

GASTRONOMÍA Y TRADICIÓN

Gastronomía del Bajo Nalón

Angula del Nalón, fabes IGP, kiwi de ribera, sidra natural y cocina marinera. Tres concejos, una mesa abierta al mar, al río y al campo.

El Bajo Nalón se saborea despacio. Es una comarca pequeña —Muros de Nalón, Pravia y Soto del Barco— pero condensa en pocos kilómetros la angula de la ría, las fabes de las vegas, el kiwi del Bajo Nalón, los pescados y mariscos del Cantábrico, los dulces tradicionales asturianos y la cocina de cuchara que pide sidra natural. Esta ficha funciona como puerta de entrada: una orientación sobre qué probar, cuándo venir y dónde se cocina.

ÁMBITO

**Muros de Nalón,
Pravia y Soto del
Barco**

PRODUCTOS CLAVE

**Angula, fabes
IGP, kiwi,
pescados,
mariscos**

TIPO DE RECURSO

**Hub
gastronómico
del destino**

TEMPORADA

**Todo el año
(acento en
invierno y otoño)**

SELLOS DE CALIDAD

**IGP Faba
Asturiana · DOP
Sidra de Asturias**

MARIDAJE

**Sidra natural y
vino de aldea**

DULCE TÍPICO

**Casadielles,
frixuelos,
marañuelas**

MERCADO SEMANAL

**Pravia, jueves
por la mañana**

Una cocina que nace del paisaje

La gastronomía del Bajo Nalón tiene una virtud muy clara: se entiende mirando alrededor. La **ría aporta identidad marinera** —angula, pescado de bajura, marisco de la costa cantábrica—, las **vegas fluviales del Nalón y el Narcea** explican la fuerza de la huerta —fabes, kiwi, hortalizas, frutales— y **Pravia** conecta el producto local con una tradición de mercado, repostería y cocina de proximidad. Es una mesa abierta al mar, al río y al campo, las tres a corta distancia.

La pieza más singular es la **angula del Nalón**: las crías de anguila que ascienden desde el Mar de los Sargazos se capturan en la desembocadura del río, y la cofradía de San Juan Bautista —en San Esteban de Pravia— alberga la única **lonja exclusiva de angula** de España. A su alrededor se ha construido un calendario propio: el **Festival Gastronómico de la Angula** de L'Arena (Soto del Barco), declarado Fiesta de Interés Turístico del Principado, celebra a finales de febrero o primeros de marzo su edición anual, con menú especial servido por los restaurantes participantes.

De las vegas llegan las **fabes**, amparadas por la IGP Faba Asturiana desde 1996 (variedad Granja Asturiana), y desde los años setenta también el **kiwi**, con producción comarcal de unas 2.500 toneladas anuales. Y para beber, la **sidra natural** bajo la DOP Sidra de Asturias (Orden APA/224/2003), con su ritual del escanciado. El calendario lo cierra el **Xiringüelu** de Pravia —Fiesta de Interés Turístico Regional, origen en 1940, hasta 30.000 personas el primer domingo de agosto— y la **Exposición Regional de Hortalizas, Frutas, Flores y Plantas** de Pravia, en el parque de Sabino Moutas a finales de agosto, con más de cincuenta ediciones a sus espaldas.

La mejor forma de usar esta ficha es como un mapa de sabores: primero elegir el paisaje —mar, ría o vega—, y después buscar el restaurante, el producto o el evento que mejor encaje con el día.

El sabor único del Bajo Nalón

Aquí la cocina no funciona como un reclamo aislado. Tiene raíz. El visitante puede reconocer de dónde viene lo que come: la angula remite al estuario, las fabes y el kiwi a las tierras fértiles del Nalón y el Narcea, y los pescados y mariscos al Cantábrico cercano. Esa coherencia convierte cada comida en una forma amable de entender el destino.

Lo que no te puede faltar

1 Angula del Nalón

El producto más singular del destino: cría de anguila pescada en la ría, con lonja exclusiva en San Esteban de Pravia y festival propio en L'Arena. Temporada: noviembre–marzo aproximadamente.

2 Fabes y fabada

Variedad Granja Asturiana, amparada por la IGP Faba Asturiana desde 1996. El plato emblema es la fabada con compango (chorizo, morcilla y lacón).

3 Kiwi del Bajo Nalón

Introducido en los años setenta desde la isla de Arcubín (Soto del Barco). Hoy la comarca produce unas 2.500 toneladas anuales. Cosecha manual en noviembre, variedad Hayward dominante.

4 Pescados y mariscos del Cantábrico

Lubina, merluza, sardina, andaricas (centollos pequeños), percebes —presentes en los acantilados de Muros— y el resto del recetario marinero del puerto de San Esteban y de L'Arena.

5 Sidra natural (DOP)

DOP Sidra de Asturias desde 2003. La sidra natural se escancia desde altura y se bebe en culín. En la comarca hay llagares y sidrerías que la trabajan según la tradición.

6 Dulces tradicionales

Casadielles (empanadillas de nuez fritas), frixuelos (crepes finos asturianos) y marañuelas. Repostería de domingo, de fiesta y de carretera.

Agenda gastronómica del Bajo Nalón

Festival Gastronómico de la Angula — L'Arena (Soto del Barco)

Fiesta de Interés Turístico del Principado. Se celebra a finales de febrero o primeros de marzo, con menú especial centrado en la angula servido por los restaurantes participantes. La **XXXIX edición** tendrá lugar el 27, 28 de febrero y 1 de marzo de 2026.

El Xiringüelu — Pravia

Romería sidrera más multitudinaria de Asturias, declarada Fiesta de Interés Turístico Regional. Origen en 1940. Se celebra el **primer domingo de agosto** en el Prau Salcéu, junto al Nalón, con hasta 30.000 asistentes. Sidra, cachopo, gaita y música de prao.

Exposición Regional de Hortalizas, Frutas, Flores y Plantas — Pravia

La feria de la huerta más longeva de Asturias —en 2023 cumplió 50 ediciones—. Se celebra a finales de agosto en el parque de Sabino Moutas: hortalizas extraordinarias, frutas de temporada, flores y plantas ornamentales del campo asturiano.

Mercado semanal de Pravia

Jueves por la mañana, en las calles del centro. Producto de huerta, repostería, textil y artesanía local. Buena puerta de entrada para conocer el calendario de la huerta comarcal.

Cómo disfrutarlo

Ruta de sabores por la comarca

Empieza en L'Arena —con su ambiente marinero y su vínculo con la angula—, continúa hacia Pravia para descubrir la huerta, las fabes, el kiwi y la repostería, y cierra el día en una sidrería con escanciado en condiciones. Tres horas, tres paisajes, una sola mesa.

Comer en temporada

La angula tiene calendario propio (noviembre–marzo); el kiwi se recoge en noviembre; las fabes se trabajan todo el año, con punto especial en otoño; los pescados y mariscos del Cantábrico siguen el ritmo de la pesca artesanal. Conviene preguntar siempre por el producto del día.

Sostenibilidad y comercio de proximidad

Consumir producto de proximidad ayuda a mantener vivos los oficios: la pesca artesanal, la huerta, los llagares, la repostería y el pequeño comercio. La recomendación es clara: preguntar por producto local, respetar la temporada (especialmente con la angula) y reservar en establecimientos del territorio en lugar de buscar oferta estandarizada.

Consejos prácticos para el comensal

Antes de reservar

- Consulta el directorio oficial *Dónde comer* del destino y confirma horarios.
- Reserva con antelación en fines de semana, festivos y, sobre todo, fechas del Festival de la Angula y del Xiringüelu.
- Revisa la temporada del producto: angula entre noviembre y marzo; kiwi local en noviembre.

En la mesa y durante la visita

- Pregunta por el producto de temporada y por las sugerencias del día.
- Combina la comida con un paseo: ría, vega, mirador o casco histórico.
- Dedica tiempo a la sobremesa: la sidra y la conversación también son parte del plato.

Alérgenos y opciones adaptadas

La cocina local incluye habitualmente pescado, marisco, legumbres, lácteos, frutos secos y gluten. En restaurantes y jornadas gastronómicas conviene comunicar alergias o intolerancias al reservar y confirmar alternativas vegetarianas o adaptadas.

Galería

Algunos protagonistas de la mesa asturiana presentes en la comarca del Bajo Nalón.



Fabada asturiana con compango: el plato más reconocido elaborado con fabes IGP.



Escanciado de sidra natural, ritual imprescindible en la mesa asturiana (DOP Sidra de Asturias).



Casadielles, empanadillas de nuez fritas — uno de los dulces tradicionales asturianos.

Vídeos

Dos citas del calendario gastronómico comarcal: el festival de la angula y la romería sidrera más multitudinaria de Asturias.



Festival Gastronómico de la Angula en San Juan de la Arena (Soto del Barco), edición 2023.



Xiringüelu de Pravia, la romería sidrera más multitudinaria de Asturias.

Recursos útiles para amantes del buen comer

Enlaces oficiales para ampliar información, localizar restaurantes y consultar la agenda gastronómica.

Gastronomía en Destino Bajo Nalón

Página oficial del destino con el relato de producto local.

Dónde comer

Directorio oficial de restaurantes del destino.

Alimentos del Paraíso Natural

Marca oficial de productos agroalimentarios de calidad de Asturias.

IGP Faba Asturiana

Información oficial sobre el sello de la faba.

DOP Sidra de Asturias

Consejo Regulador de la sidra natural protegida.

Festival de la Angula

Ficha del Principado sobre la fiesta de interés turístico.

Otras especialidades y lugares relacionados

Sabor marinero en La Arena

La identidad angulera y marinera del Bajo Nalón.

Vegas fluviales del Nalón

El paisaje productivo que explica fabes, kiwi y huerta.

Puerto de San Esteban

Lonja exclusiva de angula y memoria marinera.

Turismo de Pravia

Portal oficial con servicios, rutas y agenda.



Guía turística digital · Gastronomía y tradición

Gastronomía del Bajo Nalón

ID: GAS-BN-001 · Versión v2.0 · 26/05/2026