

## Asturias: Descubre un hermoso paraíso natural

### Una maravilla natural en tierras mineras y pescadoras

Bajo el acertado lema de **Asturias Paraíso Natural**, la comunidad autónoma asturiana ha experimentado un intenso auge turístico en los últimos años. Gracias a la promoción que se ha llevado a cabo, hoy día son miles los turistas nacionales y extranjeros que conocen estas **hermosas y antiguas tierras**, sus preciosos pueblos marineros, sus regiones montañosas y su magnífica gastronomía. La ubicación de Asturias en el norte de la Península Ibérica, flanqueada por Cantabria hacia el este y Galicia por el oeste, hace que disfrute de un clima húmedo y templado, con veranos suaves y agradables e inviernos no demasiado fríos. Situada entre el mar Cantábrico y los majestuosos Picos de Europa, Asturias alberga **maravillosos parajes costeros y de montaña**, y hoy día es todo un referente en materia de turismo rural en nuestro país.

Asturias, además de paraíso natural, es también tierra de **hermosas poblaciones**. Con una economía tradicionalmente basada en la minería del carbón y la industria pesquera, las ciudades fueron surgiendo y formándose en las cuencas mineras y junto al mar. La capital, **Oviedo**, es una urbe histórica y literaria. Clarín la escogió como inspiración para su maravillosa novela "La Regenta", y personajes internacionales como el cineasta Woody Allen no dudan en cantar las excelencias de esta localidad allá por donde van. La otra ciudad asturiana de referencia, **Gijón**, disfruta de una magnífica y extensa playa, un hermoso casco antiguo y toda la vida y la intensidad de una urbe moderna y abierta al mundo. Y por supuesto, las mil y una villas y poblaciones que salpican la geografía asturiana, en la costa y el interior: Luarca, Villaviciosa, Cangas de Onís, Ribadesella, Avilés...

La **naturaleza y la montaña** son uno de los motivos principales por los que muchas personas acuden a pasar días de vacaciones a las tierras asturianas. Lugares tan célebres entre **montañeros y senderistas** como la **Ruta del Cares**, el Naranjo de Bulnes, los **Picos de Europa** y sus bellísimos **Lagos de Covadonga**, o el Parque Natural y Reserva de la Biosfera de Somiedo, atesoran rincones increíblemente hermosos, con la flora, la fauna, el agua y los montes como auténticos protagonistas. Y dentro del entorno natural no podemos dejar de destacar el espectacular litoral asturiano, donde las extensas playas de arena conviven con calas rocosas, abruptos acantilados, nostálgicos faros y preciosos pueblos de tradición pesquera como Cudillero, Tapia de Casariego, Lastres...

La **gastronomía asturiana** y sus excelentes productos de elaboración artesanal son también buenos motivos para visitar esta región. Quesos de primera, sidra, estupendos potajes (como la exquisita fabada), arroz con leche... Tantas y tantas delicias que se pueden encontrar en cualquier restaurante típico del pueblo más pequeño. Delicias que sin duda no serían lo mismo sin la hospitalidad y simpatía de los asturianos, un pueblo que tiene a gala recibir a sus visitantes con todos los honores y hacerles que se sientan como en casa. Asturias es un paraíso natural, sin duda, pero también cultural, gastronómico, histórico y acogedor.

### Pueblos y ciudades entre el monte y el mar

Un **recorrido a fondo por Asturias** debe tener de todo: monte y mar, playas y picos, ciudades y pueblos, cultura y diversión. En una extensión de terreno relativamente reducida, los visitantes encontrarán todo lo que necesiten para pasar unas magníficas vacaciones. Sin ir más lejos, la **costa asturiana** ofrece mil y un enclaves para disfrutar de las playas y del mar. Las aguas cantábricas son más bien frías; y en ocasiones, el océano muestra su furia rompiendo con fuerza contra las rocas, los acantilados y las ciudades. Sin embargo, en verano hay muchos días de sol en los que las aguas aparecen tranquilas, transparentes y azules, ofreciendo posibilidades de baño insuperables. Localidades como Pechón, Llanes, Ribadesella, Luarca, Salinas y muchas otras poseen playas y rincones increíbles, donde la masificación turística es algo completamente desconocido. Los **pueblos costeros** no sólo pueden ofrecer al viajero sus playas, sino también sus encantadores cascos antiguos, donde tomarse un culín de sidra es casi una obligación. Cudillero y sus bellas casas de colores; Luarca, el pueblo blanco; Ribadesella y su espectacular paseo marítimo, adornado por magníficas mansiones; Llanes, con sus murallas y sus Casas de Indiano; Niembro, un lugar casi de cuento de hadas..... Tantos y tantos rincones, que no bastará con unos cuantos días para poder disfrutarlos a fondo.

Las dos ciudades más importantes de Asturias, **Oviedo** y **Gijón**, compiten tradicionalmente entre sí por la capitalidad. Aunque ésta corresponde a Oviedo, la salida al mar de Gijón la ha convertido en un importante centro de comercio y en toda una "segunda capital". Oviedo es una ciudad antigua: "Vetusta", como la llamó Clarín. La profunda rehabilitación que experimentó hace más de una década la ha convertido en un referente turístico. Su **casco antiguo** es peatonal y está dominado por la impresionante **Catedral**; recorrer sus calles es algo que debe hacerse con calma, visitando sus pintorescas sidrerías y tascas, y sin olvidarse de hacer una visita al estupendo mercado de abastos. Por su parte, en Gijón lo primero que nos llama la atención es la magnífica Playa de San Lorenzo; cerca del mar se sitúa el casco viejo, formado por el barrio de Cimadevilla y el Cerro de Santa Catalina. Desde él podremos contemplar el Elogio del Horizonte, escultura de Eduardo Chillida que compete en belleza con las maravillosas vistas sobre el Mar Cantábrico.

Los **Picos de Europa** son por derecho propio el **escenario natural asturiano**. Este Parque Natural es el espacio protegido más grande del continente, y sólo una parte de él está en Asturias, que lo comparte con Cantabria y Castilla-León. En él se encuentran parajes tan espectaculares como los **Lagos de Covadonga**: Enol y Ercina. La Basílica de Covadonga es destino tradicional de peregrinación y un referente para cualquier asturiano que se precie.

de Covadonga. En el yacimiento de Covadonga se define tradicionalmente la peregrinación y un retiro para cualquier asturiano que se precie; precisamente, este punto fue hace muchos siglos testigo del inicio de la Reconquista. En los **Picos de Europa** se encuentra el **Naranjo de Bulnes**, cuya altura y peculiar configuración lo han convertido en meca de muchos amantes de la escalada. Otros parajes naturales de excepción son el **Parque Natural de Somiedo**, con sus bosques de hayas y robles, y sus lagos; la reserva natural de Muniellos, que sólo puede visitarse previa solicitud de permiso, y la de Barayo, corazón de hermosas marismas; la **Costa de los Dinosaurios**, entre Gijón y Ribadesella, donde se encuentran las mayores huellas de estos grandes reptiles encontradas en el mundo... Así como preciosos montes y valles donde ha florecido el turismo rural, como la zona de Taramundi o el Concejo de Aller.

## Sabores intensos del campo y de las costas

El sabor es algo característico de la **gastronomía asturiana**, por encima de detalles menores como la presentación o la complejidad.

Los **guisos y potajes** de la tierra tienen una profunda raigambre tradicional, y son propios de una zona donde los inviernos son duros, húmedos y fríos, especialmente en las regiones del interior. La magnífica calidad de las materias primas: carnes, pescados, hortalizas, legumbres y leche de cabra, oveja y vaca, es la responsable del excelente sabor de todos los productos elaborados en la tierra. Sin ir más lejos, de las cuarenta y dos variedades reconocidas de **quesos asturianos**, de entre los cuales hay tres con **Denominación de Origen Europea**: Gamoneda, Cabrales y Afoga'l Pitu.

Pero si hablamos de **cocina asturiana**, de inmediato nos viene a la cabeza el plato más representativo de esta gastronomía: **la fabada**. Este exquisito puchero se prepara con las suaves fabes, unas judías blancas grandes que prácticamente se deshacen en la boca, y con el compango: chorizo y morcilla asturianos, carne, tocino y lacón. Las fabes también pueden ir acompañadas de marisco, como las conocidas fabes con almejas, otro plato que no hay que dejar de probar. En Asturias hay también otros **potajes y pucheros tradicionales**, como el pote asturianu o los emberzaos. Las carnes son parte fundamental de muchos de estos guisos, aunque también es típico consumirlas en estupendos chuletones a la parrilla, así como formando parte de preparaciones como los cachopos, la carne gobernada o los churrascos. Es muy destacable la producción de **excelentes embutidos**; además del chorizo y la morcilla, también hay elaboraciones artesanales de antigua tradición como el pantruque, la moscancia o el xuan. El **chorizo asturiano** forma parte de los sabrosos bollos preñaos (panecillos rellenos de chorizo) y también es delicioso preparado a la sidra y acompañado de la clásica boroña o borona (pan de maíz).

Los **pescados y mariscos** son parte fundamental de la gastronomía asturiana. El **mar Cantábrico** es fuente de magníficos pescados, con intenso sabor y textura firme, que quedan perfectos en las múltiples preparaciones de la cocina de la tierra. El bonito es uno de los más apreciados, siendo típicas elaboraciones como el bonito en rollo, el bonito a la sidra y las cebollas rellenas. El besugo a la chopo, el pixín (rape), el tiñosu (cabracho), las sardinas y parrochas, los chipirones fritos o a la plancha, la lubina, la caldereta de pescado y los salmones que se pescan en el Sella y otros ríos de montaña, destacan en un firmamento de deliciosas especies. Dentro de los mariscos, tienen un lugar de excepción los oricios (erizos de mar), que se consumen cocidos y directamente del caparazón, con cucharilla, o bien formando parte de pasteles, patés, revueltos o platos de pescado; y las nécoras o andaricas, fresquíssimas y deliciosas.

La **repostería** es el punto final de este estupendo recetario. Los **dulces asturianos** tienen fama en todo el país, sobre todo recetas como el **arroz con leche**, que en estas tierras se elabora con leche fresca de vaca, y cuya cocción lenta y prolongada le confiere una textura espesa y cremosa, inconfundible. Además, en las mejores pastelerías encontraremos dulces típicos y exquisitos como los frixuelos (una especie de crepes), casadielles (empanadillas dulces), carbayones (hojaldres), marañuelas, tarta de almendras...

Y para terminar, una mención a la bebida que Asturias ha exportado a todo el mundo: **la sidra**. Se elabora con manzanas y se consume fría y bien escanciada, en un vaso llamado campanu, de manera que el chorro se rompa contra el cristal y la sidra adquiera textura espumosa. Toda una tradición en tasas y sidrerías de cualquier rincón asturiano.

## Eventos festivos para todos los gustos: gastronomía, diversión y literatura

El **calendario festivo asturiano** se rige por una antigua partición del año en dos ciclos, directamente relacionados con las cosechas. El ciclo de verano y el ciclo de invierno cuentan con sus propias festividades generales, aunque después cada localidad tiene sus propias celebraciones regionales, patronales y temáticas. En Asturias hay muchas fiestas calificadas como de **Interés Turístico regional**, y tres de ellas, de **Interés Turístico Internacional**. Éstas en concreto son el famosísimo Descenso del Sella y Fiesta de las Piraguas, que tiene lugar en el mes de agosto en Arriondas y que llena esta localidad de visitantes y turistas; la Fiesta de las Flores, el primer sábado de junio; y San Juan Degollao, en agosto, ambas en la localidad de Abándames.

El **ciclo de invierno** comienza, como el resto de las regiones españolas, con la **Navidad**; y culmina con **Carnaval**, que en Asturias a menudo recibe el nombre de antroxu. Los carnavales permiten a los participantes en la fiesta liberarse de sus problemas mediante la alegría y el desenfreno, sobre todo de cara a la llegada de la Semana Santa, tiempo de recogimiento y espiritualidad. El antroxu tiene como prólogo el Jueves de Comadres, cuando las mujeres se reúnen para divertirse. En estos peculiares carnavales son típicos personajes como los zarrapastrosos, los probones o los antroxos. En la localidad de Avilés tiene lugar el Descenso Internacional y Fluvial de la Calle de Galiana; la calle se llena de agua y espuma para permitir la bajada de las peculiares "embarcaciones", tripulantes y cortejo, que reciben el agua arrojada desde los balcones.

Por su parte, las fiestas del **ciclo de verano** son muchas más y más variadas, debido sobre todo al buen tiempo que permite las celebraciones callejeras. En **Pascua** se celebra la Fiesta del Bollu en Avilés, y ya en junio, las **hogueras de San Juan** constituyen el pistoletazo de salida para los cientos de fiestas que pueblan los meses de julio, agosto y septiembre. San Roque en Llanes y Tineo, la Fiesta del Pastor en Cangas, el **Festival de la Sidra en Nava**, la Fiesta de los Huevos Pintos en Pola de Siero, la Descarga de Nuestra Señora del Carmen en Cangas del Narcea, el Día de los Pueblos de Asturias en Tineo y la Fiesta Vaqueira de Braña de Aristébano, además de ser fiestas de Interés Turístico regional, conforman un calendario veraniego que no deja lugar al aburrimiento.

Para terminar, hay que mencionar eventos como el **Festival de la Manzana en Villaviciosa** en octubre, el lugar perfecto para disfrutar de la mejor sidra y toda la diversión; pero sobre todo, hay que destacar la célebre **Semana Negra de Gijón**. Este evento cultural se viene celebrando desde el año 1.988. Tiene lugar a principios de julio y ha enraizado profundamente en los habitantes de la ciudad. Son días de actividades culturales, cinematográficas y musicales relacionadas con el género de la novela negra, y durante los cuales se entregan galardones literarios de importancia internacional, contando con la asistencia de los mejores escritores y expertos de todo el mundo.

