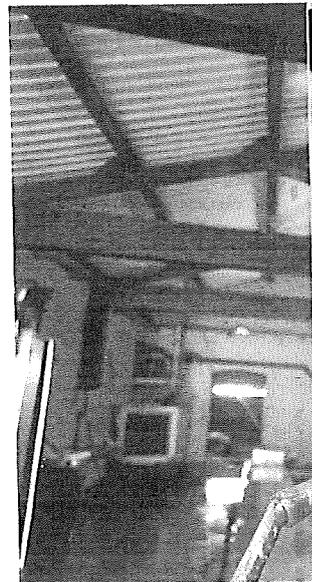
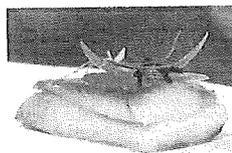




COCINA DE PAISAJE

A la izquierda, los chefs Iván Cerdeño e Isaac Loya en la ruta organizada por Michelin junto con 'Cocina de Paisaje' de Turismo de Asturias. A la derecha, Adán Pérez, en Cetárea Sport de Lluarca. Abajo, uno de los platos del chef Gonzalo Pañeda de Auga, una estrella // ABC



Asturias, más allá de la fabada y la sidra

► El Principado saca pecho de su diversidad con productores heroicos, variedades olvidadas, sagas y jóvenes que regresan

ADRIÁN DELGADO
ASTURIAS

La sinécdoque es esa figura retórica que sirve para designar la parte por el todo. Un tropo literario que tiene su reflejo gastronómico en recetas que definen -al menos en el ideario popular- un territorio al completo. Uno de los más evidentes es el de la fabada en Asturias. También es, probablemente, uno de los más injustos. Y no por el plato en cuestión, ejemplo de esa cocina de guiso, tradicional y respetada, sino por todo lo que queda al margen en un lugar tan vasto y diverso como es el Principado.

Asturias vive un buen momento gastronómico en lo que a promoción se refiere, con iniciativas públicas y privadas -desde la campaña institucional 'Cocina de Paisaje' hasta la celebración de congresos como 'Féminas', organizado por Vocento- que han puesto el foco en ella para salir de la sota, el caballo y el rey en la partida que juega en el panorama nacional. Sidra, cabrales o cachopo son otras sinécdoques que una visita con la mente y el paladar abiertos desmontan en un viaje emocionante por su interior, las costas oriental y occidental.

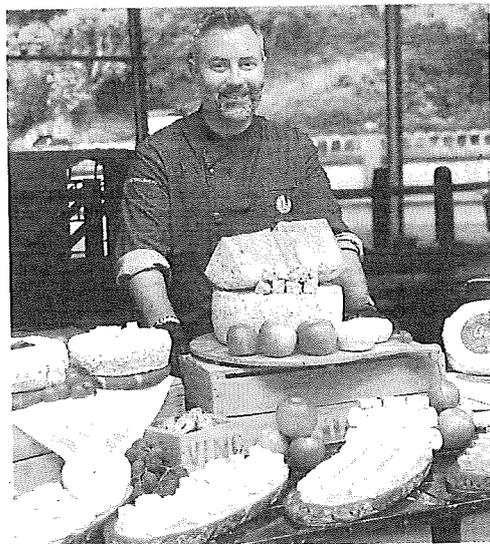
Zonas de mercados contrastes en el paisaje y también en lo culinario, cuya variedad de-

fienden cocineros Michelin como Pedro y Marcos Morán en Prendes, padre e hijo al frente de Casa Gerardo, un restaurante fundado en 1882 y que, por cierto, ha llevado a lo más alto la tradición con su fabada o su arroz con leche -pero entre muchos otros platos-. También los hermanos Nacho y Esther Manzano con Casa Marcial, el dos estrellas asturiano en Arriondas. O Isaac Loya en el Real Balneario de Salinas,

heredero del legado que puso en pie su padre Miguel en 1991 en este templo del pescado.

Todos ellos han participado recientemente en otra de las colaboraciones público-privadas -en este caso de mano de la Guía Michelin España y Portugal- para difundir la riqueza gastronómica asturiana con tres rutas que han explorado su vínculo con el mar y la montaña, el monte y la mina y los sabores del Cantábrico de la mano de tres chefs invitados: Pedro Sánchez, Ricard Camarena e Iván Cerdeño.

Las historias que representan son las de una tierra que forja orgullo y un sentimiento de pertenencia que transmiten también en el plato. Y antes, en



las materias primas que salen de la pesca, la agricultura y la ganadería que nutre sus despensas y dan músculo a una actividad clave para esta comunidad autónoma.

Por ejemplo, los selectos pescados que diariamente llegan a la Rula de Avilés y que aspiran a llevar su apellido como signo de distinción -así lo explica a ABC su gerente, Ramón Álvarez- allá donde se vendan: Madrid o Castilla y León, pero también País Vasco o Cataluña. Y antes de que lleguen a la lonja, con productos que como hace Fran Juncal, proveedor de Loya, se traen directamente del mar jugándose la vida, como el percebe de Cabo de Peñas. «Al mar hay que venir con amor y respeto. Si no, es mejor no dedicarse a esto», asegura.

Del mar también viven en la última cetárea natural de Asturias, en Lluarca. Adán Pérez gestiona este vivero excavado en la misma roca que inunda el Cantábrico y que, desde 1905, permite almacenar en vivo el mejor marisco. Un ejemplo desconocido de sostenibilidad llamado a ser protegido como patrimonio cultural pero que, sin embargo, tiene fecha de caducidad: 75 años de concesión. «No creo que sobreviva», reconoce ante la «falta de sensibilidad» de la ley de Costas con este tipo de actividades.

Con nada más que agua de mar y el trabajo del hombre, enormes centollos, bueyes de mar, bugres -bogavantes-, langostas o nécoras de aquí o de otras partes del mundo se almacenan en vivo conservando intacta su calidad, creciendo y haciendo posible el milagro del

marisco fresco incluso cuando el mar lo impide. «Podemos guardar hasta 30.000 kilos», expone Adán.

La D.O. de Cangas

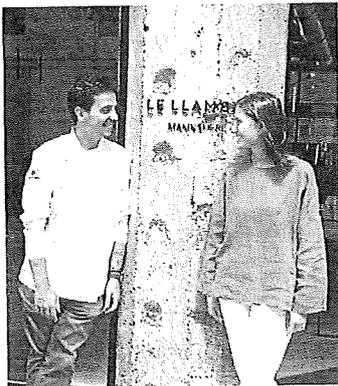
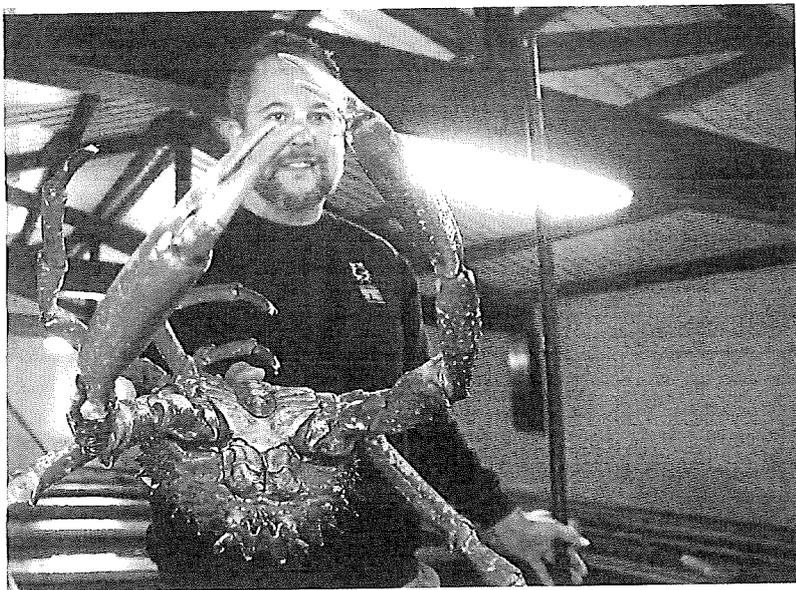
Amor y respeto son conceptos compartidos en tierra por quienes decidieron volver a apostar en el suroccidente asturiano por la vid, donde no hubo tradición sidrera. Unos 15 años de trabajo han permitido salvar de la desaparición a la albarín negra y blanca o la carrasquín, que remontan sus orígenes más de un milenio atrás. Poco más de 50 hectáreas -del medio millar histórico que albergó la zona- dan vida a la única Denominación de Origen asturiana: Cangas (del Narcea), a la que pertenecen viticultores como Carmen Martínez y su bodega Las Danzas, en Mestas.

Un enclave vitivinícola, que bien reúne las características para definirse como heroico, llamado a convertirse en una «pequeña Borgoña», como la definió hace unas semanas en 'Féminas' Benjamín Lana, director general de Vocento Gastronomía. Sus vinos gozan ya del apoyo de la gastronomía en lugares emblemáticos como el Bar Blanco, en el mismo Cangas del Narcea, y donde el cocinero Pepe Ron defiende -«dando una 'vuelatina'», en sus palabras- el legado de guisanderas que, como su madre Engracia, han hecho grande la cocina de esta tierra.

Cocineros como Mayte Álvarez o Mayte Menéndez, de Casa Lula, en Tineo, que forman parte del Club de Guisanderas de Asturias y en cuyo restaurante ensalzan platos claves también

AITOR VEGA

Es uno de los grandes divulgadores del queso en Asturias y trabaja directamente con los productores. Además de una tienda online, organiza catas y degustaciones en eventos // ABC



ALAN Y ROSALÍA
Alan García y Rosalía Álvarez, dan vida en Cangas del Narcea a Le Llamber, un templo de la bombonería y la heladería que convive con la panadería familiar Manín. Alan dará el pregón de su pueblo en julio. Abajo, Jonathan de Cabo Busto.

de la tradición –especialmente en su zona– como el potaje de berzas o el ‘chosco’, un embutido local de cabecero y lengua de cerdo ahumado.

Guisandera también, autodidacta y respetada entre sus compañeros de oficio, es María Antonia Fernández, que lleva la costa occidental de Puerto de Vega y la huerta del entorno a su Mesón El Centro –Bib Gourmand en la Guía Michelin–. Su carta también pone en valor productos asturianos como la ostra de la ría del Eo

El mundo dulce gana enteros en el mapa de Asturias con jóvenes pasteleros que se han quedado en su tierra

que lucha por hacerse un hueco frente a la plana gallega.

Pero si hay un ejemplo aplastante de diversidad en esta tierra, está en el queso. Aitor Vega lleva dos décadas desmontando la idea de que este producto –y, en concreto, el cabrales–

solo sea un ‘souvenir’ con el que volver de Asturias. Rey Silo, ‘gamonéu’ –del puerto y del valle–, casín, ‘Afuega’l pitu... Sus mesas copan la atención allá donde se requieran sus servicios –gestiona también la tienda online 250 Gramos de Queso, con más de 2.000 variedades nacionales e internacionales–. Además de queso, Vega es un gran divulgador: «Disfruto contando las historias que hay detrás de cada queso», explica a ABC. Por ejemplo, la de jóvenes productores que hacen posible joyas cargadas de romanticismo como el ‘gamonéu del puertu’, en Picos de Europa. José Luis Alonso es uno de ellos y pasará este verano trabajando sin parar en su cabaña, en la majada de Gumartini.

Son jóvenes que apuestan por su tierra y que quieren ser profetas en ella haciendo lo que mejor saben, como Alan García y Rosalía Álvarez, un matrimonio al frente de un equipo de reposteros y heladeros que no superan la treintena en el templo dulce Le Llamber –Cangas del Narcea–. O Jonathan González, que trabajaba con el maestro Julio Blanco en Pomme Sucre, Gijón, cuando decidió volver para echar raíces en la casa de sus abuelos, en Busto. «Empecé haciendo magdalenas, ‘bollinos preñaos’ y pan con mi tío», cuenta sobre los inicios de una pastelería –Cabo Busto– en la que el territorio se traduce en matices: manzana, avellana, quesos asturianos o arroz con leche, pero también gofio canario, coco, piña... No hay límite geográfico para la creatividad.

Las recetas vegetarianas de Linda McCartney

► Se publican sus platos favoritos en un libro póstumo editado por el propio ex-Beatle Paul McCartney y sus hijas

LAURA PINTOS
MADRID

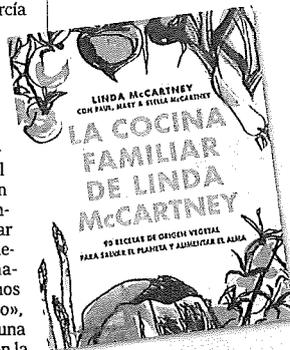
Un día de hace más de 40 años, Paul y Linda decidieron, durante una apacible comida familiar en su granja de Escocia, convertirse en vegetarianos. Pero eran los McCartney, y el camino que abrieron tuvo eco. Ella se convertiría en pionera mundial de este movimiento y en activista de la causa en defensa de los animales. Además, crearía su propia empresa, Linda McCartney’s Foods Company, y escribiría libros sobre el tema. Incluso después de su muerte a los 56 años por cáncer, en 1998, como el que se publica ahora póstumamente con sus mejores recetas, ‘La cocina familiar de Linda McCartney’ (Libros Cúpula, 26,95 €).

Y es que en aquella época, cuando el famoso matrimonio decidió dejar de comer carne y alimentar así a sus retoños, encontrar ingredientes alternativos y variados, nutritivos y sabrosos, no era fácil. La exfotógrafa, compositora y madre de tres hijos con el integrante de Los Beatles (tenía otra hija de un matrimonio anterior) debió in-

vestigar, aprender y rebuscar para que la alimentación de su hogar fuera equilibrada y atractiva y pudiera cubrir sin problema el ‘vacío en el plato’, como revelan en este libro sus descendientes que le llamaba a la ausencia de proteína animal. Linda se convirtió en una cocinera vegetariana experta, aunque intuitiva, y en una ‘evangelizadora’ de esta filosofía, que entendía vital para la salud y el planeta pero sobre todo una cuestión ética.

Este nuevo libro de recetas, una edición de tapa dura mechada de notas personales sobre su autora y fotografías de la vida doméstica del famoso matrimonio, ha sido revisado y preparado por sus propias hijas –Mary, fotógrafa como ella, y Stella, la famosa diseñadora de moda– y por su viudo. De hecho, Paul McCartney firma el prólogo. «Nos encanta recordar y promover la obra de Linda. Lo hemos hecho con sus fotografías y ahora ha llegado el momento de mirar con nuevos ojos su legado gastronómico y sus recetas», escribe desde su retiro en East Sussex, en su natal Inglaterra, con su tercera esposa.

La obra contiene 90 platos sencillos y versátiles elaborados con verduras y otros ingredientes de origen vegetal, además de postres y desayunos creativos y saludables. Entre ellos los favoritos de la estadounidense –que hoy tendría 80 años–, como la ensalada de espinacas, aguacate y setas; el tabulé de quinoa; las lentejas al curri o los fideos de arroz con edamame, brócoli, jengibre y ajo. Aunque la célebre pareja crió a sus hijos en un entorno campesino, sus viajes y su vida profesional cosmopolita se vieron reflejadas en su alimentación y así aparecen en este recetario influencias orientales, árabes y mexicanas, comida esta última que Linda adoraba. La millonaria familia ecologista, entonces una extravagancia, hoy a la última moda, nunca tuvo cocinero.



Fotos y notas ilustran las recetas del gran amor de Paul McCartney