

GUÍA

DE LA FABADA 2026





Tradición e innovación desde 1938

LLAGAR CASTAÑÓN



Visitas Guiadas - Sidraturismo Castañón / Tienda Online

Entradas en : www.sidracastanon.com / Información: info@sidracastanon.es

Síguenos en    @sidracastanon @roxmut Tiktok: @sidracastanon1938

Ctra. de San Miguel 90-103. 33314 QUINTUELES – VILLAVICIOSA / Tfno. 985894576

Tabla de Contenidos

06

CASA MORÁN CONQUISTÓ EN 2025
EL TÍTULO A LA MEJOR FABADA DEL MUNDO

10

LA CLAVE DE UNA FABADA INOLVIDABLE

12

VILLAVICIOSA BUSCA LA MEJOR FABADA DEL MUNDO

14

VILLAVICIOSA, LA CAPITAL DE LA SIDRA
QUE COMBINA HISTORIA, MAR Y PAISAJE

16

ESTAS SON LAS 22 MEJORES FABADAS
DEL MUNDO 2025

18

LA HISTORIA DE LA FABADA ASTURIANA

20

LA GASTRONOMÍA ASTURIANA

24

LA ELABORACIÓN DE LA FABADA ASTURIANA

26

LA FABADA ASTURIANA EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

28

LA MEJOR FABADA DEL MUNDO 2024

Staff

Edita

JL Publicaciones S.L.

Web: www.jlpublicaciones.com

E-mail: info@jlpublicaciones.com



Atención al cliente

J. Quesada

T. 625 922 931

cordinador.quesada@gmail.com

Dirección

José Luis Fernández

Diseño y maquetación

Andree Montesinos

Publicidad

Cristina Otero

Portada:

JL Publicaciones

Redacción:

JL Publicaciones

Depósito legal:

C 129-2024

RESTAURANTE EL PALACIU PINTU



COCINA REGIONAL DE CERCANÍA

Platos Asturianos, cocina vegano-vegetariana y tanto en
nuestra carta como en nuestro menú del día, adaptamos casi
todos los platos sin gluten.

Restaurante El Palaciu Pintu
C/ Mercado nº 24 - 33550 Cangas de Onís
Teléfono 984 299 347





PAZO de MONTERREY

Desde 1986. Avilés



T. 984 991 829

M. 614 641 749

Avda. Fernández
Balsera, 21

33402 Avilés (Asturias)

ESPECIALIDADES:

Pulpo

Salpicón de marisco

Lechazo al horno

Carnes y pescados



PAZO de MONTERREY



Editorial

Villaviciosa elige la mejor Fabada del mundo.

Villaviciosa celebra este mes de abril la final del concurso nacional, *la Mejor Fabada del Mundo*, donde un centenar de establecimientos hosteleros de todos los puntos de España competirán por hacerse con el galardón, permitiendo al ganador alzarse con el título de *Rey de la Fabada*.

Estos certámenes no sólo potencian un turismo gastronómico, si no que protegen el producto autóctono frente a otras variantes de menor calidad, poniendo en valor el trabajo de productores y hosteleros y ofreciendo al público la posibilidad de conocer mejor y con más criterio las técnicas de elaboración de las materias primas y las recetas tradicionales.

La consolidación de la *fabada asturiana* como plato estrella de la región, tiene registro desde finales del siglo XIX. Es difícil rastrear un origen entendido como punto de partida, debido a que las influencias son procesos de ida y vuelta y de intercambios continuos a través de territorios y tiempos diversos. Una posible hipótesis apunta a relaciones comerciales con Francia a través del *Camino de Santiago*. Con el paso del tiempo la receta se afianzaría en la región gracias a la disponibilidad de los ingredientes y a su capacidad para cubrir las necesidades energéticas de los duros inviernos asturianos.

Papel fundamental el que jugaron las *Guisanderas*, mujeres que fueron dándole entidad a la receta a través de su labor en las cocinas y que nos ha permitido que muchos platos tradicionales hayan llegado hasta nosotros gracias a su esfuerzo.

En 1998, se fundó el *Club de Guisanderas de Asturias* con el objetivo de salvaguardar la tradición culinaria en la región, cuidar y respetar el producto y apostar por que su oficio se mantenga en el tiempo pasando el testigo a futuras generaciones.



JLPUBLICACIONES

Nº1 EN PUBLICACIONES DEPORTIVAS
REVISTAS DE FIESTAS Y GUÍAS GASTRONÓMICAS

TIMESPORT · FIESTAS · GUÍAS GASTRONÓMICAS · FRANQUICIAS

LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos en **Redes Sociales**

[f](#) [Instagram](#) [X](#) [YouTube](#)

WWW.JLPUBLICACIONES.COM

CASA MORÁN CONQUISTÓ EN 2025 EL TÍTULO A LA MEJOR FABADA DEL MUNDO

La localidad asturiana de Villaviciosa volvió a situarse en el centro de la gastronomía tradicional con la celebración de la final del concurso La Mejor Fabada del Mundo 2025, una cita ya consolidada que reunió a algunos de los mejores cocineros y establecimientos del país. En aquella edición, el galardón principal recayó en Casa Morán, en el concejo de Aller, cuya propuesta destacó por su fidelidad a la receta clásica y por una ejecución impecable.

El certamen, organizado por el Ayuntamiento de Villaviciosa junto a la empresa Gustatio, se celebró en la Plaza de Abastos dentro del marco de las Jornadas Gastronómicas y Culturales de les Fabes. Durante varios días, la villa se convirtió en un punto de encuentro para profesionales del sector, amantes de la cocina y visitantes atraídos por uno de los platos más representativos de Asturias.

La fabada elaborada por Casa Morán logró imponerse en una final de gran nivel, en la que el jurado valoró especialmente el equilibrio del conjunto. La textura de la faba, el punto del

caldo y la calidad del compango marcaron la diferencia en una decisión muy ajustada. La propuesta del establecimiento allerano supo mantener la esencia de la receta tradicional, al tiempo que ofrecía una ejecución precisa y cuidada en cada detalle.

Además del reconocimiento principal, el concurso también puso el foco en el talento local. La Sidrería Bedriñana fue distinguida como la mejor fabada de Villaviciosa, un premio que reflejó el alto nivel gastronómico de la propia villa y su fuerte vinculación con este plato.

Más allá del resultado, el concurso volvió a demostrar la vigencia de la fabada como uno de los grandes símbolos de la cocina española. Lo que en su origen fue una receta humilde ha logrado consolidarse como una referencia gastronómica de primer nivel, capaz de reunir cada año a cocineros, críticos y público en torno a un mismo objetivo: reconocer la mejor fabada del mundo.





Gabriel Hincianu y Olaga Ramos de Restaurante Sidrería de Villaviciosa

La jornada contó con la presencia de representantes institucionales y del ámbito gastronómico, y estuvo conducida por el periodista José Ribagorda. Antes del inicio del acto, se guardó un minuto de silencio en recuerdo de los mineros fallecidos en Degaña, un gesto que marcó el arranque de una cita que combinó emoción, respeto y tradición.

La victoria de Casa Morán en 2025 quedó así como un nuevo capítulo en la historia de este certamen, que continúa creciendo y reforzando el valor de la cocina tradicional asturiana.





CONRADO & SUAREZ

Calle Argüelles, 1 - Oviedo - 985 709 780

DONDE LA TRADICIÓN SE CONVIERTE EN REFUGIO

A un paso de Oviedo, en el Parque de Invierno; La Casona de la Montaña, es ese lugar al que siempre apetece volver. Un espacio cercano, de ambiente familiar, donde cada mesa cuenta una historia y cada visita se convierte en un momento para disfrutar sin prisas.

Al frente de los fogones está Pili, quien le da el sentido a todo: corazón y esencia de nuestra cocina. Sus manos dan vida a recetas de siempre, elaboradas con cariño y respeto por la tradición asturiana, donde la fabada ocupa un lugar muy especial.

Más que un restaurante, somos un lugar de encuentro: abierto y pensado para compartir.

LA MEJOR FABADA DEL MUNDO Aquí se celebran reuniones, se alargan las sobremesas y se crean recuerdos alrededor de un plato que representa lo mejor de nuestra tierra.



CAMISETAS • POLOS • SUDADERAS

AL POR MAYOR

TODOS LOS COLORES • TODAS LAS TALLAS



POLOS
con Grabación

7,95€ + IVA



CAMISETAS
con Grabación

3,95€ + IVA



SUDADERAS
con Grabación

9,95€ + IVA

INFORMACIÓN Y PEDIDOS



684 656 696



www.jlexclusivas.es

LA CLAVE DE UNA FABADA INOLVIDABLE: PRODUCTO, PACIENCIA Y RESPETO POR LA RECETA





Hablar de fabada asturiana es hablar de uno de los grandes iconos de la gastronomía española. Un plato que, pese a su aparente sencillez, esconde detrás un proceso cuidadoso y una serie de detalles que marcan la diferencia entre una elaboración correcta y una verdaderamente excepcional. El secreto de una buena fabada no reside en un único factor, sino en la combinación de producto, técnica y tiempo.

El primer pilar es, sin duda, la materia prima. Las fabes son el alma del plato y su calidad resulta determinante. Las denominadas fabes de la granja, de gran tamaño y textura mantecosa, son las más apreciadas por su capacidad para absorber los sabores sin perder su estructura. A ello se suma el compango —chorizo, morcilla y tocino—, que aporta profundidad, aroma y carácter al conjunto. Sin ingredientes de primer nivel, resulta imposible alcanzar el resultado deseado.

Sin embargo, contar con un buen producto no es suficiente. La elaboración exige paciencia y precisión. La cocción debe realizarse a fuego lento, sin prisas, permitiendo que todos los elementos se integren de forma natural. En este proceso, uno de los gestos más característicos es “asustar” las fabes, añadiendo pequeñas cantidades de agua fría durante la cocción. Esta técnica ayuda a mantener la integridad de la legumbre, evitando que se rompa y favoreciendo una textura suave y uniforme.

Otro aspecto fundamental es el control del caldo. Debe

presentar una consistencia ligada, sin resultar excesivamente denso ni demasiado líquido. El equilibrio es clave: un caldo bien trabajado envuelve la faba sin ocultar su sabor ni el de los embutidos. Pero si hay un elemento que distingue a una buena fabada es el tiempo. No solo el que requiere la cocción, sino también el reposo posterior. Como ocurre con muchos guisos tradicionales, la fabada gana en sabor con las horas. Dejarla reposar permite que los ingredientes se asienten y que los matices se intensifiquen, ofreciendo un resultado más redondo y profundo.

En los restaurantes especializados en cocina tradicional, la fabada se entiende como un ejercicio de respeto hacia la receta original. No hay atajos ni artificios: solo técnica, conocimiento y una cuidada selección de ingredientes. Es precisamente esa fidelidad a la tradición la que ha permitido que este plato, nacido en el ámbito doméstico, haya trascendido hasta convertirse en un referente gastronómico reconocido dentro y fuera de España. Conseguir una buena fabada no es cuestión de suerte. Es el resultado de aplicar con rigor una serie de principios básicos que, bien ejecutados, convierten un guiso humilde en una auténtica experiencia culinaria.

VILLAVICIOSA BUSCA LA MEJOR FABADA DEL MUNDO EN UNA FINAL CON SABOR A TRADICIÓN Y EXCELENCIA

La localidad asturiana de Villaviciosa volverá a convertirse en el epicentro de la gastronomía nacional con la celebración de la gran final del concurso La Mejor Fabada del Mundo 2026, una cita que alcanza ya su decimosexta edición y que reunirá a algunos de los mejores cocineros del país el próximo 21 de abril.

El certamen, que ha logrado consolidarse como una referencia dentro del calendario culinario, contará en esta ocasión con 23 finalistas procedentes de distintos puntos de España. Restaurantes de Asturias, Madrid, Murcia o Granada competirán por alzarse con un reconocimiento que va más allá de un simple premio, convirtiéndose en un sello de calidad dentro de la cocina tradicional.

Antes de llegar a esta fase decisiva, los participantes han tenido que superar una exigente selección. Un jurado anónimo ha recorrido durante semanas los establecimientos candidatos, valorando

aspectos clave como el sabor, el aroma, la calidad de la faba, el compango o la presentación del plato. Este proceso garantiza que solo las mejores elaboraciones lleguen a la final.

La última palabra la tendrá un jurado de prestigio, formado por reconocidos nombres de la alta cocina y expertos gastronómicos. Entre ellos destacan cocineros con estrellas Michelin y profesionales de amplia trayectoria, que serán los encargados de evaluar cada propuesta en una jornada que promete un alto nivel culinario.

El concurso mantiene una premisa clara: preservar la esencia de la fabada asturiana. Solo se admiten elaboraciones fieles a la receta tradicional, con protagonismo absoluto de las fabes y el compango, sin reinterpretaciones que alteren su identidad. El objetivo es proteger un plato que forma parte del patrimonio gastronómico de Asturias y que ha sabido trascender fronteras.



Los criterios de valoración son minuciosos. Desde el aspecto visual del plato hasta su aroma, pasando por la textura del caldo o el punto exacto de cocción de la faba, todo cuenta en una evaluación que busca la excelencia en cada detalle. Especial atención recibe la calidad del ingrediente principal, que debe presentar una textura mantecosa, sin resultar harinosa, y mantener su integridad en el plato.

El evento se enmarca dentro de las tradicionales Jornadas de las Fabas de Villaviciosa, que este año celebran una nueva edición y continúan creciendo en participación y repercusión. Además, en esta edición se han introducido novedades como la puesta en marcha de un sistema de reservas para facilitar el acceso del público a los restaurantes participantes o la señalización de los locales candidatos, reforzando así la visibilidad del certamen.

Desde su creación, este concurso ha contribuido de manera decisiva a elevar el prestigio de la fabada asturiana, situándola en cartas de restaurantes de alto nivel y consolidándola como uno de los platos más representativos de la cocina española. Lo que en su origen fue una receta humilde, vinculada al ámbito doméstico, se ha transformado en un símbolo de identidad y en una experiencia gastronómica de primer nivel.

Villaviciosa, tierra de tradición sidrera y culinaria, vuelve así a acoger una cita que combina competitividad, cultura y pasión por la cocina. Un evento que no solo premia la mejor fabada, sino que reivindica el valor de la cocina tradicional y el respeto por el producto de calidad.



VILLAVICIOSA, LA CAPITAL DE LA SIDRA QUE COMBINA HISTORIA, MAR Y PAISAJE

En el corazón de Asturias, entre verdes valles y la mayor ría del Principado, se encuentra Villaviciosa, un destino que destaca por su riqueza cultural, su tradición sidrera y su entorno natural. Conocida históricamente como Maliayo, esta villa fundada en el siglo XIII ha sabido conservar su esencia a lo largo del tiempo, convirtiéndose en uno de los lugares más atractivos para descubrir el interior y la costa asturiana en un mismo viaje.

El casco urbano de Villaviciosa ofrece un recorrido marcado por su patrimonio histórico. La iglesia de Santa María de la Oliva, construida en el siglo XIII, es uno de los principales exponentes del románico en la zona, con elementos que reflejan la transición hacia el gótico. Muy cerca se encuentra la Fundación José Cardín Fernández, un espacio dedicado a la difusión cultural que acoge exposiciones y actividades a lo largo del año.

Otro de los edificios destacados es el Teatro Riera, un

referente cultural que ha sido durante décadas escenario de representaciones teatrales y eventos sociales. A pocos pasos, la Casa de los Hevia recuerda uno de los episodios históricos más relevantes de la villa, ya que en ella se alojó Carlos V tras su llegada a la costa asturiana en el siglo XVI.

El patrimonio arquitectónico se completa con varios palacios y casas blasonadas repartidos por el concejo, reflejo del pasado noble de la zona. Construcciones como los palacios de Valdés, Peón o Caveda aportan carácter a un entorno en el que la historia se percibe en cada rincón.

En el centro de la villa, el Parque Ballina ofrece un espacio de descanso rodeado de vegetación. En él se encuentra la escultura dedicada a la manzana, símbolo indiscutible de Villaviciosa y de su tradición sidrera. No en vano, este concejo es considerado la capital de la sidra en Asturias, con una larga trayectoria en la producción de esta bebida.

La cultura sidrera forma parte esencial de la identidad



local. Visitar alguno de sus llagares o acercarse a la conocida fábrica de El Gaitero permite comprender el proceso de elaboración y la importancia económica y social de la sidra en la zona. Además, durante la floración de los manzanos, el paisaje se transforma en un espectáculo natural que atrae a numerosos visitantes.

Más allá del núcleo urbano, Villaviciosa invita a explorar su entorno a través de diferentes rutas. El concejo cuenta con itinerarios que recorren iglesias prerrománicas de gran valor histórico, así como caminos tradicionales como el que siguió Carlos V desde su desembarco en la costa hasta el interior. También destacan las rutas dedicadas a los hórreos, construcciones tradicionales que forman parte del paisaje rural asturiano.

Uno de los enclaves más singulares del concejo es Tazones, un pintoresco pueblo marinero que conserva su carácter tradicional. Sus calles, su puerto y su gastronomía lo convierten en una parada imprescindible para quienes visitan la zona.

Villaviciosa es, en definitiva, un destino que combina historia, naturaleza y tradición en un entorno privilegiado. Un lugar donde el visitante puede descubrir desde monumentos medievales hasta paisajes costeros, pasando por una de las culturas gastronómicas más arraigadas de Asturias.



Estas son las 22 mejores fabadas del mundo en 2025

Restaurantes de Asturias, Madrid, Toledo, Cantabria y Murcia competirán el próximo 2 de abril en Villaviciosa por alzarse con el prestigioso título

Ya se conocen cuáles son las mejores fabadas de 2025, las correspondientes a los finalistas del concurso La Mejor Fabada del Mundo, que este año alcanza su decimoquinta edición. Las recetas que pasan el corte y se disputarán el título se dieron a conocer en un acto en Madrid que contó con la presencia del alcalde de Villaviciosa, Alejandro Vega; Ana González de Sela (técnico de la IGP Faba Asturiana), Víctor Berdasco (Tierrina Vaqueira) y Antonio Sánchez (secretario de la Cofradía de Amigos de Les Fabes).

Estas 22 elaboraciones competirán, el próximo miércoles 2 de abril en Villaviciosa, por alzarse con el prestigioso título a La Mejor Fabada del Mundo. Su selección ha dependido de

un jurado misterioso que ha visitado los establecimientos, repartidos por todo el país, para elegir a los mejores. El sabor, el aroma, la calidad de la faba y el compango o la estética son algunos de los puntos calificados para realizar esa primera criba.

La gran final contará con un jurado de excepción que tendrá en sus manos la difícil decisión de elegir La Mejor Fabada del Mundo. Este jurado estará compuesto por el periodista Pepe Ribagorda; los cocineros Pedro Morán (Casa Gerardo, 1 estrella Michelin), Isaal Loya (Real Balneario de Salinas, 1 estrella Michelin), Luis Alberto Martínez (Casa Fermín), Joaquina Rodríguez (Casa Chema, 2 veces vencedora del



certamen) y Gregorio García (Oleum) y los expertos Juan Antonio Duyos, Paula Álvarez (IGP Faba de Asturias), Marcos Grana (director de Área Asturias de Makro) y David Fernández-Prada (Gustatio).

El concurso La Mejor Fabada del Mundo está organizado por el Ayuntamiento de Villaviciosa y la empresa de eventos gastronómicos Gustatio, y cuenta con el patrocinio de Makro, Bodegas Monasterio de Corias, Embutidos Naveda, Grupo El Gaitero, Tierrina Vaqueira, la IGP Faba de Asturias y la viceconsejería de Turismo del Principado de Asturias, con su marca Asturias Paraíso Natural, que cumple 40 años. En la pasada edición, el título se quedó en Avilés, en la Cantina de Villalegre.

En esta gran final se verán las caras 22 restaurantes procedentes de Asturias, Madrid, Toledo, Cantabria y Murcia. Los finalistas son:

**Bedriñana (Villaviciosa),
Casa Eladia (Villaviciosa),
Casa La Nicia (Ules, Oviedo),
Casa Menéndez (Águilas, Murcia),
Casa Morán (Collanzo, Aller),
Casa Pedro Parres (San Juan de Parres),
Casa Repinaldo (Candás),
El Hostel & Co (Santander, Cantabria),
El Patio (Yeles, Toledo),
El Rincón de Adi (Oviedo),
El Torneiro (Villayón),
La Botica (Lastres),
La Consistorial (Mieres),
La Gitana (Gijón),
La Llosa (Oles, Villaviciosa),
La Taberna Asturiana Zapico (Toledo),
La Teya (Pola de Siero),
La Tonada (Madrid),
Merendero de Covadonga (Covadonga, Cangas de Onís),
Michem (Villabona, Llanera),
Sidrería Prida (Nava) y
Sidrería Román (Gijón).**



LA HISTORIA DE LA FABADA ASTURIANA

UN LEGADO CULINARIO

La fabada asturiana, símbolo indiscutible de la gastronomía del Principado, guarda una historia llena de misterio y tradición. Aunque no se puede precisar con exactitud el momento en que nació este plato, las primeras pistas nos llevan al siglo XVI, época en la que las legumbres comenzaron a cultivarse y consumirse en Asturias. Sin embargo, no es hasta el siglo XIX cuando aparecen las primeras referencias documentadas a esta receta que hoy es emblema de la región.

Uno de los primeros registros sobre la fabada surge en 1884, en un periódico asturiano que menciona a Justa La Bartola, quien cocinaba este guiso en su bar de Granda, en Gijón. A pesar de esta mención, el plato no volvió a aparecer en textos hasta 1895. Ese año, Alfonso Pérez Nieva, un viajero que cenaba en Covadonga, describió un plato de "fabes con morciella", según recoge Eduardo Méndez Riestra en su Diccionario de cocina y gastronomía de Asturias. Por aquel entonces, no se conocía como fabada y las referencias eran

más bien genéricas, vinculadas a otros pucheros con fabes, tocino y cecina.

El concepto de fabada tal y como se entiende hoy comenzó a tomar forma en el siglo XX. Emilia Pardo Bazán, en su libro *La cocina española antigua* de 1913, recoge una receta que ya se asemeja bastante: fabes blancas, morcilla, tocino entreverado y otros ingredientes cárnicos como codillo y jamón. Esta descripción consolidaba los elementos básicos del plato, aunque todavía existían variantes en función de

Un dato relevante sobre la fabada asturiana es que su ingrediente estrella son las fabas de La Granja, una variedad de alubias blancas grandes, suaves y de piel fina, cultivadas en Asturias. Tradicionalmente, la fabada también incluye el compango, que consiste en productos cárnicos ahumados como chorizo, morcilla asturiana y tocino. Este plato es un símbolo de la gastronomía asturiana y se consume especialmente durante el invierno por su alto contenido energético





Serrana Gutiérrez-Pumarino. Ilustración cedida por Aurelio Fernández.

los recursos de cada hogar.

Más tarde, en 1925, el periodista gallego Julio Camba hizo mención a la fabada en uno de sus artículos, calificándola como "olla vieja de cristianos viejos", destacando su riqueza y comparándola con el cassoulet francés. Aunque no detalló los ingredientes, su descripción del plato como un guiso donde las fabes absorbían los sabores de diversas partes del cerdo muestra la esencia que define a esta receta.

Fue en 1933 cuando María Mestayer, la marquesa de Parabera, dejó por escrito una receta prácticamente idéntica a la que conocemos hoy: fabes, chorizo, morcilla, jamón, tocino, cebolla y un toque de azafrán. Este legado fue pasando de generación en generación hasta convertirse en el plato estrella de los hogares y restaurantes asturianos.

La llegada de las latas de conserva impulsó su fama, llevando la fabada más allá de las fronteras de Asturias, primero al resto de España y luego al mundo. Hoy, este plato sigue siendo un orgullo gastronómico que conecta a quienes lo disfrutan con siglos de tradición culinaria.



"LA GASTRONOMÍA ASTURIANA" MUCHO MÁS QUE FABADA



Camín de Viñao, 96
Viesques
33204 GIJÓN
Teléfonos:
686 81 24 20
985 36 23 37 (particular)

An advertisement for the "ensupunto" store. It shows a woman in a uniform standing behind a counter with fresh produce. The store's name "ensupunto" is prominently displayed in a stylized font with an orange fruit icon. Below the name, there is text in Spanish: "EN SU PUNTO tienda de Villaviciosa con todo lo que necesitas para tu compra diaria", "Reservas o encargos: 985 89 26 50", and "Calle Alejandro Casona 2 de Villaviciosa".

ensupunto
EN SU PUNTO tienda de Villaviciosa con todo lo que necesitas para tu compra diaria
Reservas o encargos: 985 89 26 50
Calle Alejandro Casona 2 de Villaviciosa



Asturias, conocida como el paraíso natural, cuenta con una cocina que refleja su diversidad geográfica, sus montañas, su costa y su historia. Aunque la fabada es el plato más emblemático, el recetario asturiano ofrece una variedad de propuestas que merecen igual protagonismo en cualquier mesa.

Uno de los pilares de esta cocina es el cachopo, una delicia que ha ganado popularidad más allá de las fronteras asturianas. Este plato, consistente en dos filetes de ternera empanados y rellenos de jamón y queso, puede servirse en versiones más creativas, con rellenos como setas, pimientos o espárragos. Siempre se acompaña de una generosa ración de patatas fritas, ensalada o pimientos del padrón, convirtiéndose en un festín para compartir.

En la costa, los pescados y mariscos toman el protagonismo. El pixín, conocido fuera de Asturias como rape, es uno de los más representativos. Se prepara de muchas formas, desde a la sidra hasta en guisos marineros. También destacan los oricios (erizos de mar), una delicadeza que se disfruta especialmente en temporada, y el caldero de pescado, una sopa sabrosa que refleja la esencia del Cantábrico.

Entre los platos de cuchara, el pote asturiano merece una mención especial. Aunque comparte ciertos ingredientes con la fabada, como las fabas y el compango, su principal

diferencia es la incorporación de berza y patatas, lo que lo convierte en un plato más vegetal y robusto. Es un guiso ideal para los meses fríos, cuando se busca el calor de la cocina tradicional.

En el apartado de dulces, Asturias también brilla. El arroz con leche, con su cremosa textura y su capa de azúcar caramelizado, es un postre que conquista a quien lo prueba. Otro imprescindible es el casadiellu, un dulce relleno de nuez, azúcar y anís, típico de festividades y celebraciones. También destacan las marañuelas, pequeñas galletas que tienen su origen en los pueblos costeros y son perfectas para acompañar un café o un vaso de leche.

Por supuesto, no podemos olvidar la sidra, la bebida asturiana por excelencia. Más que una bebida, es parte de su cultura, con rituales como el escanciado que forman parte del carácter social de la región.

Asturias, con su cocina rica y variada, invita a descubrir sabores auténticos que van mucho más allá de su plato más conocido. Cada bocado cuenta una historia de tradición y territorio, dejando claro que esta tierra tiene mucho que ofrecer a los amantes de la buena mesa.



BAR DE TAPAS Y RESTAURANTE

NIZA

bar sidrería
oviedo

comida
casera

buena sidra

985 21 97 10

Javierjuliansuarezfueyo@gmail.com

C/ Jovellanos N°1, Oviedo



Desayunos, Menú del día, gran variedad de pinchos, bocadillos, tortillas y bollería.

Especialidad en cachopos.

Rincón Astur

Servicio domicilio globo y justo eat.

654238568-686736602

Ctra. general N°140, Oviedo, Asturias

La Xunca Bar - Restaurante



Menú Diario
Menú Especial
Carta
Arroces
Mariscos
Parrilladas de Carne



La Peruyal, 26

984 285 222

ARRIONDAS




CASA CARREÑO CON LOS
FOGONES
DE DANI

¡Los mejores productos asturianos!

En Casa Carreño con Los Fogones de Dani respetamos la calidad de nuestro producto y garantizamos un resultado que no defraudará a ningún tipo de paladar. Apostamos por la producción local y trabajamos con la mejor materia prima de Asturias. No nos pierdas la pista y síguenos en Facebook. Comparte con nuestra comunidad tu experiencia en nuestros fogones.

 **985 564 941 - 638 565 943**

 **Plaza Carbayedo, 26 33402 Avilés Asturias**

  **losfogonesdedani**




SIDRERÍA ACUEDUCTO

ACUEDUCTO

Bienvenidos a Sidrería Acueducto, restaurante, sidrería en pleno centro de Gijón, especializada en platos tradicionales caseros, raciones, tapas, y menús, con las mejores carnes y pescados de Asturias.

Tif: 985 252 687

carmenalbados1970@gmail.com

 **@sidreriaacueducto**

 **C/ Llaranes, 10, bajo-Gijón (Asturias)-33207**



LA ELABORACIÓN DE LA FABADA ASTURIANA

UN ARTE QUE EXIGE PACIENCIA Y PRECISIÓN

La fabada asturiana es mucho más que un plato de cuchara; es un símbolo cultural que exige dedicación y un respeto absoluto por los ingredientes y el proceso de cocción. A pesar de su aparente sencillez, lograr una fabada perfecta requiere atención a los detalles, desde la elección de las fabas hasta el manejo del fuego.

El ingrediente principal de este plato son las fabas asturianas, unas alubias blancas con denominación de origen que destacan por su textura mantecosa. Estas deben ponerse a remojo durante toda la noche en agua fría para asegurar su cocción uniforme. Un paso fundamental es evitar las fabas rotas o deshechas durante la preparación, ya que esto afectaría tanto la presentación como la

textura del plato.

Una vez hidratadas, las fabas se cuecen a fuego lento, un detalle clave para obtener un resultado óptimo. Durante la cocción, es importante no removerlas con utensilios, ya que esto podría romperlas. En su lugar, basta con mover la olla de vez en cuando para mantenerlas intactas. Además, es habitual "asustarlas" con pequeñas cantidades de agua fría, un truco que ayuda a evitar que se despellejen durante el proceso.

El alma de la fabada reside en el compango, un surtido de productos cárnicos derivados del cerdo que aportan profundidad y carácter al plato. Este incluye chorizo, morcilla ahumada, tocino y lacón, aunque



algunas versiones tradicionales también incorporan costilla o rabo. Estos ingredientes se cuecen junto a las fabas durante la última etapa de la preparación, impregnándolas con sus sabores.

El caldo, de color rojizo gracias al pimentón y el azafrán, debe ser espeso y ligado, nunca aguado. Los puristas de la fabada prefieren prescindir de especias adicionales como ajo o laurel, manteniendo la receta lo más fiel posible a la tradición.

El resultado final se sirve caliente, acompañado del compango dispuesto en una fuente aparte. Aunque se puede disfrutar recién hecho, la sabiduría popular asegura que la fabada sabe mejor al día siguiente, cuando los sabores se han asentado.

Respecto a la bebida, no hay consenso. Algunos optan por la sidra, otros por vino o incluso cerveza. Lo que sí es indiscutible es que la fabada es un plato único, tanto por su contundencia como por su capacidad para evocar la esencia de Asturias en cada cucharada.



Gijón
C/Emilio Tuya, 47
984 088 443



Carnicería
JAIME OROZKO

carniceriajaimeorozko.es
722 839 533

@carniceriajaimeorozko
/carniceriajaimeorozk

LA FABADA ASTURIANA EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

UNA LLAMADA A LA ACCIÓN

La fabada asturiana, icono indiscutible de la gastronomía española, enfrenta una amenaza que podría llevarla al olvido. Diversos expertos han advertido sobre la alarmante pérdida de recetas tradicionales, siendo este plato una de las joyas culinarias que se encuentran en riesgo. Según un estudio de la Asociación Internacional de Protección del Patrimonio Gastronómico, del cual se hacía eco el periódico La Razón en mayo de 2024, el consumo de legumbres ha disminuido un 50% en las últimas dos décadas, y hasta el 70% de las recetas tradicionales están en peligro de desaparecer.

Uno de los principales factores que explican esta crisis es el cambio en los hábitos sociales y culturales. Como señalaba en dicho artículo Ana Vega, historiadora culinaria, el menor gasto calórico derivado de trabajos menos físicos y el auge del teletrabajo han reducido la necesidad de consumir platos contundentes como la fabada. A esto se suma la inserción

de la mujer en el ámbito laboral, lo que ha transformado la dinámica familiar y el tiempo dedicado a la cocina.

La falta de tiempo libre también ha desempeñado un papel clave. En la vida moderna, donde las jornadas laborales suelen ser largas, muchas personas prefieren optar por platos rápidos o precocinados, dejando de lado recetas tradicionales que requieren un proceso de elaboración más lento. Además, la disponibilidad de ingredientes autóctonos para preparar la fabada ha disminuido, complicando su preparación en los hogares.

Otro aspecto a tener en cuenta es el cambio de las prioridades alimenticias. El interés por las dietas bajas en grasas y la tendencia hacia opciones vegetarianas o veganas también han influido en el declive del consumo de fabada, un plato que históricamente se asocia con ingredientes cárnicos como chorizo, morcilla y tocino.



Sin embargo, no todo está perdido. Restaurantes asturianos y entidades como el Ministerio de Agricultura han comenzado a promover el valor cultural y gastronómico de este guiso. En Avilés, por ejemplo, se pueden encontrar fabadas que destacan como las mejores del mundo, lo que demuestra que aún hay un interés por mantener viva esta tradición.

Preservar la fabada asturiana no solo es una cuestión de orgullo regional, sino de salvaguardar un legado culinario que cuenta historias de generaciones. La educación gastronómica, la promoción del consumo de legumbres y el apoyo a productores locales son medidas esenciales para garantizar que este plato no desaparezca. La fabada es mucho más que un guiso; es parte de la identidad asturiana y de la cultura española.

Para preservar la fabada asturiana y evitar su posible desaparición, es crucial actuar en varios frentes que garanticen la continuidad de este plato emblemático de la gastronomía asturiana. En primer lugar, resulta fundamental proteger y fomentar el cultivo de las auténticas fabas de La Granja, esenciales para la receta tradicional. Esto requiere el apoyo de las administraciones locales mediante ayudas económicas, incentivos fiscales y formación especializada para los agricultores, asegurando la sostenibilidad de las explotaciones agrarias. Por otro lado, la difusión del valor cultural y nutricional de la fabada asturiana es clave para impulsar su consumo. Las campañas gastronómicas y eventos culinarios, tanto locales como nacionales, pueden atraer la atención hacia el plato, dándole la visibilidad que merece. Asimismo, la colaboración con restaurantes y chefs para incluir la fabada en sus menús puede ayudar a que gane popularidad, especialmente entre las nuevas generaciones. La preservación de la Denominación de Origen Protegida (DOP) debe ser una prioridad, garantizando que la fabada mantenga su autenticidad y calidad en los mercados nacionales e internacionales. Esto ayudará a distinguir el producto asturiano de imitaciones y a aumentar su prestigio. Finalmente, involucrar a las nuevas generaciones es fundamental. Talleres de cocina en colegios, festivales culturales y competiciones gastronómicas pueden ser una forma efectiva de transmitir la tradición y fomentar el interés por la fabada asturiana, manteniendo vivo un legado culinario que es parte esencial de la identidad de Asturias. Con un esfuerzo conjunto entre agricultores, cocineros, instituciones y la sociedad en general, se puede asegurar la preservación de la fabada asturiana para las futuras generaciones.



LA MEJOR FABADA DEL MUNDO 2024

UN TRIUNFO PARA AVILÉS

Cada año, Asturias busca coronar la mejor fabada del mundo en un certamen que ya es todo un referente en la gastronomía española. En la edición de 2024, el galardón ha recaído en La Cantina de Villalegre, un restaurante de Avilés que ha conquistado al jurado con una receta tradicional, cuidada hasta el último detalle.

La final del concurso se celebró en Villaviciosa y reunió a veintinueve establecimientos, seis de ellos procedentes de fuera de Asturias. En una edición muy reñida, el segundo puesto fue para El Patio, de Yeles (Toledo), que también obtuvo el premio a la mejor fabada de fuera del Principado. El podio lo completó Casa Eladia, de Villaviciosa, que además se llevó el galardón al mejor guiso de la localidad.

El secreto del éxito

Pilar Meana, propietaria de La Cantina de Villalegre, confesó que no esperaba el premio, aunque siempre ha confiado en la calidad de su fabada. Su receta se cocina en una olla ferroviaria, un método tradicional que rinde homenaje a la cocina de antaño. El jurado destacó el equilibrio entre las fabes y el compango, así como la textura melosa del caldo, un aspecto clave para una fabada de excelencia.

El jurado estuvo presidido por Jesús Sánchez, chef del triestrellado Cenador de Amós, y contó con nombres de referencia en la cocina asturiana como Pedro Morán (Casa Gerardo), Luis Alberto Martínez (Casa Fermín) y Joaquina Rodríguez (Casa Chema). Según Morán, la morcilla es el ingrediente fundamental, ya que aporta dulzura y notas ahumadas que impregnan las fabes durante la cocción.





Un concurso con historia

Desde 2011, el certamen busca reconocer la mejor fabada del mundo, un plato que trasciende fronteras. Ganadores de ediciones pasadas incluyen nombres ilustres como Casa Chema, El Moreno o Los Pomares, entre otros. En 2023, el premio viajó a Madrid con Mesón Asturiano Sidrería Arturo, demostrando que la fabada es un emblema que triunfa más allá de Asturias.

Para los amantes de la cocina tradicional, este concurso es una guía imprescindible. Si quieres probar la mejor fabada del mundo, ya sabes: la cita obligada está en Avilés, en La Cantina de Villalegre. No hay excusa para no rendirse a los sabores de siempre, esos que cuentan historias en cada cucharada.

La fabada asturiana es considerada la mejor del mundo por la perfecta combinación de ingredientes de altísima calidad y tradición culinaria. El elemento esencial son las fabes de La Granja, una variedad autóctona de Asturias, conocidas por su gran tamaño, textura mantecosa y capacidad para absorber los sabores del guiso. A estas se suman el compango asturiano, compuesto por chorizo, morcilla y panceta curados artesanalmente, que aportan un equilibrio perfecto de sabor ahumado y especiado. El secreto también radica en la

preparación lenta y cuidadosa, que permite que todos los ingredientes se integren y alcancen su punto óptimo. La tradición de cocinar fabada se transmite de generación en generación, convirtiéndose en un símbolo de la hospitalidad asturiana. Además, el clima fresco y lluvioso de Asturias potencia la necesidad de platos contundentes y reconfortantes, haciendo de la fabada una comida ideal. Su fama ha cruzado fronteras, ganándose el reconocimiento de expertos culinarios y convirtiéndola en un referente de la gastronomía española a nivel mundial.

*Finalistas a La Mejor Fabada del Mundo 7 años consecutivos
y 3 veces ganadoras a La Mejor Fabada de Villaviciosa*

*Especialidades:
Sopa de llámpares
Platos de cuchara
Pescados al horno
Postres y helados caseros*

La
Llosa
Casa de comidas

Oles -Villaviciosa (Asturias)

Teléfonos: 985 897 137 / 639 727 508



Sidrería y Restaurante **LA CABANA**

*Restaurante especializado en comida
tradicional asturiana, situado en el
Boulevard de la sidra, Calle Gascona 19,
Oviedo.*

- ▶ *La mejor sidra*
- ▶ *Cocina Tradicional Asturiana*

 **984 085 637**
667 922 494

LA CABANA
SIDRERÍA - RESTAURANTE



 Calle Gascona 19 - 33001 Oviedo, Asturias

JL PUBLICACIONES



Nº1 EN PUBLICACIONES
DEPORTIVAS - FIESTAS - GUÍAS TEMÁTICAS

EDITAMOS MÁS 180 REVISTAS PROPIAS EN TODO ESPAÑA

ANÚNCIATE
LA MEJOR PUBLICIDAD PARA TU EMPRESA

Síguenos en **Redes Sociales**



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

PRODUCTOS
CAMPOASTUR

100% NUESTROS



www.productosasturianoscampoastur.com