

PLATOS TÍPICOS DE ASTURIAS

MARIA LUISA GARCIA



Platos típicos de Asturias es una obra bien documentada que explica con sencillez, en el lenguaje usual de las amas de casa, todo lo que es preciso para obtener un buen éxito.

En ella están presentes los platos más famosos de Asturias, desde las humildes patatas guisadas con laurel, o las socorridas «patates viudes» a las comidas de las montañas, que desde hace siglos preparaban los pastores, o las ricas calderetas de los puertos de mar, sin olvidar la repostería que, en tierras del Principado tiene una importancia capital.

**TODAS LAS RECETAS DE ESTE LIBRO ES-
TÁN
CALCULADAS PARA SEIS PERSONAS**

PRÓLOGO

María Luisa García Sánchez es la popular María Luisa, sin más. Una experta acreditada y reconocida en el bello y noble arte de la cocina y una enamorada de la culinaria regional de su tierra.

María Luisa es asturiana de Mieres del Camino. Tengo sus libros dedicados y he seguido de cerca los resultados de sus cursillos sobre platos típicos de Asturias, impartidos en muy diversas localidades del Principado.

Las amas de casa dicen de ella que sus recetas son infalibles, que no hay más que aplicarlas al pie de la letra y todo sale a pedir de boca. Ahí están sus obras con un montón de ediciones a cuestras, aumentadas, corregidas y enriquecidas.

Este prologuista no es de los que anda entre pucheros, levantando la tapa de las cacerolas por las cocinas. Sí cree conocer bastante bien su tierra y los hombres que la habitan, porque la ha recorrido y la sigue recorriendo en todas direcciones, en busca de la Asturias un tanto perdida pero nunca olvidada. O, si lo prefieren, en busca de la Asturias un tanto olvidada pero nunca perdida.

Sinceramente, hay que convenir con los que —como Luis Antonio de Vega— dicen que los asturianos somos unos comilones magníficos, que tenemos una cocina espléndida, a la que ha acusado con poca justicia de ser corta; que disponemos de unos productos vegetales y animales soberbios, pero que luego damos la sorpresa, porque resulta que nos ven muy aficionados a la dulcería, afición ésta —afirman— importada por nuestros indianos. Por fin,

algunos asturianos grandones proclaman que tenemos una cocina gloriosa. Bueno, esto acaso sea «pasarse» un poco.

Lo de comilones magníficos es muy cierto. Además, la cosa viene de muy atrás. Ya lo había advertido Estrabón: entre gallegos, astures y cántabros eran muy frecuentes los grandes banquetes familiares.

De entonces acá cayeron muchos siglos, pero no cayeron los comilones magníficos. Sabemos que los grandes banquetes en Asturias continuaron sin interrupción, haciéndose suntuosos los nupciales.

Nos recuerda Prieto Bances, que «en el siglo XIV los excesos de lujo en estas comidas provocaron en Oviedo un malestar social; la emulación y la envidia arruinaban a muchas familias y los efectos eran tan desmoralizadores que el concejo de Oviedo, reunido en el año 1318 en la iglesia de San Tirso, tomó diferentes acuerdos para contener el despilfarro. Mas todo fue inútil, como también fueron inútiles las provisiones y las pragmáticas dictadas por los Reyes Católicos y por Carlos V con el mismo fin...».

En cuanto a que la afición a la dulcería haya sido importada por nuestros indianos, lo ponemos en duda. La raíz puede estar en el *cantelo* o *roscu*, que era un pan hecho con huevos y azúcar que llevaba la «moza de la cesta» detrás del padrino en la comitiva nupcial. Este *roscu* de nuestras montañas se ofrecía en las grandes solemnidades y terminaba subastándose después de la misa cantada. Del *roscu* hecho con huevos y azúcar se pasó al dulce y a la dulcería, que era refinamiento, ostentación. O sea un *cantelo* de lujo.

La afición a la dulcería se ha hecho imparable. Existe en todos los pueblos de Asturias, incluidas las brañas y aldeas. En más de una braña me sirvieron como postre «brazo de gitana» en vez de las clásicas natas o del genuino *requesón*, que llevaban siempre y siguen llevando las vaqueiras por las casas de Luarca.

Después vinieron los envíos de dulces en platos de porcelana y enseguida la tarta nupcial, coronada por una ridícula pareja de novios, costumbre, al parecer, impuesta por la Rubia Albión. Con lo cual desterramos el *cantelo*, del que tanto sabían por la Pola de Allande y Grandas de Salime, ignoramos aquel *roscu* quirosano y perdimos el profundo significado del llamado por Cangas del Narcea y Tineo «pan del tsoru».

Que nadie se me enfade: nuestra cocina no ha trascendido a los niveles alcanzados por la vasca, la gallega, la catalana.

De fecha relativamente reciente datan nuestras sociedades gastronómicas y más aun las de la Buena Mesa, y no por falta de «vocación». Aquí hay mucho «gourmet» y riquísimo «gourmand».

Con cierta proyección pública está bullendo la de la Buena Mesa que preside en Oviedo el Académico Emilio Alarcos, cuyos cofrades suelen cincelar sabrosas crónicas en las páginas de la prensa local, como las de Gracia Noriega, Méndez Riestra, Velarde y otros. Juan Santana me decía hace pocos días que era inminente la salida de un nuevo libro suyo el tema. Lo celebramos de antemano, él también pertenece a aquella Buena Mesa. La última crónica que he leído estaba firmada por el Rector de la Universidad, Teodoro López Cuesta —en su investidura como cofrade— en la cual denota cierta querencia bañuguera y luanquina. Bien está. En casa de Néstor, y en vida de Néstor, comí yo el primer besugo a la espada en mi vida; y posteriormente, en la misma villa, la primera langosta con verdura. Estaba de rechupete, pero confieso que no me hizo olvidar la «langosta a la catalana» de mi pueblo. Ahora mismo no puedo aclarar por qué le llaman «langosta a la catalana», porque en Cataluña pude comprobar que desconocen esa receta.

¿No creen Vds. que a los asturianos nos ha hecho bastante «daño» la *fabada* y el *quesu Cabrales*? Lo digo porque la fama de ambas joyas ha eclipsado a toda una cons-

telación de manjares a los que ahora tenemos que sacarles brillo a pulso.

Por muchas razones, los libros de María Luisa son tan útiles como oportunos. Este que prologo, a trancas y barrancas sin saber en este instante cómo lo voy a cerrar, es el mejor vademécum para las guisanderas asturianas; lo que se dice una acabada síntesis de platos típicos regionales vigentes en la Asturias de hoy.

Naturalmente, «tipificar» un plato en ocasiones puede resultar tarea fácil, pero en otras muy difícil, por no decir imposible, al menos a mí.

Lo que da la tierra, el río y la mar se presta a mil y una consideraciones y matices.

Veamos...

Decir, como dicen los que dicen, que los mejores percebes tienen que ser de Baquío o de Motrico, las sardinas de Santurce, la merluza de Bermeo o de Deva, las ostras de Arcachon, las langostas de los criaderos de Pasajes de San Juan, las angulas de Bilbao, de Aguinaga o de La Isla, el besugo de la parte de Pedernales, las quisquillas de Algorta... O que los mejores huevos son los de Orduña, los mejores tomates de la vega de Deusto, las alubias coloradas de Tolosa o de Guernica... O que las mejores morcillas tienen que ser de Burgos y los chorizos de Villarcayo...

En mi pueblo —Luarca— cuando se habla del percebe gordo y corto, sabrosísimo y riquísimo, se piensa en el percebe que la *bistona* arranca de Las Llamosas, que son unas piedronas de oro. Las sardinas comidas al aire libre en verano, a la plancha, cabe la mar de Cudillero, Luanco, Lastres, Luarca, Tapia o Candás, tampoco son ninguna bobada, aunque no veamos ninguna «falda remangada, luciendo la pantorrilla». Candás, por ejemplo, honra a la sardina con un festival de rango regional con miles de degustadores en cuanto asoma el mes de Agosto, cuando están más en sazón. Es más, cuentan las buenas lenguas —entre las que no se encuentra la de Laurent Vital el flamenco— que cuando

Carlos I de España puso pie en nuestra tierra por Villaviciosa de Asturias, los nativos le ofrecieron sardinas, Carlos de Gante comió sardinas y le parecieron manjar exquisito.

La merluza del pincho, o sea, la que también pescan artesanalmente los *pixuetos*, los luanquinos, los tapiegos, los lastrinos, los luarqueses, los candasinos y demás buenas gentes de los *nobilísimos* gremios de la mar de las Asturias, se paga como óptima captura.

La langosta de los criaderos y cetarias de Novellana o de Luarca, alcanza las más altas cotizaciones y toda la demanda viene de primeras plazas. De la cetaria de mi pueblo, que por cierto ya es centenaria —por más señas, la decana de Asturias— se surtían ya los mercados franceses. Las goletas galas las llevaban por miles, desdeñaban los centollos y los bogabantes. El *muócalo*, *bugre* o *buey* no tenía aceptación ni en los *chigres* apenas, como tampoco la *andarica* o *nécora*.

La angula de Ribadesella y, sobre todo, la de San Juan de la Arena, nos consta que desde hace tiempo viaja incluso al País Vasco cada temporada, y que allí la pagan como pan bendito.

El besugo, especialmente por Navidades, se va a unas cotas de vértigo en cualquiera de las lonjas o rulas de los 18 puertos pesqueros asturianos.

Las alubias coloradas de Tolosa o de Guernica, no se emplean en nuestra tierra para la *fabada*, porque la *fabada* para que sea de verdad tiene que llevar, necesariamente, *fabes* de aquí, y las morcillas y los chorizos tienen que ser de aquí, del *samartino* de la casa.

A la *fabada* le ocurre lo que al *quesu Cabrales*: que nadie osa discutir sus orígenes porque tienen ya un prestigio sólidamente afianzado a escala internacional.

Cuenta Julio Camba, que la primera *fabada* se la ofreció en Somió don Melquiades Álvarez, y era tan buena que a causa de ella estuvo a punto de ingresar en el partido reformista.

En cuanto al *Cabrales*, hasta el propio tigre Clemen-ceau, de suyo tan poco complaciente, se proveía de él, según nos informa Víctor de la Serna, y era un gran consumidor y apologista del *Cabrales*. Entonces, todavía se elaboraba este singular queso en las majadas de los Picos de Europa, por un procedimiento tan primitivo como el que usaba Polifemo a la vista de Ulises, tal como nos lo describe Homero en «La Odisea», dicho con permiso de mis buenos amigos de Tielve, Sotres, Bulnes y Tresviso. Sobre el *Cabrales* en breve conoceremos un nuevo intento de recuperación que va a poner en marcha en Carreña, Campillo. El 7 de marzo de 1981 estuve viendo sus instalaciones. José Fernández Campillo es de Sotres y sabe de qué va.

De salmón, no se hable. Todos los autores, «nemine discrepante», están de acuerdo en que los mejores fueron, son y siguen siendo los que forman esa horda plateada que lleva pasaporte expedido en el Sella, en el Narcea, en el Cares-Deva, en el Eo o en el Canero, ríos asturianos, cuidados y repoblados por asturianos, que prestan su lecho a este príncipe de rosadas carnes, dotado de una memoria ancestral, prodigiosa y fidelísima, porque nunca se equivoca de río.

Es muy cierto que ya pasaron aquellos tiempos en que el mariner no descansaba de esparcir riqueza sobre Asturias y el vate Bruno de sacarle a su lira estas notas:

*¿Y el pescado? Como estamos
aquí a la llengua del agua
lu tenemos a porrillu,
frescu como el sol del alba.
Acá hay salmón como cuchu
en Ribadesella y Pravia,
que sangra de puru frescu
pe la boca y pe la gaya.
Hay pescades como borra,*

*xardón a taca retaca,
congríos a trompa talega,
besugos a farta farta,
meros a tente bonete,
aguyes a bati barra,
morenes a zurriburri,
sardina a vela y dexala,
les mielgues a balagares,
caxón y xardes sin tasa,
les rayes a goxa llena,
barbos a pala cargada
y otu sin fin de pescadu
que non sé cómo se llama.*

Está escrito que en la centuria del XVIII el salmón se pagaba a real la libra y que la marinería de Ribadesella lo tenía como importante costera para apuntalar su flaca economía entre los meses de Enero y Junio. En aquel tiempo, con sus redes barrederas de 200 varas de largo debía competir con los ribeñeros, muy interesados en los esguines, que pecaban con «cestones y ruimbres», métodos, por supuesto, prohibidos. Por la noche usaban los trasmaños. Habíalos que pescaban «a la rellumera», o sea, alumbrándose en «los oscuros» sin luna; habíalos que pescaban al «butrón», especie de *nasa* o *ñansa*; o sirviéndose de la «fisga», que venía a ser una especie de arpón; o del «paralejo», red que dejaban en el río por la noche. O, como «Xuanín de la Fresona», que se zambullía en el río atrapando a los salmones en su carrera aguas abajo. Y los menos, con caña.

Con todo, en el siglo XVIII la pesca del salmón era copiosa y representaba un gran alivio para el gremio mareante. Además, aquellas costeras dieron origen a un importante comercio con Castilla. Los trajinantes y arrieros los transportaban a Madrid en sus recuas. A finales del XVIII en el Sella todavía se pescaban anualmente de 10 a 12 mil salmones.

Y ahora una aclaración: eso de que los criados, cuando iban a ofrecer sus servicios a una casa o a un convento, ponían como condición que no se les diese salmón más de tres veces a la semana, es puro cuento. La Asturias del XVIII no estaba para esos lujosos desdenes, ni mucho menos. Ponemos por testigos de excepción al sabio benedictino Feijoo y al ilustre médico Casal, que no nos dejarán mentir.

A mí no sé me ocurre vocear a los cuatro vientos que los mejores *arbeyos* del mundo son los de Llanos de Somerón y las fresas más importantes del orbe las de Candamo. Como favor especial me dieron un día un «cartucho» de *arbeyos* en Llanos de Somerón, y las fresas de Candamo tuve que ir otro día a comerlas a casa del cura de Grullós. Y punto.

El pueblo asturiano del medio rural, como colectividad sigue muy de cerca los esquemas más o menos impuestos por su calendario festero tradicional, casi siempre o siempre coincidente con el día del santo patrón. La fiesta parece un pretexto para darle al diente. Nada de sorpresas, el menú siempre es el mismo, como el santo patrón de la localidad.

Así, en rapidísimo examen y a título meramente indicativo podemos ver cómo cada 17 de enero, La Foz de Morcín y Moreda de Arriba honran a San Antonio Abad, que allí llaman San Antón, para distinguirlo del de Padua, también de mucho arraigo en Asturias.

Tiempo atrás estaba muy generalizada la costumbre de pedirle a San Antón la bendición de los animales, en especial los de más provecho para su hacienda casera, como vacas, cerdos y caballos. Actualmente la bendición ha quedado poco más que en mera petición simbólica, pero, eso sí, San Antón conserva devotos que le llevan sustanciosas ofrendas, como ocurre con otros santos y santas muy venerados en la región.

Queremos decir, que en la Foz de Morcín por San Antón el menú consiste en un suculento potaje de nabos con la

más compleja ilustración porcina, y como postre *casadielles* y *quesu d'afuega'l pitu*. Por Moreda de Arriba (cjo. de Aller) también es el *gochu* (cerdo) el protagonista, y *les casadielles*. En ambos sitios hay *puya de llacones* y de pan de escanda; las pintorescas escenas de estas subastas se repiten por fiestas y romerías.

El jueves de Comadres, de Pola de Siero, tiene carácter familiar. Ese Jueves, que es anterior al Domingo de Carnaval, en las casas polesas se come el *bolllu preñau* (de chorizo), lengua y tortilla de *sardines salones*.

Por el Carnaval, que aquí llamamos *Antroxu* o *Antroido*, según de donde sople el bable, antaño se comía carne y productos del cerdo de la última *matanza*. Esta buena costumbre no se ha perdido.

Por tierras mosconas, en Abril y Junio, Grado celebra la primera y la segunda Flor, que giran en torno a la exposición y venta de jamón.

En Junio, un año sí y otro no, Nava lanza su Festival de la Sidra.

En Julio, las gentes de Lena y Quirós se dan cita en el *prau* Llagüezos para festejar, en plena sierra del Aramo, al cordero asado que preparan auténticos maestros. Cierra Julio el Festival Vaqueiro, en la braña de Aristébanu. En campo raso, sobre improvisados manteles se amontonan las empanadas, los *choscos* y los *frisuelos*...

Sigue corriendo el calendario...

Por San Felix, en Candás, se pone en marcha Agosto con el Festival de la sardina. Por la Asunción en Cornellana hay concurso campestre de tortillas, y en Rozamayor (cjo. de Mieres) la Romería de los Felechos con un concurso de empanadas. Cierra Agosto el Festival del *quesu* Cabrales en Arenas, y en la pradería de Espineres, en el Suevo, la comida campestre del *boroñu preñau*.

En Septiembre, en años alternos, Villaviciosa, por la virgen del Portal, exalta a la manzana con una gran fiesta y ofrece el primer mosto.

En este mes se despiden los pastores extremeños de los vaqueiros, con los que han convivido en los «puertos». Cada año organizan una gran *borregada* en común. De esto saben lo suyo por Saliencia.

El primer Domingo de Octubre, Infiesto presenta a la Virgen de la Cueva el Festival de la Avellana. Días después, por la ruta de Covadonga, tiene lugar en Cangas de Onís la Feria del Queso, en sus modalidades de Gamonedo, Beyos y Cabrales.

El 19 de Octubre es Oviedo capital la que convoca a la jornada gastronómica del «Desarme» con esta carta: garbanzos con espinacas y bacalao, callos, queso Cabrales y manzana, o arroz con leche.

Con Noviembre se afilan los cuchillos para el *samartino*. El día 11, San Martín, se ponen en pie de fiesta Moreda (cjo. de Aller) y Sotrondio (cjo. de San Martín de Rey Aurelio). Moreda impone *fabada*, callos y *panchón* (postre típico arellano). Sotrondio recurre a los nabos especialísimamente cultivados y aderezados, con abundante compango de *gochu*, callos y *casadielles*.

Por Santa Catalina, Luarca acredita su buena mano para los callos y la empanada. Por San Andrés, la villa minera de El Entrego (cjo. de San Martín de Rey Aurelio), el día 30 de Noviembre llama a su fiesta de «les cebolles rellenes». Una semana más tarde, en Blimea (cjo. de id.) festejan al pimiento relleno y a renglón seguido el pueblo de San Martín, por Santa Lucía, lo típico es comer nabos de «aquéllos», callos y *casadielles*.

Este pequeño muestrario que dejamos atrás forma parte de los comeres de la vieja Asturias Popular. Así lo quiere este pueblo soberano nuestro cuando se reúne como una gran familia, a cielo abierto, para no perder su identidad. La fiesta o romería empieza siendo el pretexto para gustar de la tradición que se hace vianda. Luego, suena la gaita y rueda la danza. Se está cumpliendo un rito.

Siento que se haya abandonado, por ejemplo, aquel pote de vigilia hecho con castañas magüetas, pilongas, guisadas con pimiento, que no probé nunca y me gustaría probar. Pero también me gustaría que las guisanderas asturianas ensayaran la salsa rosa para el salmón, que el puré que ha de rodearlo fuese de langostinos gordos y frescos.

Se dice que la gastronomía es la más antigua de todas las artes, y que cuando el hombre de las cavernas aprendió a comer se volvió bondadoso, afable y cortés. Me gusta creerlo así para figurarme al hombre del Pidal, de Candamo o de Tito Bustillo, cortés, afable y bondadoso después de haber aprendido a aderezar sus alimentos, a mejorar sus gustos y a iniciarse en la combinación de sabores aplicando el fuego. En aquel momento salto la chispa de la civilización.

Decía muy atinadamente Dña. Emilia Pardo Bazán, que «cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma antes —tal vez— que según su estómago...». Es más, los libros de cocina son poderosísimos y seguros auxiliares para el conocimiento de nuestras costumbres, de nuestra cultura histórica y, por si fuera poco, «la gastronomía da vida a los mejores sentimientos: el amor, la amistad y la sinceridad».

Con el repertorio que nos muestra María Luisa en este manual de platos típicos regionales, en Asturias estamos preparados para sentarnos a la mesa y luego tirar del carro del país entre todos cantando la Soberana.

MODESTO GONZÁLEZ COBAS

Oviedo, Marzo de 1981

LA COCINA EN ASTURIAS

Asturias es una de las regiones gastronómicas más importantes de España. Su cocina es rica y muy completa y comprende desde los productos del campo a los del mar. Sus valles son ricos en pastos, produciendo, por lo tanto, una ganadería de primer orden que proporciona leche, carne, manteca y queso.

Entre los platos más importantes de España figura en un lugar destacadísimo, al lado de la paella, del bacalao a la vizcaína, o de la tortilla española, la inmortal fabada, de la cual dijo Antón Rubín: «la fabada, sin trampa ni cartón, hecha como lo mandan los cánones, consiste en un cerdo lanzado sobre unas "fabes", y ellas son quien le dan nombre al manjar... Veamos: "fabes", tocino, morcilla, chorizo, jamón, costillas, lacón, oreja y rabadal».

Importantes también son el pote asturiano y las calderetas que vienen haciendo de tiempo inmemorable, a bordo de sus lanchas, los pescadores que se dedican a la pesca de altura, cuando ésta les obliga a quedarse varios días en altamar; la típica boroña y el boronchu; los quesos, como el Cabrales, figuran entre los más importantes de Europa, aunque está olvidado y no es lo suficientemente conocido; las cebollas rellenas; los lacones rellenos, imprescindibles en las buenas espichas; el cachopo, etc. La repostería no es tan rica como la de otras regiones; en el Norte, por lo general, tienen más importancia los platos fuertes que la repostería, tan famosa en Andalucía, por ejemplo. Pero conocidas son sus casadielles, originales pasteles de nuez y hojaldre o medio hojaldre, los carbayones de Oviedo, que en