



Exemplar de baldré

verAsturies

verasturies.com

VIA XAST

Nº 27 xunu - setiembre 2024

Un branu de monte

CABRALES

Mina
Delfina

AYER

Onde disfrutar
del territoriu

CABU PEÑES

De folixa
tol branu

NAVA

Festival de
la sidra

27

Un branu sostenible

Cola foguera de San Xuan priende un añu más el branu, enllenu de fiestes, festivales, música y munches actividaes per delante. Un branu pa esfrutar nel que Viaxast-Ver Asturias quier facete les meyores propuestes de visites, gastronomía, díes de sablera, escursiones al monte y cultura, entendida de la forma más amplia posible. Asturias ufre un mundu de posibilidaes d'espardimientu en cada requexu del país pa perde se per caminos y viesques. Cuidemos el territoriu, con responsabilidad, y busquemos les fórmules más sostenibles de turismu pal mediu ambiente, pa que munches xeneraciones más puedan seguir conociendo Asturias tal y como ye anguaño o inclusive en mayores condiciones.

Inaciu Galán
Director de ViaxAst

FUENSANTA
AGUA MINERO-MEDICINAL
DESDE 1846 - ASTURIAS

TOO AMEYORA
CON UNA
SANTA CERVEZA

santacerveza.es

The advertisement displays four bottles of Fuensanta beer against a dark background. From left to right: 1. A blue bottle of 'Santa Cerveza 0.0' with a 'NUEVO LANZAMIENTO' (New Launch) tag. 2. A brown bottle of 'Santa Cerveza Tostada' with a 'WORLD BEER AWARDS' tag. 3. A yellow bottle of 'Santa Cerveza' with multiple award tags including 'LYON', 'WORLD BEER AWARDS', and 'FRANKFURT'. 4. A green and yellow diamond-patterned bottle of 'Santa Cerveza' with 'WORLD BEER AWARDS' and 'LYON' tags. The Fuensanta logo, a stylized 'F' inside a shield, is visible on each bottle label.

ÍNDIZ

Nava: Festival de la sidra.....	5
Cabrales: Mina Delfina.....	7
Avilés: Reggaeton Beach Festival..	9
Folixa en Carreño y Gozón.....	11
Ayer: Esfrutar del territoriu.....	13
Les recomendaciones.....	15
4 rutes de monte.....	17
Xixón Tours.....	19
Conceyos con encantu (FIDMA).....	21
Les marques de la (FIDMA).....	22
Entrevista a Cesareo Marqués.....	23
Arándanos en Villaviciosa.....	25
Un día nel oriente d'Asturies.....	27
Un día nel occidente d'Asturies....	29
Receta:Sorbete de sidra y mazana.	30
Más recomendaciones.....	31
Santa María del Naranco.....	33
Sableres d'Asturies.....	35
Mio güela: Flor.....	37
Cuestionariu.....	38

¿Ónde puedes Ver Asturias?

Pues atopar la revista n'hoteles, restoranes,
centros culturales, oficines de turismu...

EQUIPU

DIRECTOR

Inaciu Galán

DIRECTOR DELEGÁU

Lluís Fanjul Quelle

XEFA DE REDACCIÓN

Jennifer Berrocal

REDACCIÓN

Raúl Alonso

Claudia Elena Menéndez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cuatro Gotes

XESTIÓN EDITORIAL



DIRECTORA COMERCIAL

Nuria López García

684 645 846

info@verasturies.com

Teléfonu: 984 086 626

IMPRENTA: Gráficas Summa

SEMEYA PORTADA:

Raúl Alonso

Depósitu Llegal: AS 03801 - 2017

© Cuatro Gotes Producciones SL

Númeru 27 - Añu VI - Cuarta Dómina



La sidra vuelve ser protagonista en Nava



Falar de branu en Nava ye falar de sidra. Y ye que yá son 47 les ediciones del Festival de la Sidra qu'esti conceyu celebra. Ye'l más veteranu de los festivales sidreros que se celebren n'Asturies, y data de la década de los años 60 del sieglu XX. Lo qu'empezó como un homenaxe a la bebora asturiano por escelencia consolidóse como una fiesta a la que s'aveñen miles de persones cada añu.

Anguaño, el XLVII Festival de la Sidra vien cargáu con una montonera d'actividaes que van repartise dende'l martes 9 al llunes 15 de xunetu y con conteníu pa tolos públicos. L'eventu va entamar el día mentáu cola inauguración de la esposición d'obres participantes del Cartel anunciador del Festival de la Sidra nel Muséu de la Sidra, mesmu que cola primer preselección del concursu a la meyor sidra d'Asturies y de Nava. Al otru día, va ser la final del concursu a la meyor sidra de nueva espresión y derivaos de la mazana ellaboraos n'Asturies.

El xueves, el Festival de la Sidra de Nava va siguir el concursu a la meyor sidra natural d'Asturies y de Nava, cola segunda preselección nel Llagar de Sorribes, mesmu qu'en díes anteriores. Un actu que va preceder al teatru na cai cola obra familiar "Hacer o facer", del grupu de teatru Los Pintores na plaza Manuel Uría. D'otra banda, tamién va celebrase'l SidraForum. Misterios y secretos de la fermentación na sidra natural asturiana nel Muséu de la Sidra.

El vienres, Nava va entamar a sentir el verdaderu sabor de la sidra, cola semifinal del concursu a la meyor sidra natural d'Asturies y Nava, mesmu que con SidrArte, la salida artística de dibuxu urbanu "Escarabayando nel Festival de la Sidra". La nota musical de la tarde van ponela les actuaciones de La Banda Latira y el grupu de baille Escontra'l Raigañu na plaza Manuel Uría. De la mesma manera, dende les 21:30 hores, Fania Blanco Show y La Bamba van poner el ramu a la xornada.



Col mercáu selmanal y el pasucáis de La Bandina'l Rebolu va dar entamu la xornada del sábadu, onde tamién va haber una preba de sidra natural fecho en Nava y productos gastronómicos del conceyu, amás de la presencia del llagar sareganu Sidra Foncueva. Al mesmu tiempu, va desenvolvese la gran final del concursu a la meyor sidra natural d'Asturies y Nava. Un actu que va preceder al actu d'entrega a la Etiqueta más guapina y al Bautizu sidreru pa los rapacinos nacíos ente la celebración d'esti festival en 2023 y l'actual. Pa rematar la mañana, va facese l'actu de Hermanamientu de tola sidra d'Asturies.



La tarde del sábadu va empecipiar con una preba de sidra espumoso, métodos d'ellaboración, tipos y maridaxes, mesmo qu'un taller d'escanciáu Xoven na plaza Manuel Uría pa mayores de 16 años. Tres d'ello, la charanga La Última y Marchamos y una Bandina Tradicional van facer el pasucáis que da pasu a la entrega de premios de los concursos del festival y el pregón del mesmu al cargu de José Ornia, fotógrafu profesional. Al rematar, va entamar la Ruta de la Sidra de Nava, coles pipes na cai y, de nueche, l'actuación de la Orquesta Domínó y Disco Danky - Franky DeeJay.

Tres la xornada del sábadu, el nivel nun baxa y va entamar el domingu col XXXVII Concurru Internacional d'Escanciadores de Sidra y un pasucáis con La Bandina'l Rebolu. Pela mañana, va activase'l Tren Sidreru y a les 14:30 va dar empiezu la Comida na cai, con sobremesa amenizada pola banda Los Muiles. A la tarde, va celebrase l'Alcuentru Coral na Ilesia San Bartolomé y pela nueche, actuación de Pasito Show y La Misión.



El llunes, pa pesllar un festival que de xuru nun va dexar indiferente a naide, va celebrase'l Festival infantil, con música, hinchables y muncho más. Amás, a lo llargo de tola fin de selmana, nel Aparcaderu de Grandiella va haber atracciones y talleres infantiles. En xunetu... ¡Nava y la so sidra esperen la to visita!

Descubri más: ayto-nava.es

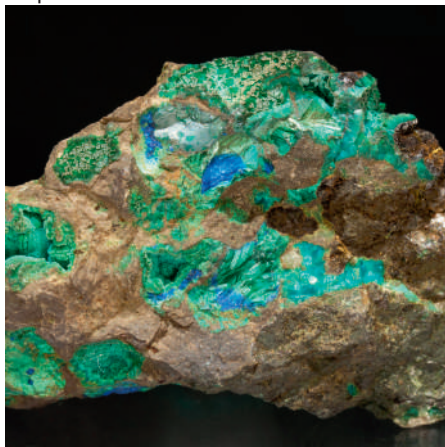
Mina Delfina en Cabrales: Una ayalga escondida nos Picos d'Europa

Nel conceyu de Cabrales, na espectacular zona de los Picos d'Europa, alcuéntrase una ayalga escondida que convida a ser esplorada: Mina Delfina. Esti sitiu non solo ye un testimoniu de la rica hestoria minera d'Asturies, sinón tamién un exemplu espectacular de la xeoloxía d'Asturies.



Mina Delfina, asitiada n'Ortiguero, Cabrales, ye una buelga de la dómina na que la minería del cobre yera una actividá económica crucial na zona. Na actualidá, ta desenvolvéndose, al traviés d'un Plan de Sostenibilidá Turística en Destín, la realización d'un centru de visitantes na llocalidá d'Ortiguero y la visita a la mina. D'esta forma, los visitantes van poder percorrer les sos galeríes y conocer

de primer mano los trabayos realizaos polos mineros d'antao. La mina caracterízase por grandes cámares soterrañes, que demuestren el métodu d'esplotación utilizáu pa estrayer los pervalibles minerales.



La contorna xeolóxica de la Mina Delfina ye igualmente impresionante. Na actualidá, puede realizase una ruta circular d'aproximao 6 kilómetros, na que se contempla'l paisaxe ablucante de Cabrales y otros elementos patrimoniales como la Capiya de Santuyano (Ortiguero) y les sos pintures murales.

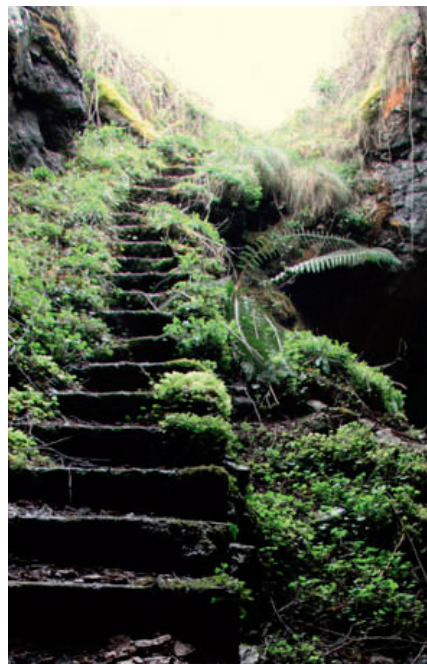
Amás, esta contorna natural ufierta vistes panorámiques de los Picos d'Europa y una

bayurosa diversidá de formaciones xeolóxiques qu'incluyen dolines y úvales, resultáu del modeláu kársticu.

Dientro de la mina, los visitantes, una vegada desenvueltu'l proyectu de visita a la mesma, van poder ver les vetes de minerales de cobre como azurita y malaquita, que destaquen colos sos colores verde y azuláu en contraste cola calcita blanca que les arrodiya. Estos minerales dispónense en venes y filones, formando estructures espectaculares que son testimoniu de la rica mineralización de la zona.



Nun esfuercu por caltener y espublizar esti patrimoniu, ta planiándose l'acondicionamientu de Mina Delfina pa la realización de visites dientro d'ella. Esta visita va ufiertar de forma interactiva una ruta pela mina, onde se va esponer la hestoria de la minería en Cabrales, mesmo que l'usu de les cueves polos nuevos antepasaos, especialmente les magnifiques representaciones d'arte rupestre que tenemos nel conceyu, como los bisontes de la Covaciella, o una relación col so usu actual como cueves polos nuevos antepasaos, especialmente les magnifiques representaciones d'arte rupestre que tenemos nel conceyu, como los bisontes de la Covaciella, o una relación col so usu actual como cueves de maduración del famosu quesu Cabrales. Amás, estes visites guíes por espertos van dexar a los visitantes afondar na conocencia d'esti fascinante mundu soterráñu.

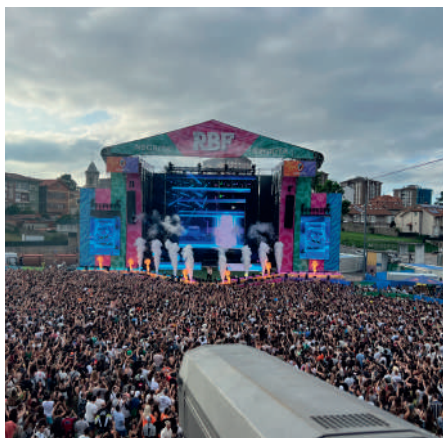


Nun pierdas la oportunidá d'esplorar la Mina Delfina, somórguiate na hestoria y el patrimoniu de Cabrales y na xeoloxía de los Picos d'Europa. ¡Esperámoste pa vivir una esperiencia única en Cabrales!

Descubri más: cabrales.es

El RBF vuelve a escena n'Avilés col meyor reggaetón

Un branu n'Asturies siempre ye especial, pero con eventos como'l Reggaeton Beach Festival 2024 va a meyor. Por tercer añu consecutivu'l festival más grande de música urbana del estáu tien una fecha n'Asturies, y otra vuelta va ser n'Avilés. El RBF va celebrase nel Pabellón d'Esposiciones La Madalena los díes 27 y 28 de xunetu. Dos díes enllenos d'artistes internacionales pero tamién d'actividaes, una y bones el festival estrémase en trés zones:



- **Zona de conciertos:** Esti añu llega con un escenariu totalmente anováu pa ufiertate l'espectáculu visual definitivu, col "The Main Stage" que cunta con más de 45 metros de llargor, 22 metros d'altor, 8 pantalles, más de 200 equipos FX, más de 200 equipos de lluz... Con tamién novedaes na zona "Front Stage" yá qu'anguaño va cuntar con nueves barres y baños privaos.

La "zona VIP" dispón de solombra, barres y baños d'usu esclusivu, zona chill out con coctelería y un front stage vip de 1000 metros cuadrados qu'asegura la cercanía y visión directa del escenariu.



La "Zona Super VIP", el llugar más esclusivu de tol eventuu, cuenta con vistes privilexaes, ambiente reduciu, servicios privaos y esclusivos, accesu al front stage vip y xeneral

A lo último, el "HUB" que ye'l puntu de referencia pa cualesquier xestión, una tienda 360° que va dar los siguientes servicios: recoyida y venta de merchandising, compra y recoyida del reaccesu al eventuu, guardarropa (puedes acutalo per Internet), etc.

- **Zona de restauración:** Una completa oferta gastronómica con sabores de tol mundu, veganos y ensin gluten. Esfruta del to meyor momentu al to gustu nuna zona enllena de sombra y árees de descansu.

- **Zona d'actividaes:** ¿Tas preparáu pa divertite mientras ganas premios, xuegos y recicles? Esto vas poder facelo con una sección enllena de xuegos y actividaes onde tu vas ser el protagonista. Photocalls, maquillaxe, peluquería y mucho más preparao pa que saques les tos meyores semeyés y nos enseñes la to manera de vivir la esperiencia RBF nel paraísu del perreú.



Nel cartelu anunciáu podemos ver artistes internacionales como los boricuas Anuel AA y Bryant Myers, que nun ye la primer vegada que van actuar n'Asturies. Y dende Argentina María Becerra y Tiago PZK, dambos per primer vez en RBF Asturias. Como siempre, un cartelu variáu con tou tipu de subxéneros dentro del xéneru urbanu y con un amiestu de clásicos y sangre nuevo, cosa que nos dexa a toos satisfechos col cartelu. Un festival divertiu y responsable, yá que destaquen los sos cinco valores RBF:



La igualdá y el refugu escontra la violencia de xéneru.

El respetu escontra'l medioambiente; fomentando, concienciando ya informando del reciclaxe.

Promoción del consumu responsable d'alcohol nos festivales; informando y sensibilizando sobre les pautes del consumu responsable.

L'actuación en contra de la ludopatía y la concienciación al públicu sobre la importancia de conocer les consecuencias.

Fomentar l'accesibilidad a una sociedá igualitaria pa toos baltando les barreres impuestes qu'esto trai.



Estos valores vense reflexaos en puestos y actividaes del festival como'l puntu violeta, accesu a mochiles vibratories pa facilitar l'accesibilidad auditiva o l'intercambiu de vasos por premios nuna ruleta con recarga de cashless ya inclusive entraes pa les siguientes ediciones.

Ensin dulda un eventu n'Asturies que nun puedes perder si te gusta'l reggaeton y la fiesta, y una gran oportunidá pa conocer Asturias si vienes de fuera. Nun dexes escapar la oportunidá, entraes yá disponibles dende 75€ l'abonu xeneral (Accesu a dambos díes del eventu) na so páxina web reggaetonbeachfestival.com.

Descubri más: aviles.es

Carreño y Gozón, dos conceyos onde pasen el branu de folixa en folixa

El branu nos conceyos de Carreño y Gozón vívese ente certámenes gastronómicos, eventos culturales y folixes, sobre manera nos meses de xunetu y agostu. Nos meses braniegos, estes llocalidaes costeres enllénense de vida con una serie d'eventos qu'atraen a llocales mesmo qu'a visitantes. Too ello ye sinónimu d'allegria, tradición y cultura, nuna combinación perfecta d'hestoria, gastronomía, música y actividaes recreatives.

En Carreño, el mes de xunetu entama col mercáu de mueres artesanes dende'l 12 al 14 en Candás, un espaciu onde conocer dalgunes de les obres de les artesanes y el so llabor. Namás unos díes después, na mesma llocalidá, va empecipiar el Festival de Títeres el día 16 y va allargase hasta'l 18 de xunetu. Un festival que va enllazar cola Nueche Celta, tamién en Candás, onde yá ta confirmada la presencia d'un de los grupos con más trayectoria nel panorama folk asturianu, Llan de Cubel. Ye precisamente con esa celebración musical cuando van dar entamu les Xornaes del Bonitu, que van durar hasta final de mes y que coinciden nel tiempu col Festival de Charangues Pepe El Chelo.

Los actos nun acaben ehí y, del 23 al 25 de xunetu, vamos poder esfrutar del cine al aire llibre y del 25 al 28 de xunetu va celebrase un eventu que representa mui bien la hestoria y heriedu cultural de la zona. Trátase de la



Feria de la Conserva, del 25 al 28 de xunetu, onde van axuntase delles de les conserveres más importantes. Pa los amantes del ciclismu, el día 27 va entamar el XXX Gran Premiu La Sardina, porque tamién el deporte tien el so espaciu y qu'amás precede a la fiesta de la sardina, del 31 de xunetu al 4 d'agostu.

N'agostu tamién hai tiempu pal ociu en Carreño, col festival de Jazz del 5 al 11 o'l ciclu de teatru costumista del 13 al 25, amás de delles fiestes nos pueblos d'Albardi, El Pieloro y munchos más. Y pa rematar el branu, d'una banda, Candás va recibir la salida d'una de les etapes de la Vuelta a España el 3 de setiembre, mientres que del 13 al 15 van ser les imprescindibles fiestes del Cristu.



Si te presten los planes culturales y d'ociu de Carreño, tenemos bona noticia: Gozón nun quedá atrás. El mes de xunetu entama col festival del bonitu na primer fin de selmana nos chigres de Lluanco, mesmo que'l Sacramental de Verdicio, una romería tradicional asturiana. L'espór tamién tien el so espaciu cola travesía a nadu, el biatlón o l'hípicu, que coinciden n'espaciu y tiempu coles fiestes del Carmen el 15 y 16. Tres rematar esta fiesta, llega ún de los eventos que pon a Lluanco nel puntu de mira: el Tornéu Tenis Playa, que va cuntar cola participación de xugadores como David Goffin, Diego Schwartzman o Pablo Andújar, ente otros.

Y como les celebraciones nun aparen, el 25 y 26 son les fiestes de Santiago y Santa Ana. Un mes de xunetu en Gozón que remata cola Feria de Ganáu, con xira, activadaes populares ya inclusive una preba de xata asturiana



N'agostu, el nivel de celebraciones nun apara. El mes empecipia col Sacramental de Bañugues y sigue col Mercáu Medieval en Lluanco, onde vas poder ver puestos d'alimentación y artesanía, malabares, actores, músicos... ¡y muncho más! Y si te presta esto, a la otra selmana vas poder ver la Feria d'Artesanía de Lluanco na segunda fin de selmana. Tamién nesti mes ye'l momentu d'ún de los momentos d'ociu más conocíu de Gozón: l'antroxu de branu, qu'axunta una montonera de xente antroxao y nel que Lluanco se convierte nuna gran folixa

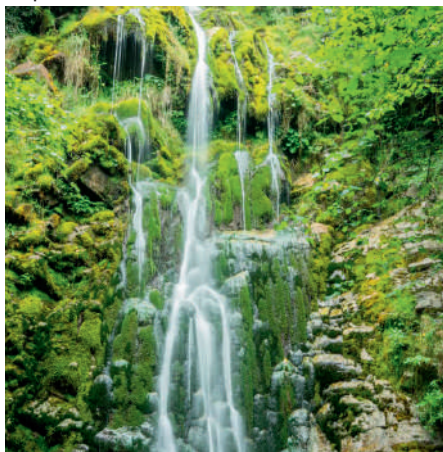


El mes sigue con celebraciones de delles parroquies del conceyu como Nembro, Viodo y Vioño. Pa dar la despedida a agostu y la bienllegada a setiembre, celébrase la Selmana de la Mar, con activadaes turístiques, xornaes gastronómiques, del comerciu y dellos concursos. ¡El branu espérate en Carreño y Gozón!

Descubri más: ayto-carreno.es
ayto-gozon.org

Ayer, un espaciu onde esfrutar del territoriu

El conceyu d'Ayer ye un espaciu onde esfrutar de la so xente y conocer un territoriu que respira patrimoni per cualesquier sitiu al que-y echés un güeyu. Ayer ufierta una experiencia auténtica y enriquecedora pa los visitantes. Dende los sos impresionantes paisaxes de monte hasta los sos encantadores pueblos, ye un llugar que merez ser esploráu de manera posada.



Una de les principales atracciones d'Ayer ye la so impresionante contorna natural. Con una xeografía marcada per montes, valles y ríos, esti conceyu ye un paraísu pa los amantes del senderismu y les actividaes al aire llibre. Una d'esos maravies naturales que nun puedes dexar de visitar ye'l Tabayón de Xurbeo. Asitiáu nel corazón d'Ayer, esti tabayón ye un espectáculo visual, especialmente en primavera, cuando'l caudal d'agua ye más abondosu. L'accesu ye cenciellu y la ruta ta bien señalizada, lo que la convierte nuna escursión ideal pa families y amigos de la naturaleza. Otru puntu de gran interés son les Foces del Ríu Pinu, declaráu Monumentu Natural en 2001, al

que s'apuerta dende El Pinu. Siguiendo'l cursu del ríu ente praos y monte autóctonu, algámase l'angostura de les roques caliares per un camín empedráu de 300 m de llargor y 6 m d'anchor. Una vegada superáu preséntase'l valle d'El Fondil y los altores de Caniel.la y Pena Reonda.



Ensin dexar de llau la naturaleza, nesti conceyu tamién puedes afondar nel pasáu del territoriu al traviés de l'arqueoloxía. Los primitivos pobladores y la invasión romana dexaron nel conceyu importantes buelgues de la so presencia. Na ilesia de San Vicente de Serrapio caltiénse un ara votiva de dómina romana qu'antiguos clanes ástures dedicaron a Xúpiter. Esta ara ta ente les más importantes de les atopaes n'Asturies.

Pero unu de los emblemes romanos nel conceyu ye la Vía Carisa. La vía romana, construyida en tiempos d'Augusto, debe'l so nome al

legáu de Publio Carisio. Trescorre pel cumal del cordal de Carraceo xuniendo a lo llargo de 42 km les llocalidaes de Pendilla (Llón) y Uxo. El conxuntu arqueolóxicu de La Carisa, en periodu d'investigación, apurre una calzada romana, un campamentu romanu y una fortificación ástur. Cuenta con un centru d'interpretación asitiáu en La Fistiel.la.



L'arquitectura d'Ayer tamién se fai respetar. El poder nobiliariu n'Ayer dexó'l so cuñu arquitectónicu cola construcción d'importantes fortaleces y cases solariegues. Na actualidá, entá pueden contemplase dellos edificios d'interés. El Castiellu de Sotu (s. XI) caltién la so torre nuna pandiella de la marxe izquierda del ríu Ayer, siendo considerada Monumentu Históricu-Artísticu. Cunten les lleendes y dalguna crónica que Doña Gontrodo, fía de D. Pedro Díaz y María Ordóñez, vivía nel Castiellu de Sotu y frutu d'una visita del rei Alfonso VII tuvo con él una fía, Doña Urraca l'Asturiana, que foi reina de Navarra y tres la so viudez caltuvo'l títulu de reina d'Asturies. Doña Gontrodo, pa pagar pol so deslíz xuvenil, fíxose monxa y fundó'l Monesteriu de Santa María de La Vega, n'Uviéu. Amás d'esti llugar, pueblos como El Pinu, Casomera, Nembra, Piñeres, Vega o Bo alluguen bona parte de casones y palacios. Sicasí, apaecen restos a lo llargo de tol conceyu.

Y como nun podía ser d'otra manera, Ayer guarda espaciu tamién pal so patrimoniu industrial. Un casu singular resulta ser la conocida como mina o pozu de San Fernando, n'Uriés, perteneciente a la Sociedá Industrial Asturiana, qu'emprestó los sos servicios ente 1948 y 1968. Pertenez a los llamaos “pozos balanza”, una y bones el carbón estrayíase pela parte baxa del valle por contrapesu.



El so castillete remanez nuna zona de monte próxima al pueblu y cuenta con una sienda d'accesu señalizada pa la so visita. Por eso y por muncho más, Ayer ye un conceyu onde esfrutar y conocer el territoriu.



Descubri más: aller.es

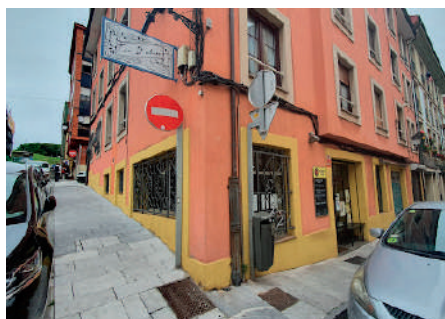
Les recomendaciones



El Pintu
Cai La Llibertá, 11 - La Pola Llaviana, Asturias
Teléfonu: 984 045 505



Sidrería Montera - Casa Güela
Cai la Unión, 1 - Avilés, Asturias
Teléfonu: 985 579 402



Sidrería Tar d'Abéu
Cai María Bandujo, 1, 33201, Xixón, Asturias
Teléfonu: 984 491 538



Bar El Mercáu
Recintu ferial - La Pola Llaviana, Asturias
Teléfonu: 627 415 341



Sidrería La Fumiosa
Cai de la Estación, 16, 33670,
Morea, Asturias, 985 48 07 50



Restaurante- Sidrería Casa Corro
Carretera xeneral, s/n, 33555 Carreña,
Asturies



Chigre Musical l'Abellugu
Cai Ramón y Cajal, 13, 33600
Mieres del Camín, Asturias



Manglar Ecosistema Cultural
Cai Martínez Vigil, 14, 33101
Uviéu, Asturias, 984062699



La Pilarica Librería
Cai Valeriano Miranda, 5, 33600
Mieres del Camín, Asturias, 984283061



Restaurante Picu Moros
Complexu cívicu de Caborana sn, baxu, 33684
Caborana, Asturias, 985555434



Restaurante La Figar
Cai Dr Fleming, 2, 33686, Cabanaquinta
Asturies



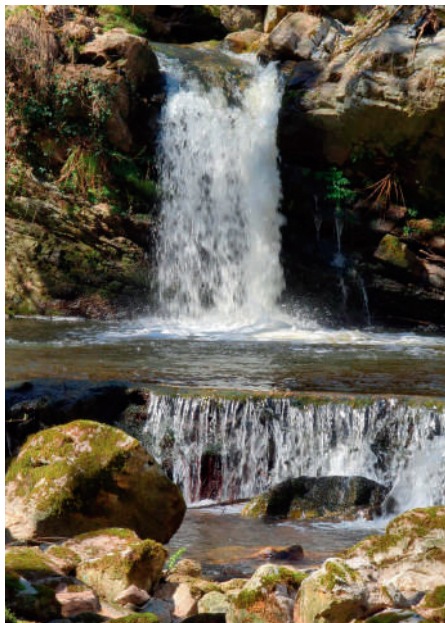
Restaurante El Portalón
C. Santolaya, 8, 33430 Candás, Asturias
984 18 85 93

4 rutes pa facer en branu

Senda La Regueirina en Tinéu

Trátase d'una ruta circular de tres quilómetros y mediu de percorríu en plena naturaleza, de dificultá baxa y d'hora y media de duración aproximao. Puede accedese a la mesma dende'l pueblu del Pedregal (AS-216) ente La Espina y Tinéu. La ruta empecipia nel pueblu d'El Faidal y l'itinerariu conduz al enclave de dos molinos d'agua asitiaos a la vera de La Regueirina que, nel pasáu, dieron serviciu al pueblu d'El Faidal.

Unu d'ellos, el que s'alluga más embaxo nel cursu, funcionó como molín fariñeru, mientres que l'otru, alcontráu agües enriba, foi una central de lluz qu'empecipió la so actividá nos años 40 apurriendo una llume feble al pueblu. Ye una ruta bien cenciella, asina que ta perbién pa facer en familia o aniciase nes rutes de senderismu.



Senda la Peridiella en Piloña

Trátase d'un itinerariu llinial d'unos ocho quilómetros ente'l dir y el venir, con mui pocu desnivel, lo que lu fai mui cómodu. L'entamu de la ruta atópase xunto al Santuariu de la Virxe de la Cueva. Hai espaciu abondo pa dexar el coche na zona, amás d'un área recreativa onde comer antes de la ruta o a la so finalización.

Lo guapo d'esti itinerariu ye qu'a lo llargo del paséu'l visitante va poder atopase con figures mitolóxiques y fantástiques, mesmo que con puertes y mensaxes que lu introducirán nun mundu d'ensoñación ya imaxinación ensin llendes. D'ehí que na actualidá l'itinerariu fuera bautizáu popularmente como'l «senderu máxicu». La sienda tien un bon firme, asina que ye un bon plan pa dar un paséu en familia.



Ruta de la canal del Texu en Cabrales

Trátase d'una ruta que nos va conducir al traviés d'un estrechu escobiu hasta lo alto d'un monte. Concretamente vamos llegar al pueblu de Bulnes, unu de los más aisllaos del país. Percuerre 3,2 quilómetros, con una duración de 2 hores y media ente dir y venir. Magar que pueda paecer una ruta cenciella, la dificultá ye media, yá que ye de constante xubida (284 metros de desnivel) per un terrén de monte y complicáu.

Sicasí, el premiu a la fin de la ruta paga la pena: conocer un pueblu qu'hasta va poco namás se podía aportar a él a pie (y agora namás a pie o al traviés d'un funicular) con unes vistes privilexaes de los Picos d'Europa. Esta ruta encamiéntase pa xente que yá tenga daqué d'esperiencia nel senderismu.



Ruta del Güeyu de Peña Mea

Trátase d'una ruta de dificultá media con un llargor aproximao de 5 quilómetros pel conceyu d'Ayer. L'itinerariu empieza na zona alta de Pel.luno, El Barrocima, dende onde entamamos la marcha per una pista forestal pindia, pero ensin demasiada dificultá, que nos conduz a la casería de La Vallina. Siguiamos el nuesu camín ente praos guapisimos, pasando pela fonte El Truncu, asitiada a poca distancia de La Col.lá de Pel.luno y de les praeres de Cerreo. Nesti puntu empezamos a transitar per un camín estrechu, con dificultá más elevada que l'anterior. Siguiamos l'itinerariu y aina alvertimos L'Arcón, popularmente conocíu como "Güeyu", próximu al Mayéu l'Ercu. Trátase d'un espectacular furacu de más de venti metros de diámetru, producíu pol efectú de la erosión na roca del macizu de Peña Mea. Esta ruta nun tien una dificultá demasiau elevada, pero puede ser complicada si se fai con nieve, ¡asina qu'aprovecha'l branu pa facela!



Xixón Tours vuelve percorrer les cais de la ciudá

La ciudá de Xixón foi escenariu de munchos de los momentos más relevantes na hestoria de la llingua asturiana, qu'agora van dase a conocer al traviés d'una visitada guiada. Con ella arranca otra vuelta'l ciclu de visites guíaes n'asturianu de XixónTours, entamáu pola plataforma d'información sobre ociu, cultura y turismu VerAsturies.com, en collaboración col diariu Xixonaldia.com



El percorríu, guíáu pol académicu y fondu conocedor de la hestoria del asturianu Inaciu Galán, va entamar cola llegada del llatín a Asturies, con aniciu nes termes romanes, y va percorrer más de dos mil años al traviés de los espacios de la ciudá. Un percorríu entretieníu dende los proyectos d'una Academia de

la Llingua Asturiana de Gaspar Xovellanos y la obra de Xosefa Xovellanos, primer muyer escritora n'asturianu, hasta l'actualidá, pasando pelos espacios de la hestórica manifestación de Conceyu Bable pola entrada del asturianu nes escuelas en 1976, ente otros munchos momentos clave pa entender la realidá del idioma y de la propia Asturies d'anguaño.

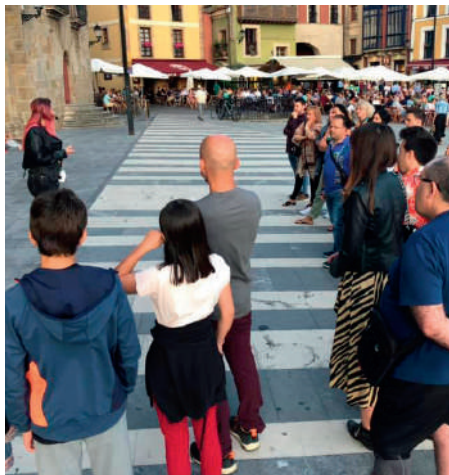


Otra ruta temática bien prestosa va ser la del Xixón Criminal. Una ruta na que vamos conocer tou tipu de criminales: Dende los que la so razón pa facer el crime nun yera más que la maldá pura, hasta aquellos bandoleros pa los que'l so crime ye una marca de rebeldía y anarquismu pola que llegaron hasta namorar a munches moces, pasando inclusive per aquellos golfos qu'acaben dando pena magar de l'atrocidá del crime. Un camín per esti Xixón tan criminal que saldrá de la Plaza del seis d'agostu, hasta acabar na cai Institutu, pasando per sitios emblemáticos de Xixón como la Cai Corrida o la Plaza'l Parchís.



En XixónTours tamién vamos tener la posibilidá de conocer una época del país tan llamativa y escura como tenebrosa: la etapa de la Inquisición. Foi esta una época de caza de bruxes en que non pocos inocentes fueron “axusticiaes” ensin piedá.

Lloñe d’idealizar ninguna de les dos partes, la nuesa guía contará lo que fueron (o nun fueron) estes muyeres acusaes d’herexía o bruxería. Vamos conocer la xusticia o la inxusticia cola que se trató a estes muyeres, onde la diferencia ente arrepentimientu y herexía podía ser la diferencia ente la vida y la muerte. N’Asturies fueron dos les hestories de muyeres vulgaes como bruxes pola inquisición.



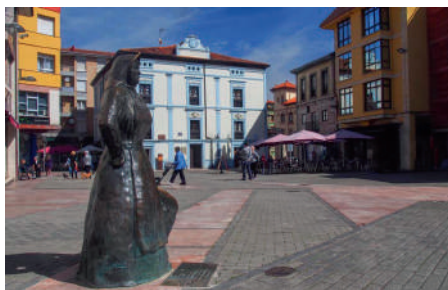
XixónTours ye una iniciativa pa dar a conocer la ciudá de Xixón a los propios habitantes del conceyu y a los asturianos y asturianas en xeneral, asina como a cualesquier persona que viniendo d’otros llugares quier averase a conocer distintos aspectos de la mesma sintiendo la visita n’asturianu.

Son rutes diseñaes pa buscar un averamientu orixinal a la hestoria de la ciudá, tratando de da-y un enfoque diferente que llame l’atención del públicu xeneral y, n’especial, de los y les xixoneses.

Los conceyos con encantu de la FIDMA

Grau

Grau ye tierra d'encruz de caminos. Nesti conceyu confluyen y diverxen dos de los itinerarios culturales y vías de comunicación más importantes de la hestoria europea: el Camín de Santiago Primitivu y el Camín Real de la Mesa, antigua calzada romana. La so naturaleza d'encrucada confirió al territoriu y a la so xente un calter abiertu, cosmopolita, y hospitalariu. Si a esta circunstancia xunimos la fertilidá d'unos vegues alimentaes pol agua del Cubia y del Nalón, llogra como resultáu non solo una güerta de primer calidá sinón una cultura comercial que se traduz nun importante mercáu dominical, un comerciu llocal mui profesional y unes llambionaes de factura dafechu moscona. La so villa y capital caltién exemplos arquitectónicos de gran valir dende la etapa medieval hasta los nuesos díes, arquitectura indiana incluyida. Un conceyu que paga la pena visitar en cualesquier época del añu, pero sobre manera en cualesquier de les dos Flores que celebren.



Noreña

El conceyu más pequeñu d'Asturies, Noreña, ye una tierra próspera abellugada nel corazón de Siero, mui famosa poles sos industries cárnicas y chacineres, que la faen acreedora d'una gastronomía única y d'escelente calidá, venceyada especialmente a los derivaos

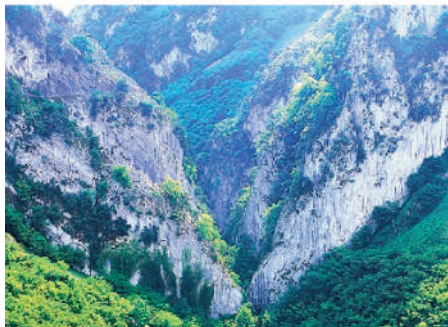
del gochu. Amás, esti animal ye respetáu ya idolatráu nesti conceyu hasta tal puntu que cuenta col so propiu y graciosu monumentu nel corazón de la villa condal, que ye como se conoz a la capital del conceyu. Les fiestes gastronómiques tienen como base, por exemplu, los callos -que constitúi'l gran referente gastronómicu d'esta villa-, asina como l'adobu, la fabada o'l sabadiegu, embutíu típicu noreñense que cuenta inclusive cola so propia Orde. Paga la pena tamién dar un paséu pel cascu históricu de la villa, que nos tresllada a un pasáu noble de palacios y cases principales. Que'l so tamañu nun t'engañe, Noreña escuende munches ayalgues.



Valles del Osu

Asitiáu na zona central d'Asturies, los Valles del Osu conformen tou un espectáculu de valles, escobios, montes, praos y mayaes ente los 100 y los 2.400 metros d'altitú onde'l tiempu paez detenese pa face-y un espaciu a les últimes poblaciones del osu pardu, qu'esfruten de la llibertá y la complicitá que-yos brinda la naturaleza d'esti apartáu llugar. Conociu como los Valles del Osu, esti territoriu ta formáu polos Conceyos de Proaza, Quirós, Santu Adrianu y Teberga. Ellí podrás conocer enclaves tan únicos como'l Parque Natural de

Les Ubiñes, l'Altu Valle de Quirós o la famosa Sienda del Osu. Somórguiate nos Valles del Osu y conoz la naturaleza del osu pardu.



Taramundi

Taramundi ye como un gran parque temático al campu onde l'agua y el fierro son los protagonistas. Un parque temáticu onde nun existen les distancies y too ta mui cerca, y onde los museos tán vivos y herieden la hestoria, los vezos y la cultura de siglos. Ente los munchos intereses qu'atesora la villa de Taramundi ta la del arte de la cuchillería, que la convierten nún de los llugares más famosos del mundu poles sos navayes artesanes. Esta tradición vien de munchu tiempu atrás, anque ye a finales del sieglu XIX cuando'l comerciu de la cuchillería empieza a ser relevante. Lo cierto ye qu'esta actividá llega hasta los nuesos díes, y va llegar tamién hasta los tuyos cuando apuertes a esi gran taller artesanu que ye la Cuchillería de Taramundi. ¡Taramundi espera la to visita!.



Ponga

Ponga, declaráu Parque Natural y Reserva de la Biosfera, ye un paraísu pal turismu activu. A la gran bayura d'opciones pa facer senderismu, en llugares como'l fayedal de Peloño, ha sumase la posibilidá d'esfrutar les agües braves y practicar rafting o barranquis-

mu nos cañones de Vibuli y Carangres. Si lo que preferimos ye l'arte, el patrimoniu y la etnografía, siempres queda la opción de visitar l'Ecomuséu de Beleñu dedicáu a la madera y allugáu na capital, San Xuan de Beleñu, dir a les ermites de Ventaniella o Arcenorio, al palaciu de Sobrefoz, al Señoriu de Cazu o a les aldegues de Tarañes o Viegu. Ponga atropa tolo que necesites pa disfrutar del territoriu.



Les Regueres

Ta nel centru d'Asturies y mui cerca del mar. L'agua marca la so vida y el so nome, que deriva de la bayura de corrientes que percuernen el so suelu y sosuelu. El ríu Nora dibuxa parte de la so orografía, y esto fai que comparta los sos meandros col vecín conceyu d'Uviéu, y que'l so más importante monumentu prerrománicu, la ilesia de San Pedro de Nora, lleve'l nome d'esti carismáticu ya históricu ríu. Pero Les Regueres tien, amás de prerrománicu, un notable románicu y unu de los sos más señeros exemplos ye la ilesia de Valsera, mesmo qu'unes termes romanes en Valdunu, que son una auténtica maravilla.

Les Regueres ye tierra de caminos, de batallas -la de la Independencia, la Guerra Civil, etc.- y na so fisonomía entá queden les buelgues de delles... Namás has visitar esti conceyu pa conocer esto y muncho más.

Candamu

Agospia una catedral prehistórica como ye la Cueva de la Peña, enllena de grabaos únicos, cuenten con frescos únicos nel mundu con un sabor inigualable, caltién búnkeres y trincheres visitables de los tiempos de la Guerra de 1936, onde amás se faen recreaciones históriques... Un conceyu pequeñu pero que guarda ayalgues auténtiques del pasáu más llonxanu y del más recién, mesmo qu'una monotonía de propuestas culturales, gastronómiques y d'ociu accesibles pa tolos públicos. Namás has pasiar peles sos cais y fundite na esencia de Candamu.

Les marques de VerAsturies na FIDMA

Tiffany & Cake



Tiffany and Cake ye una empresa asturiana fundada en 2011 asitiada en plenu centru d'Uviéu. Cuenta col so propiu obrador aptu pa celiacos y, amás de venta directa, ufierten servicios de catering. Dende fai más d'una década son un referente nel sector de la repostería creativa a nivel estatal, elaborando tartes espectaculares con diseños personalizaos pa eventos de toa mena. Vienden productos de diseñu d'alta calidá, auténtiques obres d'arte inspiraes nos desafíos solicitaos polos más inconformistes y esixentes. Dientro de la so estensa gama, vais poder atopar meses duces, tartes personalizaes, tartes decoraes a mano, galletes decoraes, catering duce, pastelería tradicional, macarons, florentines, shots de postres, bizcochos de chocolate... ¡Y munches más llambionaes!

Asturias Best Berries



Asturias Best Berries naz en 2017 como un proyectu familiar dedicáu al cultivu del arándanu per aciu d'una producción 100% ecolóxica y respetuosa col medioambiente, llibre de productos químicos que perxudiquen la nuesa salú. El plantiu tien cinco variedaes d'arándanos: Duke, Top Shelf, Aurora, Cargu y Last Call, con distintes feches de maduración de les bagues, lo que dexa una recueya gradiada y ufierta al consumidor un productu frescu per un periodu de tiempu más llargu. Los arándanos d'Asturies Best Berries son abonaos con fertilizantes 100% naturales. Minimizamos la nuesa buelga medioambiental con una xestión responsable de toles nueses borrafes y un usu eficiente de l'agua de lluvia y paneles solares. La recoyida del arándanu d'Asturies Best Berries faise de forma manual, envásase nes instalaciones del nuesu mesmu plantiu y únviase al consumidor nunes poques hores.

Entrevista a Cesáreo Marqués



Cesáreo Marqués ye la voz viva d'una de les tradiciones n'asturianu más conocíes d'Asturies. L'autor y recitador de L'Amuravela xubióse a la barca per postrer vez esti 29 de xunu. Magar d'ello, va seguir escribiendo'l testu mientres el cuerpu lu dexe.

Un llugar pa perdete una fin de selmana...

Como diz el cantar, si yo me pierdo dalgún día, buscáime per Cuideiru.

Un llugar pa vivir...

Uviéu.

Un platu...

El curadiellu.

Un postre...

L'arroz con lleche.

Una sablera pa pasar el día...

La Concha d'Artéu.

Un pueblín que nun podemos dexar de ver...

Cuideiru.

Un chigre pa tomar unos culinos...

El Remo.

Un parque natural pa visitar...

Somiedu.

Una fiesta a la que nun faltar...

L'amuravela.

Un muséu pa recomendar...

L'Etnográficu de Grandas de Salime "Pepe el Ferreiro".

Un momentu de la hestoria d'Asturies que te prestaria vivir...

25 de mayu de 1808.

Una pallabra n'asturianu que te preste...

Amorar.

Una tradición que nun pue perdese...

L'amuravela.

Una espresión n'asturianu que te preste...

Un "xintiu disiartu".

El branu en Villaviciosa tien sabor a arándanos



Falar del branu en Villaviciosa ye falar d'un garrapiellu d'eventos culturales y d'ociu, como por casu puede ser el Festival Internacional de la Gaita, pero si hai ún que destaca ye'l Festival del Arándanu y Frutos encarnaos d'Asturies, onde dellos productores d'esti productu tan bonu axúntense del 26 al 28 de xunetu na villa maliaya. La trayectoria fala del bon facer, la bona acoyida y l'éxitu d'esti festival que, esti añu, llega a la so novena edición.

La primera de les tres xornaes dedicaes a estos frutos va ser la xornada técnica, que va celebrase nel Atenéu Obreru a lo llargo de tola mañana y, anque l'accesu ye llibre, encamiéntase acutar butaca na web del conceyu, yá que l'aforu ye limitáu. Nesti espaciu vamos poder asistir a delles charres imparties por espertos del sector. D'esta manera, van tratase temes como L'actualidá y tendencia na industria del arándanu, El sector de los frutos encarnaos énte'l retu de la esportación, La fresa

nel norte d'España o Soluciones borradores cero y ecolóxicos pal cultivu del arándanu. Amás, tamién va haber vagar pa networking, con ronda de xuntes ente empreses, entidaes, productores y emprendedores.



El sábadu 27 de xunetu, a les 11:00 hores, va oficiase la inauguración del IX Festival del Arándanu y Frutos encarnaos d'Asturies y darreu van abrise los mercaos: d'una banda, el del arándanu y frutos encarnaos y, d'otra, la VIII Feria Nacional de Cerámica Creativa. Dambos van poder visitase nel parque Ballina de Villaviciosa y cada compra tien premiu na Ruleta del Arándanu, asina que si compres daqué nun escaezas pasar per ella. La reciella va poder esfrutar amás d'un taller infantil de producción de llambionaes de frutos encarnaos, pal que rique inscripción previa. A les 12:30 ye'l momentu del Rincón del Berry, con tastia de coctelería con arándanos y frutos encarnaos y música en directu. Na sesión de tarde, van seguir los talleres infantiles de cerámica y un espectáculu pa tolos públicos nel Parque Ballina, xuntu con una charra sobre les novedaes nes plantes de frutos encarnaos y, dende les 20:00 hores, na plaza del conceyu va entamar el XXX Festival Folclóricu Internacional de Villaviciosa.



Na postrer xornada del Festival, que continúa con dambos mercaos hasta'l so piseslle a les 20:00 hores, van seguir celebrándose dellos talleres infantiles de pintura, cerámica y plantación y la entrega de premios del III Concurso d'arándanos y frutos encarnaos, II Concurso de plantaciones d'arándanos y del VIII Concurso de repostería con arándanos y frutos encarnaos.



Amás de les propies actividaes del programa del festival, l'eventu vien acompañau por delles propuestas más. El sábadu y el domingu va fletase un tren turísticu con un percorríu de 25 minutos que ta adaptáu a persones con movilidad reducida y tamién nesos feches va celebrase la Feria Infantil del Arándanu, con xuegos tradicionales infantiles empobinaos a educar na sostenibilidad ambiental. El sábadu a les 12 va ufiertase una visita guiada a los requeuxos emblemáticos del cascu hestóricu de la villa, coincidiendo cola celebración de la I Feria de Turismu Activu de Villaviciosa na Cai Cervantes. Les esposiciones tamién tienen el so espaciu, con una amuesa de cultivos al cargu del SERIDA y SODEAVI plantea visites guíes a la plantación con inscripción previa.

A lo último, dellos establecimientos van tener a disposición del publicu elaboraciones a base de frutos encarnaos pa esfrutar del so sabor. Va ser en Café de Vicente, Confitería Colón, Café Avenida, Confitería José, Heladería Cremela, Confitería Viena y Confitería Verdementa. Si te gusten los frutos encarnaos como si non, la parada en Villaviciosa ye obligatoria. Son muchos los planes pa facer na villa malia-ya y toos van dexar bon sabor de boca.

Descubri más: villaviciosa.es

Un día nel oriente



Nel oriente d'Asturies la bayura de los Picos d'Europa axúntase cola serenidá del mar Cantábricu. Ente los sos munchos lugares a escoyer, vamos poner el güeyu en Ribeseya, Llanes y Caravia. En Ribeseya podemos atopar les Cueves de Tito Bustillo, ún de los yacimientos prehistóricos más importantes d'Europa, declaráu Patrimoniu de la Humanidá pola UNESCO. Les pintures rupestres que daten de fai más de 14.000 años ufierten una ventana fascinante a la vida de los nuesos antepasaos.

El paséu marítimu de Ribeseya, conocíu como'l Paséu de la Grúa, ye perfectu pa una caminata relaxante al par del mar, con vistes panorámiques que s'estienden dende'l puertu hasta la sablera de Santa Marina. Esta sablera ye famosa pol so sable doráu y les sos foles, que llamen l'atención mesmo a surfistes qu'a bañistes. La Ría de Ribeseya tien un atractivu pa piragüistes de tol mundu, nella cada agostu celébrase'l Descensu Internacional del Seya. Ye perfecta pa tolos amantes d'esti deporte.

Llanes ye otru conceyu que nun dexa de sorprender a los sos visitantes. Col so cascu hestóricu declaráu Conxuntu Hestóricu-Artísticu, Llanes ufierta un viaxe al pasáu coles sos estreches cais empedraes, cases blasonaes y la impresionante Basílica de Santa María del Conceyu, onde se reflexa a la perfección l'arquitectura gótica. Amás, esti conceyu, non solo atraí turistas, sinón tamién cineastes que vieron nesti conceyu un llugar digne de ser al-

miráu nel cine en delles películes. En Llanes afáyase amás la obra d'Agustín Ibarrola

“Los cubos de la memoria” onde, al traviés de los cubos allugaos na escollera del puertu, puede vese la memoria del artista, del arte y del territoriu. Otra de les xoyes de Llanes ye ensin dulda'l paséu de San Pedro, un senderu verde que percuerre la mariña y ufierta vistes impresionantes del mar y los cantiles. Con too, el secretu a voces de Llanes son les sos sableres, como la de Torimbía, si bien la más famosa ye la sablera de Gulpiyuri. Esta sablera tierra adientro, que s'alimenta per un sistema de cueves somarines, recibe al añu miles de visitantes.



El conceyu de Caravia, aunque menos conocíu que los sos vecinos, ufierta igualmente una esperiencia maraviyosa. La so mariña ta dibuxada con sableres vírxenes como la Sablera de la Espasa, perfecta pa families y amantes del surf. La cercanía a la Sierra del Sueve apurre rutes abondes de senderismu que dexen esplorar montes frondosos y esfrutar de vistes panorámiques del mar.

El Mirador del Fitu ye un puntu d'interés destacáu en Caravia. Dende equí, los visitantes pueden acolumbrar dende la mariña asturiana hasta los Picos d'Europa, ufiertando una perspectiva única del paisaxe asturianu. Caravia tamién ye rica en patrimoniu históricu. La Ilesia de Santiago de Caravia, d'estilu románicu, y les casones indianes que s'atopen na zona son testimoniu del pasáu prósperu de la zona.

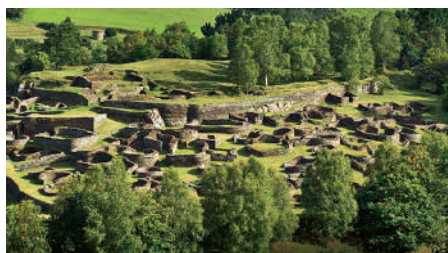


Esplorar los conceyos de Ribeseya, Llanes y Caravia ye somorguiase nun viaxe que combina hestoria, cultura y naturaleza. Dende les antigües pintures rupestres de Ribeseya hasta les sableres escondíes de Llanes y les rutes pelos montes de Caravia, estes zones del oriente asturianu ufierten daqué pa toos. Yá seya que busques aventura, relax o un viaxe nel tiempu, estos trés conceyos van brindate una esperiencia inolvidable.



Un día nel occidente

L'occidente d'Asturies ye una zona que combina la guapura natural cola riqueza histórica, ufiertando un cientu d'actividaes y llugares por afayar. Güei vamos conocer trés conceyos enllenos d'hestoria: Navia, Valdés y Cuaña.



La nuesa xornada empieza en Valdés, un conceyu conocíu pola so impresionante mariña y el so encantador puertu pesqueru en L. luarca. L. luarca, nomada la “Villa Blanca”, ye un llugar abluante con casines blanques que s'arrexunten alreduro del so puertu, onde que ye imprescindible dar un paséu y visitar el so cascu antiguu qu'arreciende a hestoria y lleendes.

Un puntu d'interés ye'l Cementeriu de L. luarca, onde descansa'l Premiu Nobel de Medicina Severo Ochoa. Esti llugar ufierta una vista única sobre'l mar, qu'añade un toque místicu a la visita. De siguío, podemos dirixinos al Mi-

rador de la Talaya, dende onde puede contemplase la inmensidá del océanu y los cantiles que caractericen esta zona.

Más al occidente visitamos el conceyu de Navia, onde vamos poder esfrutar de la naturaleza que nos ufierta esti conceyu. Nun pue dexar de conocese la ría de Navia, na que, añalmente, faise un descensu a nadu. Veiga, una guapa parroquia marinera, declaróse Conxuntu Hestóricu-Artísticu. Les sos cases tradicionales y el so puertu pesqueru reflexen la esencia asturiana. Pa deprender más sobre la vida llocal de la zona ye necesariu averase al Muséu Etnográficu Juan Pérez Villamil.

Cerca del puertu de Veiga podemos atopar una estensa sablera, bordiada per una sienda costera, la sablera de Frexulfe, que cuenta amás con un sistema de dunes enllenu d'especies úniques. El Palaciu d'Anlleo ye otru puntu d'interés y con muncha hestoria, una construcción señorial qu'amiesta un toque d'hestoria y arquitectura a la visita. Ye un monumentu históricu-artísticu, catalogáu como Bien d'Interés cultural d'Asturies.



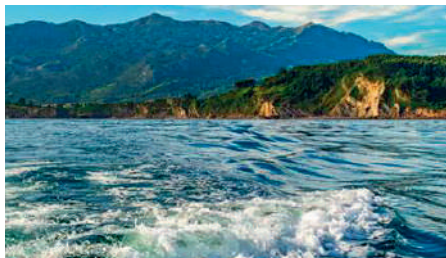
En cuantes al conceyu de Cuaña, ún de los principales llugares pa visitar ye'l Castru de Cuaña, un asentamientu prerromanu que data del sieglu IV a.C. Esti yacimientu arqueolóxicu ye ún de los meyor calteníos y ufierta una visión fascinante de la vida de los antiguos habitantes celtas.



P'aquellos que busquen relaxase na naturaleza, la Sablera de Foxos ye un sitiu ideal. Col agua cristalino y arrodiado de vexetación exuberante, esta sablera ye perfecta pa esfrutar d'un día de sol y mar. El conceyu tamién ufierta delles rutes de senderismu que dexen esplorar los sos paisaxes variaos, dende montes frondosos hasta cantiles costeros.



Estes rutes son estupendes pa los amantes del senderismu y la fotografía y apurren numberoses oportunidaes pa namorase de la guapura natural d'Asturies.



Otru puntu d'interés ye'l Palaciu de Cuaña, una antigua casona asturiana que reflexa la hestoria y arquitectura tradicional d'Asturies. Esti edificiu históricu ye un testimoniu del pasáu señorial de la zona y da un toque d'elegancia y cultura a la visita.

La Ilesia de Santa María ye otro llugar que merez una visita. Esti exemplu d'arquitectura relixosa asturiana añade un componente cultural y espiritual a la esperiencia en Cuaña.



Nestos trés conceyos del occidente n'asturianu podemos esfrutar de la guapura del Cantábricu y de la historia qu'escuenden, dende los sos puertos pesqueros, hasta les sableres y les ríes.

Sorbete de sidra y mazana



Col bon tiempu del branu, lo que pide'l cuerpu ye daqué fresco. Una bona receta pa ello, ensin perder la esencia asturiana, ye'l sorbete de sidra y mazana. Darréu, amosámosvos esta receta cenciella pa que la esfrutes nel to descansu braniegu.

Ingredientes

- 7 mazanes grandes
- 2 zusmios de llimones
- 240 ml. sidra natural
- 500 gr. zucre
- 900 ml. agua
- 6 cucharas de zucre invertío

Preparación

Empezamos descorazonando les mazanes y pulgándoles, cortámosles en trozos y ponémosles nun envase xunto col zusmiu de los llimones y 50 ml. de sidra. Entemecémoslo bien, tapámoslo y guardámoslo nel conxelador una hora y media.

De siguío nun cazu vamos poner l'agua, xunto col restu de la sidra y l'azucre, hasta conseguir un almibre a puntu de bola, ye dicir, trupu. Cuando yá tenemos l'almibre, sacamos les mazanes del conxelador y esmagayámoslo, añedimos l'azucre invertío y l'almibre y volvemos esmagayar y entemecer bien con una cuyar de madera.

Como la mazana taba conxelada, l'amiestu ta lo suficientemente frío pa poder ponelo na xeladera, onde lo dexaremos 45 minutos. Si al cabu d'esti tiempu nun nos quedó la consistencia deseyada, pue metese nun envase nel conxelador.

¡Y llisto! ¡A esfrutar d'ello!

Más recomendaciones



Cafetería Rice
Cai Cervantes, 1, 33300
Villaviciosa, Asturias, 985890757



Bar Tuercebotas
Cai Galiana, 62, 33402, Teléfonu 984282131
Avilés, Asturias



Bar Villanueva Nerea
Cai Francisco Palacios, 40, 33675, Villanueva,
Asturies, Ayer, Teléfonu. 985481359



El Corralín de Campanal
33529 Campanal, Nava, Asturias, 652734034
Tola carta apta pa celiacos.



Bar Restaurante El Urogallo.
Llugar Arenas, 843A, 33554, Asturias,
Teléfonu: 984701882. Especialidá n'arroces
y paelles.



Llibrería Café La Llocura
Cai Aller, 1, 33600 Mieres del camín, Asturias
Teléfonu: 984492629

Santa María del Naranco desvela misterios nuevos

Ramiro I d'Asturies foi rei ente los años 842 y 850. Yera fíu del rei Bermudo I d'Asturies y de la reina Uzenda Nunilona, mesmo que nietu de Fruela de Cantabria y bisnietu de Pedro de Cantabria. Ramiro I sube al tronu cola muerte d'Alfonso II "El Castu" nel añu 842. Según la Crónica Najerense, Ramiro taba en Bardulias pa contrayer matrimoniu cuando lu escoyeron sucesor de la corona. Un conde próximu a la corte, de nome Nepociano, cuñáu del rei fináu, aprovechó l'ausencia del futuru monarca pa xubir al tronu de forma ilexítima.



El rei Ramiro I fundó nel monte Naranco un conxuntu de construcciones palaciegues y relixoses que se ven reflexaes nes Crónicas d'Alfonso III. Les actuales obres de caltenimientu del monumentu prerrománicu llevaron al afayu d'una llábana que podría pertenecer al sarcófagu del monarca asturianu.

Les primeres conclusiones de la investigación de los técnics del Muséu Arqueolóxicu d'Asturies apunten a que'l monumentu prerrománicu construyóse p'agospiar la tumba del monarca asturianu. Les obres impulsaes por Cultura entamaron pa solucionar filtraciones d'agua nel edificiu na fachada norte, onde precisamente s'alcuentra la escalinata y l'antepar oxetu de restauración nel que s'atopó la llábana que se cree sirviría de base pal sarcófagu.

Los arqueólogos aprovecharon esti descubrimientu pa desvelar el sentíu y la cronoloxía de la llosa, un elementu independiente dafechu del pavimentu nel antepar d'accesu a la sala central del monumentu.

Na llosa atopáronse más de 25 fragmentos nos que ta quebrada la llosa del antepar d'entrada a Santa María del Naranco. Según l'arqueólogu César García de Castro, el monarca asturianu mandó construyir Santa María pa enterrase ellí, asina que'l templu prerrománicu podría concebirse naquella dómina como un mausoléu, concretamente nel añu 850.

Esti descubrimientu fai que la hestoria oficial de los monumentos del Naranco cambie dafechu. García de Castro ufiertó una esplicación de los pasos daos na investigación, entamando nel añu 1995, onde llamó per primer vegada l'atención sobre esa piedra encastrada nel pavimentu del antepar del templu.

Trenta años más tarde l'arqueólogu del Principáu vio na obra de saneamientu y reacondi-

dicionamientu de la contorna de Santa María una oportunidá pa poder estrayer la llosa y analizala.



Cuando sacaron la piedra pa da-y la vuelta confirmaron que la llosa nun se moviera enxamás. Podía atestiguase qu'una metá, la menos rota, fuera encastrada mientres la construcción del edificiu, que yera un elementu estructural orixinal. La otra metá, mui rota, sedría removida, quiciabes pa ver si había daqué debaxo.

Hai la dulda de si la llosa nunca se movió. ¿Quién nel sieglu IX tenía capacidá pa facese

con una pieza de caliza d'esi calibre y tresportala hasta ellí? Solo podría ser el mesmu Ramiro I. García de Castro atopa la postrer de les pistes nel marcu que soporta l'arcu del antepar. Na so base, xusto nel puntu exactu onde s'asitia ún de los estremos de la llosa, hai un rebaxe de cantería, una ranura orixinal de 45 centímetros d'altu que coincide con esa forqueta d'ente 39 y 55 centímetros que tienen los sarcófagos conocíos n'Asturies ente los siglos IX y XIII.



Namás queda esperar los resultaos de les investigaciones, mesmo que futures escavaciones que saquen a la lluz y qu'aporten datos nuevos pa poder reconstituyir la historia d'un de los elementos más importantes del reinu d'Asturies.

4 sableres d'Asturies

Frexulfe



Ye la sablera por excelencia del cercanu nucleu pesqueru de Veiga. Tien un llargor de 700 metros y nel so estremu oriental, únicu nel que los baños son recomendables, atópase la desembocadura d'un regueru. El so fácil accesu fai especialmente importante l'esfuerzu pal so caltenimientu.

Tien un campu de dunes afitáu por un pínar, nel qu'en dalguna ocasión, abasnaos pola corriente, quedaron varaos animales marinos. Les dunes tán poblaes de distintes especies naturales protexies o en peligrosu d'estinción. Nel agua puede atopase una de les escasas poblaciones cantábricas de la fanerógama *Othantus Maritimus*.

Xagó



Ta a mediu camín ente Avilés y el Cabu Peñes, dientro'l Conceyu de Gozón pa la so fastera más occidental que ta pegando con Avilés. Ye una de les playes más grande del Principáu, con casi 2 quilómetros de llargo, tien una arena dorao y unes dunes de munchu valor científicu.

Como ye tan grande puede disfrutase de la playa mui bien, hasta nos meses de branu cuando hai muncha xente. Ye mui conocida ente los practicantes de surf pola calidá de les sos rompientes. Ta en toles guíes naturistes de la península Ibérica, yá que puede practicase'l nudismu en delles zones de les dunes. Trátase en definitiva d'una de les meyores sableres del Cantábricu dada la so baxa influencia humana.

La Griega



Si hai daqué que define a la sablera de la Griega son les sos buelgues de dinosauriu. Al este del arenal, surge una sienda de poco más de mediu quilómetru que va llevar a los visitantes hasta unes icnites que son les de mayor tamañu afayaes hasta agora en tol mundu. Otra manera, ye un arenal nel que desagua'l ríu Lliberdón, de sable dorao y con una gran ocupación. Tien bonos equipamientos y un camping asitiáu a unos 200 metros de la sablera.

En baxamar, fórmense piscines naturales, lo que la convierten nun llugar ideal pa dir con neños.

Buelna



Ta nel estremu más oriental de Llanes, al llau del pueblu de Buelna. Ye una pequeña cala natural que cuando la marea ta baxa nun puede vese'l mar dende'l fondu de la sablera. Esta sablera pasa de midir 1000 metros en baxamar, a 50 en altamar. Ye un llugar seguru pal bañu, pa esfrutar tranquilamente cola recie-lla. Amás, na contorna pueden vese bufones, anque esi seya un fenómenu más afayadizu de ver pel iviernu. Destaca tamién l'enorme pináculu caliar que puede vese nunu de los sos estremos, denomináu "El Picón".

Mio güela: Flor



Mio güela Flor, Florentina García Martínez, nació en La Parrocha, el 14 de febreru de 1947, -sietemesina, como siempre nos diz ella-, camín de Les Cuestes de Lloreo, onde vivió dempués. Ye fía única, de sangre, que siempre nos cuenta que tien una hermana de lleche, yá que-y daba de mamar la so vecina. Cuando la neña acababa de mamar dicía: “agora que yá toi fartuquina, otro poco pa Furi, mamina”

Mio güela, dende pequeña conoció lo que yera'l trabayu, viendo a so ma trabayar tolos díes, una muyer que facía de too: diba a les vaques, a la güerta... nun paraba. Pero tamién deprendió de bien neña lo que yera la comuña, los curiaos, les vecines, la sororidá, anque ella nun lo nomaba asina.

Mio güela tuvo interna nun colexu de monxes en Mieres. Cuntábame que deprendió a dividir y que taba mui contenta porque-y lo deprendiera tamién a so ma, mio bisgüela Amparo, que nun sabía. Dempués deprendió a coser, facía de too, dende mandiles pa la madre hasta ganchillu, y prestába-y muncho. Tanto ye asina que yo siempre la recuerdo con dalgún llabor ente manes. Ye'l día de güei que

entá lo fai, delles coses que'l mal del tiempu y la memoria-y dexen facer.

A ella prestába-y sobre manera, y sigue prestándo-y, dir de romería. Diba pa Figares (Morcín), d'onde yera la mio bisgüela, coles vecines a baillar. Igual que nunca nun perdió añu de xubir a la Madalena, el 15 d'agostu.

Mio güela casó bien moza, 19 años, con mio güelu. Tuvo cuatro fíos, el primeru d'ellos mio pá. Nun foi fácil, diéron-y guerra, anque nun lo diga muncho, porque ye mui bona. Xunto a la crianza, tol trabayu que había que facer: la casa, dir a llavar al llavaderu, la güerta, los gochos, la yerba, el samartín... Mio güela ye una muyer mui trabayadora. Y cuidadora, yá qu'amás de los fíos, dempués llegaron les nietes: la mio hermana y yo, ¡dos a la mesma vez!; el mio primu y la mio prima.

Esto yera otu cantar, cuidábanos y aguantábanos siempre con bona cara pa nós, aunque-y fixéremos rebelguinos nes pantorries cuando apaecemos gatiando seliquino pa que nun nos viera, arimándonos a ella que taba cocinando na cocina de carbón.

Recuerdo les tardes de fines de selmana, o pel branu, nes que preparaba la merienda pa los nietos y díbamos de paséu pa Frechura, pa La Perea o pa Les Cuestes. Tamién pel branu corríemos a casa a pidí-y perres pa un xeláu al sentir la sirena del xeladeru. Dalgunes vegaes, facíamos bizcochu o díbamos a por castañes na seronda.



Mio güela cocina perbién, siempre foi la que cocinaba pa toos (¡qué raro!) nes comíes familiares, que nun fueron poques. Y ye de les que dicía: “nun quedes con fame, ¿fríote un güevín?”. Pero nun yera too cocinar ella, tamién diba de comida y de baille coles collacies, y entá va dacuando.



Tengo con munchu ciñu guardáu'l recuerdu de cuando la mio hermana y yo baxábemos pa la escuela y dende enriba de la cuesta entamábemos a correr y a glayar “güelita, güelita, güelita” pa que s'asomara a la ventana y da-y los bonos díes. Recuérdolo entá anguaño y enllénenseme de llárimas los güeyos al rememorar esa felicitá puro que sentía nesi momentu, que nun ye sinón la espresión del amor por mio güela, anque nesta familia de cabezones, -sábelo ella bien, que dicía que tamién lo ye un cachu-, nunca nun nos los diximos muncho.

Anguaño, entrúgo-y coses de la so vida y pído-y que me cante cantares, y entá recuerda munchos cantares tradicionales que me presta pola vida sentir cola so voz.

Siempre dixo que, si de dalgo podía ella tar arguyosa yera de la so familia, pero si de dalgo tenemos que presumir nós, ye del ciñu y los curiaos que nos dio ella, qu'ensin ellos nun tábemos equí.

Quiérote muncho, güelita Flor.

Raquel Estrada Fernández

¿Cuestionariu sobre la revista?

1. ¿Quién da'l pregón nel Festival de la Sidra de Nava 2024?

- a) Aitana Castañu
- b) José Ornia
- c) Rodrigo Cuevas

2. ¿En qué conceyu ta la Mina Delfina?

- a) Onís
- b) Cabrales
- c) Parres

3. ¿Cuándo se fai'l RBF Avilés?

- a) El 15 y 16 de xunetu
- b) El 27 y 28 de xunetu
- c) El 14 y 15 de setiembre

4. ¿Ónde ta'l Tabayón de Xurbeo?

- a) Ayer
- b) Carreño
- c) Nava

5. ¿Ónde toca Llan de Cubel el 19 de xunetu?

- a) Lluanco
- b) Albandi
- c) Candás

6. ¿Cuántes ediciones van yá del Festival del Arándanu y Frutos Encarnaos d'Asturies?

- a) 4
- b) 5
- c) 9

7. ¿Quién ye'l guía de la ruta del asturianu en Xixón Tours?

- a) Inaciu Galán
- b) Marta Mori
- c) José Ornia

8. ¿Qué categoría de protección tienen les Cueves de Tito Bustillo?

- a) Bien d'Interés Cultural
- b) Nun tien protección
- c) Patrimoniu mundial de la UNESCO

9. ¿Ónde ta'l Palaciu d'Anlleo?

- a) Cuaña
- b) Eilao
- c) Navia

10. ¿Cuántes mazanes lleva'l sorbete de sidra?

- a) 2
- b) 7
- c) 13

11. ¿Qué hai na sablera de La Griega?

- a) Fosfatu
- b) Buelgues de dinosauriu
- c) Un tornéu de volleyball

12. ¿Cuál podría ser l'afayu nuevu en Santa María del Naranco?

- a) Los pilares de la casa de Ramiro I
- b) El tronu de Ramiro I
- c) La tumba de Ramiro I

13. ¿Ónde ta'l Ecomuséu de Beleñu?

- Ponga
- Amieva
- Taramundi

14. ¿Qué fai que'l Güeyu de Peña Mea seya asina?

- a) Yera una mina a cielu abiertu
- b) La erosión de la roca
- c) Una explosión d'una bomba na guerra civil



AXENCIA DE COMUNICACIÓN INTEGRAL



EVENTOS



DISEÑO WEB



FORMACIÓN



AUDIOVISUALES



XESTIÓN CULTURAL



EDICIÓN



REDES SOCIALES



ANIMACIÓN



TRADUCCIÓN

WWW.CUATROGOTES.COM
CAI EMILIO TUYA 51 BAXU, XIXÓN, ASTURIES
HOLA@CUATROGOTES.COM
(+34) 984 086 626

**NOS GUSTA
SER LA BANCA**
que siempre quisimos ser

oficina

97

*"Para entender
un producto financiero
hay que dedicarle tiempo.
Y yo para mis clientes
tengo todo el del mundo,
y más."*

Juan Carlos Bedia.

Hay muchas formas de definir **CERCANÍA**.
Nosotros, preferimos hacerlo con ejemplos.



117 oficinas



Nueva oficina
digital



124 cajeros



Servicio de
atención digital



cajaruraldeasturias.com



CAJA RURAL
DE ASTURIAS