

Zurück ins
PARADIES

Asturische Gastronomie



asturientourismus.de



Asturische Küche



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

Entworfen von: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Layout: Paco Currás Diseñadores

Kartographie: Da Vinci Estudio Gráfico

Texte: David Fernández-Prada

Übersetzung: LinguaServe

Fotografie: Einband: Amar Hernández. Innere: 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 und Eigenarchiv.

Druckerei: Imprenta Mundo SLU

D.L.: AS 00683-2018

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



Asturischer Bohneneintopf (Fabada)

Die asturische Küche hat etwas ganz Besonderes an sich. Ehrenwort! Auf den ersten Blick (und vielleicht auch auf den zweiten) scheint die asturische Gastronomie hauptsächlich aus reichhaltigen Gerichten zu bestehen. Dies hatte zu früheren Zeiten seinen Sinn, da viele Asturier im Bergbau oder der Eisenindustrie beschäftigt waren und folglich ein stärkendes Mahl zu sich nehmen mussten. Doch die asturische Kost hat auch eine leichte Seite: Die Fische und Meeresfrüchte sind äußerst kalorienarm, sodass den einheimischen Köchen eine große Auswahl zur Verfügung steht.

Wir haben Sternerestaurants, Köchinnenvereine, Qualitätsiegel wie „Mesas de Asturias“ oder „Sidrerías de Asturias“ (Asturische Restaurants und Apfelweinkelereien), Bars mit Geschäften, *Chigres* (traditionelle Tavernen, in denen Apfelwein verkauft wird), Gastrobars und eine aufkommende Fusionsküche. Denn der asturische Koch verwendet mit Vorliebe die lokalen, regionalen und frischen Produkte, zielt sich aber nicht vor fremden Dressings oder Beilagen, wenn diese gut zum Gericht passen.

Auf einer asturischen Speisekarte darf nicht die *Fabada* (Bohneneintopf), der *Pote* (Eintopf), das *Pitu de caleya* (Hähnchen), der *Cachopo* aus asturischem Kalbfleisch (zwei gefüllte Filetsteaks) und das Fleisch der jüngst nicht mehr vom Aussterben bedrohten autochthonen Schweine, Schafe und gefleckten Hähnchen fehlen. Dank dieser großen Vielfalt ist das Landesinnere Asturiens reich an gefüllten Zwiebeln und Kutteln, der Osten an *Emberzau* (Blutwurst) und Verdina-Bohnen, der Westen an *Chosco* (rohem geräucherten Schweinefleisch). Deswegen empfehlen wir Ihnen, jeden Winkel Asturiens zu erkunden und dessen typische Gerichte zu kosten.

Weitere Stars sind der Käse – mittlerweile über 50 verschiedene Sorten – sowie die saisonbedingten Meeresprodukte: die Seeigel (*Oricios*) im Winter, die Seespinne im Frühling, der Bonito und der Hummer im Sommer und der Glasal im Herbst.

Und zu jedem guten Gericht gehört ein Asturischer Apfelwein oder der Wein aus Cangas. So ist die Gastronomie Asturiens: reich und vielfältig, traditionell und modern zugleich, mit einer eigener Persönlichkeit. Die Region ist vermutlich die ergiebigste und interessanteste natürliche Speisekammer Spaniens.



Inhaltsverzeichnis

- 
- 04. Nicht zu verpassen ...*
- 06. Fabada, der typische Bohneneintopf*
- 08. Der Apfelwein, das asturische Getränk par excellence*
- 10. Asturien, das Land der 50 Käsesorten*
- 12. Fleischliche Lüste*
- 14. Die großzügige Speisekammer des Kantabrischen Meers*
- 16. Wein aus Cangas, heroischer Weinanbau*
- 18. Von Natur aus ökologisch*
- 20. Ein Fest für Naschkatzen*
- 22. 100 Gründe, um Asturien zu besuchen*
- 24. Unübertreffliche Köche*
- 28. Gourmet-Shopping: Überraschen Sie Ihre Freunde und Verwandten*
- 30. Sprechen Sie wie ein Asturier*

Nicht zu verpassen ...

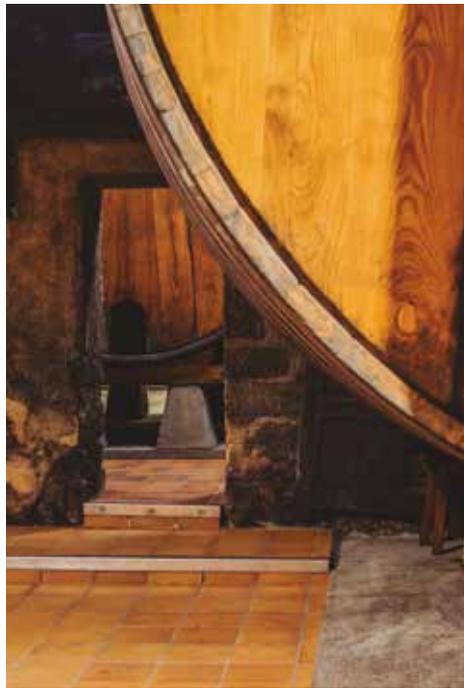
Ein deftiger Bohneneintopf

Die *Fabada* ist das regionale Gericht par excellence, das nur der aufstrebende *Cachopo* in den Schatten stellen kann. „*Les fabes asturianas son consideraes les meyores del mundo*“ heißt es auf Asturischer Sprache, d. h. „die asturischen Bohnen sind die besten der Welt“. Warum? Dank ihrer zarten Haut, und weil sie im Munde zergehen. Weitere Zutaten der *Fabada* sind die ausgezeichnete geräucherte Blutwurst, eine *Choricín* und weitere Produkte vom Schwein. Und kaum zu glauben, aber das asturische Wasser rundet den Geschmack des Eintopfs ab.



Eine traditionelle Kelterei

Kann man Asturien besuchen, ohne den Apfelwein zu probieren? Wir gehen davon aus, dass die Antwort „natürlich nicht“ lautet! Der Apfelwein fließt in unserem Blut, unser Körperbau ist für dieses edle Nass gerüstet. Der Apfelwein ist ein unterhaltsames und soziales Getränk mit einem einzigartigen Ritual. Es ist ein gesundes Diuretikum, enthält Vitamine und Mineralien und schmeckt einfach ausgezeichnet. Wenn Sie eine Apfelweinkelterei besuchen, werden Sie aus dem Staunen nicht mehr rauskommen!



Die größte Käseplatte der Welt

In Asturien werden über 50 eigene Käsesorten hergestellt – das größte regionale Angebot weltweit! Die ersten der Liste sind der Cabrales, Gamonéu, Afuegal pitu, Beyos und Casín, die sich in ganz Asturien kosten lassen. Der Käse wird aus Kuh-, Ziegen- oder Schafmilch hergestellt. Der Cabrales ist mit seinem unverwechselbaren Aroma der international bekannteste Käse. In den letzten Jahren hat er eine interessante Entwicklung erfahren: Sein Aroma ist jetzt milder und ausgeglichener, seine pikante Note eleganter. Auch der Gamonéu ist groß angesagt und auf den Märkten können Sie bestimmt ein ausgezeichnetes Stück ergattert. Welches Geheimnis steckt hinter unseren Käsesorten? Die unberührten Bergweiden der Picos de Europa!

Eine mundendes Mitbringsel

Vergessen Sie nicht, ein Gastro-Souvenir mitzunehmen. Schließlich heißt es ja „*mens sana in corpore sano*“. Der Honig aus Asturien, eins der „Nahrungsmittel des Paradieses“, ist ein natürliches und äußerst gesundes Produkt, das Krankheiten vorbeugt und uns das Leben versüßt. Die Bienen bestäuben in den Wäldern die Blüten (inklusive die der Apfelbäume) und halten somit das Ökosystem aufrecht. Weitere Gastro-Souvenirs, die gut in den Koffer passen, sind die Konserven (unter denen der Bonito und die rote Drachenkopf-Pastete nicht fehlen dürfen), ein elektronisches Ausschengerät, damit die Apfelweinparty weitergeht, oder eine der handwerklich gebauten Biersorten der Region.

Austern

Die asturischen Austern werden erst seit 25 Jahren verzehrt und dennoch zählen sie bereits zu den *Top Ten*. Wenn Sie ein Foodie sind, müssen Sie unbedingt die Austern des Eo probieren und in einem Happen in die Geschmackswelt des Meeres eintauchen. Die asturischen Restaurants haben die Austern bereits auf ihre Degustationsmenüs gesetzt und teilweise wird sie sogar als Fetischgericht angeboten. Und sollten Sie Westasturien besuchen, müssen Sie sie unbedingt direkt an der Ria kosten ... Eine unübertreffliche Gaumenfreude! Dazu ein natürlicher asturischer Apfelschaumwein und Sie haben garantiert ab.



Heroischer Weinanbau

Wer hätte das je gedacht! Wenn Sie lange keinen Wein mehr aus Cangas getrunken haben, dann wird es jetzt Zeit. Der ehemals markant saure Wein hat mittlerweile ein ausgeglichenes, atlantisches Aroma, d. h. er ist ein frischer und angesagter Wein, der ausgezeichnet mit den Gerichten der modernen Gastronomie harmoniert. Er hat alles, was man für den Erfolg braucht: autochthone Weinreben, steile Berghänge und genau die richtige Aussetzung zur Sonne. Das nennen wir heroischen Weinanbau des 21. Jahrhunderts!



Frixuelos, nur für Naschkatzen

Wir haben diese *Crêpe* als Süßspeise par excellence gewählt, da sie zur Zeit neben dem Milchreis auf fast allen Speisekarten angeboten wird. Sie können Sie mit Zucker bestreut, mit Schokoladen-, Marmeladen- oder sogar Milchreisfüllung bestellen. Das Angebot für Süßmäuler wird mit *Torrijas* (Armen Rittern), *Casadilles* (Nusstaschen), *Tarta Gijonesa* (Kuchen aus Gijón), *Charlota* (Torten), *Carbayones* (Blätterteig mit Mandelfüllung), *Marañuelas* (Keksen) u. a. abgerundet.



Der Cachopo erobert das Land

Dieses beliebte Gericht ist einfach nicht mehr zu halten. Seine Hauptzutaten sind zwei gefüllte Fleischfilets, sodass er auf den ersten Blick nichts Originelles zu bieten hat. Und trotzdem ist der *Cachopo* einzigartig und typisch asturisch, denn ähnliche Gerichte wie der *San Jacobo* oder das *Cordon bleu* werden weder mit asturischem Kalbfleisch, noch mit den gleichen Teilstücken, noch mit asturischem Käse zubereitet. Also sind sie längst nicht so schmackhaft!

Von Markt zu Markt

Wenn Sie an einem beliebigen Wochentag die besten Nahrungsmittel erwerben möchten, müssen Sie unbedingt die Märkte Fontán in Oviedo, Mercado del Sur in Gijón/Xixón, La Plaza in Mieres del Camín/Mieres oder die Märkte von Avilés, La Felguera oder La Pola Siero/Pola de Siero besuchen. Es gibt unzählige verschiedene Märkte. Einige sind alteingesessen, wie der Sonntagsmarkt in Cangues d'Onís/Cangas de Onís, andere finden an ganz bestimmten Tagen statt, wie der Markt Primera Flor in Grau/Grado (am Sonntag nach Ostern).

Gastronomiefeste und -tage

Im Laufe des Jahres finden in Asturien über 250 Gastronomietage und -events statt: Kochvorführungen, Hommagen auf typische Produkte und Gerichte, Feste von touristisch landesweiter Bedeutung, u. a. Kurz und gut: Wir verbringen den Tag damit, herauszufinden, wo wir die besten Gerichte und Produkte unserer Region genießen können. Um Ihnen Ihre Entscheidung zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen die Website agendadeasturias.es

Asturien zu besuchen, ohne eine *Fabada* zu essen, ist wie nach Covadonga zu fahren, ohne die Heilige zu sehen. Im Fürstentum werden die Ackerbohnen angebetet. Sie werden in den Flussebenen angebaut und mit einer geschützten geographische Angabe ausgezeichnet. Warum?

Weil uns von der anderen Seite des Atlantiks weiterhin Bohnen erreichen, die zwar schön groß sind, aber eine eher zähe Haut haben. Und das lässt sich kein echter Asturier gefallen. Wenn Sie folglich die allerbesten Ackerbohnen mit nach Hause nehmen möchte, sollte Sie nach dem Qualitätssiegel suchen, das ihre asturische Herkunft bestätigt.

Teller Fabada

Fabada, der typische Bohneneintopf

Qualitätssiegel g.g.A. Faba Asturiana

! Der Siegel g.g.A. Faba Asturiana (Asturische Bohne) wurde 1990 ins Leben gerufen und soll die Bohnen davor schützen, von aus Südamerika importierten Arten übermannt zu werden. Die Kontrollbehörde überprüft nicht nur den Anbau und die Herkunft, sondern auch Größe und Qualität. Nicht jede so genannte „Faba de la Granja“ stammt aus Asturien. Wenn die Bohnen nicht das Siegel g.g.A. Faba Asturiana tragen, könnte es sein, dass Sie hereingelegt werden. Allerdings werden nur die getrockneten Bohnen (und nicht die frischen) mit diesem Siegel ausgezeichnet.

Dieses schmackhafte Gericht, das in fast allen Restaurants angeboten wird, enthält nicht nur asturische Bohnen, sondern auch weitere wichtige Zutaten wie *Chorizo*, Blutwurst (das Geheimnis einer guten *Fabada*), Eisbein und andere Produkte vom Schwein nach Gutdünken des Kochs. Es ist schwer, die ideale Kochzeit festzulegen, denn diese schwankt je nach Herkunft der Bohnen, der Ernte und der Wasserhärte (außerhalb Asturiens sollte besser Mineralwasser angewendet werden).

Normalerweise beträgt die Kochzeit ein bis zwei Stunden – aber das ist nur eine Schätzung.

Die traditionelle *Fabada* ist mittlerweile neueren Versionen gewichen, die weniger Fett sowie Hühnerbrühe und Butter enthalten, damit die Bohnen besonders zart und glänzend werden. In vielen Restaurants wird heute die *Chorizo* und die Blutwurst nur halb so lang im gleichen Topf gekocht und dann herausgenommen, sodass die *Fabada* nicht mehr so reichhaltig ist.

Die beste *Fabada* der Welt

Vor acht Jahren rief die Stadt Villaviciosa im Rahmen ihrer „Kultur- und Gastronomiewoche rund um die Bohnen“ einen Wettbewerb aus, bei dem die besten *Fabada*-Restaurants gegeneinander antreten sollten. Tatsache ist, dass dieser Wettbewerb schnell an Ansehen gewann. Mittlerweile werden die Gewinner in den landesweiten Medien erwähnt und können mit einem vollen Haus rechnen. Essen Sie gerne *Fabada*? Dann möchten Sie bestimmt wissen, wer die sieben Gewinner sind bzw. wo die sieben *Fabada*-Tempel liegen: Casa Chema (Oviedo, 2011 und 2017), El Moreno (Villaviciosa, 2012), El Llar de Viri (Candamo, 2013), Sidrería Bedriñana (Villaviciosa, 2014), Los Pomares (Gijón, 2015) und Vista Alegre (Colunga, 2016).



Ackerbohnen (Fabes)

In manchen Fällen werden auch frische oder grüne Bohnen verwendet – nicht zu verwechseln mit den so genannten „Verdinas“, einer anderen Hülsenfrucht.

Die Ackerbohnen werden wenige Stunden nach ihrer Ernte tiefgefroren, sodass sie ihr eigenes Wasser erhalten und folglich vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen. Die getrocknete Bohne saugt mehr Brühe auf und ist schmackhafter, die frische dagegen hat eine äußerst zarte Haut und interessante Textur. Stellen Sie es selbst fest! Wenn Sie den Kellner fragen, ob die Bohne frisch oder getrocknet ist, werden Sie ihn bestimmt überraschen.

Auch der Speck vom iberischen Schwein setzt sich langsam aber sicher als neue Zutat in den Restaurants durch.

*Für einen *Fabada*-Experten muss die Brühe die richtige Konsistenz haben, die Bohne schön weich sein und im Mund zergehen, muss die Blutwurst leicht zu pellen sein und darf keine großen Stücke Magerfleisch enthalten.*

Kosten Sie als erstes nur die Bohnen und lassen Sie sie am Gaumen zergehen. Heben Sie danach eine ausgewogene Menge Bohnen und anderer Zutaten auf jeden Löffel. Unzulässig sind ein Übermaß an Safran, eine zu kräftige Hühnerbrühe oder ein zu pikanter Geschmack.



Traditioneller Markt



Herkömmliche Küche (Llar)

Der Apfelwein, das asturische Getränk par excellence

Wissen Sie, woher der Begriff Cidre stammt? Vom Griechischen *Sikera*, übernommen ins Lateinische als *Sizra* – ein Begriff, auf den unsere heutige Bezeichnung leicht zurückzuführen ist. Bereits im 1. Jahrhundert v. Chr. erwähnte Strabon die Cidre und berichtete, dass die Asturier sie tranken.

Apfelweinausschenken

Qualitätsgarantie, Herkunftsbezeichnung Sidra de Asturias

Dieses Qualitätssiegel hat im Laufe der Jahre an Anerkennung gewonnen, da die Verbraucher inzwischen diesen Mehrwert zu schätzen wissen. Es wurde vor 15 Jahren ins Leben gerufen; die nächste Ernte soll voraussichtlich 4 Millionen Flaschen mit Herkunftsbezeichnung ergeben. Es garantiert, dass die Äpfel aus Asturien stammen und dass der Apfelwein einer Qualitätskontrolle unterzogen wurde. Derzeit stellen 27 Keltereien Apfelwein mit Herkunftsbezeichnung her.



Apfelweinfass

Jedenfalls ist uns dieses Getränk gut überliefert worden, denn Asturien ist mit einem Marktanteil von 80 % weiterhin der wichtigste Apfelweinhersteller Spaniens. Über 70 Keltereien erzeugen 40 Millionen Flaschen, darunter fast ebenmäßig natürlichen Apfelwein und Apfelschaumwein, der in über 50 Länder exportiert wird.

Wissen Sie, wie viele Apfelsorten in Asturien wachsen? Kaum zu glauben, aber wir haben die Hälfte aller Apfelsorten der Welt! Die meisten Sorten – nicht alle – können zu Apfelwein verarbeitet werden. Die Herkunftsbezeichnung erkennt 76 Apfelsorten an; doch tatsächlich wachsen in der Region mehr als 500 Sorten.



Natürlicher Apfelwein

Der Apfelwein wird in Flaschen präsentiert, mit anderen geteilt und in „Culines“ oder „Culettes“ (einer kleinen Dosis) serviert. Und das Wichtigste: Er wird auf einen Schluck getrunken!

Wenn Ihre erste Erfahrung mit den circa 100 ml, die normalerweise ausgeschenkt werden, etwas traumatisch abläuft oder Sie diese Menge nicht auf einen Schluck wegtrinken können, dann bitten Sie den Kellner einfach, Ihnen nächstes Mal eine kleinere Dosis, einen *Piquiñín*, zu servieren.

In Asturien kostet eine Flasche Apfelwein rund 3 €; beim Apfelwein mit Herkunftsbezeichnung liegt der Preis etwas höher. Das ist ein äußerst erschwinglicher Preis für diese 70 cl schmackhaften Getränks, dessen Herstellung knapp sechs Monate dauert und das zahlreiche gesunde Eigenschaften besitzt.

Der Apfelwein schmeckt ausgezeichnet zu den meisten Gerichten der Region. Er harmoniert perfekt mit *Fabada*, Fisch- und Reisgerichten und wirkt wie ein Balsam zu Käse, da er unseren Mund ausspült und unseren Gaumen auf den nächsten Happen vorbereitet.



Apfelweinkelerei

Besuch in einer Kelterei

Ein Besuch in einer Apfelweinkelerei kann äußerst unterhaltsam sein. Sie werden von den imposanten Kastanienholzfässern mit bis zu 30.000 l Fassungsvermögen, dem freundlichen Wesen der Kelterer und dem handwerklichen Herstellungsprozess beeindruckt sein. Und wenn Sie uns zur Erntezeit (Oktober und November) besuchen, dann ist das Erlebnis doppelt so interessant. Viele Keltereien bieten neben der Besichtigung auch eine Degustation mit Käse und typischen Produkten bzw. eine *Espicha* an, ein informelles Essen, bei dem die Tortillas und die in Apfelwein gekochte *Chorizo* nicht fehlen dürfen. Der Ursprung der *Espicha* ist auf jene Zeiten zurückzuführen, in denen der neue Apfelwein gen Frühling zur Verkostung direkt vom Fass gezapft wurde. Zu diesem besonderen Moment und dem dazugehörigen Schmaus wurden Familienangehörige und Freunde geladen. *Espicha* war der kleine spitze Holzpfropfen, der die Öffnung, aus der der Apfelwein gezapft wurde, verschlossen hielt.

Sie können in Asturien verschiedene Apfelsorten erwerben. Einerseits gibt es den natürlichen Apfelwein, der in den Keltereien auf traditionelle Weise serviert und ausgeschenkt wird. Der Herstellungsprozess des natürlichen Apfelschaumweins (auch mit Herkunftsbezeichnung) ist der gleiche, allerdings wird er entweder in der Flasche oder einem Edelstahlbehälter einer zweiten Fermentation unterzogen. Er wird als *brut nature* oder *brut* bezeichnet, d. h. ohne oder mit wenig Zuckerzusatz. Das dritte Erzeugnis mit Qualitätssiegel ist der natürliche gefilterte Apfelwein, auch als „Tischwein“ oder „neuer Apfelwein“ bekannt. Er wird auch auf traditionelle Weise hergestellt, da jedoch der Bodensatz herausgefiltert wird, kann er wie ein Wein zum Essen serviert werden.

Groß im Kommen ist zur Zeit der „Eisapfelwein“, der entweder aus tiefgekühlten Äpfeln oder tiefgekühltem Most hergestellt wird, der durch seine höhere Konzentration eher gefriert und sich vom Wasser absetzt. Er bewahrt noch den typisch sauren Geschmack des Apfelweins, ist jedoch durch die richtige Menge an Zucker schön ausgeglichen und eignet sich perfekt als Dessertgetränk.

Asturien, das Land der 50 Käsesorten

Die Kühe prägen die asturische Landschaft.

Tatsächlich werden 65 % der 50 Käsesorten ausschließlich aus Kuhmilch hergestellt; 20 % haben einen kleinen Anteil an Ziegen- und Schafmilch und nur 15 % der asturischen Käsesorten werden ausschließlich aus Ziegen- oder Schafmilch hergestellt.



Verschiedene asturische Käsesorten

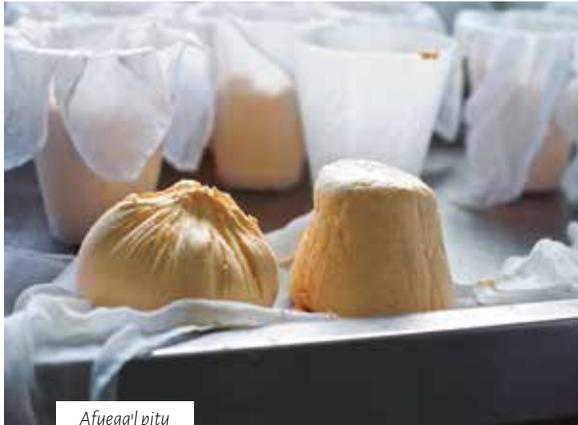


Cabrales-Höhle

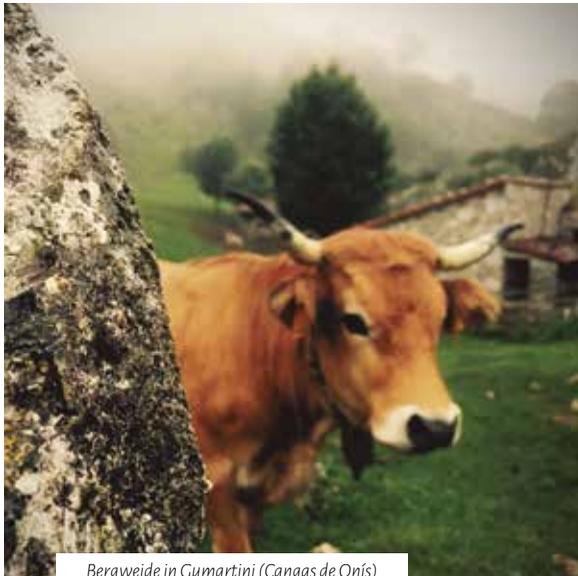
Besuch in einer Käsefabrik

Wir empfehlen Ihnen, den Herstellungsprozess von erster Hand kennenzulernen. Ein Besuch in einer asturischen Käsefabrik ist ein unvergessliches Erlebnis: Während Sie die wunderbare Aussicht genießen erfahren Sie, wie diese teils herkömmlichen Käsesorten hergestellt werden. Bei dieser Gelegenheit können Sie lernen, wie wichtig der Reifungsprozess des Cabrales oder des Gamonéu in einer Höhle ist oder wie bei der Herstellung des Casín die Käsemühle zum Einsatz kommt.

Im Osten Asturiens sind die meisten Käsesorten aufzufinden. Die Naturlandschaft der Picos de Europa, der Sierra del Sueve und der Sierra del Cuera ist reich an Weideland, auf dem die Tiere frei leben und grasen. Ein wahres Paradies für Kühe! In den Höhlen wird der Cabrales gereift, der berühmte Schimmelkäse der Region. Er kann mit allen drei Milchsorten hergestellt werden, wobei die Kuhmilch am liebsten verwendet wird. Ähnlich ist es beim Gamonéu, eine der ausgefallensten Käsesorten, die sich durch ihren geräucherten Geschmack und zuweilen durch einen leichten Pinselschimmel auszeichnet. Diese beide Sorten dürfen auf keiner guten Käseplatte fehlen.



Afuega'l pitu



Bergweide in Cumartini (Cangas de Onís)

In einem Umkreis von 50 km werden u. a. in den Ortschaften Arangas, Buelles und Panes (Peñamellera), Posada (Bedón), Porrúa, Pría und Vidiago über 20 Käsesorten hergestellt. Besonders erwähnenswert sind die Gemeinden Amieva und Ponga, aus denen der Los Beyos-Käse stammt.

Im Inland hat der Afuega'l pitu Vorrang. Hier gibt es über zehn Käsefabriken, in denen sowohl die weiße als auch die rote Variante (mit Paprikapulver) hergestellt werden. Ihm folgt der Casín, eine der ältesten Käsesorten Spaniens. Er wird bereits in vier Käsefabriken hergestellt und gewinnt langsam wieder das Ansehen, das ihm zusteht. Doch es gibt noch viel mehr Sorten, darunter den Ovín aus Nava, den Varé aus Siero, den Käse aus Bota in Quirós oder aus Urbiés im Turón-Tal.

In Westasturien sind nach geografischer Reihenfolge folgende Käsesorten hervorzuheben: La Peral und Gorfolí aus Illas, Fuente aus Proaza, Abredo aus Coaña, Taramundi (der zum Teil auch mit Walnüssen hergestellt wird), Oscos und Xenestoso.

Doch in den letzten Jahren wurden neue Käsefabriken eröffnet, die langsam aber sicher an Anerkennung gewinnen. Einige davon wurden in landesweiten und internationalen Wettbewerben preisgekrönt, andere sind inzwischen beim allgemeinen Publikum äußerst beliebt.

Diese Fabriken sind über die gesamte Region verteilt – von Pravia nach Las Regueras, von Siero nach Tineo – und fördern mit ihren neuen und in Asturien ungewöhnlichen Herstellungsarten die Produktionsausweitung. Kurz und gut: Es gibt Käsesorten mit Qualitätssiegel oder einer langen Tradition; solche, die nur noch in einer Fabrik hergestellt werden, neue Marken, die die Branche vorantreiben sowie bahnbrechende Käsefabriken. Insgesamt also 50 verschiedene Optionen – ohne die verschiedenen Varianten zu zählen.



Gamonéu

Qualitätsmarken

Insgesamt fünf Qualitätssiegel zeichnen die verschiedenen asturischen Käsesorten aus: vier Herkunftsbezeichnungen (Cabrales, Gamonéu, Casín und Afuega'l pitu) und eine geschützte geographische Angabe (Beyos). Die gemäß den Anforderungen der Kontrollbehörde hergestellten Käsesorten sind mit dem entsprechenden Etikett ausgezeichnet. Insgesamt 60 Käsefabriken, d. h. mehr als die Hälfte der Region, stellen diese hochqualitative Produkte her.



Covadonga-Seen (Cangas de Onís)

In Asturien lassen wir uns gerne alles schmecken. Allerdings haben wir eine besondere Leidenschaft für Fleisch, vor allem für das Kalb- und das Schweinefleisch. Welches Tier sollen wir Ihnen zuerst vorstellen?

Fleischliche Lüste

Vielleicht sollten wir mit dem größeren, also dem Rind anfangen. Es ist nicht nur größer, sondern kommt auch häufiger vor – genau genommen gibt es in der gesamten Region 300.000 Rinder, darunter viele Milchkühe aber hauptsächlich Schlachttiere. Die meisten dieser Rinder sind mit der geschützten geografischen Angabe „Ternera Asturiana“ (Asturisches Kalbfleisch) ausgezeichnet. Ihr Fleisch wird nicht nur für den *Cachopo*, sondern auch für zahllose Rezepte verwendet – von Backenfleisch in Cangas-Wein bis hin zum Kalbsbraten mit Kartoffeln.

Es gibt zwei Hauptrassen, die Tal- und die Gebirgsrasse. Beide haben ein äußerst zartes und saftiges Fleisch.

Doch in Asturien werden Sie auch andere autochthone Tierarten vorfinden. Bei einem Besuch in einem unserer Dörfer werden Sie bestimmt die strammen *Pitos de Caleyá*

sowie die *Pita Pinta* kennenlernen, ein lebhaftes Huhn mit zweifarbigem Federn, das in einigen Restaurants gerade groß angesagt ist. Dieses Huhn hat nicht nur ein köstliches Fleisch, sondern legt auch viele Eier. Und wenn Sie den Blick über die Bergweiden schweifen lassen, können Sie bestimmt das Xalda-Schaf (*Oveya Xalda*) erkennen, mit dessen Fleisch ausgezeichnete Eintöpfe zubereitet werden.





Cachopo

Der köstliche Cachopo

Wenn Sie noch nie *Cachopo* gegessen haben, gehören Sie zu den Feiglingen. Denn es heißt, nur die Mutigsten trauen sich an diese beiden riesigen panierten Fleischfilets heran. Keine Angst, wir übertreiben etwas! Dieses Gericht wird normalerweise geteilt, obwohl inzwischen auch kleinere, individuelle Portionen serviert werden. Wie dem auch sei, wir empfehlen Ihnen, im Voraus nach dessen Ausmaß zu fragen. Zu einem echten *Cachopo* gehören zwei Filets vom asturischen Rind (vorzugsweise Hüftfleisch, Gegenkeule oder Oberschale), Serrano- oder Ibérico-Schinken und einige Scheiben eher milder asturischer Käse (die Käsesorten aus *Oscos* und *Vidiago* eignen sich perfekt). Dies wird in Mehl, Ei und Paniermehl gewälzt, frittiert und voilà! Fertig ist der köstliche *Cachopo*. Dabei ist es wichtig, dass das Öl schön heiß und rein ist (d. h. ohne Restgeschmack anderer Nahrungsmittel) und die Filets nicht zu lange gebraten werden, damit sie innen noch leicht roh bleiben.

Eine weitere bekannte Tierrasse der Region, aus deren Fleisch die *Chorizo* und Blutwurst hergestellt werden, ist das Schwein *Gochu Asturcelta*, das wieder an Wichtigkeit gewinnt, seitdem es nicht mehr vom Aussterben bedroht ist.

Sein Fleisch ist leicht von Fett durchwachsen und hat einen ausgezeichneten Geschmack.



Gochu asturcelta

Wir haben dermaßen viele Erzeugnisse vom Schwein, dass eine ausführliche Aufzählung diesen Rahmen sprengen würde. Zusammenfassend möchten wir Ihnen folgende Köstlichkeiten ans Herz legen: *Chosco*, *Picadillo*, *Longaniza* (typisch aus *Avilés*), *Moscancia* (eine Art Blutwurst mit Rinder- oder Schaffett), *Sabadiego* (eine *Chorizo* mit Blutwurst-Seele aus *Noreña*), *Emberzao* (in Kohl gewickelte Blutwurst mit Maismehl), *Butiellu* (Rippchen), *Andoya* (aus einer ganzen oder einem Teil Lende) und *Xuan* (Blutwurst mit Kürbis). Und weiter geht die Liste mit *Fariñón de Candás*, *Pantruque*, *Probe*, *Bolla*, *Boronchu* ... Verhungern werden Sie uns schon nicht!



Chosco

Qualitätsgarantie, Asturisches Kalbfleisch und Chosco aus Tineo

Die geschützte geographische Angabe „*Ternera Asturiana*“ (Asturisches Kalbfleisch) wurde vor 15 Jahren ins Leben gerufen und genießt inzwischen ein großes Ansehen. Dieses Fleisch ist in den besten Metzgereien der wichtigsten Städte Spaniens groß gefragt. Ein echtes asturisches Kalb muss in Asturien geboren sein, zu den ausgewählten Rassen (entweder aus dem Tal oder dem Gebirge) gehören, konkrete morphologische Merkmale aufweisen, 12-18 Monate alt und äußerst schmackhaft sein – denn der größte Vorzug dieses Fleisches ist seine überaus zarte Textur. Es handelt sich um junge Rinder mit einem mageren und deswegen sehr gesundem Fleisch.

Der *Chosco de Tineo* ist unser bestbewahrtes Geheimnis, ein Erzeugnis vom Schwein mit mindestens 15 % Zunge und viel Kopffleisch. Er wird mit Paprika mariniert und kann frisch oder gekocht verzehrt werden.

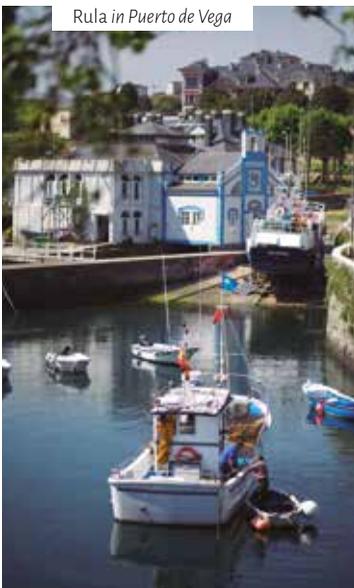
Die großzügige Speisekammer des Kantabrischen Meers



Seespinne

Vielfältig und köstlich. So ist das Angebot unserer Lonjas (Rulas auf asturischer Sprache), die sich von der natürlichen Speisekammer bedienen. Jede Saison hat etwas anderes zu bieten und jeden Monat variiert das Angebot in den Fischgeschäften und Restaurants.

Rula in Puerto de Vega



Ein Besuch in der Rula (Fischauktionsmarkt)

Dies ist ein unglaubliches Erlebnis. Hier sehen Sie selbst, wie hart der Beruf eines Fischers ist, wie behutsam auf den besten Schiffen mit dem Fisch umgegangen wird und lernen, die verschiedenen Arten und Kategorien voneinander zu unterscheiden. Vor unseren Augen werden in Lichtgeschwindigkeit tonnenweise Fisch und teilweise riesengroße Meeresfrüchte versteigert. Zum Beispiel können Sie auf Vorreservierung das ganze Jahr über die *Rula* in Puerto de Vega, im Sommer die *Rula* von Avilés besuchen.

Makrelen, Sardinen und Seehechte kommen an unserer Küste am häufigsten vor. Die Meerbarbe, die sich von kleinen Mollusken und Algen ernährt, besticht durch ihre kräftige Farbe und der Steinbutt hat dank seiner Gelatine und Haut einen einzigartigen Geschmack. Erwähnenswert sind auch der Petersfisch, die riesengroßen Zackenbarsche, der Kaiserbarsch, der Seeteufel, der rote Drachenkopf, der Seeal, die Weißbrasse und die Sardellen.



Wussten Sie, dass in Asturien viele Fischarten und Meeresfrüchte ihren eigenen Namen auf Asturischer Sprache haben?

Einige haben sogar je nach ihrer Herkunft und Größe mehrere Namen. Ein großer Seebarsch heißt *Roballiza*, ein kleiner *Furagaña*. Eine kleine Sardine wird als *Parrocha* bezeichnet. Den spanischen Begriff *Bogavante* (Hummer) gibt es hier nicht. Wenn Sie ihn auf der Speisekarte finden möchten, müssen Sie wissen, dass er als *Bugre*, an der Westküste als *Llubricante* und in anderen Gegenden als *Llocántaru* erscheint. Erwähnen Sie nicht den Begriff *Nécora*, sondern *Aplica* und *Andarica*, und nennen Sie die Napfschnecken nicht *Lapas* sondern *Llampares*. Der Seeteufel heißt *Pixín* (oder *Sapito* im Falle einer Portion), der Knurrhahn *Colondru*, der Seekarpfen *Besugu*, die Venusmuschel *Amasuela*, die Herzmuschel *Virigüetu*. Die Taschenkrebse sind als *Nocas*, die Seeigel (wie Sie bereits wissen) als *Oricios* bekannt. Und alle sind so lecker!

Unter den Saisonprodukten möchten wir den Glasal im Herbst sowie die Sardinen, die kleinen Tintenfische und den Bonito im Sommer hervorheben, der auf viele köstliche Arten zubereitet wird. Das Bauchfleisch muss vorsichtig und auf der Plancha zubereitet werden; die anderen Teile dagegen können zusammen mit Zwiebeln, Tomaten und Ei zu einer Pastete verarbeitet, in Stücken, als Eintopf oder heute sogar als Sashimi oder Tataki serviert werden. Wer hätte das gedacht!

Auch haben wir weitere, weniger bekannte jedoch schmackhafte Fischarten wie die Zahnbrasse, die Scholle, den Hornhecht oder den gefleckten Lippfisch zu bieten. Auch die Auswahl an Meeresfrüchten ist unendlich. Dank der Vielfalt an „Tierlein“, die im Kantabrischen Meer leben, haben wir das ganze Jahr über immer frische Meeresfrüchte. Aufgepasst, denn in Asturien haben wir für fast alles einen Spitznamen! Die heimischen Seespinnen heißen demnach *Centollos del país*; sollten sie klein sein, *Pelones*, und wenn eine Entenmuschel viel Wasser enthält (kein gutes Zeichen), wird sie als *Aguarón* bezeichnet. Die rötliche Seespinne kann an unserer Küste von Mitte Dezember bis Ende Juli gefangen werden. Die Weibchen sind besonders wegen ihres Fleisches und ihrer Regen gebohrt.

Weiterhin ist das Kantabrische Meer reich an Hummern, Meerskrebse, Taschenkrebse, Oktopus, Kalamari, Napfschnecken und an Seeigeln zu der kalten Jahreszeit. Wir lieben diesen Stachelhäuter, der zwar äußerst unattraktiv erscheint, jedoch köstlich und jodhaltig im Geschmack ist. Weniger häufig kommen die Schwert- und Venusmuscheln, die Kaiserhummer und Garnelen vor.

Wir lassen uns gerne eine Portion Strandschnecken mit einer Flasche Apfelwein schmecken. Und wenn wir besonders gut drauf sind, bestellen wir noch eine Portion „Andaricas“ (Krabben) dazu. Wenn Sie sich also als echter Asturier ausgeben möchten, müssen Sie diese guten Bräuche pflegen.



Typisches Mittagessen an der asturischen Küste

Die Meeresfrüchte sind saisonbedingt. Oftmals heißt es, sie sollten nur in den Winter- und Frühlingsmonaten verzehrt werden. Das ist etwas übertrieben; allerdings lieben die Krustentiere wie der Taschenkrebs oder die Krabbe das kalte Wasser. Andere Meeresfrüchte wie zum Beispiel der Hummer oder die Languste lassen sich besser im Sommer genießen. Den vielseitigen Kaiserhummer sowie die Enten- und Miesmuscheln und die Austern des Eo können Sie sich das ganze Jahr über schmecken lassen.



Dieser Wein ist ein eher unbekannter Kandidat auf der ausgiebigen Liste spanischer Weine; zum einen weil wenige Trauben in dieser Region verarbeitet werden, zum anderen weil hier wenige Bodegas aufzufinden sind.

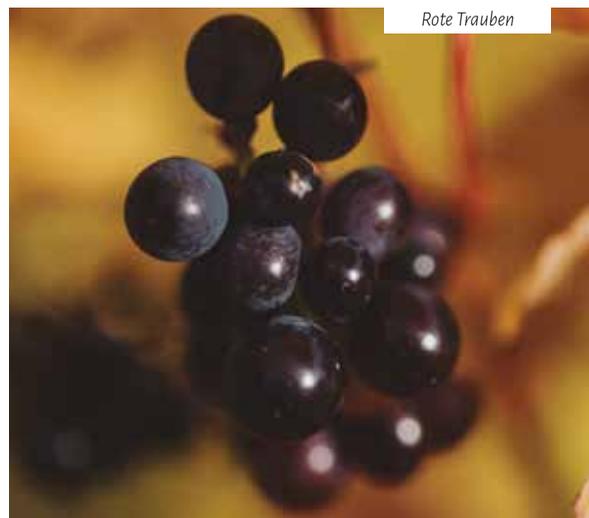
Doch man darf nicht vergessen, dass in den Gemeinden im Südwesten Asturiens schon seit über 10 Jahrhunderten Wein angebaut wird.

Weinberg

Wein aus Cangas, heroischer Weinanbau

Als Beweis für diese lange Tradition dient die Tatsache, dass sich die Geschichte fast aller heutigen asturischen Anbaugelände bis ins Mittelalter zurückführen lässt.

Johannes II. und Peter II, Äbte des Klosters von Corias, spielten hierbei eine relevante Rolle, da sie den Weinanbau auf dem Klostergelände einführten.



Rote Trauben



Innenansicht einer Bodega

Ein Besuch in der *Bodega*

Der Weintourismus liegt zweifellos stark im Trend und Asturien hat sich diesem Phänomen gut angepasst. Doch hier erwarten Sie weder stattliche Bauten noch unendlich lange Reihen schlummernder Fässer. Die asturischen Weinkeller sind klein und arbeiten oftmals noch handwerklich und als Familienbetrieb. Die steile Landschaft und die ausgefallenen Weine ziehen jeden Besucher in ihren Bann. In den asturischen *Bodegas* können Sie durch die Weinberge spazieren, dem Herstellungsprozess zusehen, die einheimischen Reben bäugen, die Weinfässer bewundern und sogar die verschiedenen Weinsorten kosten.

Der Wein aus Cangas hat im Laufe der Geschichte zahlreiche Preise erhalten und erlebt heute seine Blütezeit. Denn nun werden seine Reben – im Vergleich zu vorigen Jahrzehnten, als der Wein nur für den lokalen und häuslichen Bedarf hergestellt wurde – fachmännisch angebaut und gepflegt. Auch wenn heute der Anbau eine viel kleinere Oberfläche einnimmt (einst 6.000 Hektar), steht diesem Wein eine viel versprechende Zukunft bevor.

Warum? Aus zahlreichen Gründen ... Erstens, weil in Asturien autochthone Trauben wachsen, wie z. B. die weiße *Albarín* (nicht zu verwechseln mit *Albariño*, die sehr unterschiedliche Merkmale aufweist) und die roten *Carrasquín*, *Albarín negro* und *Verdejo negro*. Zweitens aufgrund des Klimawandels, sodass in diesen bereits sonnigen Gemeinden der Wein auf natürliche Weise heranreift.

Die Landschaft ist abrupt und bergig; die Steigung der Berghänge liegt oftmals über 30 %. Deswegen ist der Weinanbau hier ein mutiges, gar ein heroisches Unterfangen.

Asturien verfügt über insgesamt neun *Bodegas* in den Gemeinden Cangas del Narcea, Degaña, Ibias und Siero. In fünf dieser *Bodegas* wird Wein mit Herkunftsbezeichnung hergestellt, drei liegen in der gleichen Gegend doch bahnen sich ihren eigenen Weg und eine hat sich auf den Wein aus *Prieto Picudo*-Trauben spezialisiert. Neue Projekte scheinen auf dem Plan zu stehen, was bestätigt, dass sich der Weinanbau in Asturien lohnt und in den nächsten Jahren für interessante Erzeugnisse sorgen wird.



Wein aus Cangas, Geschützte Herkunftsbezeichnung

Herkunftsbezeichnung Cangas, ein großer Erfolg

Asturien hat es trotz aller Erwartungen geschafft: Die Geschichte seines Weinbaus wurde anerkannt, und die Weine aus Cangas dürfen nun ihr eigenes Etikett tragen und stolz auf dem landesweiten Markt gegen die Konkurrenten antreten. Der Wein aus Cangas hat in den letzten 20 Jahren eine große Veränderung durchlebt. Jedes Jahr gewinnt er an Qualität, die Reben werden besser gepflegt und es werden Weine hergestellt, die ausgeglichener sind und gut mit der asturischen Gastronomie harmonieren. Über 50 Weinbauern und fünf *Bodegas* widmen sich heute dem Anbau und der Herstellung dieser Qualitätsmarke, die 2014 von der europäischen Gemeinschaft anerkannt wurde und jährlich ca. 100.000 l auf den Markt bringt.

Der Biotrend scheint sich überall stark durchzusetzen, doch in Asturien widmen wir uns schon seit langem der Herstellung natürlicher und gesunder Nahrungsmittel.



Bioprodukte

Von Natur aus ökologisch



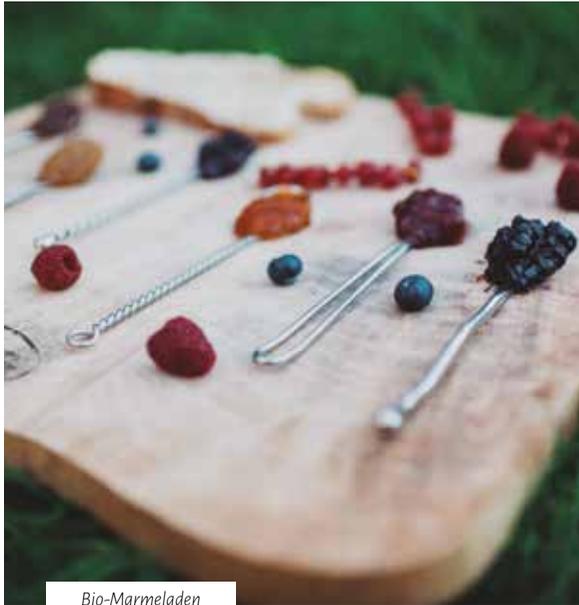
Biomarkt

Einkauf auf einem Biomarkt

In Asturien wächst die Anzahl der Biomärkte unaufhörlich. Darunter ist der größte wahrscheinlich der Biomarkt in Cijón/Xixón, der jedes zweite Wochenende des Monats auf dem Plaza Mayor stattfindet. Weitere wichtige Märkte sind die Biobauern-Messe, die Mitte August in Llanera ausgerichtet wird; die Biotage, die Ende September im Agropec von Cijón/Xixón stattfinden; EcoLlanera, der Biomarkt von Candás und der Bauernmarkt in Lena u. a. Auch die Kooperativen für den Konsum und die Verbreitung ökologischer Produkte nehmen stetig zu, wie auch die spezialisierten Geschäfte.

Welche Bioprodukte kann man in Asturien erwerben? Viele! Denn für fast alle Erzeugnisse unserer Region gibt es eine „Bioversion“.

*Wir haben Kalbfleisch,
Emmer, Kiwis,
Marmeladen, Fruchtsäfte,
Obst und Gemüse, Algen,
Milch, Essig, Apfelwein,
Bier, Konserven,
Käse, Joghurt, Eier,
Wurstwaren, Bohnen ...
Alles, was das Bio-Herz
begehrt!.*



Besonders erwähnenswert ist der Honig, einer der besten überhaupt. Das Heidekraut, die Kastanien und Eichen der asturischen Wälder sind ein wahres Paradies für die Bienen, die eine lobenswerte Arbeit leisten. Sie bestäuben nämlich auch die Apfelbaumblüten – folglich gäbe es ohne Bienen keinen Apfelwein, keine *Espichas*, keine Keltereien und keine Wallfahrten.

Der vitaminreiche Honig wird in Asturien gerne zum Frühstück gegessen. Sei es auf leeren Magen oder als Brotaufstrich: Der Honig beugt Krankheiten vor und sorgt für einen Energieschub.

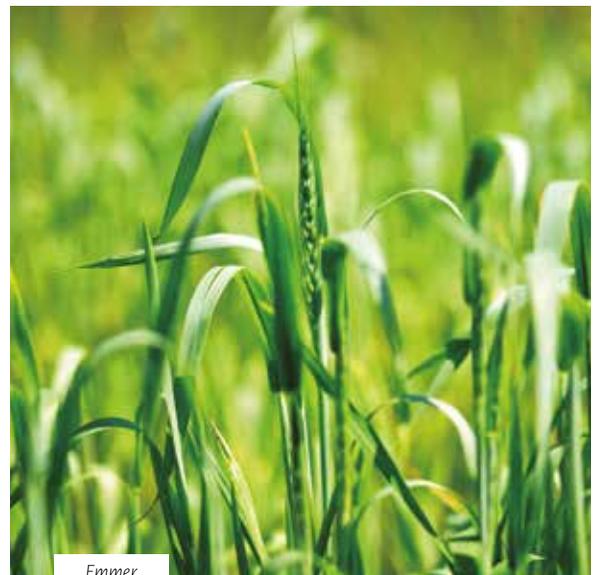
Auch wächst in Asturien der Emmer, der zur gleichen Getreidegattung wie der Dinkel gehört. Der Emmer wurde ehemals in den asturischen Steinmühlen gemahlen. Das Mehl ergibt ein erstklassiges Brot und wird auch für zahlreiche Desserts verwendet. Sie sollten unbedingt den asturischen Emmer aus ökologischem Anbau kosten. Auch können Sie ihn selbst erwerben und dann zu Hause tolle Rezepte ausprobieren, da das Getreidemehl sich oftmals durch das wohlschmeckende Emmermehl ersetzen lässt. Probieren Sie zum Beispiel die Windbeutel aus Kürbis und Emmermehl oder einen Rührkuchen mit frischen Feigen.

Auch das Maismehl kommt in vielen Haushalten und Restaurants zum Einsatz. Kosten Sie die *Tortos*, eine frittierte Delikatesse, die normalerweise mit einer Beilage

aus Hackfleisch, Blutwurst oder Cabrales serviert wird. Sie werden in verschiedenen Größen angeboten, doch das Wichtigste ist ihr Aroma und ihre Textur.

Bei den Desserts und beim Frühstück darf die asturische Marmelade nicht fehlen. Sie wird aus Heidelbeeren, Äpfeln, Kiwis, Himbeeren, Tomaten oder Birnen gekocht.

Apropos Kiwis: Auch wenn dieser Name uns nach Neuseeland versetzt, wo sie ihren Ruhm erlangten, hat sich Asturien inzwischen aufgrund seines ähnlichen Klimas zu einem der größten Kiwi-Anbaugebiete entwickelt. Die Flussebenen von Pravia, Salas oder Grado sind von Kiwibäumen übersät, die im Spätherbst abgeerntet werden, sodass die Früchte die Märkte aller Welt genau mit der richtigen Reife erreichen. Die Kiwis werden, wie auch der Gefüllte Kohl, die Heidelbeeren, der Ziegenkäse und Süßwaren wie die *Carajitos* oder *Marañuelas* mit dem Qualitätssiegel „Alimentos del Paraíso“ (Nahrungsmittel aus dem Paradies) ausgezeichnet.



COPAE, garantierte Qualität

Diese Behörde wurde 1996 ins Leben gerufen und ist dafür zuständig, die Bioprodukte zu überprüfen, zu zertifizieren und mit dem entsprechenden Siegel zu versehen – denn jeder möchte heute an der Biomode teilhaben. Weiterhin fördert sie den Konsum ökologischer Produkte und sorgt dafür, die Produktionssysteme bekanntzugeben. Die Zertifizierung garantiert dem Verbraucher, dass die Produkte tatsächlich den Normen des ökologischen Anbaus entsprechen.

Ein Fest für Naschkatzen

Asturias ist schon seit jeher ein Konditorenparadies. Hier wurden zahlreiche Desserts erfunden, die inzwischen weit und breit bekannt und ein wichtiger Bestandteil unserer Gastronomie sind.

In jedem Winkel, in jeder Ortschaft oder Gemeinde gibt es eine typische Süßspeise und zahlreiche Konditoreien.



Carbayones



Frixuelos

Süße Kochtricks

Wenn Sie zu Hause einen köstlichen Milchreis zubereiten möchten, hier ein wichtiger Tipp: Nehmen Sie die Zimtstange und die Zitronenhaut zur Hälfte der Kochzeit heraus. Somit vergewissern Sie sich, dass deren Geschmack die anderen Zutaten nicht in den Schatten stellt. Und vergessen Sie nicht, fleißig zu rühren!

Wenn Sie die *Casadielles* frittieren, müssen Sie darauf achten, dass das Öl sehr heiß ist. Geben Sie nie mehr als zwei in die Pfanne und drehen Sie sie kurz danach vorsichtig um, da sie sehr schnell anbrennen.

Bei den *Frixuelos* ist es äußerst wichtig, den Teig einige Stunden ruhen zu lassen, damit er nicht zu locker ist. Die Pfanne muss eine Antihaf-Beschichtung haben, um das Anbrennen zu vermeiden. Geben Sie nicht zu viel Teig in die Pfanne, damit die *Frixuelos* so dünn wie möglich werden.

Wenn wir uns für drei Desserts entscheiden müssten, die unsere Region am besten verkörpern, so sind dies der Milchreis, der in keinem Restaurant als Abschluss zu einem guten Mahl fehlen darf; die *Frixuelos* oder süßen *Crêpes*, die ehemals mit Zucker überstreut wurden, heute jedoch mit Haselnusscreme, Sahne, Marmelade und weiteren Leckereien gefüllt werden und die *Casadielles*, frittierte, mit gemahlenden Walnüssen, Honig oder Zucker gefüllte Teigtaschen mit einem Schuss Anisschnaps oder ggf. etwas Milch oder Butter.



Casadiales



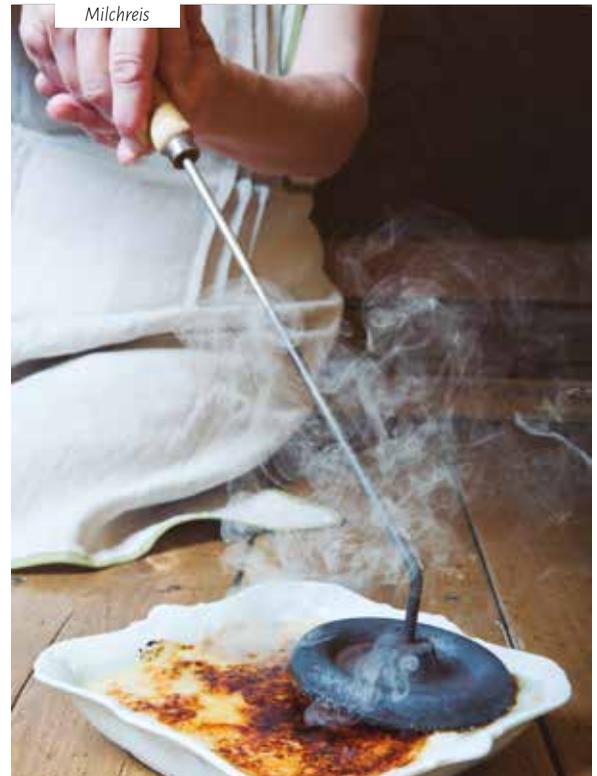
Tocinillo de cielo

Auch die wundervollen Torten dürfen natürlich in diesem Naschparadies nicht fehlen: Fast überall in Asturien können Sie die Charlota kosten, eine Torte aus Biskuit, Sahne und Mandeln mit Schokoladenüberzug und Cocktailkirschen; in Gijón/Xixón ist die heimische *Tarta Gijonesa* mit ihrem Turrón-Geschmack der Star.

Ja, wir sind echte Naschkatzen. Und jede Stadt oder Gemeinde hat ihre eigenen typischen Desserts zu bieten.

Gijón/Xixón ist das Eldorado der *Princesitas* und des Eiskonfekts mit Sahne. In Oviedo müssen Sie unbedingt zwei Süßspeisen kosten: einerseits die *Carbayones* (mit Zitronenguss überzogenen Mandeltörtchen), andererseits die *Moscovitas* (eine Delikatesse aus Schokolade und Mandeln).

Avilés ist für den *Bollo de Pascua*, den typischen Osterkuchen bekannt. Im Inland können Sie in der Gemeinde Aller den einzigartigen *Panchón*, in Laviana die *Bartolos* und in Mieres die *Consejos Paserinos*, die Blätterteigkringel mit Karamellfüllung genießen. Richtung Westen treffen wir in Grado auf die berühmten *Tocinillos de Cielo*, in Salas auf die *Carajitos del Profesor*, die mit dem Qualitätssiegel „Alimentos del Paraíso“ ausgezeichnet wurden, und in Candás und Lluanco/Luanco auf die *Marañueles*, die typischen Kekse mit Butter, Ei (in Lluanco/Luanco wird nur das Eigelb verwendet), Zucker, Mehl und geriebener Zitronenschale. In Navia schließlich dürfen Sie sich nicht die *Venera*-Mandeltorte entgehen lassen. Zum Fingerlecken! Die Liste der Süßspeisen lässt sich mit *Borrachinos*, *Leche Frita* und *Formigos* abrunden.



Milchreis

Ein Milchreis-Fest

In Asturien werden viele Gastronomietage und -feste ausgerichtet, doch die meisten sind den salzigen Produkten gewidmet. Das Milchreis-Fest findet bereits seit 30 Jahren in Santolaya/Santa Eulalia (Cabranes) am Sonntag vor oder nach dem 9. Mai statt. Im Rahmen des Fests wird ein Wettbewerb ausgetragen, an dem über 100 Personen teilnehmen, und die Restaurants vor Ort beglücken ihre Kunden mit Sondermenüs.

100 Gründe, um Asturien zu besuchen

In Asturien werden im Laufe des Jahres über 360 gastronomische Aktivitäten ausgerichtet, d. h. wir hätten jeden Tag einen Grund oder eine Ausrede, um die Region zu besuchen. Einige dieser Aktivitäten finden an einem festgesetzten Tag, im Rahmen eines Heiligen- oder eines Volksfests statt, die Daten anderer wiederum weichen jedes Jahr etwas ab. Obwohl unsere Liste auf dem aktuellen Stand ist und die Daten der letzten Ausgabe aufgeführt werden, könnte es sein, dass die genannten Aktivitäten im nächsten Jahr eine oder zwei Wochen früher oder später stattfinden.

Januar

1. **Gastronomiefest der Rübe**, La Foz de Morcín. Am Wochenende vor oder nach dem 17. Januar.
2. **Wettbewerb des Afuega'l Pitu**, La Foz de Morcín. Drittes oder viertes Wochenende im Monat.
3. **Fest der Rüben und des Fuente-Käses**, Proaza. Letzter Sonntag im Monat.

Februar

4. **Gastronomietage rund um den Pote und den Pitu de Caleyá**, Las Regueras Erstes Wochenende im Monat.
5. **Schlachttag** in Amieva. Den ganzen Monat.
6. **Gastronomiefest rund um die Calderada**, Lluanco/Luanco. Erste zwei Wochen des Monats.
7. **Gastronomietage der Gemeinde Tineo**. Letzte zwei Wochen des Monats.
8. **Jagdtage** in Piloña. Zweites Wochenende im Monat.
9. **Valentinstage** in Tazonos. Am Wochenende vor oder nach dem 14. Februar.
10. **Antrotxu** (Karneval). Oviedo, Gijón/Xixón und Avilés.
11. **Seeigel-Fest** in Huerres (Colunga). Letztes Wochenende im Monat.

März

12. **Gastronomietage rund um das Mehl und den Mais**, Llanes. Anfang des Monats.
13. **Frühlings-Gastronomietage** in Teverga. Zweites Wochenende im Monat.
14. **Gastronomietage und um das Zicklein**, La Pola Llaviana/Pola de Laviana. Zweites Wochenende im Monat.
15. **Gasal-Fest** in L'Arena/San Juan de la Arena. Erste zwei Wochen des Monats.
16. Asturischer **Pinchos-Wettbewerb** Mitte des Monats.
17. **Kultur- und Gastronomiewoche rund um die Bohnen und Fabada-Wettbewerb**, Villaviciosa. Dritte Woche des Monats.
18. **Seeigel-Fest** in Bañugues (Gozón). Mitte des Monats.
19. **Pinchos-Wettbewerb**, Bajo Nalón Letzte zwei Wochen des Monats.
20. **Gastronomietage rund um den Pitu de Caleyá**, Uxo/Ujo (Mieres). Letzte zwei Wochen des Monats.

April

21. **Fest der Miesmuscheln und Meeresfrüchte**, Tapia de Casariego. Zu Ostern.
22. **Bocados del Cofrade**, Oviedo. Zu Ostern.
23. **Gastronomietage rund um den Kabeljau**, Salinas Zu Ostern.
24. **Gastronomietage rund um den Pixín**, Muros de Nalón. Zu Ostern.
25. **Käsemesse** in Taramundi. Zu Ostern.
26. **Der erste Apfelwein des Jahres**, Gijón/Xixón. Zu Ostern.
27. **Volkessen und Gebäcksfest** in Avilés. Ostermontag.
28. **Picadillo- und Sabadiego-Fest** in Noreña. Zu Sankt Markus, circa am 21.
29. **Gastronomietage rund um die Tortos con Picadillo**, Antromero (Gozón). Letzte zwei Wochen des Monats.
30. **Fest der Boroña Preñada**, Colunga. Letzte zwei Wochen des Monats.
31. **Gastronomietage rund um die Pilze**, Riosa Zum Monatsende.
32. **Gastronomietage rund um das Gochu Asturcelta**. San Martín del Rey Aurelio. Zweites Wochenende im Monat.

Mai



Weinlesefest

33. **Gastronomietage rund um das Asturische Kalbfleisch und den Wein**, Cangas del Narcea. Zum Monatsende.
34. **Gastronomietage rund um die Lámpara**, Quintes und Quintueles (Villaviciosa). Letzte Woche im Monat.
35. **Austern-Fest „Somos la Ostra!“**, Castropol. Um den 1. Mai.
36. **Meeresfrüchte-Fest** in Candás. Um den 1. Mai.
37. **Pinchos-Wettbewerb** in Oviedo. Erste zwei Wochen des Monats.
38. **Gastronomietage rund um die Frühlingspilze**, Mieres Den ganzen Monat.
39. **Milchreis-Fest** in Cabranes. Am Wochenende vor oder nach dem 9. Februar.
40. **Gastronomietage rund um den Seehecht**, Cudillero Erste zwei Wochen des Monats.
41. **„Menú de la Ascensión“** in Oviedo. Letzte zwei Wochen des Monats.
42. **Gastronomietage rund um die Apfelweingerichte**, Nava. Mitte des Monats.
43. **Tintenfisch-Fest**, San Esteban de Pravia Dritte Woche des Monats
44. **Wein- und Käsemesse** in Avilés. Zum Monatsende.

Juni

45. **Fest der Boroña de Forná**, Torazu/Torazo (Cabranes). Erstes Wochenende im Monat.
46. **Gastronomietage rund um die Arbeyos**, Belmonte de Miranda. Erste zwei Wochen des Monats.
47. **Meeres-Gastronomietage** in Ribadesella. Erstes Wochenende im Monat.
48. **Gastronomietage rund um die Seespinne**, Oviñana 2016. Erste zwei Wochen des Monats.
49. **Gastronomietage rund um den Seehecht Mitte** des Monats.
50. **Famous Wine Festival**, Avilés. Erste zwei Wochen des Monats.
51. **Gastronomietage rund um die Meeresfrüchte**, Llanes. Zum Monatsende.

Juli

52. **Lammfest in Prau Llagüezos** (Quirós). Erster Sonntag des Monats.
53. **Bonito-Fest** in Lluanco/Luanco. Erstes Wochenende im Monat.
54. **Fest des natürlichen Apfelweins**, Nava. Erstes oder zweites Wochenende im Monat.
55. **Gastronomietage rund um den Bonito**, Candás. Mitte des Monats.
56. **Fest der Heidelbeeren und der roten Beeren**, Villaviciosa. Letztes Wochenende im Monat.



Gegrilltes Lamm

August

57. **Sardinien-Fest** in Candás. 1. August.
58. **Fest des Chosco**, Tinéu/Tineo. 1. Samstag des Monats.
59. **Bierfest** in Avilés. Erste zwei Wochen des Monats.
60. **Käsemesse für Käsesorten aus Westasturien**, Llanes. Erster Sonntag des Monats.
61. **Fest des gegrillten Lammes**, Fuentes (Villaviciosa). Erster Sonntag des Monats.
62. **Käsemesse** in Cuercos (Ribadesella). 9. August
63. **Gastronomietage rund um den Bonito**, Noreña. Erste zwei Wochen des Monats.
64. **Gastronomietage rund um die Mies- und Entenmuscheln**, Puerto de Vega. Mitte des Monats.
65. **Tintenfisch-Fest** in El Ferriru/Ferrero (Gozón). Mitte des Monats.
66. **Gastronomietage rund um den Bonito**, Tapia de Casariego. Letzte zwei Wochen des Monats.
67. **Fest des natürlichen Apfelweins**, Gijón/Xixón. Letzte Woche im Monat.
68. **Casín-Käsewettbewerb** in El Campu/Campo (Caso). Letzter Sonntag im Monat.
69. **Cabrales-Käsewettbewerb** in Arenas de Cabrales. Letzter Sonntag im Monat.

September

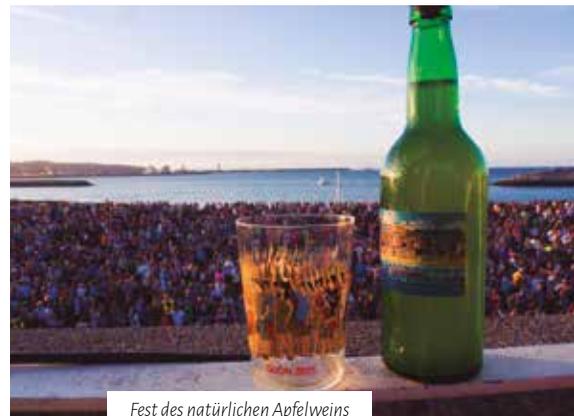
70. **Tapas-Woche** in Avilés. Erste zwei Wochen des Monats.
71. **Apfelweinfest** in Villaviciosa. Erstes Wochenende im Monat.
72. **Tapas-Tage** in Corvera. Erstes Wochenende im Monat.
73. **Escanda-Fest und Wettbewerb** in Grau/Grado. Zweites Wochenende im Monat.

Oktober

74. **Mandelfest** in Llnfiesto/Infiesto. Erster Sonntag des Monats.
75. **Apfelfest** in Villaviciosa. Gegen den 12.
76. **Wettbewerb und Ausstellung von Käsesorten** aus den Picos de Europa, Cangues d'Onís/Cangas de Onís. 12. Oktober.
77. **Weinlesefest** in Cangas del Narcea. Gegen den 12.
78. **Gamonéu-Käsewettbewerb** in Benia de Onís. Drittes Wochenende im Monat.
79. **Gastronomiefest** 19. Oktober
80. **Honigmesse** in Bual/Boal. Letztes Wochenende im Monat.

November

81. **Wettbewerb der Kastanien und der Produkte aus dem Gemüsegarten**, Les Arriondes/Arriondas. Zweites Wochenende im Monat.
82. **Humanitären-Fest** in Morea/Moreda (Aller). 11. Oktober
83. **Woche des Eintopf mit Moscancia**, Noreña. Erste zwei Wochen des Monats.
84. **Gastronomietage rund um den Honig, die Pilze und Kastanien**, Cangas del Narcea. Drittes Wochenende im Monat.
85. **Gastronomietage rund um die Fabada, Fabes und Verdinas**, Llanes. Mitte des Monats.
86. **Kuttelwoche** in Aller. Letzte Woche im Monat.
87. **Von Pincho zu Pincho** in Gijón. Mitte des Monats.
88. **Rübenfest** in Sotrongio. Erste zwei Wochen des Monats.
89. **Herbst-Gastronomietage** in Teverga. Zweites Wochenende im Monat.
90. **Gastronomietage rund um die Kastanien**, Lena. Drittes Wochenende im Monat.
91. **Fest der Gefüllten Zwiebeln**, L'Entregu/El Entregu. Zu Sankt Andreas, am 30. November.



Fest des natürlichen Apfelweins

Dezember

92. **Gastronomietage rund um die Kutteln**, Noreña. Erste Woche im Monat.
93. **Bohnenwoche** in Colunga. Um den 6. Dezember.
94. **Gastronomietage des Pote** de Turón. Um den 6. Dezember.
95. **Gastronomietage rund um die Bohnen, die Kiwis und den Honig**, Pravia. Um den 6. Dezember.
96. **Gastronomietage rund um die Gefüllten Paprikaschoten**, Blimea. Um den 6. Dezember.
97. **Gastronomietage rund um die Fabada**, Felguera. Erste zwei Wochen des Monats.
98. **Gastronomietage rund um die Jagd und den Wein**, Cangas del Narcea. Um den 6. Dezember.
99. **Schlachttag** in Caso. Erste zwei Wochen des Monats.
100. **Gastronomietage rund um das Schlachtfleisch**, Felechosa. Den ganzen Monat.

Unübertreffliche Köche

Michelin-Sterne

Die mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Köche Asturiens sind äußerst versiert. Oftmals handelt es sich um die Kinder oder Enkelkinder von Restaurantinhabern, die sich gut mit der traditionellen Küche auskennen. Das von Pedro und Marcos Morán geleitete Restaurant Casa Gerardo besteht schon seit über 100 Jahren. Auf der Speisekarte finden Sie sowohl die *Fabada* und den Milchreis als auch moderne und avantgardistische Gerichte. Hierbei wird sehr auf die Qualität der Produkte geachtet und die Fetischgerichte oder -produkte wie die Meerbarbe, die Rüben oder die kleinen Garnelen stets innoviert. Pedro hat eine Generation aus Köchen angeführt, die der asturischen Küche zu Ruhm verholfen hat. Sein Sohn,



Casa Gerardo



La Salgar



Casa Marcial

der jetzt als Berater für Restaurants in London und Brüssels arbeitet, hat die neue, kreativere Linie des Restaurants angekurbelt.

Nacho Manzano, der preisgekrönteste Chefkoch Asturiens, führt einen Familienbetrieb in der Nähe von Sueve und Les Arriendes/Arriondas. Er ist ein genialer und hyperaktiver Autodidakt und eine unumstrittene Größe der asturischen Gastronomie. 2010 erhielt sein Restaurant Casa Marcial den zweiten Michelin-Stern, was seinen Ruhm konsolidierte. Casa Marcial ist sein Postament, das Reich seiner Familie, in dem vor drei Jahrzehnten seine Eltern Reis mit Hähnchen, Wild und *Fabada* servierten. Diese Gerichte stehen heute noch samt den bahnbrechenden Kreationen Nachos auf der Speisekarte. Danach kam La Salgar, sein Unterfangen in Cijón. Dieses Ein-Sterne-Restaurant ist bereits seit über einem Jahrzehnt in Betrieb und wird von seiner Schwester Esther geleitet.

Nicht weit entfernt und in derselben Gemeinde Parres, die sich damit brüsten kann, einen Michelin-Stern pro 2.000 Einwohner zu besitzen, liegt das



El Corral del Indianu

von José Antonio Campoviejo geführte Corral del Indianu. Hier gibt es keine Sagen und keinen langen Lebenslauf zu berichten. José Antonio begann seinen Werdegang mit El Español, das 1996 ein paar Schritte weiter eingeweiht wurde. Zu seinen Fetischprodukten zählen der Lachs, die Austern, die Foie gras und der Käse. Seine Kochkunst hat heute ihre Reife erlangt und er entwirft äußerst ausgeglichene und komplexe Gerichte.

Gonzalo Pañeda verspürt auch eine Leidenschaft für die Foie gras sowie für die Seeigel und das Lammfleisch. Er ist ein solider, studierter und unermüdlicher Chefkoch, der seinen Michelin-Stern mit derselben Lässigkeit verteidigt, mit der er einst gemeinsam mit Toni Pérez sein persönliches Projekt in La Solana (Mareo) startete. Jetzt leiten sie gemeinsam das Restaurant Auga im Sporthafen von Gijón. Isaac Loya ist am Meer aufgewachsen und seit jeher mit den Hummern, den Wolfsbarschen und den Meerbarben – drei seiner Lieblingsprodukte – bekannt. Er wuchs zwischen Tischdecken, -beinen und Stühlen auf und widmete sich eine Zeit lang dem Speisesaal, bis er sich schließlich für die Küche entschied. Heute leitet er eines der Restaurants, das am besten die Produkte aus dem Kantabrischen Meer



Auga



Real Balneario



Arbidel

zuzubereiten weiß, und in dem die Rohprodukte mit großem Respekt behandelt werden. Ob traditionelle Gerichte wie der unübertreffliche „Wolfsbarsch in Champagnersauce“ oder neue Kreationen – seine Arbeit ist präzise und tadellos. Der Ausblick vom Speisesaal des Real Balneario de Salinas ist einer der schönsten ganz Spaniens.

Die neuesten Sterne des Michelin-Himmels sind Jaime Uz (Restaurant Arbidel) und Ricardo Sotres (El Retiro). Jaime hat langsam, aber sicher Karriere gemacht. Er leitete eine Zeit lang seinen eigenen Betrieb in Oviedo, wo er seine Kochkünste bereits unter Beweis stellte. Später siedelte er nach Ribadesella/Ribeseya um, wo er begann, Menüs mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis zu entwerfen, die schnell die Anerkennung der Kunden und Kritiker fanden. Ricardo war einst Chefkoch in Casa Marcial. Mit der ihm eigenen Besonnenheit begann er seinen Werdegang im Familienbetrieb in Pancar: eine Bar voller eingesessener Stammkunden, in dessen Hinterräumen ein gewagtes und ausgeglichenes Degustationsmenü angeboten wurde. Später wurde der Betrieb von Grund auf renoviert und bietet seitdem gut durchdachte, komplexere Gerichte. Ricardo ist ein unermüdlicher Koch und hat eine viel versprechende Zukunft vor sich.



El Retiro

Mesas de Asturias

„Mesas de Asturias“ ist das Qualitätssiegel, mit dem einige der besten Restaurants der gesamten Region ausgezeichnet werden. Dabei werden verschiedene Stile und Kochkünste berücksichtigt. Ob klassisch, modern, kosmopolitisch oder lokal: Alle sind für die Verwendung lokaler Produkte und für ihren erstklassigen Kundenservice bekannt. Um zu dieser erlesenen Gruppe zu gehören, muss man sich verschiedenen Kontrollen unterziehen, die sowohl den Kundenservice als auch die Qualität des Essens testen.

Insgesamt 31 Betriebe haben diesen Test überstanden. Auf dieser ausersehen Liste stehen, von Ost nach West

und abgesehen von den bereits erwähnten Restaurants in Campoviejo, Manzano, Morán und Loya, folgende Lokale: El Cenador de los Canónigos und Los Arcos (Cangas de Onís), Palacio de Cutre und La Posada de Entrialgo (Piloña), Eutimio (Colunga), Gotta de Tierra del Agua (Caso), Ciudadela, El Candil und Casa Zabala (Gijón), Casa Belarmino (Gozón), Fuécara de la Torre (Llanera), La Ferrada (Noreña), Casa Telva, El Panduku und El Asador de Abel (Siero), Casa Adela (Langreo), El Cenador del Azul (Mieres), Casa Fermín, Del Arco und Naguar (Oviedo) Casa Tataguyo (Avilés), Casa Zoilo (Muros de Nalón), Al Son del Indiano (Salas), Sport und Villa Blanca (Valdés), Blanco (Navia) und Palermo (Tapia de Casariego).

Mesas de Asturias



Es handelt sich um elegante Restaurants mit gepflegtem Gedeck und Geschirr, fachmännischen Kellern und einem erstklassigen Kundenservice. Wenn Sie sich wie ein König fühlen möchten, kehren Sie in einem dieser Lokale mit dem Qualitätssiegel „Mesas de Asturias, Excelencia Gastronómica“ ein. Sie werden es nicht bereuen!



Köchinnenvereine (Guisanderas)

Diese Frauen fördern die traditionellen Rezepte der Region. Sie verbreiten und bewahren die verschiedenen Varianten des Eintopfs und des Schmorbratens sowie die typischen Produkte unserer gastronomischen Kultur, damit all die guten Dinge, die unsere Region zu bieten hat, nicht in Vergessenheit geraten. Der Verein hat jüngst sein 20. Jubiläum gefeiert und zählt inzwischen mit über 40 Mitgliedern – darunter auch neue, junge Köchinnen, die oftmals ein eigenes Restaurant leiten sowie Mütter und Töchter, die dafür sorgen, die Traditionen hochzuhalten. Wenn Sie sie näher kennenlernen möchten, dann werfen Sie am besten einen Blick auf ihre Website clubdeguisanderas.com.

Fabada

Sie sind in der Vergangenheit verwurzelt und blicken zugleich in die Zukunft; sie sind ausgezeichnete traditionelle Köchinnen, die jedoch aktuelle Konservierungstechniken anwenden; sie sind erfahren Veteraninnen, die ihrer Arbeit immer noch mit Kindesfreude nachgehen. So sind die asturischen *Guisanderas*: einzigartig und ohnegleichen.



Asturische Apfelweinkeltereien

Es fehlt uns noch eine Liste jener Apfelweinkeltereien (*Sidrerías*), in denen der Kundenservice, die Küche und alle Details gepflegt werden. Wie auch die Restaurants werden diese Keltereien mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet; 22 Apfelweintempel des Fürstentums tragen derzeit das Siegel „Sidrerías de Asturias“. Sie müssen einen Apfelwein mit Herkunftsbezeichnung servieren, über spezialisierte Fachkräfte verfügen, die das kostbare Nass richtig ausschenken und hauptsächlich asturische Produkte auf ihrer Speisekarte anbieten.

Diese 22 Keltereien sind, von Ost nach West: Vega Redonda (Cangas de Onís), La Barraca (Nava), Casa Cortina (Villaviciosa), Llagar La Morena (Siero), La Pomar (Langreo), Tierra Astur (mit insgesamt fünf Lokalen: Siero, Gijón, Avilés und zwei in Oviedo), La Ferrería, La Pumarada, El Pigüeira, El Valle, La Manzana, La Noceda en Oviedo, Casa Ataulfo, El Cartero, El Requexu, Parrilla Muñó Poniente und Cabañaquinta (Gijón) sowie La Villa (Navia).

Asturische Apfelweinkeltereien



Und jedes Jahr kommen neue Apfelweinkeltereien hinzu, denn der „Sidra de Asturias“ (Apfelwein aus Asturien) ist groß gefragt. Wir wünschen diesem, im Jahr 2017 ins Leben gerufenen Siegel eine viel versprechende Zukunft und hoffen, das es den Reisenden bei der Wahl eines typischen Lokals als guter Anhaltspunkt dient.



Noch ein Wort zum Abschluss

Hier wurden einige der renommierten Namen der asturischen Gastronomie aufgeführt, doch glücklicherweise gibt es noch viele mehr. Überall in der Region, in jeder Ortschaft werden Sie auf ausgezeichnete Gaststätten treffen, in denen Sie gut und preiswert essen können. In den Städten erwarten Sie verschiedene Restaurants mit Fusionsküche, die jedoch immer lokale Produkte verwenden. Und dann gibt es noch viele Einzelgänger; Köche, die ihre Arbeit lieben, täglich mehr als zehn Stunden in ihrer kleinen Küche stehen und schmackhafte Gerichte zubereiten. Das gastronomische Panorama Asturiens ist unendlich weit und köstlich. Es gibt Köche, die sich auf ein bestimmtes Gericht, auf ein bestimmtes Menü oder auf eine Saison, wie die Jagd- oder Pilzsaison, spezialisiert haben. Kurz und gut: Egal, wo sie sich in Asturien befinden, Sie werden gut essen.

Gourmet-Shoppen: Überraschen Sie Ihre Freunde und Verwandten



Bohnen mit Garantie

Holen Sie sich ein Kilo Bohnen mit geschützter geografischer Angabe „Faba Asturiana“ und perfektionieren Sie Ihre Kochkunst. Vergessen Sie nicht, auch *Chorizo* und typische Blutwurst mitzunehmen, denn die gehören auch in den Topf. Der asturische Eintopf ist sehr schmackhaft.

Innovativer Apfelwein

Wie wäre es mit einer Flasche Apfelwein brut oder mit einem neuartigen Apfelwein-Wermut? Der Eisapfelwein kommt auch immer gut an. Und für den eher klassischen Geschmack, empfehlen wir den Apfelschnaps oder -likör.

Süße Erinnerungen

Sie laufen die Gefahr, dass diese Mitbringsel ihr Ziel nie erreichen ... Aber wenigstens haben sie es gut gemeint! Versuchen Sie es mit *Moscovitas* oder *Princesitas*. Sollten diese in Ihrem eigenen Magen landen, versuchen Sie es erneut mit *Carbayones*, *Carajitos*, *Marañueles* oder *Casadielles*.



Unser Honig

Ein Löffel asturischer Honig auf leeren Magen wird Ihnen helfen, dem Winter die Stirn zu bieten. Er bewirkt Wunder. Es gibt Heidekraut-, Kastanien- oder Blütenhonig – also etwas für jeden Geschmack. Sie sind oftmals mit dem Biosiegel oder mit dem Siegel „Alimentos del Paraíso“ (Nahrungsmittel aus dem Paradies) gekennzeichnet.





Atlantischer Wein

Dieser frische Wein mit ausgeglichener Säure ist zur Zeit im Trend. Ein Flasche Wein aus Cangas bereitet zu Hause bestimmt große Freude. Ob Weiß- oder Rotwein: Lassen Sie Ihre Freunde den Wein blind und ohne Worte kosten. Das Ergebnis wird Sie überraschen.

Ein Loblied an das Schwein

Wenn Sie noch nicht dazu gekommen sind, den *Chosco* zu kosten, ist es jetzt an der Zeit. Er lässt sich leicht zubereiten und sogar bereits vorgekocht kaufen. Mit *Longaniza*, *Sabadiego* oder *Picadillo* kommen Sie bestimmt auch gut an. Und wenn Sie eine schwer zu findende *Andoya* ergattern können, sind Sie ein wahrer Glückspilz.



Käsesorten mit eigenem Charakter

Die Liste könnte unendlich sein, doch die weichen oder gekühlten Käsesorten sind für den Transport weniger geeignet. Sollten Sie milden Käse vorziehen, sind die Sorten *Vidiago*, *Oscos*, *Gorfolí* oder *Taramundi* eine gute Option. Wenn Sie lieber kräftigen und charakterstarken Käse haben, empfehlen ihnen den *Gamonéu*, *Beyos*, *Ahumado de Pría* oder den *Varé*. Und wenn Sie auf pikant stehen, dann sollten Sie sich für *La Peral*, *Afuega'l pitu roxu*, *Casín* oder *Cabrales* entscheiden.

Konserven zum Genießen

Lassen Sie sich nicht die Chance entgehen, handwerkliche Konserven aus der Region mitzunehmen. Denn in Asturien gibt es noch immer Fabriken, in denen *Bonito*, *Kaviar*, *Seeigel*, *Meeresfrüchtepasteten*, *Seehechtrogen*, *Glasale*, *Strandschnecken* oder Fertiggerichte wie *Fabada*, *Fabes* oder *Rebhuhn mit Kutteln* eingedost werden.



Sprechen Sie wie ein Asturier

- ▶ **Ablana:** Haselnuss.
- ▶ **Aguillolo:** Schwertmuschel in Westasturien.
- ▶ **Alezna:** Oricio, Seeigel.
- ▶ **Amasueles/Amasuelas:** Muscheln.
- ▶ **Andarica:** Krabben.
- ▶ **Andoya oder Androya:** marinierte oder luftgetrocknete Schweinelende.
- ▶ **Arcín:** Oricio, Seeigel.
- ▶ **Arbeyos:** Erbsen.
- ▶ **Berzas:** Grüngemüse, das in den Eintopf kommt.
- ▶ **Bocarte:** Sardellen.

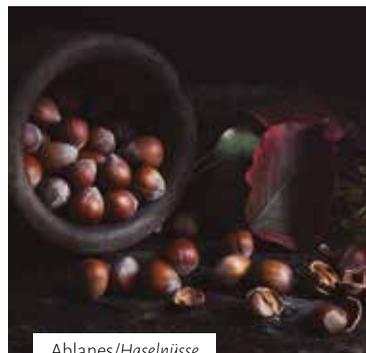


Bohnensorten

- ▶ **Boroña:** Brot aus Maismehl, das in der Vergangenheit sehr beliebt war.
- ▶ **Borono:** gekochte Pastete aus Blut, Zwiebeln, Fett und Mehl; typisch in Ostasturien.
- ▶ **Bugre:** Hummer.
- ▶ **Campanu:** der erste Lachs, der in jeder Angelsaison in einem asturischen Fluss gefangen wird.
- ▶ **Culete, Culín:** Apfelweinmenge, die in ein Apfelweinglas ausgeschenkt wird und mit einem Schluck getrunken werden soll.



Pitu caleya



Ablanes/Haselnüsse



Getreidespeicher in Cadavéu/Cadavedo

- ▶ **Emberzao:** Gehacktes mit Zwiebeln, Maismehl, Schweinefett und -blut; eingewickelt in Kohlblätter und gekocht.
- ▶ **Fabes:** Ackerbohnen. *Faba* im Singular.
- ▶ **Fayuela:** Frixuelo, süße Crêpe.
- ▶ **Figos:** Feigen.
- ▶ **Fréjoles:** flache grüne Bohnen.
- ▶ **Frixuelo:** süße Crêpes mit Mehl, Ei, Milch und Zucker.
- ▶ **Furagaña:** kleiner Wolfsbarsch.
- ▶ **Gochu:** Schwein.
- ▶ **Hombrín:** Sardelle.
- ▶ **Llacón:** Eisbein.
- ▶ **Llagar:** Kelterei, in der Apfelwein hergestellt wird. Der Kelterer wird als *Llagareru* bezeichnet.
- ▶ **Llambión:** Naschkatze
- ▶ **Llámpara:** Napfschnecke.
- ▶ **Muergo:** Schwertmuschel.
- ▶ **Ñocla:** Taschenkrebs.
- ▶ **Oriciu/Oricios:** Seeigel.
- ▶ **Panoya:** Maiskolben.
- ▶ **Parrochas:** kleine Sardinen.
- ▶ **Pitu caleya:** Freilandhuhn oder -hahn, die kein Viehfutter erhalten.
- ▶ **Pixín:** Seeteufel.
- ▶ **Roballiza:** Wolfsbarsch
- ▶ **Torríja:** Croutons.
- ▶ **Venáu:** Hirsch.
- ▶ **Ventrisca:** Bauchfleisch vom Bonito
- ▶ **Verdinas:** kleine und grünliche Bohnen.
- ▶ **Virigüetu:** Herzmuschel.
- ▶ **Xarda:** Makrelen.
- ▶ **Xata:** weibliches Kalb



Bar mit Geschäft



Nicht zu verpassen ...

Das Naturparadies

1. Mirador del Fito (Caravia)
2. Mirador del Pozo de la Oración (Cabrales)
3. Mirador del Cabo Busto und Ermita de la Regalina (Valdés)
4. Mirador del Puerto del Connio (Cangas del Narcea)
5. Covadonga-Seen - Nationalpark Picos de Europa
6. Auf den Spuren der Bären, Hirsche und Wölfe: Naturpark Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Auf den Spuren der Bären, Hirsche und Wölfe: Naturpark Somiedo
8. Auf den Spuren der Bären, Hirsche und Wölfe: Naturpark Redes
9. Auf den Spuren der Bären, Hirsche und Wölfe: Naturpark Las Ubiñas-La Mesa
10. Auf den Spuren der Bären, Hirsche und Wölfe: Mittelgebirge
11. Durch asturische Wälder: Wildnisgebiet Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)
12. Durch asturische Wälder: Ressourcenschutzgebiet Peloño (Ponga)
13. Ressourcenschutzgebiet Ría del Eo
14. Ressourcenschutzgebiet Ría de Villaviciosa
15. Wasserfallroute von Oneta (Villayón)
16. Wasserfallroute von Seimeira (Santa Eulalia de Oscos)
17. Wasserfallroute von Cioyo (Castropol)
18. Wasserfallroute von Xurbeo (Aller)

Die Küste

19. Blaslöcher von Pría (Llanes)
20. Cudillero
21. Playa de Gulpiyuri (Llanes)
22. Cabo Peñas (Gozón)
23. Die Dinosaurierküste und das Jura-Museum Asturiens (Colunga)
24. Ressourcenschutzgebiet Barayo (Valdés)

Die asturische Kultur

25. Präromanische asturische Kunst (Oviedo)
26. Präromanische asturische Kunst (Lena)
27. Höhlenmalerei: Höhle und Zentrum für Höhlenmalerei Tito Bustillo (Ribadesella)
28. Höhlenmalerei: La Peña (Candamo)
29. Prähistorischer Park Teverga
30. Museum der Schönen Künste Asturiens (Oviedo)
31. Völkerkundemuseum (Gijón)
32. Castros de Navia: die Castro-Kultur
33. Preise „Princesa de Asturias“ (Oviedo)*

Ein Blick in die Umgebung

34. Bergbau- und Industriemuseum Asturiens - MUMI (L'Entregu/El Entregu-San Martín del Rey Aurelio).
35. Bergbau-Ökomuseum Valle de Samuño (Ciaño/Ciaño-Langreo).
36. Pozo Sotón (Sotrandio-San Martín del Rey Aurelio)

C A N T Á B R I C O



- 37. Bergbauersiedlung von Bustiello (Mieres)
- 38. Bergbaumuseum Arnao (Arnao-Castrillón).
- 39. Eisenbahnmuseum Asturien (Gijón/Xixón).

Aktivtourismus in Asturien

- 40. Kanufahrten auf dem Sella
- 41. Kanufahrten auf dem Nalón
- 42. Kanufahrten auf dem Navia
- 43. Ruta del Cares (Cabrales)
- 44. Picu Urriellu (Cabrales)
- 45. Senda del Oso (Santo Adriano, Proaza, Teverga und Quirós)
- 46. Naturwanderweg Turón (Mieres)
- 47. Naturwanderweg des Eo (San Tirso de Abres)
- 48. Surfen in Frexulfe (Navia)
- 49. Surfen in Xagó (Gozón)
- 50. Surfen in Peñarronda (Castropol)
- 51. Skigebiet Valgrande-Pajares (Lena)
- 52. Skigebiet Fuentes de Invierno (Aller)

Piensa con el estómago

- 53. Écomusée du pain (Villanueva de Oscos)
- 54. Maison de l'apiculture (Boal)
- 55. Musée du vin de Cangas (Cangas del Narcea)
- 56. Musée ethnographique de la crèmerie (Morcín)
- 57. Exposition permanente de l'industrie de la conserve de Candás (Carreño)
- 58. Musée du Cidre (Nava)
- 59. Usine de cidre El Gaitero (Villaviciosa)

- 60. Musée de l'apiculture (Caso)
- 61. Centre d'interprétation du fromage *garmonéu* (Onís)
- 62. Cave du fromage (Cabrales)

Das Stadtleben

- 63. Avilés und ihre mit Bögen geschmückte Calle Galiana
- 64. Niemeyer-Zentrum in Avilés
- 65. Cimavilla, das Fischerviertel Gijón/Xixón
- 66. La Laboral Kulturstadt, Gijón/Xixón
- 67. Heilige Kammer und die Kathedrale von Oviedo
- 68. Fontán-Markt in Oviedo

Das Landleben

- 69. Taramundi und das Ethnografische Ensemble Os Teixóis
- 70. Ethnografisches Museum in Grandas de Salime
- 71. Spaziergang über die Hochweiden von Somiedo mit ihren sinnbildlichen *Teitos*
- 72. Ensemble aus Getreidespeichern in Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. Hirtenhütten der Picos de Europa

Pilgerreise in die Vergangenheit

- 74. Die Kathedrale von Oviedo
- 75. Kloster San Salvador de Cornellana (Salas)*
- 76. Stiftskirche von Salas*
- 77. Kloster Santa María la Real de Obona (Tineo)*
- 78. Palast Cienfuegos de Peñalba (Allande)*
- 79. Castro von Chao Samartín (Grandas de Salime)

*Außenansicht

Asturien



Folgen Sie uns auf:



facebook.com/naturparadiesasturien



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



pinterest.com/TurismoAsturias



google.com/+TurismoAsturiasEs



youtube.com/asturias



instagram.com/TurismoAsturias



Jetzt auf asturientourismus.de

Unterkunft suchen,
auswählen und buchen .

Tel: +34 985 185 860

#NaturParadies

#ZurückinsParadies



asturientourismus.de



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS