canadá, etc., pero es cierto que la sidra asturiana tiene otro sabor y unos ritos que la hacen especial. Una buena sidra exige que en su composición entren diversas variedades de manzanas, que se caracterizan porque unas son dulces, otras ácidas y algunas amargas. El mosto debe fermentar durante seis meses en grandes toneles de castaño, hasta que llega la primavera y ya está dispuesta para ser consumida. La apertura del tonel se conoce como espicha y el líquido que sale, fresco y sabroso, se debe verter sobre vasos de boca ancha. Escanciar sidra es un arte y

un motivo de presunción de los asturianos, porque hay que tener habilidad para hacerla caer desde lo más alto posible, para que se airee en su trayecto y ofrezca a la nariz y a la boca lo mejor de sus componentes.

La sidra es bebida, pero también ingrediente importante de muchos platos, porque su sabor armoniza muy bien con el de los pescados, cuando se cocinan juntos, con la particularidad de que su impronta se deja notar nítidamente. Son un ejemplo la merluza a la asturiana y sobre todo la chopo a la sidra, que es uno de los platos más interesantes de esta cocina. Es curioso su comportamiento cuando se une a quesos tan intensos como el cabrales, al que acompaña estupendamente y al que

resiste incluso cuando se batan juntos, para formar una pasta que potencia los sabores de ensaladas o de carnes a la parrilla.

LAS PARTICULARIDADES DE LOS QUESOS ASTURIANOS

No hay ninguna comunidad autónoma que ofrezca tanta diversidad de quesos y no es arriesgado decir que difícilmente en el mundo pueden encontrarse tantos en tan escasa superficie. Es posible que pueda ser comparable la Normandía francesa, pero incluso en esta región la uniformidad de los quesos es mayor, por lo que es mucho más fácil hacer una completa tabla de quesos disponiendo de las variedades asturianas.

El rey de los quesos asturianos es el cabrales, por su intensidad de aromas y sabores, que son consecuencia de un cuidado proceso de maduración, que se manifiesta especialmente cuando, aprovechando las parideras primaverales, se mezclan las leches de vaca, cabra y oveja para formar una pasta, que madurará lentamente en unas cuevas, que reúnen unas muy especiales condiciones de temperatura, humedad y circulación del aire, lo que va a permitir que se desarrollen en el interior unos hongos, los *Penicillium*, de la misma familia que el que dio lugar al inicial y más importante de los antibióticos.

La producción de gamonedo o gamonéu es mucho más corta y por lo tanto de más limitada comercialización, pero la elegancia de su sabor y aroma, más matizados que los de cabrales, son



PRIMITIVA INDIANA. Gijón (ASTURIAS) [1910]. Chapa en relieve. 43 x 19,3.

una verdadera maravilla. El queso de los Bellos o de los Veyos se elabora con leche de vaca a la que, en estación, se le añade leche de cabra. Es pequeño, de pasta dura, firme, sabor fuerte, aroma muy agradable y forma cilíndrica. El “afuega'l pitu” es un queso curioso, de maduración corta, blando y de sabor muy lácteo, que en su tránsito entre la boca y el esófago se deja sentir, como si se pegase a las paredes. Hay una variedad de este queso que se hace sobre todo en Aramo, que se caracteriza porque su maduración es más prolongada y porque se cubre su superficie con pimentón, obteniéndose de esta forma un interesante conjunto de características gustativas.

Hay otros muchos quesos más, que ofrecen una gran diversidad de aromas y sabores porque su composición es variada, con diferentes tipos de leche y procesos de fermentación y maduración muy variados. La lista es interminable.

Pero no pueden dejar de nombrarse el de Buelles, que se hace en Peñamellera Alta; el casín, del concejo de Caso, que es de elaboración compleja porque antes de someterle a curación se somete la pasta a un proceso complejo de amasado para formar el “gorollo”, al que se le dará la forma definitiva. El de Genestoso se hace en Caldas de Narcea y junto con el de La Peral, Peñamellera, Vidiago, Urbies, Porrúa, Taramundi y otros muchos son una muestra de la riqueza quesera del principado.

Para acompañarlos es muy recomendable el pan



PANTIGA. Gijón (ASTURIAS) [1900]. Chapa lisa. 50 x 23.

de escanda y en algunos casos la boroña de mestura, hecha con mezcla de harinas de maíz y trigo. Hay una preparación panaria excepcional que es el “bollu preñau”, con diferentes componentes internos, aunque el más frecuente es el chorizo, al que a veces acompañan lomo y huevo cocido. En una versión vegetariana el protagonista es el pimiento.

LOS INTERESANTES POSTRES

No hay mucha fruta en Asturias, pero la que hay es excepcional. Comenzando por la manzana mingán, seguramente la más sabrosa de todas las que ofrece la naturaleza; los nisos (ciruelas), de pequeño tamaño, que destacan por su sabor intenso, aroma y textura; los también reducidos piescos (melocotones), de sabor concentrado y olor profundo. De las avellanas asturianas se dice que son las mejores del mundo.

De entre todos los postres merece destacarse el arroz con leche que, por supuesto, no es exclusivo de Asturias pero sí es en donde se hace mejor, porque la leche es muy buena, porque se cuece muy lentamente y porque las recetas, transmitidas a través de generaciones, han hecho posible que los asturianos tengan “una mano” especial para obtener una joya culinaria, a la que a veces se le agregan unas gotas de anís.

La repostería es variada y entre ella destacan los carbayones, los casadielles, de hojaldre, los suspiros de Cudillero, los frixuelos, los formigos, los turrillos, los manolitos, los quesos de almendras y los carajitos del profesor de Salas.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: vecamugo@hotmail.com