

DE PÍCNIC POR ESPAÑA

MÁS DE 100
PROPUESTAS

CÉSAR JAVIER PALACIOS
ANTONIO SANDOVAL



A LA VENTA EL 17 DE MAYO DE 2023



DE PÍCNIC POR ESPAÑA

MÁS DE 100 PROPUESTAS

CÉSAR-JAVIER PALACIOS
ANTONIO SANDOVAL

**LA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA DECIDIR, PREPARAR
Y DISFRUTAR DE IR DE PÍCNIC POR ESPAÑA**

Pocos placeres gastronómicos pueden compararse con el que produce el maridaje entre paisaje y comida. Y es que ir de pícnic es mucho más que sentarse y comer porque se trata de una experiencia que convoca a los cinco sentidos y los enmarca en la naturaleza, la historia y el patrimonio artístico y cultural del lugar elegido.

Este libro, toda una invitación a salir de pícnic, selecciona **más de 100 destinos para disfrutar de la fabulosa diversidad de paisajes y productos gastronómicos de España.**



EL PLACER DE COMER EN EL CAMPO

Un audaz petirrojo de anaranjado pecho, posado en una valla, canta eufórico a solo unos metros de distancia. Tras él se extiende un ondulado paisaje de lo más diverso: sobre la cumbre de una colina se ve un pueblo que ha sabido conservar su fisonomía medieval, a sus pies se abre una profunda cárcava y más allá un territorio ondulado en el que hasta el horizonte se suceden terrenos agrícolas, bosques y prados. A nuestra espalda, tras una antigua ermita, asoman lejanas las cumbres de una sierra. La brisa juega con el mantel de cuadros y las servilletas. Los niños corren y ríen. Llevamos un buen rato conversando tranquilamente acerca de la estupenda excursión que hemos hecho esta mañana, de los sabrosos que estaban los productos de esa misma comarca que acabamos de compartir, de los planes para esta tarde. Suenan unas campanas distantes y su tañido se mezcla con la voz del petirrojo, que no para de cantar. «¡Qué bien hemos comido!», celebra alguien. «¡Y qué bien se está aquí!», responde otro.

Pocos placeres gastronómicos se pueden comparar con el maridaje que se da entre los paisajes mejor conservados y la cata de sus frutos. La combinación de panorámicas y sonidos naturales y tradicionales con el gusto de lo nacido en esos mismos campos, riberas, cumbres y costas, y que ha sido preparado con tanto esmero. La celebración de una comida campestre, con la familia o los amigos, disfrutando de excelentes productos de proximidad, antes y después de conocer de primera mano los más emblemáticos rincones de esos mismos paisajes. A todo eso llamamos ir de pícnic.

Porque hacer eso, **ir de pícnic, no es tan solo llegar a un espacio abierto, sentarse y ponerse a comer. Es mucho más.** Es asomarse antes y después, con la fuerza de los cinco sentidos, a cada uno de los paisajes que elijas como destino para tu mantel. Sin duda, a su naturaleza: a las aves que lo sobrevuelan y lo llenan con sus trinos, a las diversas espesuras y matices de su vegetación natural y agrícola, al resto de su biodiversidad y a las formas de su territorio, definidas por su geología, sus ríos o el mar. También es acercarse a la historia de esos lugares: desde su pasado humano más remoto hasta los acontecimientos que han condicionado su sociedad y economía actuales. Y conocer, además, su patrimonio cultural: su etnografía, sus tradiciones, sus monumentos y pueblos más destacados. Solo entonces nuestro

sentido del gusto está preparado para saborear de verdad cuanto de producto local nos llevemos a la boca. Solo entonces estaremos disfrutando de un verdadero pícnic.

¿Y qué mejores destinos para ello que los muchos y bien conservados espacios naturales de nuestro país? Pocas naciones disfrutan de la extraordinaria diversidad de paisajes que tiene España. Y, en consecuencia, de la igualmente extraordinaria diversidad de productos gastronómicos que brotan en esos campos. De sus muchas variedades autóctonas y diferentes maneras de cocinarlas. Al mismo tiempo, a lo largo y ancho de nuestra geografía infinidad de espacios protegidos, de muy diferente condición, disponen de las infraestructuras necesarias, en forma de mesas y otros servicios, para comer en el campo con toda comodidad sin por ello suponer un problema para la conservación de su biodiversidad. Pero, claro, en esta guía no había sitio para todos ellos. Por ese motivo hemos seleccionado algo más de un centenar de destinos, elegidos como ejemplos destacados con la idea de combinar muy diferentes tipos de paisajes, que incluyan tanto zonas verdes muy próximas a núcleos urbanos como rincones silvestres alejados de cualquier población. Nuestra idea es que, entre todos, sirvan al mismo tiempo para celebrar la fabulosa diversidad de paisajes y productos de nuestro país como para invitarte a ir de pícnic a cualquiera de ellos o a otros que elijas con una filosofía semejante a la que proponemos.

El petirrojo echa a volar de repente, baja a la hierba y captura un pequeño insecto que devora de inmediato. También él, a su manera, está de pícnic. Quizá, si la visita coincide entre el otoño y la primavera, sea un pájaro viajero y venga de mucho más lejos que nosotros. Aquí en España tenemos poblaciones de petirrojos tanto sedentarias como migratorias e invernantes procedentes del norte de Europa.

¡A saber los lugares que ha visitado este! Con otro breve vuelo, el pájaro regresa a su valla y se pone a cantar de nuevo. Y, una vez más, como si sus trinos las hubiesen convocado, suenan a lo lejos las campanas. Miras el reloj sorprendido. ¡De qué manera tan distinta transcurre el tiempo en la naturaleza! Aún hay que visitar, ya por la tarde, un monasterio y el pinar que lo rodea. Pero sin prisa, ¡que estamos de pícnic!

DE PÍCNIC POR LOS DICCIONARIOS

Del ingl. *picnic*, y este del fr. *pique-nique*. m. Excursión que se hace para comer o merendar sentados en el campo. m. Comida campestre. *Diccionario de la lengua española*

En español, la palabra *picnic* (sin tilde todavía, y definido como «anglicismo por comida a escote») aparece inicialmente recogida en el *Diccionario manual e ilustrado de la lengua española* editado por la Real Academia Española en 1927. Con todo, antes de que *pícnic* (ya con tilde, en tanto que palabra llana acabada en consonante distinta de ene o ese), con su actual acepción, se incorporara definitivamente al *Diccionario de la lengua española* en su 23.ª edición de 2014, el término cuyo significado más se le acercaba era *jira*. Consiste en un «banquete o merienda, especialmente campestres, entre amigos, con regocijo y bulla». Tampoco es mal plan, ¿no? Solo que, claro, falta ahí el hecho de la excursión, matiz que sí incluye la definición de *pícnic* y que el propio *Diccionario de la lengua española* define como «ida a alguna ciudad, museo o lugar para estudio, recreo o ejercicio físico». Así es como la Fundación del Español Urgente (Fundéu) señala en una consulta de 2015 que «no hay ninguna palabra que equivalga exactamente a *pícnic*, ya que *jira*, *merienda* (*comida, almuerzo...*) *campestre*... tienen sentidos parecidos pero no iguales». Ya el *Diccionario de uso del español* (DUE) de María Moliner incluyó en su momento el concepto de «merienda campestre», de ahí que muchas zonas dispuestas con mesas para comer en el campo se denominen «merenderos».

PRODUCTOS CON HISTORIA



Muchos de los productos que hoy consumimos con curiosidad y deleite en nuestras excursiones gastronómicas formaron parte en su día de los menús de quienes trabajaban de sol a sol en campos, montañas o litorales, y llegaron a ser, en algunas ocasiones, rechazados por quienes los entendían como ajenos a la que

consideraban su clase social o la clase a la que aspiraban. Los ejemplos abundan, tanto si hablamos de productos cocinados como si son directamente tomados de la tierra, como es el caso de la infinidad de variedades autóctonas de hortalizas o frutas y numerosas razas locales de animales domésticos. Hoy en día, no pocos de esos alimentos, además de constituir una parte fundamental del acervo cultural de sus comarcas de producción, se consideran auténticas exquisiteces, lucen sellos de denominación de origen protegida, de indicación geográfica protegida o de especialidad tradicional garantizada y tienen una más que merecida fama incluso muy lejos de los lugares donde comenzaron sus particulares historias. Quién se lo iba a decir entonces a quienes se los llevaban muy de madrugada en sus zurrones y morrales. Por eso, cada vez que escojamos para nuestros pícnicos este tipo de artículos, tan íntimamente ligados a sus territorios, al paisaje y a la gente que los trabajó, deberíamos dedicar un rato a conocer sus orígenes y su evolución. Y a saber, de paso, quiénes fueron y cómo vivían las personas que a lo largo del tiempo fueron dando forma a sus texturas y sabores actuales. Y, por supuesto, ¡agradecerles su buen hacer!

DÍA INTERNACIONAL DEL PÍCNIC

Apunta la fecha: el 18 de junio de cada año se celebra el Día Internacional del Pícnic. De origen incierto, este evento ha ido haciéndose un hueco poco a poco en el cada vez más apretado calendario de los «días de...» gracias a las familias y grupos de amigos que deciden utilizarlo como excusa para reunirse a comer rodeados de naturaleza.

Lo mejor de todo es que en esa misma fecha se celebra además, desde 2016 y respaldado por las Naciones Unidas, el Día de la Gastronomía Sostenible para reconocer a esta «como una expresión cultural de la diversidad natural y cultural del mundo [...], que celebra los ingredientes y productos de temporada y contribuye a la preservación de la vida silvestre y nuestras tradiciones culinarias.





CÉSAR-JAVIER PALACIOS



César-Javier Palacios es periodista ambiental, geógrafo, doctor en Historia del Arte, guía turístico y un apasionado de la naturaleza y La gastronomía. Ha sido redactor jefe de *Diario 16* de Burgos, redactor en *Diario Claro*, *Canarias7* y la Agencia EFE. Escribe habitualmente en el periódico *20 Minutos*, donde tiene el blog «La Crónica Verde», en la revista *El Asombrario*, en *El Confidencial* y en el blog de SIGNUS Ecovalor. Es colaborador habitual en RNE, en programas como «El gallo que no cesa» y «No es un día cualquiera», y «De vuelta en Radio5». Presenta en La 2 de TVE la serie de naturaleza y cocina «El señor de los bosques», y en La 1 de TVE la sección «La aventura de mirar» del programa «Aquí la Tierra». Como naturalista ha trabajado una década en la Estación Biológica de Doñana (CSIC). También ha participado en el Libro Rojo de las Aves de España y en los Atlas de Aves Nidificantes de Canarias y del Estado español. Y ha sido redactor

de los planes estratégicos de turismo ornitológico de Canarias, Lanzarote y La Gomera.

Ha escrito una veintena de libros donde combina ciencia, historia y naturaleza. Los últimos son *Tengo pájaros en la cabeza... y otras preocupaciones*, *Natural Mente. Píldoras de ciencia y conciencia para disfrutar de la naturaleza sin dañarla* y *Desierto florido. Guía del Jardín Botánico de Fuerteventura*.



ANTONIO SANDOVAL

Antonio Sandoval es escritor, ornitólogo y colaborador en diferentes medios de comunicación como *La Voz de Galicia*, *El Ágora Diario del Agua* o las revistas *Luzes* y *Salvaje*, entre otros. Ha participado en diferentes obras colectivas sobre aves y naturaleza, así como en el diseño de proyectos de educación e interpretación ambiental y de turismo ornitológico y de naturaleza. Es autor de varios libros, como *¿Para qué sirven las aves?*, *La Torre*, *Las aves marinas de Estaca de Bares*, *BirdFlyway: un viaje en familia por "La Ruta de las Aves"*, *De pajareo, rutas ornitológicas por España* (en esta colección) y *A outra xente*; y coautor de *Cuándo ver aves en Galicia* y de *El árbol de la escuela*, álbum ilustrado por Emilio Urberuaga que ha sido editado en varios idiomas. Ha escrito numerosos artículos sobre ornitología para publicaciones científicas y generalistas, y ha participado en la edición de revistas y boletines ornitológicos. Dirige además la colección Vitamina N de la editorial Kalandraka, y desde hace años conduce la tertulia literaria Letras Salvaxes en la librería Moito Conto de A Coruña.



SUMARIO

Introducción:

el placer de comer en el campo

Cómo utilizar esta guía

Breve historia del pícnic

Productos con historia

Pícnics para la historia

Pequeño manual para un gran pícnic

Mapa

ANDALUCÍA

- 1 CANJÁYAR, ALMERÍA
- 2 OLULA DE CASTRO, ALMERÍA
- 3 BARBATE, CÁDIZ
- 4 SANLÚCAR DE BARRAMEDA, CÁDIZ
- 5 AGUILAR DE LA FRONTERA, CÓRDOBA
- 6 HORNACHUELOS, CÓRDOBA
- 7 BAZA, GRANADA
- 8 BUBIÓN, GRANADA
- 9 ALMONTE, HUELVA
- 10 GALAROZA, HUELVA
- 11 ANDÚJAR, JAÉN
- 12 CAZORLA, JAÉN
- 13 FUENTE DE PIEDRA, MÁLAGA
- 14 RONDA, MÁLAGA
- 15 CAZALLA DE LA SIERRA, SEVILLA
- 16 LA PUEBLA DEL RÍO, SEVILLA

ARAGÓN

- 17 ALQUÉZAR, HUESCA
- 18 BOTAYA, HUESCA
- 19 ALBARRACÍN, TERUEL
- 20 TORNOS, TERUEL
- 21 HERRERA DE LOS NAVARROS, ZARAGOZA
- 22 RESERVA NATURAL DIRIGIDA DE LOS SOTOS Y GALACHOS DEL EBRO, ZARAGOZA

ASTURIAS

- 23 GOZÓN
- 24 SOMIEDO

BALEARES

- 25 PARC NACIONAL MARITIMOTERRESTRE DE L'ARXIPÈLAG DE CABRERA
- 26 PARC NATURAL DE SES SALINES D'EIVISSA I FORMENTERA, FORMENTERA
- 27 ALCÚDIA, MALLORCA
- 28 MAÓ-MAHÓN, MENORCA

CANARIAS

- 29 GUISGUEY, FUERTEVENTURA
- 30 SAN BARTOLOMÉ DE TIRAJANA, GRAN CANARIA
- 31 GARAJONAY, LA GOMERA
- 32 SAN ANDRÉS Y SAUCES, LA PALMA
- 33 LA OROTAVA, TENERIFE

CANTABRIA

- 34 CAMALEÑO
- 35 LIENDO

CASTILLA Y LEÓN

- 36 SIERRA DE GREDOS, ÁVILA
- 37 VALLE DE IRUELAS, ÁVILA
- 38 OJO GUAREÑA, BURGOS
- 39 PARQUE NATURAL SABINARES DEL ARLANZA-LA YECLA, BURGOS
- 40 LA POLA DE GORDÓN, LEÓN
- 41 LAS MÉDULAS, LEÓN
- 42 BECERRIL DE CAMPOS, PALENCIA
- 43 REVILLA DE POMAR, PALENCIA
- 44 SIERRA DE FRANCIA, SALAMANCA
- 45 VILVESTRE, SALAMANCA
- 46 CARRASCAL DEL RÍO, SEGOVIA
- 47 VALSAÍN, SEGOVIA
- 48 UCERO, SORIA
- 49 VINUESA, SORIA
- 50 URUEÑA, VALLADOLID
- 51 VALLADOLID
- 52 LAGUNAS DE VILLAFÁFILA, ZAMORA
- 53 RIBADELAGO, ZAMORA

CASTILLA-LA MANCHA

- 54 CHINCHILLA DE MONTE-ARAGÓN, ALBACETE
- 55 RIÓPAR, ALBACETE
- 56 DAIMIEL, CIUDAD REAL
- 57 FUENCALIENTE, CIUDAD REAL
- 58 MOTA DEL CUERVO, CUENCA
- 59 UÑA, CUENCA
- 60 CORDUENTE, GUADALAJARA
- 61 SIGÜENZA, GUADALAJARA
- 62 LA PUEBLA DE MONTALBÁN/ BURUJÓN, TOLEDO
- 63 LOS NAVALUCILLOS, TOLEDO

CATALUÑA

- 64 MONISTROL DE MONTSERRAT, BARCELONA
- 65 PARC NATURAL DEL MONTSENY, BARCELONA
- 66 PARC NATURAL DE LA ZONA VOLCÀNICA DE LA GARROTXA, GIRONA

- 67 PARC NATURAL DELS AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ, GIRONA
- 68 ESTERRI D'ÀNEU, LLEIDA
- 69 PARQUE DE LA MITJANA, LLEIDA
- 70 HORTA DE SANT JOAN, TARRAGONA
- 71 PARC NATURAL DEL DELTA DE L'EBRE, TARRAGONA

MADRID

- 72 CANENCIA
- 73 VALDEMAQUEDA

COMUNIDAD VALENCIANA

- 74 ELCHE/ELX Y CREVILLENT, ALICANTE
- 75 MURO DE ALCOY, ALICANTE
- 76 BENICASIM/BENICÀSSIM, CASTELLÓN
- 77 SUERAS/SUERA, CASTELLÓN
- 78 ESTIVELLA, VALENCIA
- 79 PARC NATURAL DE L'ALBUFERA DE VALENCIA

EXTREMADURA

- 80 NAVALVILLAR DE PELA, BADAJOZ
- 81 TRUJILLANOS, BADAJOZ
- 82 CAÑAMERO, CÁCERES
- 83 SERRADILLA, CÁCERES

GALICIA

- 84 ABEGONDO, A CORUÑA
- 85 LAXE, A CORUÑA

- 86 GUITIRIZ, LUGO
- 87 O VICEDO, LUGO
- 88 ALLARIZ, OURENSE
- 89 A VEIGA, OURENSE
- 90 A ILLA DE AROUSA, PONTEVEDRA
- 91 PONTE CALDELAS, PONTEVEDRA

LA RIOJA

- 92 AGUILAR DEL RÍO ALHAMA
- 93 EZCARAY

NAVARRA

- 94 ARGUEDAS
- 95 LUMBIER

PAÍS VASCO

- 96 KORRES, ÁLAVA
- 97 VITORIA-GASTEIZ, ÁLAVA
- 98 ABADIÑO, BIZKAIA
- 99 BERMEO, BIZKAIA
- 100 ANDOAIN, GUIPÚZCOA
- 101 IRUN, GIPUZKOA

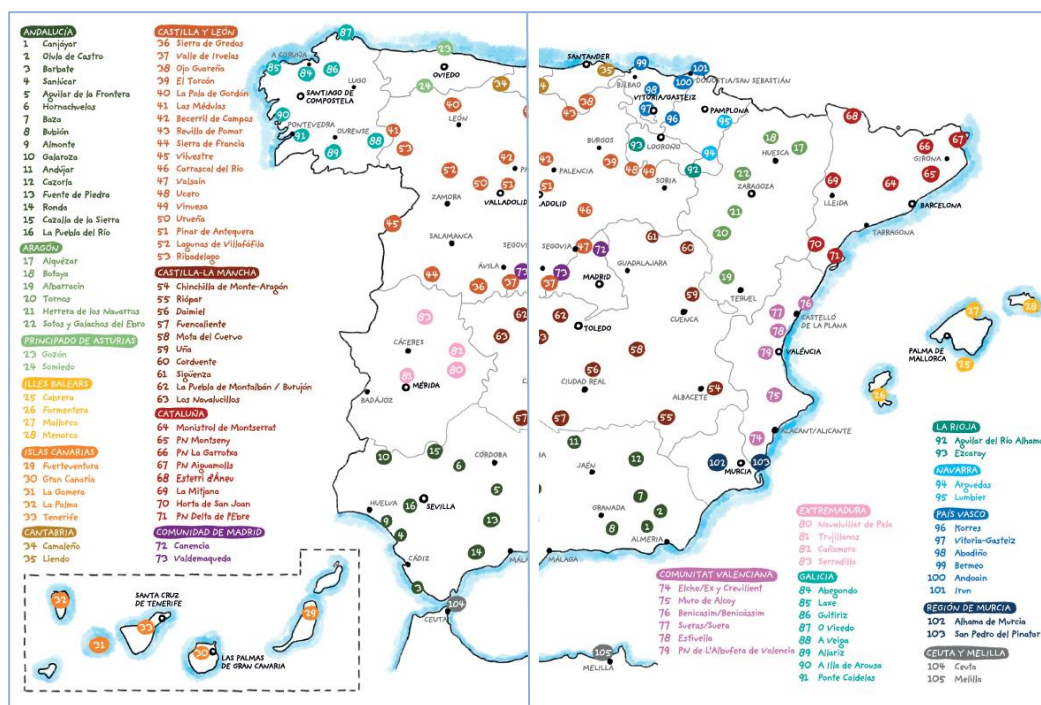
MURCIA

- 102 ALHAMA DE MURCIA
- 103 SAN PEDRO DEL PINATAR

CIUDADES AUTÓNOMAS

- 104 CEUTA
- 105 MELILLA

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO





GALICIA

A CORUÑA: Abegondo · Laxe
 LUGO: Guitiriz · O Vicedo
 OURENSE: Allariz · A Veiga
 PONTEVEDRA: A Illa de Arousa
 · Ponte Caldelas

Camiño en A. Illa de Arousa (Pontevedra).

Localización:



3
BARBATE, CÁDIZ
 (ÁREA RECREATIVA EL JARILLO)

A la sombra fresca y marinera de un gigantesco pinar

Este inmenso y bien conservado bosque se extiende sin tregua hasta precipitarse en altos acantilados donde bebe vientos marinos que dan vida y frescor. Muy cerca está el cabo de Trafalgar, de triste y sangrante recuerdo. Escondida entre una enorme masa de pinos piñoneros, la especie forestal más emblemática del Parque Natural de la Breña y Marismas de Barbate, y rodeada a la vez de jaras, palmitos, acebuches, lentiscos o retamas, el área recreativa El Jarillo está situada a distancia estratégica de los principales valores naturales y etnográficos de este espacio natural. Y muy cerca de Barbate y sus marismas.

32

Al detalle

El Parque Natural de la Breña y Marismas de Barbate, creado en 1988, abarca 5077 ha, de las cuales 1152 son marismas. Están situadas frente a los acantilados que se asoman al océano desde el borde del denso pinar de la

Breña, el amplio bosque de pino piñonero que se extiende entre Barbate y Caños de Meca. Se completa con las marismas que forma el río Barbate antes de su desembocadura en el mar, un lugar de enorme interés para las aves acuáticas, sobre todo con motivo de sus



Bosque de pinos en el Parque Natural de la Breña y Marismas de Barbate (Cádiz).

migraciones entre el norte de África y el sur de Europa.

Pateo para hacer boca

Una buena idea puede ser hacer, al menos en parte, la ruta que lleva desde Barbate hasta Caños de Meca por el borde de los altos acantilados. Parte del aparcamiento turístico de Barbate para dirigirse hacia el oeste por una pista ancha y cómoda que va ganando altura según se adentra en el pinar de la Breña. Tras 3 km de paseo se alcanza la torre del Tiño, del s. XVI y de cerca de 100 m de altura sobre el Atlántico. Como habéis imaginado, servía para advertir la presencia de flotas enemigas. Tras disfrutar de las espectaculares panorámicas, puedes optar por regresar o seguir hasta Caños de Meca.

Sabores locales

Decir Barbate es hablar de stún de almadraba, un método sostenible de pesca que se mantiene ininterrumpidamente desde los tiempos de fenicios y romanos. Es por ello fundamental llevar al picnic una buena mojama fileteada, unida en ACVIT, de la denominación de origen Sierra de Cádiz y acompañada de almendras tostadas. Un producto típico de estas tierras son las humildes pero sabrosas tagarinas o

LA GUINDA DEL PAISAJE

Uno de los rincones más inesperados del Parque Natural de la Breña y Marismas de Barbate es el palomar de la Breña. Actualmente inactivo, pero muy bien conservado junto a una hacienda convertida en hotel en el extremo norte del pinar, funcionó durante décadas como toda una urbanización habitada por palomas. De hecho, se considera el palomar de mayor tamaño del mundo. Creado en el s. XVIII en forma de estrechos pasillos abiertos al cielo, llegó a albergar casi 8000 nidios de estas aves. Gracias a esta instalación casi industrial se aprovechaba tanto la carne de sus pichones como sus excrementos, materia prima para abono y fabricación de pólvora.

33

castillos, que se pueden disfrutar esparrajados con huevo o guisadas con garbanos. Riquísimo los alecaules de La Janda, variedad más tierna de la alcaofía. Como remate perfecto a un pan de Cádiz, el amantillado Maestro Sierra.

PROTECCIÓN:

Parque natural, zona de especial protección para las aves (ZEPA) y zona especial de conservación (ZEC).

CÓMO LLEGAR Y ACCESIBILIDAD:

Desde Barbate, por la carretera A-2223, tomando un desvío a mano derecha bastante antes de llegar a Caños de Meca.

MEJOR ÉPOCA:

Todo el año.

BAÑOS CERCA: SÍ

En Barbate, Caños de Meca, Vejer de la Frontera y alrededores.


NO TE PUEDES PERDER:

- Los núcleos urbanos de Barbate, visitando su Museo del Atún, y de Vejer de la Frontera, uno de los pueblos blancos más espectaculares de esta zona de Cádiz.
- El faro de Trafalgar, frente al que tuvo lugar, décadas antes de su edificación, una de las batallas marinas más célebres (y terribles) de estas costas.
- Un paseo observando aves por las orillas de las marismas de Barbate gracias a su sendero señalizado.

Más información:



Localización:



24

SOMIEDO, ASTURIAS

(ÁREA RECREATIVA DE LA PERAL)

Mesas con vistas hacia osos y rebecos

La pequeña aldea vaqueira de La Peral, a un paso del puerto de Somiedo, es uno de los mejores miradores de la cordillera Cantábrica para ver oso pardo. Justo junto al aparcamiento que existe al pie de la cuesta que asciende al núcleo de casas, varias mesas brindan la mejor oportunidad para disfrutar a la vez de los productos de estas montañas y de la observación de su fauna más emblemática.

Al detalle


Los cuatro grandes valles del Parque Natural de Somiedo (Salencia, Valle, Somiedo y Figueña) integran una combinación perfecta de cumbres y valles, robladales y hayedos, áreas subalpinas, lagunas glaciares y pueblos de bien conservada arquitectura tradicional. En el centro de interpretación del parque, ubicado en Pola de Somiedo, encontrarás toda la información necesaria para recorrerlos. Interesante la Casa del Lobo en Belmonte de Miranda.

Paseo para hacer boca

Uno de los senderos más completos de cuantos recorren Somiedo es el denominado PR-AS-14, que une La Peral con Villar de Vildas, pasando por la encantadora Braña de Pomacal.

En total, son más de 13 km solo de ida, por lo que tendrás que valorar si haces el recorrido completo o solo una parte.

No olvides llevar contigo todo lo necesario para este tipo de excursiones.



Área recreativa de La Peral (Asturias).

Sabores locales

Esta es tierra de vaqueiros de alzada que trajinaban a un lado y otro de los puertos con sus mulas, de pastores trashumantes que en Extremadura solaban con Bekia, de cazadores y montañeros. En por tanto tierra de gastronomía contundente, de potes de berzas y nabizas, de carnes rojas asadas y salchichas de coedern. Nuestro picnic será más ligero y portátil, bien surtido con delicias de kilómetro cero. Como los panes de escanda que cuocen lentamente en el horno de leña de la panadería Las Cruces, las típicas boronas y, por supuesto, los bollitos preñaos con chorizo, que aquí se hacen de tamaño familiar.

El queso no puede faltar, especialmente el untable (en pequeñas dosis, pues es muy fuerte) de Urbión y sin duda el inigualable Rey Siso, que tanto recomienda el cocinero José Andrés. Un buen potenciador del sabor y la alegría será la cerveza artesana DAI que hacen en Pola de Somiedo. Como postre, ¿por qué no probar el famoso arroz con leche a la asturiana?

LA GUINDA DEL PAISAJE

Apuesta por contratar los servicios de una de las empresas de observación de fauna que trabajan en Somiedo y tendrás muchas posibilidades de observar oso pardo. ¡Y a través de sus potentes telescopios! También aprenderás muchas cosas de este animal fabuloso. Aunque a finales del siglo XX se llegó a temer por su desaparición en toda la cordillera Cantábrica, en la actualidad hay cerca de 350 ejemplares distribuidos entre el suroccidente asturiano, Los Ancares lucenses y el noroccidente leonés. Este éxito de conservación ha sido posible, entre otros factores, gracias al creciente desarrollo de un turismo responsable destinado a su observación.

PROTECCIÓN:

El Parque Natural de Somiedo es además reserva de la biosfera e incluye un territorio asimismo protegido como zona de especial protección para las aves (ZEPA) y zona especial de conservación (ZEC).

COMO LLEGAR Y ACCESIBILIDAD:

Se alcanza La Peral por un desvío de la carretera AS-227, que une Pola de Somiedo con el puerto de Somiedo, poco antes de llegar a su cumbre. La ruta recorre paisajes extraordinarios.

MEJOR ÉPOCA:

Desde la primavera hasta el otoño. Los inviernos llegan a ser muy fríos a estas alturas.

BAÑOS CERCA: NO


DÓNDE DORMIR:

En los diferentes pueblos de Somiedo existe una muy abundante y diversa oferta de alojamientos. Pola de Somiedo, capital del municipio, se llena de vida muchos días gracias a la afluencia de aficionados al senderismo y la observación de fauna.

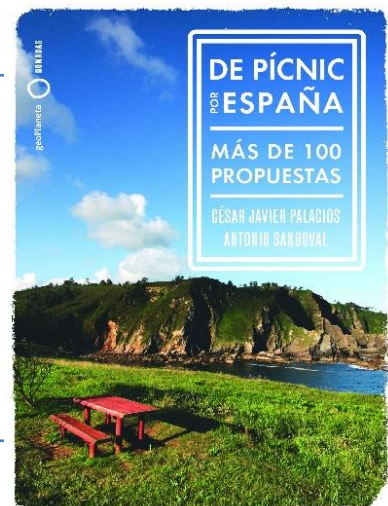
NO TE PUEDES PERDER:

- Los grupos de rebecos que pastan en los prados más altos o las águilas que sobrevuelan estas cumbres.
- La visita a una de las brañas (conjuntos de cabinas de seto que servían de refugio a los ganaderos) que aún conserva este parque natural.
- Un paseo por los altos prados del puerto o las lagunas glaciares de estos valles.

Más información:



DE PÍCNIC POR ESPAÑA
Más de 100 propuestas
César-Javier Palacios y Antonio Sandoval
 Geoplaneta, 2023
 18 x 24 cm. / 272 páginas / Tapa flexible
 PVP c/IVA: 27,50 €
 A la venta desde el 17 de mayo de 2023



[Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con los autores:](#)

Lola Escudero. Directora de Comunicación Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es