

# Asturias en el plato

Susana García Soto



DOSIER DE PRENSA  
Asturias en el plato



# 1. NOTA DE PRENSA

## Un homenaje a la cocina de nuestras madres y abuelas

***Asturias en el plato*, el segundo libro de Susana García Soto, incluye 72 recetas de la región en base a sus productos más populares y reconocidos**

Con textos y fotografías de Susana García Soto, *Asturias en el plato* es un homenaje a la cocina asturiana de siempre, a través de 72 recetas basadas en los productos más populares y estimados de la región, entre los que hay quesos como el Casín o el Cabrales, verduras para echar al pote, carnes que se deshacen en la boca o pescados recién llegados de la rula. Y todo con el cariño y el mimo con que su autora prepara la comida a diario.

«Hay lugares donde el tiempo parece detenerse para dar paso a lo importante», dice Amada Álvarez Pico, presidenta del Club de Guisanderas de Asturias, en el prólogo del libro. «Y hay personas», añade, «que tienen el don de crear esos lugares. La cocina de Susana García Soto es uno de ellos. No es simplemente un espacio físico con fogones y encimeras; es un santuario donde la memoria, el arte y el cariño se cocinan a fuego lento».

Y es que a Susana y Amada les une el gusto por las cosas bien hechas, por la cocina de siempre, por la mesa y la sobremesa. «Al Club de Guisanderas me liga el amor por la cocina», explica Susana, «porque las guisanderas, aparte de ser cocineras en un restaurante, hacen algo que aman, que les encanta. Les gusta meterse en la cocina, preparar cosas nuevas y el guiso de toda la vida... Y yo lo que hago en mi casa son los guisos tradicionales. Nos une el amor por la cocina, por la cuchara, por esos guisos de siempre».

A lo largo del libro, encontramos cuatro grandes apartados con recetas de picoteo, cuchara,

tenedor y postre, diversos platos que te hacen la boca agua con tan solo nombrarlos: tortilla paisana, tortos con picadillo, pote de berzas, *cebolles rellenés*, lubina a la sidra, solomillo al Cabrales, *casadielles*, y así hasta 72 propuestas para comer, cenar o incluso desayunar.

Con tantas y tan buenas recetas en Asturias, el proceso de selección no fue nada sencillo, pero la autora terminó recopilando una muestra representativa de cada zona de la región. «Es un libro en el que cualquier asturiano que sepa cocinar va a encontrar recetas, y el que no sepa va a aprender», dice la autora. «También está enfocado al turismo, por ahí puede tener algo de salida. Creo que es un libro que va a gustar a quien viene por Asturias. Yo cuando viajo suelo traer como *souvenir* libros de cocina del lugar que visito».

En este libro también influye la figura de María Luisa García, la gran maestra de la cocina asturiana, que dejó su impronta en títulos como *El arte de cocinar* (I y II) y *El arte de la repostería*. Cuando Susana empezó a guisar, se apoyó en los libros de María Luisa García, que enseñó a cocinar a varias generaciones y cuyo legado está presente en toda la región. Susana, como en su tiempo María Luisa, imparte cursos de cocina para asociaciones o ayuntamientos. Su labor didáctica se ve reflejada en las páginas de *Asturias en el plato*, con recetas perfectamente estructuradas y sencillas de seguir, sea cual sea nuestro nivel en los fogones.

## 1. NOTA DE PRENSA

## Un miniestudio de fotografía

En esta ocasión, y como ya hizo en su primer libro, *Piruletas de jamón* (Delallama, 2023), la autora también firma las imágenes que acompañan cada receta. En los detalles de las fotografías, se ve el esmero con que Susana realiza su trabajo.

«Esta vez lo tuve un poco más fácil», explica la autora, «porque en el otro libro hice las fotos en la cocina, y necesitamos la cocina todos los días. Esta vez me monté un miniestudio de fotografía en el salón. Lo monté sobre un tablero, que fue parte de un hórreo, y la mayoría de fotos tienen ese fondo. Y así me fue mucho más fácil, porque no tenía que ir desmontándolo todo cada vez que íbamos a comer. Me gusta hacer fotos, fue el proceso más creativo del

libro. Igual echaba dos horas para hacer una foto, en recetas que a lo mejor tardaba media hora en preparar. Es el proceso que más disfruto en un libro».

La autora se muestra igual de ilusionada que con su primera publicación, que tomó su nombre de su blog *Piruletas de jamón*, en el que reúne recetas sencillas desde 2016. También se encarga de la sección de cocina del *Canal Prestosu*, de Caja Rural, y sigue elaborando con el mismo espíritu los menús de su propia casa. Con *Asturias en el plato*, Susana García Soto da un paso más allá regresando, paradójicamente, a la cocina de nuestras madres y abuelas. Porque hay pocas cosas que superen un buen plato de cuchara.



## 2. SINOPSIS

Este libro que tienes en tus manos es el segundo que publica la profesora de cocina Susana García Soto. El primero, también con Delallama Editorial, fue *Piruletas de jamón* (2023), cuyo título hace referencia a su blog de cocina, que ahora cumple diez años. En *Asturias en el plato*, nos deleita con una publicación en la que describe las mejores recetas de la cocina de esta tierra utilizando sus productos más reconocidos: verduras de la huerta, *fabes*, carnes, pescados, mariscos, avellanas, quesos... Y todo ello con el detalle al que acostumbra, porque seguir sus recetas es fácil para cualquiera por su forma de describir cada paso.

Escribe en el prólogo Amada Álvarez Pico, presidenta del Club de Guisanderas de Asturias: «Este nuevo volumen no es una simple recopilación de instrucciones culinarias, es una declaración de amor a su tierra y a su oficio. Como profesora de cocina, Susana posee el rigor de quien sabe que la pedagogía es fundamental. Por ello, las recetas que componen esta obra han sido rigurosamente testadas. Aquí no hay margen para el error, solo una guía certera de una maestra que desea que, en tu casa, el resultado sea tan sublime como en la suya».





### 3. INFORMACIÓN SOBRE LA AUTORA

(por Susana García Soto):



Fotografía de Eva Prado García

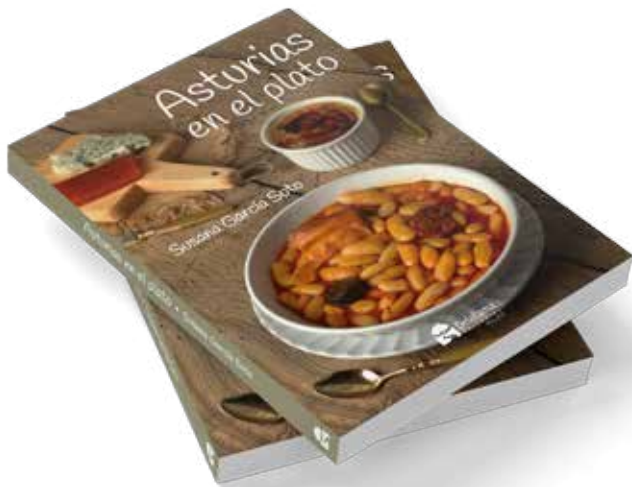
¡Qué difícil es hablar de una misma!

En casa nos gusta comer bien —de ahí viene mi pasión por la cocina—, con lo cual hay que ponerse delante de los fogones. Pero antes hay que elaborar menús, y hacer la compra para que no falte nada. De todo esto me encargo yo.

No es fácil llevar la intendencia de una casa, y aunque en la mía agradecen casi todo lo que les pongo en el plato, seguro que estás de acuerdo conmigo en que hay veces que se hace cuesta arriba pensar qué comer y cenar a diario.

Me gusta innovar y probar recetas nuevas, por eso en mi casa hay una librería dedicada exclusivamente a la cocina, con libros que me gusta hojear y llenar de *post-it* para ir probando recetas. Luego, ya les doy mi toque personal y las adapto a nuestros gustos.

Por eso deseo que mi blog [piruletasdejamon.es](http://piruletasdejamon.es) y mis dos libros publicados hasta el momento te ayuden en el día a día, y contribuyan a que cocines rico y variado.



## 4. GALERÍA DE IMÁGENES



### FICHA TÉCNICA

- **Título:** *Asturias en el plato.*
- **Textos y fotografías:** Susana García Soto
- **Formato:** 24x17 cm.
- **Encuadernación:** rústica.
- **Diseño:** Cordelia Pickford.
- **Edición:** Delallama Editorial.
- **ISBN:** 978-84-129943-6-0
- **Páginas:** 160.
- **Primera edición:** enero del 2026.
- **Precio:** 24 €.