



Asturie da gustare: una cucina di paesaggio, memoria e identità

Visitare questa regione spagnola affacciata sul Cantabrico, significa godere delle sue bellezze naturalistiche ma anche percepire un'anima gastronomica che parla la lingua della terra, che invita al gusto e all'ascolto di un passato che ha scelto di resistere, evolvere e raccontarsi con orgoglio

In una penisola iberica sempre più esposta alla globalizzazione del gusto, le **Asturie** resistono con un'**identità gastronomica** che non cerca l'esotico ma affonda le radici nella profondità e varietà del proprio paesaggio. In questa regione aspra, verde e umida, incastonata tra l'**Atlantico** e la pietra calcarea dei **Picos de Europa**, cucinare è un atto di continuità culturale ed è uno dei modi per raccontarsi al resto del mondo.



Cudillero, piccolo e pittoresco porto peschereccio asturiano.

La *Cocina de Paisaje* e i suoi ambasciatori

Sulla tavola asturiana non c'è ostentazione né una cucina di esasperata ricerca ma si punta su storia, territorio, memoria e identità. Per preservare, valorizzare e tramandare la tradizione gastronomica locale è stato creato il marchio "**Cocina de Paisaje**" i cui **ambasciatori ufficiali** sono più di settanta. Indossano simbolicamente la stessa giacca per testimoniare l'impegno condiviso e mantenere viva una cucina di **territorio**.

Il Club de Guisanderas a presidio delle ricette antiche

Molto prima che la ristorazione d'autore li nobilitasse, gli ingredienti locali trovavano espressione in quella cucina domestica custodita da generazioni di donne: le *Guisanderas* che, vent'anni fa, hanno ispirato il **Club de Guisanderas**. Questo gruppo di cuoche casalinghe ha scelto di restare fedele alle ricette antiche, ai tempi lunghi della pentola, all'arte degli stufati e all'attenzione per la materia prima asturiana.

Prodotti tipici legati al territorio

Le Asturie sono una regione agricola e pastorale, ma anche marinara e montana. Questa pluralità

di ecosistemi – dalle nebbie di **Covadonga** al sale dei porti cantabrici – genera una **dispensa varia**, coerente e autosufficiente. La cucina locale nasce dall'adesione al ciclo naturale, restando fedeli agli ingredienti prossimi, sostenibili e trasformati senza artifici.

In tavola arrivano così i **pesci** delle "*rulas*", piccoli mercati ittici dove si commercia solo pescato locale e di stagione: sardine, naselli, rombi, crostacei e molluschi come granchi vellutati, ricci e percebes.



Ricci di mare (Foto © Joaquín Fanjul)

Da non dimenticare la raffinatezza delle **ostriche dell'estuario dell'Eo**.



Un piatto di ostriche sul Porto di Castropol (Foto © Pelayo Lacazette).

40 tipologie di formaggi artigianali

Sono ben quaranta, invece, **le tipologie di formaggi**, molti dei quali prodotti nelle montagne orientali, con latte vaccino, ovino e caprino, alcuni stagionati nelle grotte di montagna, come il *Cabrales* e il *Gamonéu*, erborinati dal profilo sensoriale potente.

Il *Cabrales*, uno dei formaggi tipici asturiani.

Le carni provengono da razze bovine autoctone e allevate in pascoli liberi, come **la vacca della Valle e la Casina**, razza di montagna. Da esse si ottengono prelibati salumi e il sanguinaccio del maiale *gochu asturcelta*, una specie antica riscattata dall'estinzione.

Il forno a legna e i dolci dei villaggi asturiani

Resiste fermamente anche la **tradizione dei forni a legna** con i quali, oltre a pane e lievitati, si preparano dolci diversi a seconda dei villaggi, della loro storia e dei relativi ingredienti. Tra i dessert più tipici, ci sono **il riso al latte**, i *frixuelos* (simili a crêpes), *Carajitos del Profesor* (biscotti a base di nocciole, zucchero e albumi) e le *casadiellas* (fagottini fritti con noci, miele e anice).



Frixuelos, Casadiellas e Riso al latte (Foto © Joaquín Fanjul).



Carajitos del Profesor, biscotti con nocciole.

Piatti tipici delle Asturie

Tra i piatti-simbolo delle Asturie spicca la *Fabada*, densa zuppa a base di *fabes* (grandi fagioli bianchi) e *compango*, un **trittico di carni suine affumicate** (pancetta, *chorizo* e *morcilla*), pensata per riscaldare corpo e anima nei lunghi inverni del Nord.

Succulento è anche il *Chorizo a la sidra*, una salsiccia cotta lentamente nel sidro con qualche foglia di alloro, servita come tapa o antipasto conviviale.



Chorizo a la sidra, salsiccia cotta nel sidro.

E ancora: il *Cachopo*, versione iperbolica della cotoletta farcita, dove due fette di manzo racchiudono prosciutto e formaggio fuso prima di essere impanate e fritte. Un piatto opulento, oggi reinterpretato anche dagli chef stellati. I *Bollos preñaos*, piccoli pani ripieni di carne di maiale (*chorizo*), ricordano invece la cucina popolare delle *espichas*, le feste collettive che ruotano attorno al sidro e alla musica tradizionale.



Cachopo asturiano, una cotoletta ben farcita.

I marchi di qualità

Per promuovere e tutelare la filiera sono nati diversi marchi di qualità gastronomica come le *Mesas de Asturias* e le *Sidrerías de Asturias*. Il primo è una certificazione attribuita ai ristoranti che rappresentano l'identità culinaria della regione mentre il marchio *Sidrerías de Asturias* attesta il valore delle sidrerie che servono sidro DOP, versato da personale formato, e menù incentrati su prodotti asturiani.

Sidro: gesto e sostanza

Non si può comprendere l'enogastronomia asturiana senza parlare del **sidro**, simbolo liquido della regione, di cui vi abbiamo già raccontato su queste pagine ([qui l'articolo](#)). Non è un caso che, nel 2024, l'UNESCO abbia inserito la **cultura del sidro** tra i **beni immateriali che sono patrimonio dell'umanità**.

La sua produzione segue regole antiche e il servizio è parte integrante dell'esperienza. L' *escanciado*, il tipico gesto di versare la bevanda dall'alto, facendola cadere sul bordo del bicchiere, non è solo folklore ma favorisce l'ossigenazione del sidro e ne sprigiona gli aromi volatili, privandolo dell'anidride carbonica in eccesso. Bere sidro in questa regione della Spagna è un rituale, un piacere da condividere in un'atmosfera di festa.



Il sidro è uno dei simboli dell'enogastronomia asturiana.

Sostenibilità, tradizione e senso del luogo

La vitalità dell'attuale scena ristorativa asturiana si misura oggi anche nell'importanza della sua offerta, tra ristoranti tradizionali e chef stellati. Accanto ai templi storici come *Casa Marcial* di **Nacho Manzano** o *Casa Gerardo* della famiglia **Morán**, negli ultimi anni, si sono affermate nuove realtà che reinterpretano la tradizione con intelligenza: *Monte*, *Narbasu*, *Ayalga*, solo per citarne alcune. Tutti condividono una visione sostenibile, il rispetto per la materia prima nazionale e un profondo senso del luogo.



Stufato di pitu de caleya (Foto © Camilo Alonso).

Ristoranti e chef importanti nelle Asturie

- **Casa Marcial** (2 stelle): Nacho Manzano rielabora la tradizione familiare.
- **Casa Gerardo**: Pedro e Marcos Morán, oltre un secolo di storia.
- **Auga**: Gonzalo Pañeda con il sommelier Antonio Pérez.
- **El Corral del Indianu**: José Antonio Campoviejo, cucina complessa e raffinata.
- **Ayalga**: Marcos Granda e Israel Moreno uniscono servizio e alta cucina.
- **Real Balneario**: Isaac Loya tra tradizione e creatività.
- **Ferpel Gastronómico**: Elio Fernández esalta il territorio rurale.
- **El Retiro**: Ricardo Sotres, cucina in evoluzione.
- **Marcos**: Granda e Mistry, ritorno all'essenza.
- **NM**: guidato da Nacho Manzano, menu stagionali e radicati nel territorio.
- **Narbasu** (Stella Verde): cucina sostenibile di Esther Manzano.
- **Monte** (Stella Michelin + Verde): Xune Andrade unisce tradizione, sostenibilità e modernità.



Un piatto gourmet del ristorante Real Balneario a Salinas (Foto © Real Balneario).

In un'epoca in cui la cucina rischia spesso di perdere il contatto con il luogo e la memoria, le **Asturie offrono un esempio raro di coerenza culturale**. Qui il paesaggio non è solo contesto ma sostanza, la tradizione non è un vincolo ma un codice vivo, aperto all'interpretazione ma fedele all'identità.



Per maggiori informazioni sulle Asturie: www.turismoasturias.es

>> [Scopri altre notizie generali sulle Asturie](#)

Data di creazione

03/06/2025

Autore

enzo-radunanza