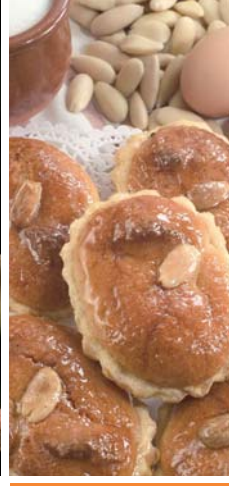




GASTRONOMÍA
www.valledelhalon.es





GASTRONOMÍA VALLE DEL NALÓN



Créditos

Textos y Coordinación:
Mancomunidad Valle del Nalón

Diseño Gráfico
Clorofila www.clorofila.eu



Presentación ●

La gastronomía, arte de saber combinar materias primas transformándolas en succulentos platos elaborados, es en el Valle del Nalón un importante reclamo turístico. Rica, variada, auténtica y contundente, estimula vista y olfato antes de ser degustada.

Abundan los eventos gastronómicos todo el año, en los que priman la elaboración artesanal y los alimentos frescos.

En ellos se exaltan productos de la tierra como ● los nabos, las cebollas, los pimientos, las castañas, así como platos de caza ● venado, jabalí, corzo, menús a base de carne de cerdo, picadillo, lacón, manos, oreja etc, "pitu caleya" (pollo de corral) y trucha, sin olvidar la succulenta y sabrosa fabada, reina de la cocina asturiana.

Manjares regados con abundante sidra, que refresca y apaga la sed, escanciada como marca la tradición.

El afamado gastrónomo francés Brillat-Savarin dijo, allá por el siglo XVIII, que "invitar a alguien a comer es encargarse de su felicidad el tiempo que permanezca bajo nuestro techo". Quedan ustedes invitados a visitar el Valle del Nalón y a disfrutar de su gastronomía.



ÍNDICE

07



Alimentos

17



Recetas

27



Jornadas Gastronómicas



ALIMENTOS





Carnes •

La carne de **ternera asturiana** ocupa un destacado lugar en nuestra gastronomía, tradicionalmente apreciada por su sabor y por la versatilidad que ofrece en la cocina. Ya sea guisada, asada o a la plancha, es un sabroso y nutritivo plato que, gracias a programas de control de calidad, llega al consumidor como una carne de excelente calidad. El 11 de Noviembre (San Martín) marca el inicio de la temporada de matanza del **gochu** (cerdo), un ritual que reúne a toda la familia. El ingenio popular ha conseguido que el cerdo se aproveche por entero.

De él se consiguen exquisitos **filetes • costillas • picadillo • hígado • chorizo • morcilla • jamón • lacón • lomo • manos** • etc.

El "**pitu caleya**" es un pollo de corral criado en semilibertad por los caminos y prados del Valle del Nalón, con una dieta rica y variada que le otorga un exquisito sabor.

Durante todo el año se pueden degustar en muchos establecimientos **jabalí** y "**venao**" (ciervo), ya sea guisado o asado y en embutido. Deliciosa es la combinación de jabalí con el plato asturiano por excelencia, la fabada. No olvidemos el tradicional guiso de **cabritu con patatinos** o el de **cordero**. Este último se prepara también a la estaca, con las ascuas de madera de roble y haya que calientan pero no ahuman la carne, dándole al cordero ese sabor tan característico.



Pescados •

Hubo un tiempo en que el río Nalón estaba rebotante de **truchas**. Hoy en día, gracias a las repoblaciones, se ha recuperado una especie que llegó a estar en grave peligro. Si bien la pesca de la trucha de río no está prohibida, sí su comercialización. Afortunadamente disponemos de trucha de piscifactoría de alta calidad que crece en agua de montaña. Se suele comer frita en sartén, con trozos de jamón o tocino introducidos en el vientre.



Verduras y Legumbres •

Debido al clima húmedo y a la abundancia pluvial, la huerta del Valle del Nalón siempre ha producido buenas verduras y hortalizas. **Nabos • pimientos • cebollas • tomates • calabacines • fréjoles** • etc, comidos en ensalada, como guarnición o como plato elaborado. La celebración de jornadas gastronómicas como los **Nabos, los Pimientos Rellenos y las Cebollas Rellenas** ensalzan y promueven el consumo de estos saludables alimentos. La fabada, buque insignia de la gastronomía tradicional asturiana, puede ser degustada en todo el Valle del Nalón que le dedica unas jornadas gastronómicas anualmente. Plato único de gran contundencia, tiene como protagonista a la faba de granja, una **alubia blanca de alta calidad**, acompañada por el llamado compango, compuesto por chorizo, morcilla, lacón y tocino.



Frutos de otoño ●●

En el Valle del Nalón, cuando llega el otoño, no sólo caen las hojas. Caminos, senderos, carreteras se llenan de erizos que protegen la preciada **castaña**. Cualquiera puede convertirse en recolector. La recogida de castañas se conoce popularmente como "**ir a la gueta**". Es entonces cuando comienza la época de los **amagüestos** (que viene del asturiano magostar, quemar, turrar), fiestas comunitarias en las que se comen castañas asadas y se bebe sidra dulce, ya mayada y sin fermentar.

Otro fruto representativo del otoño es la **avellana**, que guarda herméticamente su fruto gracias a una cáscara dura. La semilla del avellano se come cruda ● **tostada** ● **en pasteles** ● **dulces** ● etc, y se bebe como rico licor. El sabor de la avellana es parte del sabor rural del Valle del Nalón y de su paisaje.



Queso Casín ●●

El **queso Casín**, amparado por Denominación de Origen Protegida, está considerado como uno de los más antiguos de España, pues testimonios escritos referidos a él se remontan al siglo XIV. La zona de elaboración, a la vez zona de producción de la leche utilizada como materia prima, son los municipios de Sobrescobio y Caso, que forman el Parque Natural de Redes. Se emplea leche entera de la raza bovina autóctona de la montaña: la vaca casina. Amasado a mano, una vez que adquiere su forma definitiva se decora con ayuda de relieves de madera hechos a mano que imprimen la marca propia de cada artesano.

De aroma potente y punzante, su sabor es fuerte, persistente, picante y ligeramente amargo al final de la boca.



Miel ●

La actividad apícola en el Valle del Nalón se centra en dos tipos de miel principalmente, la de castaño en la zona baja y la de brezo en la zona alta del Valle.

El Museo de la Apicultura de Caso, en Tanes, muestra el mundo de la apicultura y su evolución, dando especial relevancia a sus verdaderas protagonistas: las abejas, que tienen reservada un área especial donde el visitante podrá observar el funcionamiento de una colmena en vivo.

Productos: Miel, miel con avellanas, miel con nueces, polen, jalea real, licor de miel, pan de miel, turrónes artesanos, etc.



Postres ●

El postre es siempre bien recibido, ya sea como colofón de uno de nuestros menús gastronómicos o simplemente para endulzar los paladares más exquisitos.

Destacan el **arroz con leche** ● **los frixuelos** (crepes) ● **casadielles** (pasteles de hojaldre o pasta rellenos de avellana y nuez) ● **bartolos** (postre típico de Laviana elaborado con almendra) ● **los suspiros del Nalón** (exquisitas pastas a base de mantequilla, manteca de cerdo, harina, huevos y azúcar).



Sidra ●●

Las sidrerías y los chigres se llenan a diario de amigos que comparten el ritual del escanciado.

Si bien el Valle del Nalón no se caracteriza por ser productor de sidra a gran escala, sí cuenta con una producción casera de cierta relevancia. Consecuencia de esta elaboración para el autoabastecimiento familiar son las **espichas**, una costumbre muy arraigada que consiste en la degustación de la sidra coincidiendo con la apertura de los toneles, antes de ser embotellada. Concretamente en Laviana, donde las espichas están reguladas por ordenanza municipal, se acompaña la bebida con **tacos o pinchos de chorizo • tortilla • huevos duros • lacón y los populares concejales** (trozos de bacalao rebozado y frito).

RECETAS





Manos de cerdo estofadas •

Ingredientes ••

6 manos de cerdo frescas • 3 cebollas • 1 pimiento verde • pimentón • ajo • sal • aceite • vino blanco (medio vaso) • guindilla.

Elaboración ••

En una cacerola con agua echamos el vino blanco, media cebolla, un diente de ajo y sal, donde cocemos las manos a fuego vivo hasta que están suficientemente tiernas como para poder partirlas. Se sacan del agua enteras y se dejan enfriar.

Reservamos el agua de cocción.

Partimos las manos en dos mitades, a lo largo, y se disponen en una tartera con cuidado de que no queden deshuesadas.

Para elaborar la salsa, que debe quedar ligeramente espesa, se suman al agua de cocción el resto de ingredientes bien picados y se cuecen a fuego lento hasta que estén muy tiernos. La salsa debe quedar ligeramente espesa.

Se sirven emplatando 3 mitades por persona, bañadas en su salsa y acompañadas de patatas y pimientos del padrón.



Pitu Caleyá •

El **pitu caleyá** es el pollo de corral criado libremente en las aldeas.

Ingredientes ••

1 pitu de caleyá • 8 cebollas • 2 zanahorias • 2 puerros • 4 dientes de ajo • 1 pimiento rojo • 2 copas de brandy • aceite de oliva • 1/2 botella de vino blanco seco • sal.

Elaboración ••

Se trocea el pitu y se sazona con sal y ajo, tapándolo con un paño y dejándolo reposar toda la noche.

Por la mañana lo freímos en una sartén. Una vez dorado, se pasa a una olla baja en la que previamente habremos puesto todas las hortalizas troceadas, junto con el brandy, el vino blanco y 1/4 de litro de aceite. Lo dejamos guisar durante unas tres horas a fuego lento, añadiendo un poco de agua en caso de que quede seco.



Cabritu con patatinos ●●

Ingredientes ●●

1 kilo de cabritu • 2 cebollas medianas • 1 pimiento morrón verde • 1 guindilla • 3 dientes de ajo • 2 cucharillas de pimentón (una dulce y otra picante) • 1 copa de vino blanco seco • 1 copa de brandy • 3 cucharadas soperas de salsa de tomate casera • aceite de oliva • sal • perejil • laurel.

Elaboración ●●

Limpiar, trocear y adobar el cabrito con sal, ajo y perejil la noche anterior a su cocción.

Al día siguiente, pasar la carne en una sartén con abundante aceite y a fuego fuerte para que quede dorada por fuera y jugosa por dentro. Ir colocando los trozos de cabrito en una tartera hasta finalizar de dorarlo.

Dejar sólo el fondo de aceite de la sartén, sacando el resto del aceite. Pochar la cebolla y el pimiento cortados finamente.

Añadir los dos tipos de pimentón, el perejil, el laurel, la salsa de tomate, el vino blanco, el brandy y la guindilla.

Dejar cocer durante diez minutos, añadir un chorrito de agua y cocer a fuego fuerte hasta que rompa a hervir.

Seguir a fuego lento hasta que la carne esté totalmente cocida (esto se sabe cuando se desprende de los huesos).

Los patatinos torneados se fríen en aceite. Primero a temperatura suave, y al final fuerte. Añadir las a la carne y dejar cocer todo durante cinco minutos para que cojan el gusto de la salsa.



Cebolles rellenos ●

Ingredientes ●●

Cebollas • aceite • sal.

Relleno ●●

Bonito • pimiento morrón • tomate • laurel • pimentón dulce • guindilla • caldo de gallina (concentrado) • ajo • vino blanco.

Adorno ●●

Perejil • huevo cocido • pimiento, todo picado.

Elaboración ●●

Pelamos y ahuecamos las cebollas. En una sartén ponemos aceite a calentar, añadimos el ajo y la cebolla que sacamos del interior de éstas, el pimiento. Todo ello picado finamente. Cuando esté pasado añadimos el tomate, sal y guindilla. Cuando esté la salsa apartamos la mitad. Con la otra mitad y el bonito desmenuzado hacemos el relleno. Rellenamos las cebollas, las ponemos en una olla, añadimos la salsa restante, el laurel, el vino blanco, el pimentón, el caldo, sal y picante al gusto.

Tienen que quedar cubiertas. Cocemos lentamente por espacio de tres horas como mínimo.

Servimos tres cebollas por ración adornando con el huevo cocido, el pimiento y el perejil, todo ello picado.



Nabos ●●

Ingredientes ●●

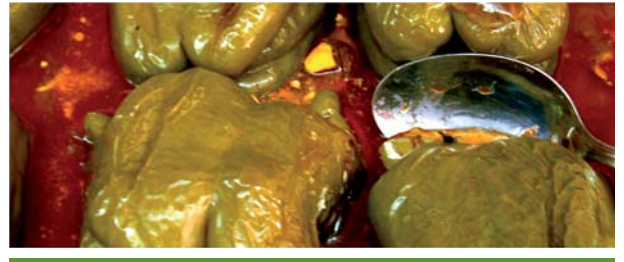
Nabos • pimentón • sal • azafrán
• ajo picado.

Compango ●●

Tocino • cabeza de cerdo • costilla fresca • adobu • chorizo • morcilla.

Elaboración ●●

Pelamos los nabos y los troceamos más bien grandes. En un olla grande ponemos agua, y cuando empieza a hervir vamos lavando los nabos para quitarles el olor. Una vez hecho esto, tenemos preparada otra olla, también con agua hirviendo, donde añadiremos primero los nabos y luego el compango y resto de ingredientes. Dejamos cocer a fuego lento durante tres o cuatro horas. Pasado este tiempo los dejamos reposar y ya están listos para servir.



Pimientos Rellenos ●●

Ingredientes ●●

4 pimientos verdes • 2 cacillos de caldo de cocido • 4 huevos cocidos • sal gorda adobada con ajo.

Relleno ●●

¾ de kilo de ternera (aguja) • 1 vaso de vino blanco seco • 1 cucharada de pimentón • guindilla al gusto • 2 cebollas • aceite de oliva • perejil picado • sal gorda adobada con ajo.

Elaboración ●●

En una cacerola, echar un vaso de aceite y cuando esté caliente doramos en el mismo la carne, previamente sazonada. A continuación, agregamos dos cebollas picadas, las dejamos dorar y añadimos el perejil, la guindilla, el vaso de vino blanco y la cucharada de pimentón; revolvemos bien y agregamos un vaso de agua. Dejamos cocer por espacio de tres cuartos de hora.

Sacamos la carne y la reservamos. Pasamos la salsa por el chino o pasapuré, picamos la carne y le añadimos la mitad de la salsa.

Con un cuchillo, abrimos los pimientos por la parte superior, practicando un corte circular alrededor del rabo. Rellenamos con la carne guisada y cerramos con el sombrerillo que hemos recortado. Una vez rellenos los colocamos en una bandeja al horno, los salamos y echamos por encima el resto de la salsa y dos garcillas de caldo de cocido. Introducimos al horno durante tres cuartos de hora, la primera media hora a fuego fuerte y tras ella, a fuego moderado.



Fabada Asturiana ●●

Ingredientes ●●

(para 4 comensales): 3/4 de kilo de fabes de la Granja • 2 morcillas • 2 chorizos • 1/2 kilo de lacón • 100 grs. de tocino • ajo • cebolla • perejil • 1 chorro de aceite • azafrán.

Elaboración ●●

La noche anterior se ponen las alubias a remojo en agua fría y el lacón en agua templada.

En una cacerola echamos las alubias, el lacón, las morcillas, los chorizos, el tocino, la cebolla cortada en cuatro trozos, el ajo picado, el perejil atado y un chorro de aceite. Se cubre con agua fría y se pone al fuego.

Roto el hervor, se deja cocer lentamente, un poco destapado, procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua para que no suelten la piel. Se añadirá de vez en cuando agua fría en pequeñas cantidades. Debe vigilarse con frecuencia para que el hervor siempre sea lento y sacudir con frecuencia la cazuela para que no se agarren al fondo. A media cocción se sazonan de azafrán, ligeramente tostado y muy desecho. Cuando estén cocidas se sazonan de sal, teniendo en cuenta la cantidad de carne salada que llevan. Si al terminar la cocción el caldo hubiera quedado demasiado delgado, se pasan unas pocas alubias por el pasador y se incorporan, dejando reposar a un lado una media hora. Retiramos el perejil y la cebolla y servimos con la carne cortada en trozos y colocada en otro recipiente.



Callos ●●

Ingredientes ●●

Callos de ternera • 100 grs. de jamón en tacos • 100 grs. de chorizo picado • 1 cebolla grande • 4 dientes de ajo • pan rallado • pimentón picante • pimentón dulce • 1/4 de vaso de sidra • perejil • aceite de oliva • sal gorda.

Elaboración ●●

Antes de nada, conviene lavar los callos y tenerlos a remojo en agua con sal gorda durante varias horas.

Después los ponemos en una cazuela con perejil, un diente de ajo y 1/2 cebolla durante tres horas aproximadamente. Una vez cocidos, los troceamos en pedazos muy menudos y se reservan.

En una sartén salteamos los trozos de jamón y chorizo picado con un poco de aceite de oliva y se reservan.

En la misma sartén sofreímos 1/2 cebolla picada y tres dientes de ajo picados en láminas, añadiendo al final un poco de pan rallado, pimentón dulce y picante al gusto, y la sidra. Se vierte todo el sofrito sobre los callos y dejamos cocer el conjunto a fuego lento durante una hora aproximadamente.

JORNADAS
GASTRONÓMICAS





Caso ●

Jornadas de la Matanza Puente de la Constitución, diciembre.
Menú a base de productos de carne de cerdo
Certamen del Quesu Casín, Apicultura y Muestra de Artesanía de la Madera Agosto. Fiesta de Interés Turístico del Principado de Asturias



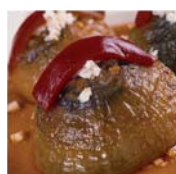
Sobrescobio ●

Jornadas del "Pitu de Caleyá" Octubre



Laviana ●

Jornadas del Cabritu Marzo
Festival de la Castaña Noviembre. Villoria



San Martín del Rey Aurelio ●

Los Nabos 11 de Noviembre. Sotrandio
Les Cebolles Rellenos 30 de Noviembre. El Entrego. Fiesta de Interés Turístico del Principado de Asturias
Los Pimientos Rellenos 8 de Diciembre. Blimea



Langreo ●

Menú de Antroxu Carnaval. Sama
Jornadas de la Carne Ecológica de Razas Asturianas Mayo
Jornadas de la Sidra Natural Abril. La Felguera
Jornadas de San Martín Octubre. Riañu
Jornadas de los Callos Octubre. Ciañu
Menú Minero Diciembre, coincidiendo con la festividad de Santa Bárbara. La Nueva
Jornadas de la Fabada Diciembre. La Felguera



www.valledelnalon.es



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

