

- GASTRONOMÍA Y MAPAS TRILOGÍA PAISES EUROPEOS.

- GASTRONOMIA TRILOGÍA PAISES EUROPEOS.

-I)- Gastronomía de Francia.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre

La comida gastronómica de los franceses



Nombre descrito en las Listas del patrimonio cultural inmaterial



Presentación de un pot au feu.

País	 Francia
Tipo	Cultural inmaterial
<u>Crterios</u>	R1, R2, R3, R4 y R5
N.º identificación	00437

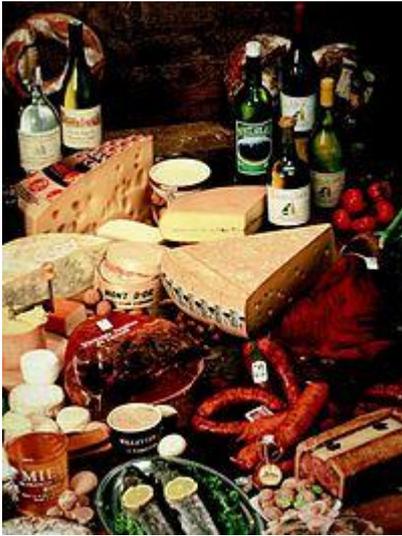
Región	Europa y América del Norte
Año de inscripción	2010 (V sesión)
]	

-La gastronomía de [Francia](#) está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional [francesa](#), tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento.^{1 2} Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del [mundo occidental](#), que han ido incorporando a sus bases conocimientos técnicos de la cocina francesa. Varios chefs franceses tienen una gran reputación internacional, como es el caso de [Taillevent](#), [La Varenne](#), [Carême](#), [Escoffier](#), [Ducasse](#) o [Bocuse](#). Está ahora incluida, junto con la [gastronomía de México](#), en la lista del [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#), desde el [16 de noviembre](#) de [2010](#).³

- ÍNDICE.

- [1 Influencia](#)
- [2 Imagen externa](#)
- [3 Historia](#)
 - [3.1 Edad Media](#)
 - [3.2 Antiguo Régimen](#)
 - [3.3 Siglo XVII e inicios del XVIII](#)
 - [3.4 Finales del XVIII y XIX](#)
 - [3.5 Siglo XIX](#)
 - [3.6 Siglo XX](#)
- [4 Distribución de las comidas](#)
 - [4.1 Desayuno](#)
 - [4.2 Almuerzos y cenas](#)
- [5 Tipos de restaurantes](#)
- [6 Especialidades por origen](#)
 - [6.1 Según la región](#)
 - [6.2 Especialidades pan francesas](#)
 - [6.3 Platos no franceses](#)
- [7 Véase también](#)
- [8 Notas y referencias](#)
- [9 Bibliografía](#)
- [10 Enlaces externos](#)

-I.1)- INFLUENCIA.



-Productos regionales del [Franco Condado](#).

-Tradicionalmente, cada región posee su propia cocina:

- la cocina del noroeste: utiliza la [mantequilla](#), la [crème fraîche](#) y la [manzana](#);
- la cocina del suroeste: utiliza el [aceite](#), la [grasa de pato](#), el [foie gras](#), las [setas](#) y el [vino](#);
- la cocina del sureste: está caracterizada por influencias [italianas](#) y se sirve de la [aceituna](#), las [finas hierbas](#) y el [tomate](#);
- la cocina del norte: está caracterizada por influencias [belgas](#) y se sirve de la [patata](#), de la [carne de cerdo](#), de [judías](#) y de la [cerveza](#);
- la cocina del este: caracterizada por influencias [alemanas](#), se sirve del tocino, las salchichas, la cerveza y el [sauerkraut](#).

-Además de estas cinco grandes zonas regionales, existen también otras cocinas locales como: la cocina del valle de [Loira](#) , famosa por sus pescados al vino blanco; la [cocina vasca](#): caracterizada por el abundante uso del [tomate](#) y el [pimiento de Espelette](#); la cocina de [Rosellón](#): muy cercana de la [cocina catalana](#); o la cocina del centro: con su caza, su [pâté de Pâcques](#), sus patatas ([Creuse](#)) o sus [vinos](#) y sus pescados de agua dulce : en Brenne.

-Algunas cocinas exóticas como la [china](#) y la [vietnamita](#), junto con algunos platos de las ex colonias [magrebíes](#) , con el [cuscús](#) a la cabeza; también se han ido incorporando .

-I.2)- IMAGEN EXTERNA.

-En el extranjero se asocia normalmente la gastronomía francesa con la [alta cocina](#) servida en los grandes restaurantes y con elevados precios. Esta cocina, altamente refinada, es heredera directa de las cocinas regionales de [Lyon](#) : con sus conocidos [bouchons](#), y de la región de París.

.Sin embargo, hay que tener en cuenta, que los franceses lógicamente no comen o no preparan esta cocina en su vida diaria. Generalmente, los ancianos tienden a consumir platos típicos de su región, mientras que los más jóvenes son propensos a comer especialidades de otras regiones o incluso comida extranjera.

-Pero hay otros productos, más cercanos al consumidor de a pie, que la llamada [haute cuisine](#), que están universalmente identificados con la gastronomía gala. Es el caso de: la [baquette](#), del [paté](#), o de los [vinos](#) y [quesos franceses](#), que con su amplia variedad y elevada calidad, forman el buque insignia de la gastronomía del *Hexagone*.

-Asimismo, determinadas materias primas menos conocidas por los legos en materia culinaria, están asociadas irremediabilmente con la cocina francesa, al ser elementos clave en la elaboración de numerosísimas recetas. Un ejemplo serían: la [crème fraîche](#), el [bouquet garni](#), las [hierbas de Provenza](#) o la [mantequilla](#).

-I.3)- HISTORIA.

-Fruto de la evolución centenaria de la nación francesa, su gastronomía ha ido reinventándose sucesivamente con el paso de la historia, los movimientos sociales, políticos o artísticos, la evolución en el tipo de jornada laboral y el acceso a nuevas y diversas materias primas. El origen de las sucesivas vanguardias culinarias fue siempre la ciudad de [París](#), donde residían los chefs encargados de la realeza, figuras en algunos casos de extrema importancia en la sociedad de la época, y cuya influencia se extendía al resto del Reino y del orbe.

-Edad Media.



-Banquete en París en 1378 dado por [Carlos V de Francia](#) (centro) en honor de [Carlos IV de Luxemburgo](#) (izquierda) y su hijo [Wenceslao de Luxemburgo](#). Por [Jean Fouquet](#), 1455–1460.

-La comida diaria del hombre de a pie, durante la [Edad Media](#) era repetitiva, de subsistencia y totalmente dependiente de las materias disponibles en el entorno más cercano. Es sólo durante los [banquetes](#) servidos a la [aristocracia](#), cuando se trata de desarrollar platos más elaborados, base de la [gastronomía medieval](#).

.En estos banquetes los platos se servían todos al mismo tiempo : *service en confusion*, y eran comidos con las manos. Primaban las carnes, acompañadas de pesadas salsas y mostazas, y las [tartas](#), que servían más a consideraciones prácticas y de manejo que culinarias .Hasta la [Baja Edad Media](#) no apareció la [pasta brisa](#): masa quebrada .

.Otra forma habitual de preparar los alimentos era machacarlos hasta reducirlos a purés o

pastas, basándose en la creencia muy extendida, de que eso facilitaba la asimilación de los nutrientes.⁴

-Los banquetes terminaban con un *issue de table*, que con el tiempo evoluciona hacia el concepto actual de postre. Típicamente se podía tratar de: grajeas o [peladillas](#), queso o vinos especiados como el [hipocrás](#).⁵

-Los ingredientes variaban con el flujo de las estaciones , y las restricciones del calendario eclesiástico; existiendo métodos rudimentarios para la conservación de alimentos. El [ganado](#) era [sacrificado](#) a principios del invierno, y su carne [ahumada](#) o [salada](#); mientras que las frutas, semillas o raíces se hervían en miel.

-Para conservar vivos: [carpas](#), [anguilas](#), [tencas](#) o [besugos](#), se creaban estanques artificiales. La carne de algunos mamíferos como [ballenas](#), [delfines](#) o [marsopas](#), se consideraba pescado, y era consumida durante la [Cuaresma](#).⁶ La [avicultura](#), incluyendo [palomas](#) y pichones, estaba reservada a las élites, mientras que la [caza](#) : [liebres](#), [conejos](#), [jabalís](#), aves o [venados](#), era muy apreciada aunque difícil de conseguir.



-Ave asándose en un espetón. Bajo el mismo hay una vasija para recoger los jugos y reutilizarlos para salsas. Ilustración del [Decamerón](#), [Flandes](#), 1432.

- Las [especias](#) como: [pimienta](#), [canela](#), [nuez moscada](#) o [clavo](#), ya eran empleadas pese a que su precio era muy elevado, y se conservaban como auténticos tesoros. Además se daba el uso de otras más infrecuentes hoy en día, como: [hisopo](#), [poleo](#), [ruda](#) o [tanaceto](#); y de algunas completamente desaparecidas de la cocina actual, como: [cubeb](#), [granos del paraíso](#) o [pimienta larga](#). Por otro lado, se utilizaba para condimentar [vinagre](#) o [verjus](#) , combinado con azúcar o miel.

-Una señal de refinamiento muy apreciada era el uso de colores llamativos. Esto se fomentaba por ejemplo, con preparados de zumo de [espinaca](#) y [puerro](#) para el verde, [azafrán](#) y [yema de huevo](#) para el amarillo, [girasol](#) para el rojo, o [verrucaria](#) para el púrpura. En la decoración se empleaban láminas de [oro](#) y [plata](#), lo que permitía construcciones muy vistosas. Uno de los platos estrella en este sentido era el [cisne](#), o la variedades ya descubiertas de [pavo](#) asado y decorado, con sus plumas en incrustaciones de oro en pico y patas , generalmente rellenos con carne de otras aves, más sabrosas como ganso o pollo.⁷

-El chef de cocina más importante de este periodo es [Guillaume Tirel](#) (también conocido como *Taillevent*), quien serviría en varias cocinas reales durante el [siglo XIV](#), y alcanzaría el título de *Maestre de las guarniciones de cocina del Rey*, bajo el reinado de [Carlos VI de Francia](#). Su obra *Le Viandier*: recoge los conocimientos gastronómicos de la Francia Medieval, constituyendo el primer libro de recetas que se aparta del [De re coquinaria](#) de la cocina [romana](#).

- Antiguo Régimen.



-[Catalina de Médici](#) tiene el récord de 66 pavos , incorporados a las cocinas europeas tras el [Descubrimiento](#), servidos en una cena.⁸

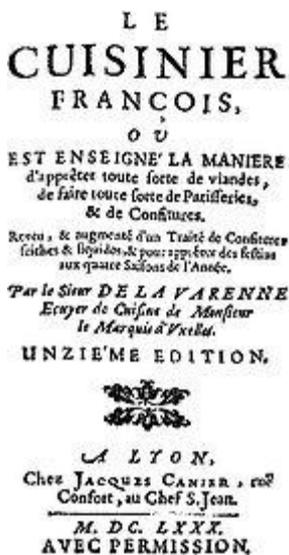
-Durante el [Antiguo Régimen](#), la actividad económica y cultural se centralizaba en [París](#), hacia donde se dirigen los principales chefs y artesanos gastronómicos. Los alimentos se distribuyen en los mercados , como: los parisinos de *La Mégisserie* o [Les Halles](#); y la actividad económica está regulada en [gremios](#) supervisados por las autoridades locales y la corona.⁹

-Entre los gremios relacionados con la alimentación, se distinguen los de materias primas : pescadores, carniceros, mercaderes de grano o de verduras, y los de comidas más o menos elaboradas : panaderos, pasteleros, salseros, charcuteros, queseros.... Estos gremios sentarán la base para la posterior aparición de la actividad industrial, al definir entre otras cosas, la asignación de tareas : aprendiz, cocinero y maestro de cocina. Las cocinas reales no se escapaban a esta jerarquía, no siendo infrecuente movimientos de entrada y salida de las mismas dentro del mismo gremio.¹⁰

-A lo largo de los siglos [XV](#) y [XVI](#) , se van incorporando al acervo culinario los productos traídos de [América](#) como: las [alubias](#), con las que se empieza a elaborar el [cassoulet](#): guiso de frijoles.

- Siglo XVII e inicios del XVIII.

-Es durante el [Siglo XVII](#) cuando se sientan las bases de la [haute cuisine](#) actual. El padre de este cambio de lo medieval a lo moderno, fue el cocinero [François Pierre La Varenne](#), autor de los libros *Le Parfait confiturier*, *Le Pâtissier françois*, *L'École des ragoûts* y, sobre todo, del célebre *Cuisinier françois*,¹¹ que supone una auténtica revolución en materia culinaria. La Varenne preconiza potenciar el sabor natural de los productos, abandonando los platos fuertemente especiados. De las especias exóticas : comino, jengibre, azafrán, nuez moscada, canela, cardamomo...; se pasan a las [finas hierbas](#): [perejil](#), [tomillo](#), [laurel](#), [estragón](#), [perifollo](#) o [salvia](#), que hacen su irrupción como condimentos. Los sabores agrídulces son proscritos y el azúcar, utilizado hasta el momento como una especia más, se reserva exclusivamente para los postres.



-Portada de *Le Cuisinier françois*, de [La Varenne](#).

-Se introducen nuevas hortalizas como: la [coliflor](#), los [espárragos](#), los [guisantes](#), el [pepinillo](#) o la [alcachofa](#), a la vez que se cambia el concepto de cocción de los alimentos, tratando preservar al máximo su sabor, en vez de hacerlos más duraderos. Se aprovecha la mejora de las comunicaciones, para buscar: frutas, verduras y sobre todo pescados cada vez más frescos, lo que evita pesadas salsas o preparaciones, que enmascaren una posible mala conservación.

- De esta época data también *Le Cuisinier roial et bourgeois*, escrito por [François Massialot](#) en [1691](#). Cocinero por cuenta propia, Massialot trabaja ocasionalmente en la corte y al servicio de otras grandes familias, sin estar adscrito a ningún gremio. Su obra se trata del primer recetario donde los platos aparecen clasificados por orden alfabético, si bien no detalla las cantidades que se deben emplear, con lo que se entiende que es un libro destinado a los ya iniciados en materia de cocina.¹² Posteriores reediciones de *Le Cuisinier roial et bourgeois*, incluyen nuevas recetas, hasta completar un segundo volumen y más detalles técnicos que lo hacen asequible a un público menos especializado.

- Finales del XVIII y XIX.

-El terremoto de la [Revolución francesa](#) barrió también los cimientos de la industria alimentaria. Al suprimir los gremios, cualquiera puede cocinar y vender cualquier producto, sin más control que el de las propias autoridades. En esta época ejerce como pastelero [Marie-Antoine Carème](#), quien tras ser descubierto por [Talleyrand](#), acabará al servicio del propio [Napoleón](#).

-Carème es célebre en su época por sus extravagantes construcciones de dulces conocidas como *pièces montées*.¹³ Pero su verdadero legado a la posteridad, fue la denominación de unos *fondos* o [salsas madres](#), a partir de las cuales y con pequeñas variaciones, llega a crear un amplísimo repertorio. Se trata de las salsas: española, [velouté](#), [bechamel](#), [holandesa](#) y [tomate](#), que todavía se emplean hoy en día.



-[Marie-Antoine Carème](#).

-Pese a que para el gusto actual, sus preparaciones puedan parecer excesivamente barrocas, Carème simplificó y codificó toda la cocina existente de la época, que era mucho más complicada todavía, de como aparece en su obra. Sus conocimientos se resumen en: *Le Maître d'hôtel français* (1822), *Le Cuisinier parisien* (1828) y *L'Art de la cuisine française au dix-neuvième siècle* (1833-5).¹⁴

- Siglo XIX.

-Los métodos y usos culinarios van a sufrir una nueva revisión, con la irrupción durante las últimas décadas del [siglo XIX](#), de otra figura de la gastronomía gala, el chef [Georges Auguste Escoffier](#). Durante su paso al mando de las cocinas de los restaurantes de algunos de los hoteles más prestigiosos del continente, como: el *Savoy* o el *Carlton* de [Londres](#), el *Grand Hôtel* de [Montecarlo](#) o los *Ritz* de París y [Nueva York](#), Escoffier crea un sistema de división del trabajo en equipos, llamados [brigades de cuisine](#). De esta forma cada plato, en vez de ser preparado íntegramente por un único cocinero, lo es por un grupo de ellos, donde cada uno se encarga únicamente de la parte en la que está especializado.¹⁵

-Del mismo modo Escoffier, reordenó la estructura de los menús a través de una serie de artículos en revistas especializadas, y finalmente con su obra "*Livre des menus*" [1912](#). Adoptó el [servicio a la rusa](#), que fue previamente popularizado en la década de 1860, por

Félix Urbain Dubois, donde los alimentos se preparan en grandes piezas, se llevan en un carro a la mesa, bien decorados y se cortan delante de los comensales, permitiéndoles comerlos calientes.

-Pero la obra que le inmortaliza es sin duda "*Le Guide culinaire*" [1903](#), escrito en colaboración con otros autores, considerado como uno de los libros de cocina más importantes de la historia.

-Además de en sus propias recetas,^{[16](#)} Escoffier se inspira en los clásicos de: Carème, Dubois y en versiones modernas del *Viander* de Taillevent, pero también en platos campesinos que recopila y traslada al lenguaje de la nueva cocina. Busca la sofisticación a través de ingredientes caros y escasos, y resta importancia al uso de las salsas consistentes, abogando por los *fumets* : *fondos básicos*. Busca que las guarniciones y salsas potencien el sabor propio de los platos, en vez de enmascararlo.

-Pese a sus 5.000 recetas y las 4 reediciones a las que lo sometió durante su vida, Escoffier no consideraba "*Le Guide Culinaire*" un trabajo exhaustivo, o al menos «no podía serlo durante mucho tiempo», debido «al continuo progreso que vive la gastronomía».^{[17](#)}



-[Paul Bocuse](#).

-Siglo XX.

-Pese a que el término *nouvelle cuisine* fue aplicado a distintos chefs en distintos momentos de la historia , a: [Vincent La Chapelle](#), François Marin y Menon en los [años 1740](#), o a Escoffier en los [años 1880](#) y [1890](#) por ejemplo; se aplica hoy en día a la reacción contra la *Cuisine classique*, protagonizada a partir de la [década de 1970](#), y popularizada en [la de 1980](#), por los alumnos de [Fernand Point](#) : los hermanos [Jean y Pierre Troisgros](#), Roger Vergé, [Michel Gerard](#), Raymond Oliver y, sobre todo, [Paul Bocuse](#).

-Esta tendencia se caracteriza por simplificar la forma de cocinar. Se hace hincapié en salsas y caldos más livianos, y condimentados con hierbas y especias más finas, que buscan la combinación de sabores ; frente a la tendencia anterior que pretendía realzarlos *o la medieval*, que los enmascaraba. Desaparece la harina como espesante : de la salsa *roux*, y se

sustituye por huevo, manteca o crema. Se minimiza asimismo el uso de otras salsas potentes como bechamel o española.

-Por un lado se simplifica el servicio, presentando los platos ya preparados desde la cocina, donde la responsabilidad de la presentación vuelve a recaer en el chef, y no en los camareros; y por otro se trata de potenciar los cinco sentidos, en el emplatado del alimento con colores, olores y formas vistosas e innovadoras.

-Se reducen las raciones y en algunos casos se aumenta el número de platos por menú, pero teniendo en cuenta por primera vez, cuáles son las necesidades alimenticias del comensal, sin incurrir en excesos . Se dice que el origen de esto, puede estar en la escasez de alimentos durante la [Segunda Guerra Mundial](#)).¹⁸.

-I.4)- DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS.



-Persona comiendo la típica *tartine* (pan con mantequilla y mermelada).

-Desayuno.

-El desayuno francés suele seguir las pautas tradicionales de la [Europa continental](#) , siendo menos copioso que el de los países anglófonos. Cabe destacar que, en consonancia con la fama de Francia por sus [viennoiseries](#) : bollerías de origen vienés, y el consecuente desarrollo de la bollería industrial, el consumo de: cruasanes, brioches, magdalenas, napolitanas de chocolate, pan de pasas u otros productos de este tipo , que antes era reservado a desayunos especiales, se ha extendido a los desayunos de todos los días.¹⁹ El desayuno típico del francés medio es: el *pain et confiture*, que son baguettes abiertas por la mitad, untadas en [mermelada](#) y [mantequilla](#).²⁰

.Suele acompañarse de bebidas calientes : típicamente café con leche o café solo, pero también chocolate o té; y ocasionalmente precedido de zumos o piezas de fruta.

-ALMUERZOS Y CENAS.

-Como en casi cualquier país, la comida que puede encontrarse en los restaurantes, será por lo general más copiosa, que la que consume la gente de a pie en sus casas. Sin embargo, si se va a uno de estos establecimientos, o si se es invitado por un francés a una comida medianamente formal en su domicilio, el orden habitual de los platos , salvando las diferencias regionales que pueden encontrarse, será el siguiente:

- *Apéritif*. Es habitual dar la bienvenida con alguna bebida alcohólica: vinos dulces como el [Oporto](#), mistelas como el [Pineau des Charentes](#), bebidas alcoholizadas a base de hierbas, o cócteles como el *kir* : vino blanco y licor de arándano o grosella. Se

acompaña de algo de comida , por lo general fría, como : [canapés](#), [encurtidos](#), charcutería, frutos secos, aceitunas, etcétera. El concepto es parecido al de las [tapas](#) españolas.

- *Entrée o hors d'oeuvre*. El primer plato suele ser más ligero que en otras gastronomías, más próximo a los *antipasti* italianos. Son habituales: las ensaladas (*salades*), sopas (*soupes*) para las cenas, platos de verduras crudas (*crudités*), charcutería variada, patés, determinadas frutas como: el aguacate o el pomelo, que se comen de entrante, pasteles o tartas saladas como: el [pâté Lorrain](#) o la [quiche](#).



-Tabla de quesos con: [Valençay](#), [Ossau-Iraty](#), [Bleu d'Auvergne](#), [Epoisses de Bourgogne](#), [Neufchâtel](#), [Saint-félicien](#).

- *Plat principal o plat de résistance*. Aquí es donde se sirve la [carne](#) o el [pescado](#), en sus distintas preparaciones, aunque también pueden ser a base de [arroz](#), [pasta](#) o [legumbres](#).
- *Fromage*. Entre el plato principal y los postres, es costumbre servir una selección de [quesos](#) para degustar.²¹
- *Dessert*. El postre puede ir desde simple [fruta](#) o [yogur](#), a cualquier tipo de dulce más elaborado.

.Lo habitual es concluir la comida con un [café](#) solo, y si se desea con una pequeña copa de licor (*digestif*), como el [Armañac](#), el [Coñac](#), o diversos aguardientes de fruta, para ayudar a bajar la comida.

-Aunque en algunas zonas del norte y del este del país, la cerveza forme parte de su cultura; lo habitual es que las comidas se acompañen de [vino](#) : cuyo color varía según los platos servidos. En la región de [Champaña](#), es tradicional servir *champagne* durante toda la comida.

-Entre semana, el horario habitual para las comidas es entre las doce de mediodía y la una y media de la tarde; mientras que para las cenas los restaurantes abren de 8 a 10 y media de la noche. Si bien estos son los horarios comerciales, las comidas familiares los fines de semana pueden prolongarse de forma considerable.



-En el bistró, por [Jean Béraud](#).



-Cartel de una *brasserie*.

- I.5)- TIPOS DE RESTAURANTES.

-Los franceses distinguen varios tipos de establecimiento donde se sirve comida y bebida, en función de la hora del día:

- *Restaurant*. Es el mismo concepto de [restaurante](#) que puede encontrarse en casi cualquier país del globo. Varían los menús, según la especialización de cada uno y el nivel de lujo. Los platos se seleccionan en función de un menú preestablecido o a la carta.
- *Bistrot* o [bistró](#). Más pequeño y de carácter más familiar, los menús suelen dictarse verbalmente o se escriben cada día en una pizarra.
- *Bistrot à Vin*. Similar a una [taberna](#), actualmente este término evoluciona hacia vinotecas, donde pueden degustarse vinos de las distintas [AOCs](#).
- [Brasserie](#). En su origen se refería a las fábricas de cerveza, que solían disponer de una taberna donde se podía también comer. Hoy en día, una brasserie ofrece además de bebidas a lo largo de toda la jornada, una pequeña selección de platos para acompañarlas. Es el equivalente de las cervecerías en España.
- *Café*. Los cafés, que no se deben confundir con las [cafeterías](#), son la primera opción para el consumo de cafés y bebidas alcohólicas. Aunque hay excepciones, en general bocadillos, *crêpes* o ensaladas, pero no están destinados al consumo de comida.
- *Salon de thé*. Orientados a bebidas calientes: tes, infusiones, cafés y chocolates; especialmente frecuentados en desayunos y meriendas, donde se suelen servir dulces y pasteles en acompañamiento. Debido al efecto de la inmigración, muchas [teterías](#) han ido adquiriendo un carácter étnico, y es fácil encontrar en las grandes ciudades, salones de té orientales, donde se suele acompañar el té de una pipa de agua o pastelería árabe.

- [Bar](#). A pesar del nombre norteamericano, es simplemente un establecimiento destinado a bebidas alcohólicas más sofisticadas : cócteles, licores..., y a un público por lo general más nocturno.
- [Bouchon](#). Restaurante típico de [Lyon](#). Comida tradicional cercana a la *haute cuisine*.
- [Estaminet](#). Restaurante típico de la región [Norte-Paso de Calais](#). Antiguos lugares de reunión de las clases trabajadoras, hoy reconvertidos en atracciones turísticas.

-I.6)- ESPECIALIDADES POR ORIGEN.

-SEGÚN LA REGIÓN.



-El [chucrut](#) alsaciano con su acompañamiento.

- [Alsacia](#):
 - [Baeckeoffe](#), estofado a base de patatas típico de [Estrasburgo](#)
 - [Beerawecka](#), bizcocho de frutas
 - [Bredela](#), pequeños pasteles de Navidad
 - [Choucroute garnie](#), [Sauerkraut](#) con salchichas, sal, [patatas](#), [carne de cerdo](#)
 - [Flammkuchen](#), tarta flambeada de aspecto similar a la pizza
 - [Kouglof](#), brioche en forma de montaña
 - [Mannala](#), hombrecillo de pan
 - [Pretzel](#), galletita de origen alemán
 - [Spätzle](#), pasta en forma de gorriones (muy típica del sur de [Alemania](#))
- [Artois-Picardía](#):
 - [Andouillette](#) de [Cambrai](#), salchicha a base de intestinos de cerdo o vaca
 - [Escavèche](#), [escabeche](#) de pescado de agua dulce en vino y vinagre
 - [Hochepot](#), estofado de cuatro carnes con vegetales
 - [Potjevleesch](#), tarrina de cuatro-carne



-Torta de patatas típica de la región de [Lemosín](#).

- [Auvernia](#):
 - [Aliquot](#), [puré de patatas](#) con queso [Cantal](#) fresco (*tomme fraîche*)
 - [Tripoux](#), [callos](#) de ternera picados envueltos en tiras de piel de estómago de ternera (*pansette*)
 - [Truffade](#), patatas salteadas en manteca y queso [Cantal](#) fresco (*tomme fraîche*)
- [Bretaña](#):
 - [Crêpes](#), el postre más conocido de la cocina gala.
 - [Far Breton](#), flan con frutas (en general ciruelas pasas)
 - [Kiq ha farz](#), carne de cerdo hervida junto con una masa de harina de trigo negra
 - [Galette](#), crêpes saladas elaboradas con harina de [trigo sarraceno](#)
 - [Kouign amann](#), tarta elaborada con gran cantidad de mantequilla
 - [Yod kerc'h](#), gachas de avena salada tradicional



[Gougères](#) de [queso Gruyère](#).

- [Borgoña](#):
 - [Escargots](#) de [Bourgogne](#) (*Helix pomatia*), caracoles cocinados en sus conchas que se rellenan antes de servir con mantequilla, ajo y perejil
 - [Gougère](#), pastel hecho de [pasta choux](#) mezclada con queso [Comté](#) o [Gruyère](#)
 - [Huevos en meurette](#), huevos pochados acompañados de pan tostado y salsa de vino tinto
 - [Mostaza](#), especialidad de [Dijon](#)
 - [Pôchouse](#), estofado de pescado en vino tinto
 - [Potée bourguignonne](#), variante del pot-au-feu a base de carne de cerdo salada y repollo

- **Centro:**
 - [Aliquot](#) pure de papas con queso Cantal (muy concentrado)
- **Languedoc-Rosellón**
 - [Bourride](#), plato de pescado típico de [Sète](#)
 - [Brandada de bacalao](#), pasta de bacalao desmigado gratinada típica de [Nîmes](#)
 - [Cassoulet](#), [guiso](#) hecho con [alubias blancas](#) y distintas partes de carne animal
- **Lemosín**
 - [Clafoutis](#), tarta de cerezas
 - [Pâté aux pommes de terre](#), tarta de patatas y crème fraiche.
- **Lorraine:**
 - [Mirabelles](#), un tipo de ciruela casi exclusivo de la región con que se elaboran licores, mermeladas y tartas
 - [Quiche Lorraine](#), tarta salada a base de huevos, crème fraiche y beicon
 - [Potée Lorraine](#), sopa de carne de cerdo, embutidos y verduras
 - [Pâté Lorrain](#), carne de cerdo y ternera marinada, envuelta en masa de [hojaldre](#)
- **Normandía:**
 - [Tripes à la mode de Caen](#), [callos](#) cocinados en [sidra](#) y [Calvados](#)
 - [Matelote](#), pescado cocinado en sidra o vino
 - [Tarte Tatin](#), torta con manzanas y caramelo
 - [Escalopes à la crème](#), filetes de carne blanca con crema y champiñones y espinatas/arroz/papas
- **Provenza-Alpes-Costa Azul:**
 - [Bouillabaisse](#), sopa hecha con una mezcla de pescados mediterráneos, tomates y hierbas
 - [Calisson](#), dulce típico de [Aix-en-Provence](#)
 - [Ensalada nizarda](#), especialidad de [Niza](#)
 - [Pan-bagnat](#), bocadillo relleno de los ingredientes de la ensalada nizarda
 - [Pastis](#), licor de anís
 - [Pissaladière](#), variante nizarda de la pizza
 - [Ratatouille](#), pisto hecho con berenjena, tomate, calabacín, pimientos y albahaca
 - [Socca](#), pasta de harina típica de Niza
 - [Tapenade](#), puré de olivas negras usado como aperitivo o condimento
- **Ródano-Alpes**
 - [Crème de marrons](#), mermelada de castañas típica del [Ardèche](#)
 - [Coussin de Lyon](#), dulce lyonés a base de chocolate y pasta de almendras
 - [Fondue savoyarde](#), [fondue](#) elaborada con queso y vino blanco donde se mojan pequeños cubos de pan
 - [Gratin dauphinois](#), gratinado de patatas y nata que suele servir de acompañamiento
 - [Nougat](#), dulce típico de [Montélimar](#)
 - [Quenelles](#), albóndigas con forma de salchichas, típicas de [Lyon](#)
 - [Tartiflette](#), tarta de patatas, queso [Reblochon](#), crema y beicon

- [Raclette](#), queso *Raclette* fundido servido sobre patatas y charcutería
- [Sopa de cebolla](#), acompañada a menudo con tostas y queso fundido



-La *salade landaise* es un plato popular que mezcla los ingredientes del sudoeste, típicamente: [gésiers](#), [piñones](#) y pato o ganso [confitados](#).

- Suroeste:
 - [Canelés](#), pastelitos con vainilla típicos de [Burdeos](#)
 - [Cassoulet](#), un plato elaborado con [alubias](#), salchicha y confit de pato o ganso
 - [Confit de canard](#), carne de pato confitada en su grasa (a veces también de oca o ganso)
 - [Foie gras](#), el [hígado](#) de [patos](#) o [gansos](#) cebados
 - [Graissérons](#), partes de pato cortados como paté
 - [Garbure](#), sopa de col
 - [Jamón de Bayona](#), salado con sal de las salinas del estuario del [Adur](#)
 - [Salade landaise](#), ensalada con elementos del pato (típicamente mollejas, paté o magret)
 - [Salchicha de Toulouse](#), similar a la [butifarra](#)
 - [Gastronomía vasca](#), como [pinchos](#), [piperrada](#), [pastel vasco](#)...
- [Departamentos/dominios de Ultramar](#)
 - [Acras de morue](#), buñuelos de bacalao típicos de [Guadalupe](#)
 - [Couac](#), sémola de [yuca](#) típica de la [Guayana](#)
 - [Boudin martiniquais](#), [morcilla](#) de [Martinica](#)



Un *croque-monsieur* gratinado puede encontrarse en panaderías y puestos ambulantes de todo el país.

Varianta... Croque Madame con un huevo

-ESPECIALIDADES PAN FRANCESAS.

-Los siguientes platos son conocidos por todo el territorio galo sin ser especialidad de ninguna región en concreto:

- [Coq au vin](#), estofado de gallo al vino
- [Croque-monsieur](#), sándwich mixto al horno (si lleva huevo se denomina [croque-madame](#))
- [Hachis parmentier](#), gratinado de puré de patatas y carne picada
- [Pot-au-feu](#), cocido de buey y verduras

-Como lo son así mismo algunos dulces que pueden encontrarse en las *boulangeries* (panaderías) de toda Francia:

- [Beignet](#)
- [Brioche](#)
- [Cruasán](#)
- [Eclair](#)
- [Macaron](#)
- [Magdalena](#)
- [Pain au chocolat](#)
- [Tarte Tatin](#)

-Postres:

- [Clafoutis](#)
- [Crème brûlée](#)
- [Mousse](#)

-PLATOS NO FRANCESES.

-Los siguientes platos puede pensarse que son franceses, pero no lo son o su origen no está claro:

- [Patatas fritas](#): Francia, España y [Bélgica](#) se disputan su invento.

- I.7)- VÉASE TAMBIÉN.

- [Guía Michelin](#), la guía más famosa de restaurantes (originaria de Francia).
- [Paradoja francesa](#): ¿por qué los franceses tienen mejor salud cardiovascular llevando una dieta particularmente grasa?
- [Quesos franceses](#) y [vinos franceses](#). Los dos productos estrella de la gastronomía gala.
- [AOC](#), denominación de origen que marca a los mejores productos franceses.

- I.8)- NOTAS Y REFERENCIAS.

1. [Volver arriba ↑](#) Barlösius, Eva (1999). *Soziologie des Essens* (en alemán). Juventa Verlag GmbH, Weinheim. p. 150. [ISBN 978-3779914648](#). «La cocina francesa se considera en muchos países como la más desarrollada desde el punto de vista cultural».
2. [Volver arriba ↑](#) France Guide. Página oficial del turismo francés (ed.). [«La gastronomía en Francia»](#).
3. [Volver arriba ↑](#) [«La Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO se enriquece con 46 nuevos elementos»](#).

4. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, Barbara Ketcham (1996). *Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1300 to 1789* (en inglés). First Touchstone, Nueva York. pp. 13-15. [ISBN 978-0-684-81857-3](#).
5. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 1-7.
6. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 9-12.
7. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 15-16.
8. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 81.
9. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 71-72.
10. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 73.
11. [Volver arriba ↑](#) François-Pierre de La Varenne (Prólogo de Mary y Philip Hyman) (2001). *Le cuisinier françois (D'après l'edition de 1651)* (en francés). Manucius. [ISBN 9782845780262](#).
12. [Volver arriba ↑](#) Wheaton, 149-154.
13. [Volver arriba ↑](#) Mennel, Stephan (1996). *All Manners of Food: eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present* (en inglés). University of Illinois Press, Chicago. pp. 144-145. [ISBN 978-0-252-06490-6](#).
14. [Volver arriba ↑](#) Mennel, 144-148.
15. [Volver arriba ↑](#) Mennel, 157-159.
16. [Volver arriba ↑](#) Escoffier es el padre de recetas como la [pêche Melba](#) o las [crêpe Suzette](#)
17. [Volver arriba ↑](#) Mennel, 163-164.
18. [Volver arriba ↑](#) Hewitt, Nicholas (2003). *The Cambridge Companion to Modern French Culture* (en inglés). The Cambridge University Press, Cambridge. pp. 109-110. [ISBN 978-0521794657](#).
19. [Volver arriba ↑](#) Recetas con historia e historia de la gastronomía (ed.). [«Historia del croissant»](#).
20. [Volver arriba ↑](#) Alianza Francesa de Santa Marta, Colombia (ed.). [«Organización de un desayuno francés»](#). Archivado desde [el original](#) el 25 de noviembre de 2015.
21. [Volver arriba ↑](#) quesosdefrancia.com (ed.). [«Quesos de Francia»](#). Archivado desde [el original](#) el 25 de noviembre de 2015.

- I.9)- BIBLIOGRAFÍA.

- VV.AA. (2007). *Larousse gastronomique*. Larousse, Barcelona. [ISBN 978-84-8016-434-4](#).
- Robuchon, Joel (2008). *Todo Robuchon: Una biblia de la gastronomía francesa*. RBA Libros, Barcelona. [ISBN 978-84-9867-226-8](#).
- Wheaton, Barbara Ketcham (1996). *Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1300 to 1789* (en inglés). First Touchstone, Nueva York. 978-0-684-81857-3.
- Mennel, Stephan (1996). *All Manners of Food: eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present* (en inglés). University of Illinois Press, Chicago. 978-0-252-06490-6.
- Dominé, André (ed.) (1998). *Culinaria France* (en inglés). Könemann Verlagsgesellschaft mbh, Colonia. 978-3833111297.
- Rambourg, Patrick (2010). *Histoire de la cuisine et de la gastronomie françaises* (en francés). Perrin (coll. Tempus n° 359), Paris. [ISBN 978-2-262-03318-7](#).
- Rambourg, Patrick (2011). *Historia de la cocina y la gastronomía francesa*. Claridad, Buenos Aires. [ISBN 978-950-620-325-2](#).

-
- **LIBROS PUBLICADOS DEL PROF. DR: ENRIQUE BARMAIMON:**
- -. Alcance Gratuito , de 28 libros en la Biblioteca Virtual de Salud del S.M.U. que son:
- . **LIBROS PROF. DR. ENRIQUE BARMAIMON.** (www.bvssmu@org.uy [libros], [barmaimon]). (buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
- -Barmaimon Enrique, Tratado de Neuroanatomía Funcional. 3 volúmenes :
 - .Tomo I: Presentación, Índice, Prólogo, Bases Neuroanatómicas Funcionales, Bases Funcionales Organización Humana, La Célula, Embriología S.N., Meninges, Sistema Ventricular, Líquido Cefalorraquídeo e Irrigación Sanguínea, Sistematización General, Organización Estructural Anatómica;
 - .Tomo II: Organización Funcional: Los Sistemas Funcionales de Integración, Organización Anatomofuncional, Reglas para el Estudio e Interpretación del Sistema Nervioso, Medio Interno,; y
 - . Tomo III: Neurona y Sinapsis, Potenciales Neuronales e Integración Interneuronal, Los Neurotransmisores, Los Conjuntos Neuronales, Envejecimiento, y Los Límites entre la Vida y la Muerte.)
- Ed. EDUSMP.(1984) .Lima, Perú. B.V.S.
 - -Barmaimon Enrique . Envejecimiento. Cambios Anatomofuncionales, Psíquicos, Sociales, Económicos y Ambientales. Urgencias, Comorbilidad, Manejos-Ed. Virtual. (2011).1ªEd. Montevideo Uruguay. B.V.S.
 - -Barmaimon Enrique. Libro Historia de la Anestesia, la Reanimación y los Cuidados Intensivos. 4 Tomos:
 - .Tomo I: Prologo, Introducción, Índice, Historia General de la Ciencia, Historia Cronológica Anestesia, Equipamiento de Anestesia, Ayer y Hoy Anestesiólogo, y su Formación;
 - . Tomo II: Historia de los Países Sudamericanos: Sociopolítica, Cultural, Educativa y de Salud;
 - .Tomo III: Historia de los Países Centroamericanos y el Caribe: Sociopolítica, Cultural, Educativa, y de Salud; y
 - .Tomo IV: Algunos avances anestésico- quirúrgicos, Historia de la Anestesia y la Reanimación Latinoamericana, Historia Anestésica de cada País Sudamericano, Anestesia Pediátrica, Anestesia geriátrica, Anestesia Especialidades, Manejo dolor Postoperatorio, Manejo dolor Crónico, Reanimación Cardiopulmonar, Medicina intensiva, Centro Quirúrgico, Anestesia Ambulatoria, Panorama Actual, Bibliografía.(2014).1ªEd. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - -Barmaimon Enrique, Koyounian Pedro. Historia del General San Martín. Aspectos de su Salud.(2012).!ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay.
 - -Barmaimon, Enrique. Guaymirán Ríos Bruno. Anécdotas : en Libro Dr. Antonio Turnes.(2013). Varias anécdotas, Reanimación Cardiopulmonar, Plan Nacional de Desastres. 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - -Barmaimon Enrique.(2015). Historia de las Grandes Guerras y su Influencia sobre la Anestesia y la Reanimación. 3 Tomos:
 - . Tomo I: Grandes Guerras Europeas: Napoleónicas, Primera y Segunda Guerras mundiales, Resucitación Cardiopulmonar, Avances Medicina;
 - .Tomo II: Guerras de Corea y Vietnam, Avances Medicina; y
 - .Tomo III_ Guerras del Golfo, Irak, Afganistán y contra Terrorismo.
 - . 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - -Barmaimon Enrique. Historia Medicina, Psiquiatría, Gerontología, Envejecimiento y Geriátrica. (2015). 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - -Barmaimon, Enrique.(2015).Historia Ciencias Cognitivas.3 Tomos:

- . Tomo I: Filosofía, Psicología, Neuroanatomía Funcional, Neurociencias, Lingüística, Antropología, Inteligencia Artificial;
- . Tomo II: Cognición, Gestión del Conocimiento, Feromonas, Psiconeurobiología Amor y Sexo, Mente; y
- .Tomo III: Anexos Ciencias Cognitivas. 1ªEd. Virtual, B.V.S.
- . Montevideo, Uruguay . B.V.S.
-Barmaimon, Enrique.(2016).Libro Historia, Patología, Clínica y Terapéutica Ciencias Cognitivas. 3 Tomos:
- . Tomo I: Introducción, Algunos Puntos básicos, Canalopatías, Sistemas Autoinmunes, Enfermedades Autoinmunes;
- . Tomo II: Sistema Nervioso, Sistemas de Integración, Test Psicológicos;y
- . Tomo III: Patologías, Reserva Cognitiva, Telepatología, Medio Ambiente, Tratamientos, Psicoterapia, Ciberpsicoterapia, Personalidad, Comportamiento, Pensamiento, Sentimiento, Identidad, Sensación, Intuición, Sentimiento, Diagnóstico, Patologías Cognitivas, Patologías Neurológicas, Enzimas, Certeza y Opinión, Inconsciente, Psiconeuroinmunología, Sueño, Memoria, Optimismo, Ansiedad, Posmodernismo.
- . 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.- (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).
- -Barmaimon, Enrique. 2016. Libro Historia de la Banda Oriental.(R.O.U.). Historia Política, Social, Educativa, y de Salud. 4 Tomos:
- .Tomo I:Índice, Introducción; Generalidades; Descripción 4 Principales Próceres: Artigas, Rivera, Lavalleja y Oribe; Presidentes del Uruguay, 2ªParte Siglo XIX, Modernización y Militarismo, Presidentes;
- .Tomo II: Siglo XX: Primeras Décadas: Club Atlético Peñarol, Club Atlético Nacional, Campeonato Mundial de 1930 y 1950; Presidentes, Colegialismo, Reforma 1966, Presidentes; Dictadura Militar
- .Tomo III: Gobiernos Democráticos: Sanguinetti, Lacalle.
- .Tomo IV: Siglo XXI: Generalidades; Tecnología, Educación; Ciencias, Historia Urbana Montevideo del Siglo XX; Gobierno y Política; Salud; Cultura; Presidentes: Batlle, Vazquez; Mujica; Educación Uruguaya; Enseñanza Terciaria; Universidades; Servicios de Salud; Bibliografía. 1ª Ed. Virtual. BVS.SMU. (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon). (buscar);(Elegir libro entre 27 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
- - Barmaimon, Enrique. 2016. Trilogía Países Europeos: Historia Socio-política, Cultural, Educativa, y de Salud de República Francesa, Reino de España, y Reino Unido. 3 Tomos:
- .Tomo I: República Francesa.
- .Tomo II : Reino de España.
- .Tomo III: Reino Unido.
- Tomo IV: Gastronomía y Mapas de Trilogía.
- .1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
-
- -BARMAIMON, ENRIQUE: TESIS DE DOCTORADO: Reanimación Cardiovascularrespiratoria Fuera de La Sala de Operaciones. UDELAR. Año 1962.

-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Gastronomía de Francia](#).
- [Recetario de cocina francesa](#)
- [Página oficial del turismo francés. La gastronomía de Francia](#)
- [Site officiel de la Chambre syndicale de la haute cuisine française](#) (en francés)

Obtenido de

«<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía de Francia&oldid=91391133>»

Categorías:

- [Gastronomía de Francia](#)
 - [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Francia](#)
-
- Esta página fue modificada por última vez el 30 may 2016 a las 20:55.

- II)- Gastronomía de España.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-El jamón forma parte del [fiambre](#) español.



-La [Paella valenciana](#) es uno de los platos más conocidos de la gastronomía española.



-La popular costumbre del [tapeo](#). Dos copas de [vino](#) acompañadas de una tapa de queso y [picos](#) en un local típico de [Cádiz](#).



-[Lechazo asado](#) de [Castilla y León](#).



-La Tortilla de papa, uno de los platos españoles más conocidos nacional e internacionalmente.

-La gastronomía de España es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el [país](#). Cocina de origen que oscila entre el estilo rural y el costero, representa una diversidad fruto de muchas culturas, así como de paisajes y climas.¹ La cocina española está fuertemente influida a lo largo de su [historia](#), por los pueblos que conquistan su territorio, así como de los pueblos que posteriormente [conquista y coloniza](#). Esta situación le ha proporcionado una gran variedad de técnicas culinarias e ingredientes.

-ÍNDICE.

- [1 Historia](#) .
 - [1.1 Gastronomía romana de la Hispania](#).
 - [1.2 Periodo medieval](#).
 - [1.3 Un «Nuevo Mundo» de ingredientes](#).
 - [1.4 La cocina moderna española](#).
- [2 Ingredientes](#) .
 - [2.1 Verduras y frutas](#)
 - [2.2 Pescados y mariscos](#)
 - [2.3 Carnes, caza y embutidos](#)
 - [2.4 Especias](#)
 - [2.5 Dulces y postres](#)
- [3 Preparaciones culinarias](#).
- [4 Bebidas](#) .
 - [4.1 Cerveza](#)
 - [4.2 Vinos de España](#)
 - [4.3 Cava](#)
 - [4.4 Sidra](#)
- [5 Costumbres](#) .
 - [5.1 Las comidas del día](#)
 - [5.2 Tapeo y pinchos](#)
- [6 Gastronomía de las regiones de España](#) .
 - [6.1 Cocina de Castilla y León](#)
 - [6.2 Cocina de Andalucía](#)
 - [6.3 Cocina de Castilla-La Mancha](#)

- [6.4 Cocina de Aragón](#)
- [6.5 Cocina de Extremadura](#)
- [6.6 Cocina de Cataluña](#)
- [6.7 Cocina de Galicia](#)
- [6.8 Cocina de la Comunidad Valenciana](#)
- [6.9 Cocina de Murcia](#)
- [6.10 Cocina de Asturias](#)
- [6.11 Cocina de Navarra](#)
- [6.12 Cocina de Madrid](#)
- [6.13 Cocina de Canarias](#)
- [6.14 Cocina del País Vasco](#)
- [6.15 Cocina de Cantabria](#)
- [6.16 Cocina de La Rioja](#)
- [6.17 Cocina de Baleares](#)
- [7 Cocina actual española.](#)
- [8 Véase también.](#)
- [9 Notas.](#)
- [10 Enlaces externos.](#)

-II.1)- HISTORIA.

[-Historia de la gastronomía de España](#)

-Apenas se sabe cómo se cocinaba en la [Península Ibérica](#) antes de la llegada de los Romanos.² Antes que ellos, es muy posible que se cocinase con [grasas animales](#) y que se desconociera el empleo de [aceites](#) de forma culinaria.³ Los pueblos invasores mediterráneos se dedicaron a extraer [metales preciosos](#), dejando una infraestructura escasa para la exportación de algunos alimentos. Se hizo famoso el [garo](#), una salsa elaborada con trozos de [pescados fermentados](#), llamada *gáros* por los griegos y luego *garum* por los romanos,⁴ que fue apreciada primero en [Atenas](#), y posteriormente en la [Roma imperial](#), que llegó a ser un ingrediente típico de los primeros siglos de nuestra era.

-GASTRONOMÍA ROMANA DE LA HISPANIA.

[-Gastronomía romana.](#)

-El [roscón de Reyes](#). Los [garbanzos](#) eran también muy apreciados, principalmente por las clases humildes, siendo muy posible que se prepararan no como en la actualidad, sino en forma de puré, al que denominaban *puls*.

-Existía una gran afición a las [setas](#), que aún se conserva en regiones del norte de la península. Llegaron a dominar el [injerto](#) magistralmente. Cuenta [Plinio](#): que [Tibur](#) llegó a ver un árbol que producía un fruto distinto en cada una de sus ramas: [nueces](#), [manzanas](#), [granadas](#), [cerezas](#), [peras](#), etc.; pero añade que se secó rápidamente. La viticultura ya era conocida y muy apreciada por los romanos, si bien parece ser que la extensión de la [vid](#) por todo el [Mediterráneo](#), se debió a los griegos, siendo los vinos producidos por estos de los más apreciados en todo el imperio.

-PERIODO MEDIEVAL.



-El arroz se introdujo en la península en el periodo [andalusí](#), siendo hoy en día un ingrediente esencial de muchos platos españoles, particularmente [valencianos](#). Véanse también: [Gastronomía de al-Ándalus](#) y [Gastronomía sefardí](#).

-Los pueblos [visigodos](#) no representaron un cambio aparente en las artes y costumbres culinarias, que dejaron los romanos en la Península. Introdujeron no obstante el gusto por la [elaboración de cerveza](#).⁴ El cambio vendría en el año [711](#), cuando tropas musulmanas, compuestas por [árabes](#) y [bereberes](#), cruzaron el [estrecho de Gibraltar](#), dirigidos por [Tariq](#), lugarteniente del gobernador del Norte de África, [Musa ibn Nusayr](#). Con este nuevo periodo se introdujeron en la Península, no solo nuevos métodos de [cocina](#), sino que también nuevos ingredientes procedentes de [Persia](#) y la [India](#).

-La [cocina de al-Ándalus](#) tenía como ingredientes habituales: el [arroz](#), el [sorgo](#), el [azúcar de caña](#), las [espinacas](#), la [berenjena](#), la [sandía](#), el [limón](#), el [melocotón](#) y la [naranja](#) y los [cítricos](#) en general.⁵ Es posible que el arroz ya se cultivase en España con anterioridad a la llegada de los musulmanes, pero son los avances introducidos por estos, y la demanda de una nueva dieta, lo que hace posible cultivarlo en grandes cantidades.² Otro de los ingredientes introducidos en la cocina española con gran profusión son las [almendras](#).⁶ Es habitual que los platos españoles actuales, posean algunas raíces bereberes-árabes de la época andalusí. Esta influencia árabe en la cocina española, se transmitió posteriormente a algunas preparaciones culinarias de las cocinas latinoamericanas.⁷

- UN «NUEVO MUNDO» DE INGREDIENTES.

-La [cocina medieval](#) española tras el fin del periodo andalusí posee una variedad de preparaciones, pero además [Gerardo de Cremona](#) y [Arnau de Vilanova](#), publican en 1160 uno de los primeros libros de [nutrición](#) conocidos en occidente, titulado *Regimen sanitatis*.⁸ La cocina alcanza uno de sus puntos álgidos con la edición del [Llibre de Sent Soví](#) en [1324](#). Se trata de un recetario de autor anónimo y publicado en [catalán](#).⁹ En él se describen los ingredientes y las preparaciones típicas antes de la llegada de [Castilla](#), a tierras de [América](#). Durante los siglos XVI y XVII, el consumo de [carne de cerdo](#) y [vino](#) fue un elemento diferenciador de la sociedad española, para distinguir a los cristianos «[nuevos](#)» de los «[auténticos](#)».¹⁰

-El [Descubrimiento de América](#) en [1492](#), inicia el advenimiento a tierras españolas de nuevos elementos culinarios, que modificarían no sólo los hábitos culinarios españoles sino también los [europeos](#). La cocina española recibe de las [Indias](#), diversos ingredientes, como: el [tomate](#),

la [patata](#), el ají o [pimiento](#), el [pimentón](#) y el [cacao](#) o [chocolate](#) (véase [Historia del chocolate en España](#)). Este último causó furor en la sociedad española de los siglos XVI y XVII, siendo en España, donde se mezcló por primera vez con [azúcar](#), para eliminar su natural [sabor amargo](#). Otros ingredientes viajaron hacia las Américas, como: el [arroz](#), la [vid](#), el [olivo](#) y gran parte de los [cereales](#).

-A mediados del [siglo XVI](#), entró el tomate en tierras españolas procedente de los [aztecas](#) ([América](#)), siendo [Castilla](#) el primer paso de entrada al resto de Europa, debido al [monopolio](#) que poseía sobre el transporte de productos provenientes del [Nuevo Mundo](#).¹¹ Aparece en la lista de plantas provenientes del Nuevo Mundo del [códice Historia general de las cosas de la Nueva España](#).¹² La primera referencia al cultivo del tomate en España data del año [1777](#). Se debe al padre Gregorio de los Ríos, quien publica una obra titulada *Agricultura de jardines, que trata de la manera que se han de criar, gobernar y conservar las plantas y todas las demás cosas que para esto se requieren, dando a cada una su punto*.⁸ Aparecen igualmente en [1608](#), documentos, en forma de listas de la compra para el [Hospital de la Sangre](#) en [Sevilla](#), que indican la presencia de tomates y [pepinos](#), para la elaboración de [ensaladas](#).¹³ Entre 1645 y 1646, el pintor sevillano [Bartolomé Esteban Murillo](#) realiza una obra denominada *La cocina de los ángeles*, en la que se muestra la preparación de un plato con tomates.

-Algunos autores, fijan un cierto declive en la cocina española a comienzos del [siglo XVIII](#), con la subida al trono español de [Felipe V](#),³ debido quizás a un excesivo «afrancesamiento» de los gustos y las formas de cocinar. A pesar de ello, existen autores como [Francisco Martínez Motiño](#), que publica a finales del siglo XVIII, un libro sobre [repostería](#).¹⁴ El gusto por comer queda reflejado en obras literarias de la época, como ciertos pasajes del [Don Quijote de la Mancha](#), [La Lozana Andaluza](#) y otros.

- LA COCINA MODERNA ESPAÑOLA.

- La aparición a finales de siglo XIX, de algunos escritores y estudiosos culinarios de la cocina española, con el objeto común de ensalzarla y de recuperar su prestigio, fue un denominador común. Uno de los primeros fue [Mariano Pardo de Figueroa](#) (apodado Doctor Thebussem), y su colaborador [José Castro y Serrano](#) (apodado Cocinero de S.M.) Ambos fueron defensores de las raíces culinarias tradicionales, siendo los primeros en hablar de la cocina española como un conjunto.³

.A comienzos del siglo XX, otros autores renombrados, como: [Dionisio Pérez Gutiérrez](#) (apodado Doctor Post-Thebussem) y [Teodoro Bardají Mas](#),¹⁵ defendieron la nomenclatura española de los menús, haciendo que se abandonase la influencia francesa de los siglos anteriores. Sus estudios rescataron del olvido, platos de origen español y que figuraban como franceses. De esta manera en multitud de artículos de prensa, hablan de la [mahonesa](#): donde defiende su uso frente al de «mayonesa»;¹⁶ el [hojaldre](#);¹⁷ los [consumados](#), etcétera. Estos autores pronto generarían una conciencia, que influenciaría a otros autores a la publicación de recetarios de cocina españoles, de esta forma se tiene a [Ángel Muro](#) con su *Practicón*. Algunos de ellos, colaboraron en la fundación de numerosas publicaciones periódicas dedicadas a la gastronomía española, como fue [Ignacio Doménech](#) , un gran recopilador de recetas españolas).

-La cocina española del siglo XX, conocería momentos de declive durante la [Guerra Civil](#), y posteriormente un gran auge con el advenimiento de los medios de comunicación, con la aparición de sucesivas generaciones de cocineros con gran popularidad, y de escritores culinarios de gran tirada. La cocina española moderna : [nueva cocina española](#), abarca nuevos conceptos y se internacionaliza, bien sea con la llegada de millones de turistas al año, con el reconocimiento del prestigio de ciertos cocineros, o con la aparición de restaurantes en las capitales del mundo.

-I I.2) INGREDIENTES.



-El uso de [aceite de oliva](#) está muy extendido en la cocina de España, uno de los mayores consumidores y exportadores de este producto.



-Los ajos son un ingrediente común en la cocina española.¹⁸

-Es característico de la cocina española tradicional que se alabe, a veces, más a un cierto ingrediente en concreto, que a una preparación culinaria.¹⁹ De esta forma, resulta habitual

que se alabe a un [pescado](#) de una [costa](#) específica, a un [jamón](#) de cierto lugar, a un [garbanzo](#) de un cierto pueblo, etcétera. Esto hace que muchos platos y preparaciones posean la denominación del lugar de donde proceden los ingredientes de la mejor calidad. La variedad del [clima español](#), hace que pueda darse un gran abanico de diferentes verduras, cereales, hortalizas y frutas. Esta variedad se puede notar en las diversas cocinas regionales españolas.

- VERDURAS Y FRUTAS.

-En general, son abundantes los platos elaborados a base de [legumbres](#) : [garbanzos](#), [lentejas](#), [judías](#) (porotos), etcétera), empleadas en los diversos [cocidos](#) y [potajes](#), cocinados a lo largo de toda la geografía española, aunque ambos con variaciones regionales en su uso, más o menos importantes. Las legumbres suelen conservarse secas, y ponerse a remojo horas antes de su cocción.

.Los cereales son importantes en la alimentación española y se emplean generalmente en la elaboración del [pan](#), dando variedades muy distintas en cada región. El [arroz](#) es muy popular entre los platos costeros : dando lugar a la [paella](#); pero también en el interior, como puede ser el [arroz a la zamorana](#). Su expansión por el territorio, se produjo en el [siglo XIX](#), donde comienza a elaborarse platos arroceros de diferente tipo, siendo el [arroz con conejo](#), uno de los más populares.

.Las frutas forman parte importante de la producción agrícola del país, y su consumo es elevado en gran parte del territorio. Existen regiones especializadas en la producción de fruta, e incluso de ciertos tipos de ésta, como pueden ser: los [cítricos](#) : limones y naranjas de las [costas levantinas](#). La popularidad depende de la temporada, en los meses de verano y otoño, dominan los melones y sandías, en invierno las naranjas, en primavera las cerezas y los melocotones.

-Uno de los ingredientes dentro del mundo de las verduras que más ha influenciado el carácter de la cocina española ha sido el [ajo](#). De esta forma, [Julio Camba](#), menciona la frase: «la cocina española está hecha de ajo y prejuicios religiosos».^{20 18} Su uso ha ido disminuido paulatinamente en el siglo XX.

. Es habitual el empleo de [frutos secos](#) en la cocina, siendo el más habitual la [almendra](#). Entre las [especias](#) más habituales se encuentran: la [pimienta](#); el [pimentón](#) con su característico sabor [ahumado](#), que aparece por doquier en la culinaria española , siendo el más afamado el [pimentón de la Vera](#); la [canela](#); y el [azafrán](#). Son frecuentes como saborizantes de algunos platos, los [pimientos secos](#) en rama, es decir, los [pimientos choriceros](#), las [ñoras](#) y las [guindillas](#) : sinónimo de picante en la cocina española.

-Dependiendo de la zona, se suelen emplear diversas verduras de origen autóctono, tales como: las [borraja](#) y el [cardo](#), que se preparan cocidas; las [escarolas](#) y [lechugas](#) en ensaladas; o los [calçots](#) catalanes (cebillas). En el norte es frecuente usar en los periodos invernales [coles](#), y en Galicia son habituales los [grelos](#) (brocolis). El empleo de [setas](#) se restringe principalmente a la mitad norte de la Península, siendo su incorporación ciertamente moderna. Las [trufas](#) son habituales en las tierras de campos durante los meses de invierno. .La [aceituna](#) es habitual en la parte meridional oriental de la Península y su producto principal, el [aceite de oliva](#), participa en las preparaciones culinarias de casi todo el territorio, pero con más intensidad en el sur. España es uno de los productores y consumidores más activos del mercado mundial de aceite de oliva.²¹

-PESCADOS Y MARISCOS.

-España posee dos líneas costeras amplias, lo que esto hace que se pueda proveer abundantemente de productos marinos, no solo a zonas limítrofes, sino que también a grandes ciudades del interior.²² Este contacto con el mar hace que la cocina española posea abundantes recetas de pescado y marisco. Se pueden considerar entre los [mariscos](#), que dependiendo de la zona son populares: los [percebes](#), [centollos](#), [nécoras](#), [almejas](#), [bogavantes](#), [cigalas](#), [langostinos](#) y [calamares](#). Los mariscos son habituales en las zonas costeras, siendo posible encontrarlos en las zonas de interior, gracias a los avances y eficiencia en el transporte y conservación de alimentos. En el interior su consumo está asociado a festividades sociales. La demanda de pescado en el interior es alta, y esto hace que sus [mercados de abasto](#), posean una gran oferta de pescados y mariscos, siendo un ejemplo el [Mercamadrid](#).



-[Boquerones en vinagre](#).

-Existe la costumbre de incluir el pescado en la mayoría de los menús españoles, independientemente de que la zona sea costera o no. Un pescado habitual es el [bacalao](#), que suele aparecer con variantes en casi todas las cocinas regionales. A veces se encuentra en [salazón](#), existiendo tiendas dedicadas exclusivamente a su venta. La dedicación de la cocina española a este pescado es tan grande, que se compara con el gusto que posee la [cocina portuguesa](#) por este mismo ingrediente.²³ Otro pescado frecuente es el [atún](#), que se encuentra fresco, aunque resulta muy habitual, encontrarlo enlatado. La [merluza](#) es muy valorada por las cocinas del norte, como puede comprobarse por la numerosa variedad de recetas, que hay a lo largo de la costa cantábrica. Las [anchoas](#) suelen comerse en [salazón](#), bañadas en aceite de oliva; mientras es frecuente ver el [boquerón](#), abierto en lomos y marinado en [vinagre](#), con abundante ajo y perejil, servido como tapa.

. Otro pequeño pescado, muy habitual en las costas y en el interior es la [sardina](#), que suele prepararse de diversas formas: a la plancha, asada, etcétera.

.Las [truchas](#) son muy frecuentes en diferentes preparaciones y pueden encontrarse en zonas de interior donde hay ríos; la más valorada es la que posee una carne rosada, que se denomina «asalmonada».

.Los [escabeches](#) son muy populares y, aunque en la antigüedad eran empleados como medio de conservación de pescados, hoy en día se consideran por su sabor.

- CARNES, CAZA Y EMBUTIDOS.

- Entre las carnes cabe decir que el consumo de [carne de cerdo](#), está muy extendido por el territorio, siendo España uno de los mayores consumidores y productores, de esta carne en la [Unión Europea](#). Existe una raza autóctona: el [cerdo ibérico](#), que es muy valorada. La mayor parte de la carne de cerdo se dedica a la [chacinería](#), que posee diversas variedades de

[embutidos](#) en cada región de España, tal y como, pueden ser: los [chorizos](#), las [morcillas](#), los [morcones](#) ([botillos](#)), etcétera. La variedad de embutidos es tal, que cada región posee su propio estilo y gusto en la elaboración. Por ejemplo, algunos autores modernos describen dieciocho clases de morcilla en la cocina española.²⁴

. Es habitual el consumo de cerdos lechales o [cochinillos](#) , generalmente [asados](#). No obstante, el producto porcino más solicitado por los españoles, es el [jamón](#), presente en todos los ámbitos culinarios. En gran parte del territorio, se realiza la [matanza del cerdo](#), actividad familiar tradicional, realizada en invierno y que poco a poco se va perdiendo.



- Conejo con tomate.

-Entre las carnes se puede ver que apenas se come [buey](#) , siendo su uso restringido a zonas del Norte de España, como el País Vasco);^{25 26} pero la [carne de ternera](#) es relativamente frecuente.

. La [carne de oveja](#) es muy habitual en las zonas ganaderas, así como la de [cabra](#). Las preparaciones más habituales suelen ser mediante [asados](#) o [estofados](#) diversos.

. La [carne de caza](#) es muy popular en casi todo el territorio, y es frecuente encontrar piezas grandes como: el [venado](#) o el [jabalí](#), y pequeñas como la [liebres](#) y el [conejo](#), todas ellas formando parte de los ingredientes habituales de algunos platos clásicos. La carne de conejo es habitual, y forma parte de los platos tradicionales de algunas regiones españolas.²⁷

.Dependiendo de la zona, la carne de caza se reparte entre grandes piezas , como venados, [gamos](#), etcétera; o volatería , como: [gansos](#), [faisanes](#), etcétera).

. Los [huevos](#) de aves : en especial de gallina, son muy populares en diversas preparaciones en la cocina española, desde la famosa [tortilla española](#) , y su variante [paisana](#) española; los [huevos rotos](#) o estrellados), los huevos con magras de jamón; los [duelos y quebrantos](#) : huevos revueltos con tocino, y chorizo [fritos](#), etcétera.²⁷

-ESPECIAS.

-El uso de [especias](#) no está demasiado extendido en la cocina española. No obstante, el color por excelencia de esta cocina es el [rojo](#), debido a especias populares como: el [azafrán](#), el [pimentón](#), la [ñora](#) o el [pimiento choricero](#). Preparaciones culinarias como: el [escabeche](#), el [adobo](#), el [sofrito](#), etcétera tienen este color.²⁸ Ya a finales del siglo XIX, Alejandro Dumas comenta el uso extendido del pimentón en la [chacinería](#) hispana, que a diferencia de otros

pimentones tiene un aroma ahumado. Ya en esa época, el pimentón se asocia a los [guisos](#) populares. La [pimienta negra](#) es muy popular y forma parte de los guisos más tradicionales. Entre las hierbas aromáticas es frecuente el uso de: la [hoja de laurel](#), el [tomillo](#), el [romero](#), etcétera. También es frecuente el uso de: la [canela](#) y el [clavo](#). en algunas preparaciones de la [repostería española](#).

- DULCES Y POSTRES.



-El [chocolate con churros](#) es un desayuno o una merienda de origen [madrileño](#), muy típica en la [repostería española](#).

[-Repostería de España.](#)

-La variedad de postres y de dulces en la cocina española es comparable a la diversidad de platos existentes. Es muy habitual que cada región, posea un postre tradicional que emplea una fruta o condimento típico de la zona. La repostería en España posee una gran historia que se remonta a la época de los romanos, y su gusto por la abundante [miel](#) de Hispania.²⁹ Son muy populares: las [rosquillas](#), las [pastas](#) castellanas y los [pasteles](#) elaborados con [hojaldre](#).

. La época andalusí ha dejado numerosos dulces de aspecto árabe en la zona sur del país, como: los [mazapanes](#), los [turrónes](#) y los [alfajores](#), todos ellos muy difundidos a través del territorio. Algunos están vinculados a festividades religiosas cristianas, como: el [roscón de Reyes](#) o los [dulces navideños](#) : [turrón](#), [polvorones](#), [peladillas](#), [pestiños](#), etc.

.El [chocolate](#) se emplea en la repostería española como [bebida](#) normalmente mezclado con [churros](#), siendo su empleo en repostería una influencia externa; y los [buñuelos](#) de crema también son un postre muy típico y distribuido por el país. Las [magdalenas](#) y los [sobaos](#), son un desayuno muy típico de las familias españolas. Las [natillas](#) y la [cuajada](#) son postres muy extendidos también.

-La mayoría de la repostería española se fundamenta en un ingrediente importante: las [almendras](#), muy abundantes en los campos españoles. El [chocolate](#) es muy popular entre los ingredientes reposteros, empleado como decoración e ingrediente. En el norte de España los dulces son igualmente elaborados y se emplea frecuentemente la [vainilla](#) como aromatizante. Los dulces y postres españoles son muy variados, y en su diversidad tan ligada a lo regional, no existe uno de ellos que resuma el carácter de nacional, como puede ocurrir en las gastronomías de otros países. Las costumbres españolas para servir dulces y postres, son similares a las del resto de países europeos: frecuentemente en los [desayunos](#), tras las comidas y en la popular [merienda](#).

-II.3)- PREPARACIONES CULINARIAS.



-El [sofrito](#), preparación típica española.

-Pocas preparaciones reúnen tanta diversidad en la cocina española como el [cocido](#), denominado antiguamente [olla](#).⁶ Una de las técnicas culinarias más extendidas en la mitad norte es el [asado](#), que en el interior se elabora en [hornos](#), generalmente de preparaciones cárnicas; y que en la costa se traduce en su homólogo, sobre pescados. El asado en [cazuela de barro](#), es una práctica castellana muy habitual, y existen diversos ejemplos de ello a lo largo de su geografía.²⁰ El [embutido](#) en sus diferentes versiones es una preparación habitual en toda España. En algunos casos resulta típica la conservación mediante inmersión en grasas: las [orzas](#) (vasijas de boca ancha).

-En muchas de las cocinas regionales se emplea frecuentemente la [fritura](#) de los alimentos en [aceite de oliva](#) hirviendo, aplicándola tanto a carnes como a pescados ([pescaíto frito](#)). Es frecuente que la cocina clásica, emplee recipientes de barro no solo para cocinar, sino también para servir los platos : [cazuelas](#). Una de las preparaciones clásicas de la cocina española es el [sofrito](#), empleado en diferentes platos tradicionales. Otro preparado típico en algunas zonas del norte es: la [pepitoria](#) y el [chilindrón](#) : originario de Aragón, que se propagó por la zona noroeste de la Península.

-Existe una gran afición por las verduras [encurtidas](#), en especial por las [aceitunas](#), que están presentes en la mitad sur española en casi cualquier [aperitivo](#) informal, aunque cabe destacar también a: las [berenjenas](#), los ajos, las cebollas : generalmente de pequeño tamaño, y los [pepinillos](#). El encurtido español posee un fuerte [sabor a vinagre](#).

.Dentro de las preparaciones en vinagre. se tienen los [escabechados](#) de pescados y aves.

.Otra preparación habitual es el [adobo](#) en [pimentón](#).

.Entre las salsas se encuentra: la [mahonesa](#), el [alioli](#), el [ajo arriero](#), el [ajo cabañil](#) y el [atacaburras](#).

-En el terreno de la comida informal, es muy popular en todo el territorio el [bocadillo](#), una especie de [sándwich](#) elaborado con pan de corteza dura. Este bocadillo es tan habitual, que se presenta en una gran variedad de formas y contenidos en los [bares](#), siendo los más populares los de [tortilla española](#), el [pepito de ternera](#), la [pringá](#) andaluza: puchero, el [bocadillo de calamares](#) madrileño, etcétera. Algunos de ellos se elabora con ingredientes simples, como pueden ser: el queso, el chorizo, el jamón, etcétera.⁷ Menos popular es el empleo de sándwich y [medianoches](#): sandwich redondo; aunque hay preparaciones típicas recientes, como son: el [sándwich mixto](#) y el [mixto con huevo](#).

-II.4)- BEBIDAS.



-La reciente aparición de bebidas como el [tinto de verano](#) (mezcla de vino tinto y gaseosa) son muy populares.



-[Chupitos](#) de [aguardientes](#) (generalmente servidos a los postres como cortesía).

-Entre las bebidas no alcohólicas más populares que se han tenido desde el siglo XVI en España, está el [chocolate en taza](#); si bien esa popularidad ha ido cediendo desde comienzos del siglo XX, en favor del [café](#); restringiéndose actualmente a las chocolaterías que sirven el popular [chocolate con churros](#) y a fiestas tradicionales. Es frecuente que el café sea [torrefacto](#),³⁰ y puede servirse: sin leche : solo; con una porción de leche : cortado; [con leche](#); y con bastante café y poca proporción de leche : largo de café. La terminología sobre el café puede variar de una región a otra.

. Entre los refrescos más populares está la [gaseosa La Casera](#) : un refresco azucarado, que suele mezclarse con vino y otras bebidas en los meses más calurosos de verano.

.En muchas ocasiones la [horchata](#), procedente del Levante, se emplea también como refresco. De la misma forma, aunque casi en desuso está el [agua de cebada](#) y la [horchata de arroz](#).

.En los meses de verano, suele ser muy habitual el consumo de [granizados](#) y [sorbetes](#), aunque poco a poco se están imponiendo los [refrescos de cola](#), que suelen servirse con una

[rodaja de limón](#), dentro del vaso. En el sur de España, aún siendo un plato, se consumen también, como refresco: [sopas frías](#) como el [gazpacho](#) y el [ajoblanco](#).

- Una de las bebidas alcohólicas, que más caracterizan la culinaria española es el [vino](#), que es diferente según la región, que fue introducido en la Península por los [fenicios](#) (véase: [Historia del vino](#)).³¹.

.Otras bebidas fundamentadas en alcohol, se encuentra el [ron](#) : el popular [cubatas](#); los [anises](#) de [Chinchón](#); y los aguardientes , que son empleados como cortesía, en los restaurantes en forma de [chupitos](#), y empleados antiguamente como desayuno. Es el [aguardiente](#) una de las bebidas conocidas desde antiguo, y ya en el año 1599, se elaboraba con [alambique](#).

-CERVEZA.

-El consumo de [cerveza](#) es relativamente reciente en la sociedad española (véase: [Historia de la cerveza en España](#)); empezando solo desde finales del siglo XIX, creciendo su consumo en aceptación desde entonces.⁷ De comienzos del siglo XX, datan las primeras industrias cerveceras en España, época en la que la cerveza se encabezaba : fortificaba, con el fin de que conservase sus propiedades durante los calurosos meses de verano.³² La cerveza más habitual es [de tipo Pilsen](#).

- VINOS DE ESPAÑA.

- [Vino de España](#).



- Vino tinto, acompañando un plato de embutidos ibéricos.

-El vino es una de las bebidas alcohólicas que más aceptación ha tenido tradicionalmente entre la población española. Es clásico servirlo en recipientes como una [bota](#) , o en su versión de cristal: el [porrón](#); que permiten compartir un cierto volumen de vino, entre varios bebedores.³³ España tiene diversas regiones vitivinícolas, recorriendo una amplia gama de calidades y cualidades.³⁴ El vino suele ser. [tinto](#) en la mayoría de los casos, la variedad de uva más habitual es el [tempranillo](#) y suele acompañar a las comidas o al típico tapeo.

. El sur de España posee una larga tradición de [vinos generosos](#), como el [jerez](#) y la [manzanilla](#). Una bebida a base de vino, que se ha popularizado hasta el extremo de ser demandada por los turistas es la [sangría](#) : [ponche](#) de vino con frutas); además del [tinto de verano](#) en algunas regiones.

- CAVA.

- [Cava](#).

-El término «cava» se aplica a [vinos espumosos](#), elaborados por el [método tradicional](#), siendo originario de la región del [Penedés](#) catalán, especialmente de la localidad de [San Sadurní de Noya](#). Su elaboración se ha extendido a lo largo del territorio nacional , hasta el punto de existir diversas regiones españolas acogidas a la [denominaciones de origen](#). Durante el siglo XX, se extendió su consumo por todo el país, habiendo crecido las exportaciones. En la sociedad española el cava, se ha asociado tradicionalmente a ambientes festivos y de celebración. El consumo de cava sufre un pico estacional en las celebraciones navideñas, es decir, en los meses de diciembre y enero.

- SIDRA.

- [Sidra](#)

- En las regiones de la [cornisa cantábrica](#), al norte de España, se elabora una bebida [fermentada](#) de [manzana](#), denominada sidra. La primera alusión a esta bebida se debe a [Estrabón](#) (siglo I), que mencionó la bebida de los [astures](#) llamada [zythos](#), si bien los historiadores actuales, discuten si esta bebida era sidra o cerveza.³⁵ Las sidras se beben con ritos, como la [escancia](#), y suelen servirse en [sidrerías](#) (*sagardotegia* en [euskera](#)). Dependiendo de la región tiene ligeras variantes: por ejemplo, la sidra guipuzcoana es más ácida y menos dulce que la asturiana, y suele consumirse directamente del tonel ([kupela](#)). La popularidad en estas region,es es tal que periódicamente se celebran [festivales](#) en honor de la bebida.

-II.5)- COSTUMBRES.

-Existen numerosas costumbres culinarias en el territorio español. Las diferencias regionales eran antes más acusadas, pero en la actualidad puede decirse que los españoles poseen un comportamiento más o menos homogéneo al comer. Es un patrón regular, que el desayuno sea ligero, mientras que la [comida](#) es el contribuyente energético más importante del día. La cena suele hacerse al anochecer, por regla general, más tarde que en la mayoría de los países europeos. Es costumbre que los niños y las personas de edad avanzada, incluyan una [merienda](#) entre el almuerzo y la cena.

-Cabe decir que en la actualidad las costumbres culinarias de los españoles han cambiado, de tal forma, que según las encuestas realizadas por el [Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación](#), los españoles realizan la mayor parte de las comidas fuera de casa, es decir, que consume alimentos en: bares, restaurantes o cadenas de [comida rápida](#).

-LAS COMIDAS DEL DÍA.



-[Café con leche](#) y [ensaimada](#), tomado como [desayuno](#).

-Durante el siglo XX, las costumbres culinarias de los españoles han cambiado significativamente.⁷ Aunque no hay un comportamiento claro, al depender de factores como la edad, el sexo, la posición social, etcétera; se puede decir que en la actualidad son tres las comidas principales en las [costumbres culinarias](#) de los españoles:

. El [desayuno](#) no es por lo general la comida más abundante del día, pudiendo consistir en la mayoría de los casos en un simple [café con leche](#) : o bien infusión o zumo, y algún [bollo](#) : [magdalena](#), [tostada](#), etcétera). Antes de que fuese popular el café para desayunar, era costumbre tomar un vaso de aguardiente.⁷ Suele desayunarse en el intervalo. que va desde las 8:00 hasta las 9:00.

.El almuerzo de mediodía es una comida fuerte que se hace entre las 2:00 y las 3:00 de la tarde.

.La cena comienza en la mayoría de los casos entre las 9:00 y las 10:00 de la noche.³⁰

.Las comidas del fin de semana, suelen incluir una larga pausa tras los postres, dando lugar a la tradición de «café, copa y puro».

.En los restaurantes, es habitual servir el denominado [menú del día](#), y es frecuente encontrar [platos combinados](#).

-TAPEO Y PINCHOS.

- [Tapeo](#)

- La costumbre de la [cocina mediterránea](#), consistente en ofrecer diversos platos pequeños, arraigó también en España con las [tapas](#); o con el acto de ir de tapas, que se traduce en comer pequeñas porciones de alimentos mientras se bebe.³⁶ Para algunos autores, una tapa es una «pequeña porción de algo que comer, que acompaña a una copa de vino».³⁷

.En algunas zonas del norte de [España](#), principalmente en: [Cantabria](#), [La Rioja](#), el [País Vasco](#) y [Navarra](#), las tapas toman la forma de [pinchos](#) : llamados *pinxos* en [euskera](#). En esas zonas es habitual cobrar todas las tapas al mismo precio. En otras zonas de la geografía española sobre todo en [Andalucía](#) oriental, hay costumbre de ofrecer la tapa gratuita, por cada bebida que se sirve. La costumbre del tapeo en España no tiene una hora fija, pudiendo decirse que ocurre a horas del mediodía y el atardecer, es decir, en horas cercanas a la comida y cena respectivamente. Este tipo de elaboración de platos pequeños se ha venido a denominar [cocina en miniatura](#), por lo artístico y escueto de algunas preparaciones.



- [Pinchos](#) en [Barcelona](#).



- Tapas variadas en un restaurante de [Martos](#) ([Jaén](#)).

-II.6)- GASTRONOMÍA DE LAS REGIONES DE ESPAÑA.

- [Anexo:Gastronomía de las provincias españolas](#)

-Sobre la clasificación de las cocinas de las regiones de España, ha habido diversas opiniones. Existen autores que muestran la cocina española en diversas regiones, en función de los guisos o ingredientes más predominantes: de esta forma, [Enrique Sordo](#) define siete regiones en su obra *Arte español de la cocina*,¹⁹ y [Luis Antonio de Vega](#) menciona cinco en su *Guía gastronómica de España*.³⁸ Es precisamente [Néstor Luján](#) y [Juan Perucho](#) quienes hacen una clasificación en su *Libro de la cocina española*.² Los libros de cocina actuales mantienen esas clasificaciones políticas, mediante una división de las cocinas repartidas entre las diecisiete [comunidades autónomas](#) y sus dos [ciudades autónomas](#).

-COCINA DE CASTILLA Y LEÓN.



-[Lechazo asado](#) en un [horno](#) de [leña](#) tradicional en el [Asador Rafael Corrales](#), fundado en 1902 en [Aranda de Duero](#) ([Burgos](#)).



-Conejo escabechado

- [Gastronomía de Castilla y León](#)

-La cocina de [Castilla y León](#) entra dentro de la denominación de la [cocina castellana](#) tradicional. A pesar de ello, la [cocina leonesa](#), hace puente entre la castellana y la de la cornisa cantábrica.³³ La zona castellana es cocina habitual de [asados](#),¹⁹ principalmente de [cordero](#) : [Aranda de Duero](#) y alrededores), y [cochinillo](#) : [Segovia](#). El cordero empleado en estas preparaciones es joven , por debajo del año de edad. En lo que se refiere al cochinillo es un «lechal» : cerdo de unas tres semanas, que se denomina «tostón». Son famosos los sitios , generalmente [restaurantes](#), que cuentan con [hornos](#) especialmente construidos para realizar los asados. También destaca la asadurilla o [chanfaina](#), plato elaborado a base de la [asadura](#) o corada del cordero. El conjunto de [asados](#) típicos de Castilla y León se realiza al [estilo castellano](#).

-La ganadería produce numerosos productos de [chacinería](#). De esta forma, se elaboran numerosas variedades de [chorizos](#) y [cecinas](#), destacando entre estas, la de [León](#) o la de [Villarramiel](#). Las [morcillas](#) pueden elaborarse con arroz : [morcilla de Burgos](#); con cebolla: [morcilla de León](#); o [dulces](#): como puede encontrarse en algunos pueblos de [Zamora](#). También destaca el [botillo](#) del Bierzo : denominado también [androlla](#).

.Entre los jamones debe mencionarse el [de Guijuelo](#).

. Es frecuente ver igualmente una [empanada](#), llamada [hornazo](#), que es muy típica en [Salamanca](#), aunque puede encontrarse variantes en otras zonas, como es en León, con la famosa [empanada de batallón](#) : elaborada con pimientos rojos.

-Al ser Castilla y León, zona de interior alejada del mar, los pescados más famosos que participan en la culinaria proceden de los ríos, como: las [truchas](#) : siedo famosas las del [Lago de Sanabria](#)³⁹ o las de los ríos [leoneses](#); y las [tencas](#). Las primeras se suelen comer [escabechadas](#); fritas con unos [tacos de jamón](#) en su interior; o con un [torrezno](#).

.Cada vez son menos populares las [ancas de rana](#) : elaboradas con [ajo arriero](#), al [perejil](#) y ajo, con aceite, etcétera. También destacan los [cangrejos de río](#), que se comen cocidos o en preparaciones como la [sopa burgalesa](#) : mezcla de cangrejos y de cordero en [jigote](#). Entre los pescados provenientes de las costas: el [bacalao en salazón](#), es participe en algunos platos.

-Entre las verduras, destaca el [ajo](#), que participa en numerosas preparaciones castellanas, siendo una de las más nombradas la [sopa de ajo](#). Entre las legumbres sobresalen la [olla podrida](#) : un [cocido](#) de abundante y variada carne; las [alubias blancas](#) (judías, habichuelas, frijoles , o porotos, segun el pais ; las [judías de El Barco de Ávila](#); los [garbanzos](#) de [Fuentesaúco](#) , con los que se elabora el el [cocido maragato](#), que se come en [orden inverso](#); y, aunque no hay producción de [arroz](#), el [arroz a la zamorana](#).

.Destacan también la [menestra](#) palentina y las humildes pero deliciosas [patatas a la](#)

importancia.

.La producción láctea da lugar al destacado [queso zamorano](#), elaborado con leche de vaca u oveja; al [queso castellano](#), de leche de oveja; y al [queso azul](#) de [Valdeón](#), elaborado con leche de vaca , aunque también con mezcla de leches).

.Son habituales en la repostería castellana, las [pastas](#) de todo tipo, el [bollo maimón](#), el [ponche segoviano](#)...etcétera.

- Castilla y León es también importante por su producción de vitivinícola, pudiendo encontrarse: los [vinos de Toro](#), los tintos de la [Ribera del Duero](#), los blancos de [Rueda](#) y los claretes de [Cigales](#), entre otras denominaciones de origen entre las que también destacan [Tierra de León](#) y [Bierzo](#).

-COCINA DE ANDALUCÍA.



-Gambas cocidas a la malagueña.

- [Gastronomía de Andalucía](#).

-La cocina de [Andalucía](#) tiene dos vertientes: la de interior : rural en su esencia, y la costera.⁴⁰ Su fuerte carácter llegó a influir sobre la cocina francesa, en dos épocas distintas: durante la primera [invasión napoleónica](#) de la Península, y cuando [Eugenia de Montijo](#) se instaló en el trono imperial francés.

.Algunos de estos platos se denominan hoy en día en Francia «à l'espagnole» ("a la española").³ De todas las cocinas regionales españolas, es junto con la del [Bajo Aragón](#), la que mayor cantidad de [aceite de oliva](#), emplea en sus preparaciones.²¹

.De todos los platos de la cocina andaluza, el que le ha dado mayor fama internacional es el [gazpacho](#). Se trata de una especie de [sopa fría](#), elaborada con cinco [hortalizas](#), pan, [vinagre](#), agua, sal y aceite.⁴¹ Esta sopa tiene como compañeras al [ajoblanco](#) malagueño, la [pipirrana](#) jiennense, el [salmorejo](#) cordobés, y otras tantas sopas frías andaluzas: la [alboronía](#), el [gurumelo](#) : setas, la [poleá](#), el [zoque](#), el [gazpacho de jeringuilla](#), etcétera.

-Son frecuentes los [aperitivos](#) elaborados con olivas, como las [aceitunas aliñás](#).

.Entre las preparaciones con carnes destacan: el [flamenquín](#) cordobés, la [pringá](#), el [rabo de toro](#) y el [menudo gitano](#) : también llamado *callos a la andaluza*.

.Entre las sopas cabe destacar: la [sopa de gato](#) gaditana , elaborada con pan; el [caldillo de perro](#) : sopa de pescado con zumo de naranjas agrias; las [migas canas](#), etcétera.

.También existe un [cocido andaluz](#),⁴² además de la popular [olla de trigo](#) almeriense. -

.Con la denominación «a la andaluza» se encuentran numerosos platos, y tras esta denominación están los tomates y los pimientos.

.Entre los platos de pescado se encuentran el [pescaíto frito](#), las [pavías](#) de bacalao : que son populares también en Madrid; y las [parpandúas](#) : tortillitas de bacalao.

.Entre las costumbres culinarias se encuentra el típico [desayuno andaluz](#), que

tradicionalmente se consideraba propio de jornaleros, y que hoy en día se extiende por toda España.

- Entre la chacinería se encuentran el [jamón serrano](#) y los [jamones ibéricos](#): el de [Jabugo](#) y el de los [Pedroches](#). Las bebidas típicas de la zona son los [anises](#) de [Ojén](#), de [Rute](#) y de [Cazalla](#), y los [vinos generosos](#) ([de Málaga](#), [de Jerez](#), [fino](#), [oloroso](#), [Pedro Ximénez](#), [manzanilla](#), [Montilla](#), etcétera), así como el destilado del jerez ([brandy de Jerez](#)).

- COCINA DE CASTILLA-LA MANCHA.



- El [queso manchego](#) es una de las especies culinarias más representativas de La Mancha.
- [Gastronomía de Castilla-La Mancha](#)

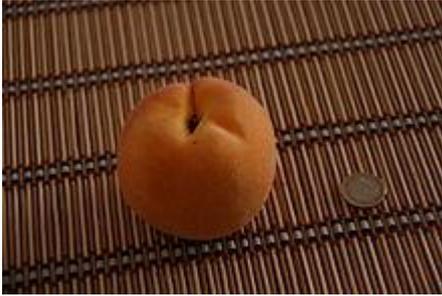
-En la región de [Castilla-La Mancha](#), las costumbres culinarias reflejan un origen de alimentos elaborados por [pastores](#) y [campesinos](#). *Al-Manchara* significa en [árabe](#) 'tierra seca', indicando lo árido de sus tierras y la cualidad de sus platos. Es parecida en algunos aspectos a la cocina de [Castilla y León](#), por los asados y los [quesos](#); teniendo influencias al sur con la [cocina andaluza](#) de interior y de [Extremadura](#). Se menciona a menudo que el mejor recetario de la cocina manchega es el [Don Quijote de la Mancha](#) de [Cervantes](#).⁴³ Su personalidad, con el tiempo, ha llegado a influir sobre otras cocinas regionales como la madrileña, donde existen platos típicos de inspiración claramente manchega.⁴⁴ Predominan el [trigo](#) y los [cereales](#): [pan](#), [sopas](#), [gazpachos](#), [migas](#), [gachas](#), [olla de trigo](#), etcétera. La cocina manchega es abundante en [ajo](#): se define a [Pedroñeras](#) como la «capital del ajo», llevándolo algunos platos en su nombre, como: el [ajo arriero](#), el [ajopuerco](#): elaborado con hígado de cerdo, o el [ajo pringue](#). El [azafrán](#) se cultiva y se recoge entre septiembre y octubre.

- Algunas recetas tradicionales típicas son los [gazpachos manchegos](#), que en nada es similar a sus homónimos andaluces),⁴¹ el [pisto manchego](#): fritada de verduras, conocido en el resto de España, las [migas ruleras](#): con carne y la [caldereta galiana](#). El bacalao en salazón llega estas tierras y se denomina [tiznao](#), usándose en el [atascaburras](#), así como en el [zanguango](#). Entre los platos de verdura, se encuentran también: el [moje](#), las [berenjenas de Almagro](#) y el [tojunto](#). Algunos platos manchegos fueron popularizados por *El Quijote*, como el [salpicón](#) y los [duelos y quebrantos](#). También son populares el [morteruelo](#): llamado *foie-gras* manchego, las perdices escabechadas, y las [carcamusas](#) toledanas.
.Entre los lácteos destaca el renombrado [queso manchego](#), puramente pastoril, graso y de forma cilíndrica.

La Mancha posee entre los vinos tintos una [denominación de Origen La Mancha](#) específica, así como la de [Valdepeñas](#).

-Entre sus postres y dulces más famosos se encuentran los [miguelitos](#), el pan de [Calatrava](#) o el [Mazapán de Toledo](#).

- COCINA DE ARAGÓN.



- Las frutas típicas de Aragón: [Melocotón](#) de [Calanda](#).

- [Gastronomía de Aragón](#).

-La cocina de [Aragón](#) tiene un origen rural y pastoril, como indica la sencillez de sus platos.⁴⁵
.La parte central de Aragón, la más llana, es la más rica en especialidades culinarias. Al ser tierra de corderos criados en las laderas de los [Pirineos](#), uno de sus platos más afamados es el asado de [ternasco](#) : acompañado tan sólo de ajo, sal y grasa de tocino; el [cordero a la pastora](#) : guiso en [cazuela](#) de cordero y patatas; las cabezas de cordero al horno; y los [espárragos montañeses](#) : son las colas de las corderas dedicadas a la cría.

.Los platos de cerdo son populares, teniéndose: las [magras con tomate](#), las piernas de cerdo asadas , y las [almojábanas](#).

.Un plato muy conocido es el [pollo al chilindrón](#), preparado también con cordero.

.Son platos de origen pastoril aragonés las denominadas [migas de pastor](#) y el [recao de Binéfar](#) : mezcla de judías blancas, arroz y patatas).⁴⁶

.En común con otras regiones españolas, son famosos los [chilindrones](#) de pollo y cordero.

.Son conocidas las [migas](#) pastoriles, siendo particulares entre ellas las [migas con chocolate](#) (de influencia navarra), con tropezones, [turolenses](#), etcétera.

.Entre las recetas con pan destacan las sopas tostadas y los [galianos](#), además de los [regañosos](#) : tortas con una sardina o arenque «incrustado», y la [goguera](#) : especie de [empanada](#) originaria de [Barbastro](#). Entre las salsas se encuentra el [ajo-aceite](#).

-Las legumbres son muy importantes y dentro de las verduras son conocidas: las [borrajas](#) y los [cardos](#).

.En el terreno de la chacinería son famosos el [jamón de Teruel](#) y los embutidos de Huesca : en especial la [longaniza de Graus](#).

.Los pescados más típicos son el bacalao, preparado [al ajoarriero](#) y [a la zaragozana](#) : de forma parecida.

.Entre los quesos se encuentra el de [Tronchón](#).

.De las frutas que se cultivan en las provincias de [Zaragoza](#) y [Teruel](#), son reconocidas: el melocotón de [Calanda](#), la [cebolla Fuentes de Ebro](#), las peras de Don Guindo y las manzanas de [Campiel](#); además del aceite de [Empeltre](#) y de [Arbequina](#).

.En el terreno de la [caza](#) son famosas la [llebrada](#) : una especie de guiso de liebre, las perdices al rescoldo, la riñonada de ciervo, y el [sarrío](#).

.Los vinos de Aragón se reparten entre los de [Cariñena](#), [Calatayud](#), [Somontano](#) (Huesca) y [Campo de Borja](#).

.Existen [confituras](#) muy típicas, siendo de las más populares y conocidas las [frutas de Aragón](#) y las [guindas al marrasquino](#).

- COCINA DE EXTREMADURA.



- Los productos del [cerdo ibérico](#) son usados ampliamente en la cocina extremeña.
- [Gastronomía de Extremadura](#).

-La cocina de [Extremadura](#) es austera, de platos pastoriles. Es muy similar a la [cocina castellana](#), quizás porque la existencia de la [Ruta de Plata](#) ha hecho que su gastronomía se propague por otras regiones españolas (y viceversa). Históricamente eran famosas las recetas culinarias de los numerosos [monasterios](#) que se encuentran en sus tierras: son ejemplos famosos los de [Guadalupe](#), [Yuste](#) (retiro de [Carlos I](#)) y [Alcántara](#).³⁴ La cocina extremeña es abundante en todo lo relativo a la [carne de cerdo](#), diciéndose que en la región se cría uno de los mejores cerdos de España gracias a las muchas [bellotas](#) que proliferan en sus campos: el [cerdo ibérico](#) (*Sus scrofa europaea*) criado en [piaras](#) de los campos de [Montánchez](#) ([jamón de Montánchez](#)), característico por su piel oscura y patas negras y finas. Este tipo de cerdo se cría exclusivamente en [España](#) y [Portugal](#). Extremadura es la tierra de preparación de los [adobos](#) (aliñados con el [pimentón de la Vera](#)) y las [matanzas](#). Los [embutidos](#) de cerdo ibérico son frecuentes, al igual que los guisos de cerdo, como la [cachuela extremeña](#) (guiso de chorizo, hígado y manteca de cerdo).

- Es muy popular, como en otras regiones, la [tortilla de patata](#). Recientemente se ha descubierto que [Villanueva de la Serena](#) ha sido la cuna de este tradicional plato (en 1798).⁴⁷

-En el terreno de la carne se tienen también la [caldereta de cordero](#), el frito extremeño, etcétera. Es sabido que se cocina [lagarto](#).³⁸ Destacan las carnes de caza, como el jabalí, las perdices (siendo de las más conocidas la [perdiz al modo de Alcántara](#)), el [faisán](#) o el [venado](#). También se preparan pescados de río, como las tencas o las truchas, y antiguamente los más populares [sábalos](#) y los [albures](#). En el terreno de los lácteos son muy conocidos los quesos, en particular la [torta de la serena](#) y [torta del Casar](#), ambas con denominación de origen protegida. Como ejemplos de platos pastoriles extremeños pueden encontrarse las [migas](#), los [gazpachos extremeños](#) (sin tomate) y los [gazpachos del pastor](#). Entre los vinos extremeños destaca el de [pitarra](#). Posee una [Denominación de Origen](#) del [Cava](#). Como postres deben mencionarse la [leche frita](#), las [perrunillas](#), los pestiños, las flores, el [turrón de Castuera](#); y las [cerezas](#) del [Valle del Jerte](#); además de las escaldillas de boda , típicas de Cáceres.

-COCINA DE CATALUÑA.



- Calçots servidos con su [condimento](#) típico, la salsa [romesco](#).
- [Gastronomía de Cataluña](#)

- La cocina de [Cataluña](#) se fundamenta en una cultura rural, siendo extensa y de gran riqueza culinaria.²⁵ Cabe destacar que fue en Cataluña donde se escribió el primer libro de cocina de España, mostrando desde antiguo una gran tradición culinaria. Posee una cocina triple: marinera, de montaña y de interior, mezclándose todos ellos en la ciudad de Barcelona.⁴⁸

.Es famosa entre los cocidos por la [escudella](#), cuyo nombre proviene del [plato](#) donde se toma, por regla general de dos vuelcos; y el [pan con tomate](#) (*pa amb tomàquet*), tan divulgado por el territorio español.

. Al igual que el resto de regiones costeras del Levante, posee platos específicos con [arroz](#). Son: la [truita de mongetes](#): 'tortilla de [alubias](#)'; la [coca de recapte](#); la [sopa de farigola](#); y los [caracoles a la llauna](#).

.Entre las salsas se encuentra el [romesco](#) tarraconense, empleándose igualmente el [alioli](#), que es común al Levante, la [Provenza](#) y las islas del Mediterráneo occidental; la [bullabesa](#) de origen catalán,²⁵ la [samfaina](#): sofrito de verduras; y la [picada](#).

-Entre los embutidos de cerdo están: la [butifarra](#) blanca y negra; el [fuet](#); y el [salchichón](#) de Vic.

.Entre los platos de pescado destacan: los [suquet](#): guisos de pescado típicos de los pescadores; los platos de [mar i muntanya](#): maridajes de carne y pescado, como: el *pollastre amb escamarlans*, el bacalao guisado de múltiples formas, y los arroces de pescado como el *arròs negre*.

. Entre los platos con hortalizas son famosos: los [calçots](#): especie de cebollas asadas a la parrilla y la [escalivada](#).

.Cataluña es región de vinos y posee cerca de once denominaciones de origen, siendo ejemplos: el vino del [Priorato](#), el [Penedés](#), [Costers del Segre](#), [Alella](#), etcétera. Existe además la tradicional zona de elaboración de [cavas](#) del [Penedés](#), cuya producción lideran empresas familiares como: [Freixenet](#) y [Codorníu](#).

.Destacan entre los postres: la [crema catalana](#): *crema de Sant Josep*; y dulces como: los [carquiñoles](#), los [panellets](#) del día de Todos los Santos, el [tortel](#), las [cocas](#), y las [neulas](#).

-COCINA DE GALICIA.



-[Pulpo a la gallega](#) (*polbo á feira*).

- [Gastronomía de Galicia](#)

- La cocina de [Galicia](#) se encuadra dentro de la tradición marinera y pesquera de sus gentes, pero posee igualmente platos de interior.⁴⁹ Dionisio Pérez define la cocina gallega como «la alegría del comer». La posición de esta región dentro de la Península, hace que su cocina ya no sea considerada mediterránea, al igual que las de otras zonas de la [Cornisa Cantábrica](#). La cocina gallega es conocida en el territorio español gracias a la [emigración de sus gentes](#). Uno de los platos más nombrados es el [caldo gallego](#), al igual que el cocido de la zona, denominado [pote gallego](#). También destaca el [lacón con grelos](#), en las populares [laconadas](#). Se menciona que la [patata](#) entró a Europa por primera vez por Galicia, y esto se hace notar en los platos que la emplean, que en muchos lugares se llama [cachelos](#), a los trozos de patata).

.Otra receta destacable es el [caldo de castañas](#) en los días de [invierno](#).

.Es popular la [matanza del cerdo](#) y sus productos, como pueden ser los [lacones](#) : brazuelo del cerdo; las [androllas](#); y los [botillos](#) (*botelos*); y los [jamones asados](#). A veces la carne de cerdo participa en platos como: la [miolada](#) : cabeza de cerdo y espinazo adobados con ajo y pimentón.

- Existe una denominación de platos «a la gallega», tales la [merluza a la gallega](#) o el pulpo a la gallega. Los platos de pescado y marisco, son famosos y de abundante variedad tanto en formas como en ingredientes. Entre los preparados se encuentran: las [empanadas gallegas](#) con diversos rellenos, el ubicuo [pulpo a la gallega](#) (*polbo á feira*) elaborado en las [pulpeiras](#); la [vieiras](#) , que se preparan de muy diversas maneras; el [centollo](#); las [nécoras](#); los [percebes](#); las [zamburiñas](#), etcétera. Un plato curioso de Pontevedra es la [langosta con chocolate](#). Entre los pescados son populares las sardinas preparadas en escabeche o [lañadas](#) (asadas), el [rodaballo](#) y la [merluza](#).

.En el interior se pueden encontrar platos de hortalizas, como pueden ser: los [pimientos de Padrón](#), los [grelos](#) : renuevo o cogollo de la [nabiza](#), [sumidad](#) tierna : los tallos del [nabo](#), las [afeitas](#) y [arranda](#) : puches de [avena](#).

.Entre los abundantes lácteos se encuentran: el [queso de tetilla](#) y el de [San Simón da Costa](#): de sabor ahumado.

.Entre los vinos, por regla general [blancos](#), se encuentran los de [Ribeiro](#) y el [Albariño](#). Entre las bebidas alcohólicas cabe destacar el [orujo](#), y sus variantes aromatizadas con diversas hierbas.

.Existen dulces famosos en toda la Península, como la [tarta de Santiago](#).

-COCINA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA.



- La [Paella valenciana](#) es uno de los platos más conocidos de la gastronomía española.

- [Gastronomía de la Comunidad Valenciana](#).

- La cocina de la [Comunidad Valenciana](#) forma parte de las cocinas del Levante español y puede decirse que posee dos vertientes: una en la que destacan productos del campo (zonas del interior), y otra costera en la que se emplean pescados, mariscos, etcétera.

.Los animales de granja son muy empleados en la cocina valenciana.

.Destaca al igual que otras zonas del Levante , la preparación a base de [arroz](#) en general, y en particular la [paella valenciana](#) , sin olvidar el [arroz con costra](#) de la vega baja del Segura, la moderna [fideuá](#), ni el [arroz a banda](#) alicantino), el [empedrado](#) típico de Castellón, el [arroz al horno](#) y el [arroz con alubias y nabos](#) : *arrós en fesols y naps*.⁵⁰

.Entre los cocidos se tiene el [de pelotas](#).

.En el terreno de las salsas, aparte del alioli, empleado en todas las cocinas levantinas, puede encontrarse en Valencia la [samorreta](#).

.Como en otras regiones mediterráneas, se elaboran las [cocas](#) : similares a la [pizza napolitana](#).

.Son famosos los [gazpachos alicantinos](#) y las [prebellas](#).

- Las localidades marineras de la costa abastecen de peces y platos populares como: el [all i pebre d'anguiles](#) :preparado con [anguilas](#), ajo, pimentón y guindilla, típico de la Albufera, o el [suquet de peix](#). Destacan entre los mariscos los [langostinos de Vinaròs](#)

.Entre los vinos las denominaciones de [Utiel-Requena](#), Alicante y Valencia.

.Entre los embutidos los de La Marina, Requena y Utiel.

.En la repostería , de origen principalmente andalusí, el [licor de café](#) de Alcoy, el licor de Benicasim, los chocolates de Alicante, el [arnadí](#) y la [horchata](#) de chufa de Alboraya: tradicionalmente tomados con unos bollos denominados [fartones](#).

.También son famosas las jugosas naranjas de Orihuela, Castellón y Valencia, siendo también típicas las [granadas](#) y los [dátiles](#).

.Entre las bebidas en forma de [cóctel](#) se ha hecho famosa el [agua de Valencia](#).

-Cabe destacar por la importancia que tienen en la celebración de la [Navidad](#), los [turrone](#)s procedentes de: [Alicante](#) : de pasta dura y almendra a la vista; y [Jijona](#) : de pasta blanda); así como las [peladillas](#) : especialmente las elaboradas en la población valenciana de [Casinos](#), localidad que a su vez también cuenta con una tradicional elaboración de [turrón](#).

-COCINA DE MURCIA.



- Ensalada de Murcia.

[-Gastronomía de la Región de Murcia](#)

- La cocina de la [Región de Murcia](#) posee dos vertientes: la inspirada en la [huerta](#) y la de interior, con ciertas influencias de la cocina manchega. La huerta murciana es famosa por su variada producción de frutas, y esto afecta a la composición de los preparados culinarios, haciendo que algunos platos con la denominación «murciana» tengan variedad de [hortalizas](#). Ejemplos claros de ello son: la [tortilla murciana](#) : [tortilla](#) elaborada con pedazos de diversas hortalizas; el [zarangollo](#) : [revuelto de huevo](#) con verduras; el [mojete](#) : ensalada murciana con verdura y bacalao; las berenjenas a la crema : elaboradas con una [bechamel](#) que incluye gambas y jamón; o la [pipirrana](#) de [Caravaca](#). El [ajo](#) murciano es reconocido, estando presente en las [ensaladas](#) y en diversos platos como el [ajopringue](#) : guiso con carne de cerdo, pan rallado y grasa; y salsas como el alioli o el [ajo cabañil](#) : para acompañar carnes.

- Entre las preparaciones culinarias se tienen: los [michirones](#) : habas secas cocidas con laurel, [ñoras](#) y ajo, que se emplean en la elaboración de otros platos murcianos.

.Entre los cocidos se tiene: la [olla gitana](#), el [cocido con pelotas](#), el [mondongo](#) : potaje de callos con garbanzos y arroz.

.Entre los productos cárnicos se encuentran: las morcillas de Murcia, que están aromatizadas con [orégano](#) : morcilla de pícaro; el [pastel murciano](#), que se hace con [carne picada](#); el [Pastel de Cierva](#), relleno de carne picada que contrasta con la masa dulce.

.Entre los pescados y mariscos se encuentran la [dorada](#) a la sal, los [langostinos](#) del Mar Menor y el [pulpo](#) al horno.

.Los arroces son habituales, teniéndose el [caldero](#) : arroz con caldo de pescado; el [arroz empedrado](#); el arroz con conejo y caracoles, el arroz y pavo de Lorca, el arroz caldoso con garbanzos : [arroz de escribano](#), y el [arroz viudo](#).

.Existen platos de [gazpachos](#) de liebre, perdiz y conejo.

.Los caracoles son un ingrediente habitual en la cocina murciana, encontrándose de diversos tamaños, como los grandes : serranas, o los pequeños : chupaderos.

- En la actualidad, ocho productos murcianos poseen denominaciones de origen propia, como: el [arroz de Calasparra](#), el [pimentón de Murcia](#), las [peras de Jumilla](#), el [queso de Murcia](#) y el [queso de Murcia al vino](#).

.Los postres son muy abundantes, encontrándose los [paparajotes](#) de la huerta, los diversos hojaldres rellenos, y las tortas.

.En el terreno de los vinos se tienen igualmente denominaciones de origen en: el [Jumilla](#), el de [Bullas](#) y [Yecla](#).

-COCINA DE ASTURIAS.



-La [fabada](#) es uno de los platos asturianos más extendidos por la geografía española.

- : [Gastronomía de Asturias](#)

-La cocina de [Asturias](#) es arcaica y llena de historia, muy entroncada con las tradiciones [celtas](#) del norte de Europa. Se trata de una región de una abrupta y brumosa orografía. .Posee un gran parentesco con las gastronomías de otros países, como Normandía, Bretaña, Irlanda y evidentemente Galicia. Uno de sus platos más conocidos desde el siglo XX es: la [fabada asturiana](#), que es el [cocido](#) tradicional de la región, elaborado con [alubias blancas](#) (en [asturiano](#) *fabes*), embutidos como el chorizo y la [morcilla](#), y con [cerdo](#) , todo ello denominado [compango](#). Su difusión es tan grande en la Península Ibérica que supone una de las recetas españolas más reconocidas, estando según ciertos autores entre las diez recetas típicas de la [cocina española](#).⁵¹ A pesar de su fama actual, la receta no es conocida antes de finales del siglo XIX, cuando aparece en un diario asturiano de [Gijón](#) denominado *El Comercio* en 1884.⁵² Otras recetas con *fabes* muy conocidas son: las [fabes con almejas](#), con liebre y con perdiz.

.Además del [pote asturiano](#), forma parte de los otros cocidos asturianos: el [pote de vigilia](#) : elaborado con [castañas](#) magüetas.

.Son populares la matanza del cerdo (*gochu*), y los productos como el [chosco](#), los [callos a la asturiana](#) y los [bollos preñaos](#), que participan en los eventos festivos.

.Son famosas las [truchas a la asturiana](#) , elaboradas con manteca de cerdo y jamón.

- Hay que tener presente que el [Principado de Asturias](#), tiene dos características que quedan reflejadas en las costumbres culinarias: por un lado posee costas en el [mar Cantábrico](#), lo que le proporciona abundantes elementos marinos : pescados, mariscos, etcétera; y por otro posee la [cordillera Cantábrica](#), con profundos [valles](#), en los que crece en semi-libertad la ganadería, dando lugar a carne y a leche de características autóctonas , como la vaca casina. .Entre los platos cárnicos se encuentran: la [carne gobernada](#), el [cachopo](#) y la [caldereta](#). .La ganadería proporciona fama sobre la elaboración de [quesos asturianos](#) , que son muy conocidos en el resto de España. De entre ellos el más representativo es el de [Cabrales](#): queso de «pestífera fragancia», elaborado en regiones cerca de [Picos de Europa](#). .Entre los postres se encuentran: los [frisuelos](#), el [arroz con leche](#), los [carbayones](#) y la [sidra](#), bebida típica de la región, que se toma [escanciada](#).

-COCINA DE NAVARRA.



- [Chistorras](#) sobre rebanadas de pan.
- [Gastronomía de Navarra](#)

- La cocina de [Navarra](#) posee muchas similitudes con la aragonesa. Dos de sus platos bandera son: la [trucha a la navarra](#) y el [cordero al chilindrón](#).

.El [ajoarriero](#) suele encontrarse acompañando tanto a la [langosta](#) como al bacalao. También destacan las [tortas de txantxigorri](#).

.Dentro de las verduras puede decirse que el producto más conocido son los [espárragos](#) de Navarra, pero igualmente pueden encontrarse las famosas [menestras](#), los [cogollos de Tudela](#): con [anchoas](#), [salmón](#) o una simple [vinagreta](#), los [pimientos del piquillo](#) : habitualmente [rellenos](#), o las [pochas a la navarra](#). Entre los potajes se encuentra el [garbure](#) navarro. Existen recetas muy curiosas dentro de la cocina navarra, como los [huevos carlistas](#).

- Los productos de charcutería son habituales y entre ellos están: el [chorizo de Pamplona](#), el [relleno](#) y la [txistorra](#).

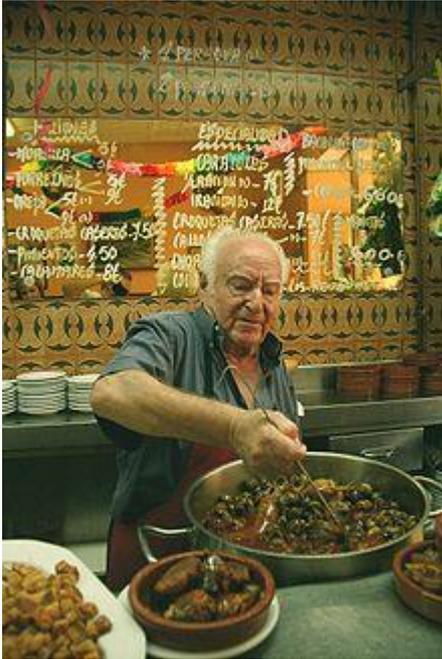
.Existen diversas preparaciones culinarias, que poseen la denominación de «a la navarra»: truchas a la navarra, huevos a la navarra, etcétera.

.El cordero y la ternera poseen en la actualidad denominaciones de origen.

.Dentro del apartado de los lácteos, destacan el [queso de Roncal](#), el [Idiazábal](#) o la [cuajada](#) de la [Ultzama](#).

.Entre las bebidas alcohólicas procedentes de Navarra y más típicas se encuentran el [clarete](#) y el [pacharán](#). Entre los vinos los más famosos son los rosados, aunque también son importantes los tintos.

-COCINA DE MADRID.



-Cocinero removiendo un pote de [caracoles a la madrileña](#).

- [Gastronomía de Madrid](#).

-La cocina de [Madrid](#) se encuentra por su estilo a medias entre la manchega y la castellana.⁴⁴ Es según distintos autores cocina de [taberna](#) y [figón](#), preparada para ser acomodada al viajero presuroso.⁵³ Cabe destacar que no empieza a tener identidad propia hasta el establecimiento de la Corte en [1561](#), cuando [Felipe II](#) traslada la capital a [Madrid](#). Desde entonces y debido a la inmigración, muchos de los platos madrileños son modificaciones culinarias procedentes de otras regiones españolas. Madrid, debido a la afluencia de visitantes desde el siglo XIX, fue una de las primeras ciudades en implantar el concepto de [restaurante](#), existiendo en ella algunos de los ejemplos más antiguos.

-Entre sus platos típicos se encuentran: el [cocido madrileño](#): elaborado con [garbanzos](#) y con su característico [servicio](#) de [tres vuelcos](#); los populares [callos a la madrileña](#); la [sopa de ajo](#), que según varios autores fue creada en Madrid;⁴⁴ los [caracoles a la madrileña](#), que fueron muy populares en los merenderos de las afueras : barrio de [Ventas](#); y las [judías a lo tío Lucas](#). En la actualidad algunos de los platos clásicos madrileños se han adaptado al [tapeo](#), y es posible encontrarlos en forma de pequeñas raciones, como pueden ser: la [oreja a la plancha](#), las [gambas al ajillo](#), las [patatas bravas](#), los [soldaditos de Pavía](#), etcétera. Muy populares en los [bares](#) del centro de la ciudad son los [bocadillos de calamares](#) y las patatas bravas.

-La carne es muy importante y a veces puede encontrarse un afecto muy popular por la [casquería](#). De esta forma se encuentran tiendas especializadas en las [freidurías](#) de [gallinejas](#), [mollejas](#) y [entresijos](#), siendo el mismo consumo de [callos](#) es una muestra de ello. También hay gusto por la carne de caza, como: el [jabalí](#), el [gamo](#), la [perdiz](#) y el [faisán](#), que pueden verse a diario en sus mercados; mientras que de las aves, la que alcanza un mayor protagonismo es la [gallina](#), empleada en la elaboración de [caldos](#) y del cocido.

.Entre los pescados se encuentra la popular preparación del [besugo a la madrileña](#) : plato típico de Navidades, la [merluza](#) y el [mero](#). Igualmente son populares las gambas : cocidas, a la [plancha](#), con [gabardina](#) o [al ajillo](#); los mejillones , al vapor o en escabeche; los [boquerones en vinagre](#); y el bonito también en escabeche.

.La influencia castellana hace que exista igualmente la preparación de carne en asados, como puede ser: el [cordero](#), el [cochinillo](#) o la [ternera del Guadarrama](#).

- Entre los lácteos se encuentran postres como: el [arroz con leche](#), la [leche merengada](#), el [queso castellano](#) de Campo Real, y el [requesón](#) de Miraflores de la Sierra.

.Entre las frutas y verduras están las [fresas](#) de [Aranjuez](#) y los melones de [Villaconejos](#).

.Madrid posee una abundante confitería religiosa, cabe destacar: las populares [torrijas](#), el [chocolate con churros](#) , y los [buñuelos](#).

.Los vinos madrileños poseen denominación de origen, siendo un ejemplo los de [Navalcarnero](#), y entre las bebidas alcohólicas se encuentra el [anís](#) de [Chinchón](#).

-COCINA DE CANARIAS.



- Las [papas arrugadas](#) con su salsa de mojo.

- : [Gastronomía de Canarias](#)

- Las [Canarias](#) poseen una cocina particular debido a su naturaleza insular y ubicación en el [Atlántico](#). Los productos empleados antes de la llegada de los peninsulares eran completamente distintos a los actuales. En la actualidad la cocina canaria es una adaptación de la influencia peninsular , andaluza en primera instancia; aunque cabe destacar también la influencia de la [cocina norteafricana](#). La cocina anterior era casi [vegetariana](#), empleaba poca carne y cuando lo hacía, era procedente de la [cabra](#), aunque existe algún derivado del cerdo, como la [morcilla canaria](#).

.El consumo de alimentos se fundamenta en el [gofio](#) : empleado como sustituto del [pan](#); un alimento propio de los [guanches](#), que resulta ser una harina de diferentes cereales tostados. Se trata de un alimento de [gusto adquirido](#), que rara vez se sirve a turistas. Existen variedades, siendo una de las más comunes la denominada [escaldón](#).

.La cocina canaria ha dejado impronta en algunas de las cocinas latinoamericanas.

- Entre las frutas más típicas se encuentran: los [plátanos de Canarias](#) y en menor medida otras frutas tropicales como: el [ñame](#), los [mangos](#), los [nísperos](#), etcétera.

.Los platos de pescado ocupan un lugar privilegiado en las islas, y suelen acompañarse de salsas denominadas [mojos](#) , como son: el [mojo picón](#), el mojo rojo o el mojo palmero.

.Existen varios cocidos, como el llamado puchero canario o [sancocho](#); el zancudo de La

Gomera : puchero de carne de cerdo; y la [carajaca](#) : hígado de vaca braseado y macerado en mojo.

.Destacan entre su culinaria: las [papas arrugadas](#) : papas cocidas en su piel en una [salmuera](#); el [almogrote](#) gomero; el [frangollo](#); el [conejo en salmorejo](#); la [cabra](#) guisada, etcétera.

.Los dulces más populares son: las truchas de batata o cabello de ángel, el turrón de [gofio](#), los suspiros, el bizcochón, etc.

.Entre los vinos se tiene uno que identifica a las islas: el [vino malvasía](#).

-COCINA DEL PAÍS VASCO.



-La [porrusalda](#), ejemplo de sopa vasca.

- [Gastronomía del País Vasco](#).

- La cocina del [País Vasco](#) consiste en una muy amplia y variada oferta de ingredientes y preparaciones, procedentes del [mar Cantábrico](#) : pescados y mariscos, o del interior : verduras, hortalizas, cereales, carnes, etcétera. Es una de las cocinas de la Península con carácter culinario más marcado. La cultura del comer está muy arraigada en los habitantes de esta región, y existen numerosas sociedades culinarias tradicionales, como los [txokos](#). Su afición al comer se nota por la abundante remesa de cocineros, que han salido de estas tierras. La cocina vasca se encuentra poco influenciada por la gastronomía mediterránea, al igual que las demás cocinas de la Cornisa Cantábrica. Entre las costumbres se encuentra el ofrecimiento en bares y restaurantes de los popularmente conocidos como [pinchos](#), una tradición vasca equivalente a las [tapas](#) de otras regiones de España. Se dice que la cocina vasca ha conseguido cuatro [salsas](#) para el pescado: la roja en los platos «a la vizcaína», la blanca para el [pil pil](#), la [verde](#) para la merluza y la [negra](#) en los chipirones.

-En el País Vasco destacan las carnes y pescados a la brasa. Entre los pescados el bacalao posee una gran tradición y se tiene en diversas preparaciones: [al pil pil](#), [a la vizcaína](#), [frito](#), etcétera. También son frecuentes la [anchoa](#), el [besugo](#), el [bonito](#) con su [marmitako](#), etcétera. El pescado más empleado es la [merluza](#) : que posee diversos nombres según tamaño: *lebatza*, *legatza*, *legatzume* o *leba*; sin olvidar las [cocochas](#) : barbillas o filetes blandos de la cabeza. También son famosas las [angulas](#) de Aguinaga.

.Entre los platos de marisco es famoso el [changurro](#) a la donostiarra.

.Las carnes son muy famosas y destacando los [chuletones](#) de ternera y de buey : los famosos [Villagodios](#); el lomo con leche; las codornices en hoja de parra; el ganso adobado, etcétera.

.Entre las verduras están las legumbres representadas por las [alubias de Tolosa](#), acompañadas por los llamados sacramentos,⁵⁴ normalmente compuestos por: [berza](#), [tocino](#), [morcilla](#) y [guindillas de Ibarra](#), que se sirven aparte. Destacan entre las setas (*perretxiko* en euskera) las [guibelurdiñas](#).

- Entre los postres destaca: la [intxaursaltsa](#), el [pastel vasco](#) y el [goxua](#). Los lácteos son importantes, encontrándose: el [queso de Idiazábal](#) de [oveja lacha](#) o [carranzana](#),⁵⁵ la [cuajada \(mamia\)](#)⁵⁶; o el [queso de Gorbea](#).

.Entre los vinos se encuentra el popular [chacolí](#) : vino ligero de carácter [ácido](#), los vinos de la Rioja-Alavesa y la [sidra](#) guipuzcoana.

.La cocina vasca es la que más ha sabido conjugar entre lo clásico y la [nueva cocina](#) que emerge desde finales de siglo XX.⁵⁷ La imaginación de esta cocina y la profusión de cocineros ha dado luz a la denominada «nueva cocina vasca».

-COCINA DE CANTABRIA.



- Las [rabas](#) (calamares fritos) son el aperitivo más consumido en Cantabria.⁵⁸

- [Gastronomía de Cantabria](#)

- La cocina de [Cantabria](#) posee, al igual que las otras regiones de la Cornisa Cantábrica, una extensa combinación de productos del mar y del interior. Destacan el [cocido montañés](#) : elaborado con alubias; el [cocido lebaniego](#); y la [marmita](#).

.Entre los productos cárnicos es de destacar la carne procedente de la [vaca tudanca](#), y entre los de corral el [pollo campurriano](#). La ganadería posee una gran tradición, y por eso se celebra la [feria ganadera](#), denominada [Feria Nacional de Ganados de Torrelavega](#). Entre las carnes de caza destaca el [conejo](#). El arroz se introdujo en estas tierras a comienzos del siglo XX, siendo ahora popular el [arroz a la santanderina](#). La denominación «a la santanderina» (de [Santander](#)) se puede ver también en otras preparaciones típicas: pollo a la santanderina, sardinas a la santanderina, etcétera.

-Los pescados dan un fuerte carácter a la cocina cántabra. En tiempos se llegó a comer [ballena](#), lo que hoy en día no es posible debido a la prohibición. Cabe destacar las sardinas, las anchoas ([bocartes](#)) preparadas de diversa forma, siendo las más importantes las preparadas en aceite, y los salazones de [Santoña](#), los [maganos encebollaos](#) (calamares encebollados) y las [sopas de pescado](#).

.Entre los lácteos destacan varios quesos : [quesucos de Liébana](#), [Nata de Cantabria](#), [picón Bejes-Tresviso](#), etcétera.

.Entre los dulces son populares: el [arroz con leche](#), la [leche frita](#), las [natillas](#) , los [sobaos](#) y [quesadas](#) pasiegos.

.Entre las bebidas se encuentran: el [orujo](#) de Potes, la [sidra](#) y el tostadillo de [Liébana](#) : vino dulce y ligero.

.Un producto clásico de Cantabria es el [hojaldre](#), con el que se elaboran diversas preparaciones con diferentes nombres: corbatas en Unquera, [polkas](#) en Torrelavega o sacristanes en Liérganes. Otros dulces notables son los frisuelos y el canónigo, ambos de

Liébana; los corazones en Liérganes y La Cavada; los palucos de Cabezón de la Sal; y los tortos y pantortillas de Reinosa. Además, las [mermeladas de fruta](#) gozan de gran importancia en la zona.

-Es indiscutible la alta calidad de la leche cántabra, por lo que no puede extrañar que los derivados de la misma, proliferen por toda la región: el [queso de nata](#), que puede encontrarse por toda la región; el [queso picón](#) en [Tresviso](#) y [Bejes](#); quesos ahumados como los de [Áliva](#) o [Pido](#); o los pequeños [quesucos](#), realizados con la mezcla de [leche](#) de [vaca](#) y [oveja](#).

-COCINA DE LA RIOJA.



- [Patatas a la riojana](#), el plato riojano más conocido.

- : [Gastronomía de La Rioja](#)

- La cocina de [La Rioja](#) es reflejo de su condición geográfica, como cruce de caminos entre el País Vasco, Aragón y Castilla, poseyendo influencias de ellas. Algunos autores mencionan que es una cocina sin tratadistas culinarios, pero con testigos cualificados.³⁴

.Se distingue por el uso de carnes como la de cerdo, así como de sus fiambres y embutidos elaborados tras las tradicionales matanzas. El cordero es quizás el segundo producto cárnico popular en esta región : [chuletas al sarmiento](#), y finalmente la ternera, habitual en las zonas de montaña. Entre los productos del cerdo cabe destacar el [jamón riojano](#), que posee denominación de origen y se caracteriza por la pata cortada, y el [adobe](#) exterior con ajo, especias y pimentón.

.Una forma de cocinar personal de La Rioja, da nombre a ciertos platos bajo la denominación «a la riojana», como son: los [huevos a la riojana](#), las patatas a la riojana, el [bacalao a la riojana](#), etcétera. Aunque el plato más conocido son las [patatas a la riojana](#), cabe mencionar también la [fritada](#) : mezcla de huevos fritos con guarnición de carnes. Menos conocidos son el [almuerzo del Santo](#), el [ajo huevo](#) y otros.

.Es muy popular el empleo de [setas](#) desde mediados del siglo XX, siendo frecuente encontrarlas como ingrediente en algunos platos tradicionales.

- La producción agrícola de hortalizas hace que los platos clásicos de la zona contengan diversos ingredientes procedentes de la huerta, como son: el espárrago, la coliflor de Calahorra , las alcachofas, los pimientos riojanos , los champiñones, los puerros o las [borrajas](#). Uno de los platos resultantes de esta variedad es la [menestra riojana](#). Dentro de los platos de verduras y hortalizas se tienen los [pimientos asados](#) : pimientos a la riojana y las [patatas a la riojana](#), conocidas en toda la Península.

.Entre las frutas, las [peras del Rincón de Soto](#), poseen denominación de origen.
.Entre los vinos destacan los internacionalmente famosos [vinos de La Rioja](#), que poseen [historia propia](#).

-COCINA DE BALEARES.



-La [sobrasada](#), un producto del cerdo típico balear.

- : [Gastronomía de Baleares](#)

- La cocina de las [Islas Baleares](#) posee muchos puntos de contacto con la catalana y la valenciana. Es de características puramente mediterráneas. Las islas han sido conquistadas varias veces durante su historia por franceses e ingleses, lo que puede decirse que ha dejado ciertas influencias culinarias.⁵⁹ Cabe mencionar que existen marcadas diferencias entre la cocina mallorquina y menorquina.

.Destacan especialmente las [sopas](#) : [mallorquina](#) y [menorquina](#). En la actualidad se conocen en el resto de España: la [sobrasada](#) , el [arroz brut](#) mallorquines, el [queso de Mahón](#) con sabor ahumado, la [ginebra de Mahón](#) (*pellofa*) y la celebérrima salsa que lleva el nombre de la ciudad de [Mahón](#): la [mahonesa](#).¹⁶

.La cocina balear presenta sutilezas como los [huevos al estilo Sóller](#) y las [perdices de capellán](#). Entre los platos preparados se encuentran el [tumbet](#) de carne o pescado, acompañado de [berenjenas fritas](#); el [frit variat](#); y la [porçella rostida](#) : lechona asado.

- Entre los ingredientes más típicos se encuentran el cerdo y sus subproductos, siendo uno de los más típicos: la sobrasada : embutido con carne, tocino y abundante pimentón, que se consume de diversas formas: en [Mallorca](#) se hornea y se asa, y en [Menorca](#) se fríe ,sirviéndose a veces con [miel](#). Existen otros embutidos como: el [camaïot](#), el [botifarró](#) y el [xolís](#) de origen campesino).

.Entre los mariscos de todas las clases caben destacar los llamados: [dátils de mar](#) :moluscos con forma y color de [dátil](#); y las [escupinyas](#) : [mejillones](#) exclusivos de Menorca.

.Entre los dulces: se encuentra la popular [ensaimada](#) : de *saim*, manteca de cerdo, en forma de espiral elaborada con [flor de harina](#); aunque también cabe mencionar los [rabiols](#) : rellenos de [cabello de ángel](#); el [tambor de almendras](#); los [suspiros de Manacor](#); los [doblegats](#), etcétera.

-II.7)- COCINA ACTUAL ESPAÑOLA.

- : [Anexo:Cocineros y gastrónomos españoles](#).

- La cocina española resurgió y empezó a ser considerada como tal, a partir del siglo XIX. Hoy en día la cocina española es famosa gracias a la labor de numerosos cocineros. La vanguardia es reconocida especialmente gracias a la labor del cocinero [Ferran Adrià](#), que en el verano de 2003, tuvo una gran proyección internacional gracias a los elogios que le rindieron en el suplemento dominical del [New York Times](#). En un largo reportaje, se le declaraba el mejor cocinero del mundo, y se postulaba la supremacía de la cocina española sobre la [francesa](#).

-Además de [Adrià](#) y su restaurante «[El Bulli](#)», sito en la [provincia de Gerona](#); hay otros nueve cocineros españoles que ostentan, o han ostentado tres estrellas de la prestigiosa [Guía Michelin](#):

- [Juan María Arzak](#) («Arzak» en [San Sebastián](#), [Guipúzcoa](#), desde [1989](#))
- [Santi Santamaria](#) («El Raco» de [Can Fabes](#), [Barcelona](#), desde [1994](#) hasta [2011](#))
- [Martín Berasategui](#) («Berasategui» en [Lasarte](#), [Guipúzcoa](#) desde [2001](#))
- [Carme Ruscalleda](#) («Sant Pau» en [San Pol de Mar](#), [Barcelona](#) desde [2006](#))
- [Pedro Subijana](#) («Akelarre» en [San Sebastián](#), [Guipúzcoa](#) desde [2006](#)).
- [Joan Roca](#), [Josep Roca](#) y [Jordi Roca](#) («[El Cellar de Can Roca](#)», «[Rocambolesc](#)», «[Can Roca](#)», «[Mas Marroch](#)» y «[Cap Roig](#)» en la [provincia de Gerona](#) y el restaurante «[Roca Barcelona](#)» en la [provincia de Barcelona](#). Tres estrellas michelín en 2009 y en 2013 "[El Cellar de Can Roca](#)" es seleccionado como el mejor restaurante del mundo por la revista *Restaurant*).
- [Quique Dacosta](#) («Quique Dacosta» en [Dénia](#), [Alicante](#) desde [2012](#)).
- [Eneko Atxa](#) («Azurmendi» en [Larrabetzu](#), [Bizkaia](#) desde [2012](#)).
- [David Muñoz](#) («DiverXO» en [Madrid](#), [Madrid](#) desde [2012](#)).

-II.8)- VÉASE TAMBIÉN.

- [Gastronomía de España por comunidad autónoma](#)
- [Anexo:Gastronomía de las provincias españolas](#)
- [Jamón de España](#)
- [Quesos de España](#)
- [Vinos de España](#)
- [Repostería de España](#)
- [Alimentación de España](#)
- [Encurtidos de España](#)

-II.9)- NOTAS.

1. [Volver arriba](#) ↑ Robuchon, Joël (2004). «España». *Larousse gastronomique en español*. Barcelona: Larousse. pp. 462-465. [ISBN 9788483325278](#).
2. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b ^c ^d {{cita libro | autor=[[Néstor e ES UNA PIROCA MONSTRUOSA española | ubicación=Madrid | editorial=Alianza Editorial | isbn=9788420603780}}
3. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b ^c ^d Error en la cita: Etiqueta <ref> inválida; no se ha definido el contenido de las referencias llamadas Dionisio

4. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} Error en la cita: Etiqueta <ref> inválida; no se ha definido el contenido de las referencias llamadas Llopis
5. [Volver arriba](#) ↑ Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo; Sonnenfeld, Albert (2000). *Food: a culinary history from Antiquity to Present*. European Perspectives (1.ª edición). Nueva York: Penguin Books. [ISBN 9780140296587](#).
6. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} [Davidson, Alan](#); Jaine, Tom; Vannithone, Soun (2006). *The Oxford companion to food* (2.ª edición). Oxford: Oxford University Press. [ISBN 9780192806819](#).
7. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b c d e} Medina, F. Xavier (2005). *Food culture in Spain*. Westport: Greenwood Press. [ISBN 9780313328190](#).
8. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} Kiple, Kenneth F.; Ornelas, Kriemhild Coneè (2000). «II.A.10 "Tomato"». *The Cambridge World History of Food 1*. Cambridge: Cambridge University Press. [ISBN 9780521402149](#).
9. [Volver arriba](#) ↑ Duran i Grau, Eulàlia; Miralles, Eulàlia; Toldrà, Maria (2000). *Repertori de manuscrits catalans, 1474-1620. / Volum. II. 1, Barcelona*. Memòries de la Secció Històrico-Arqueològica. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans. p. 84. [ISBN 9788472835344](#).
10. [Volver arriba](#) ↑ [Jiménez Lozano, José](#) (1984). *Guía espiritual de Castilla*. Alarife (20). Valladolid: Ámbito. [ISBN 9788481831238](#).
11. [Volver arriba](#) ↑ Sauer, Jonathan D. (1993). *Historical geography of crop plants: a select roster*. Boca Raton: CRC Press. [ISBN 9780849389016](#).
12. [Volver arriba](#) ↑ Janick, Jules (2008). *Horticultural Reviews* 34. Hoboken: Willey. p. 40. [ISBN 9780470380147](#).
13. [Volver arriba](#) ↑ Hamilton, E.E. (1976). «What the New World economy gave the Old». En Chiappelli, F. *First images of America: the impact of the New World on the Old 2*. Berkeley: University of California Press. pp. 853-84. [ISBN 9780520030107](#).
14. [Volver arriba](#) ↑ [Martínez Montañó, Francisco](#) (1763). *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería*. Barcelona: Imp. de María Ángela Martí. [OCLC 433528757](#).
15. [Volver arriba](#) ↑ Martín Mazas, Eduardo (2008). *Teodoro Bardají Mas, el precursor de la cocina moderna en España*. Pozuelo de Alarcón: Martín, E. [ISBN 9788461237302](#).
16. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} [Bardají Mas, Teodoro](#) (1928). *La salsa mahonesa*. Madrid: Imprenta de Julián Peña.
17. [Volver arriba](#) ↑ Bardají Mas, Teodoro (agosto de 1952). «La masa de hojaldre». *La confitería española*.
18. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} [Pardo de Figueroa, Mariano](#) (1884). «Ristra de ajos formada con seis cabezas». *Imágenes Medina Sidonia*. Tipografía particular del Dr. Thebussem.
19. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b c} [Sordo, Enrique](#) (1960). *Arte español de la comida*. Barcelona: Barna. [OCLC 10908197](#).
20. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} [Camba, Julio](#) (1995). *La casa de Lúculo o El arte de comer: nueva fisiología del gusto*. Madrid: [Compañía Iberoamericana de Publicaciones](#) año=1929. [OCLC 253814672](#).
21. ↑ [Saltar a:](#) ^{a b} Ávila Granados, Jesús (2000). *Enciclopedia del aceite de oliva* (1.ª edición). Barcelona: Planeta. [ISBN 9788408035428](#).
22. [Volver arriba](#) ↑ Sueiro, Jorge-Víctor (1981). *Manual del marisco*. Textos lúdicos de Pantagruel (15) (1.ª edición). Madrid: Penthalon. [ISBN 9788485337491](#).

23. [Volver arriba ↑](#) Pérez Gutierrez, Dionisio (1936). *La cocina clásica española: excelencias, amenidades, historias, recetarios*. Madrid: Imprenta y librería ibero-americana. [OCLC 39027018](#).
24. [Volver arriba ↑](#) Delgado, Carlos (1985). *Diccionario de gastronomía*. Madrid: Alianza. [ISBN 9788420600994](#).
25. [↑ Saltar a: ^a ^b ^c](#) Pla, Josep (1997). *Lo que hemos comido*. Barcelona: Destino. [ISBN 9788423328314](#).
26. [Volver arriba ↑](#) Luján, Néstor (1982). *Carnet de Ruta: Las recetas de Pickwik. Los 5 sentidos (15)*. Barcelona: Tusquets. p. 157. [ISBN 9788472238152](#).
27. [↑ Saltar a: ^a ^b](#) Luján, Néstor (1994). *Como piñones mondados: Cuento de cuentos de gastronomía*. Barcelona: Folio. p. 78. [ISBN 9788475837017](#).
28. [Volver arriba ↑](#) Abad Alegría, Francisco (2001). *Color rojizo en nuestra historia culinaria. El especiado con azafrán y pimentón en las cocinas hispanas: discurso de ingreso*. Zaragoza: Institución Fernando el Católico; Excma. Diputación de Zaragoza. p. 29. [OCLC 49283058](#).
29. [Volver arriba ↑](#) Martínez Llopis, Manuel (1999). *La dulcería española: recetarios histórico y popular*. Madrid: Alianza. [ISBN 9788420642505](#).
30. [↑ Saltar a: ^a ^b](#) Stanton, Edward F. (2002). «Customs». *Culture and customs of Spain*. Westport: Greenwood Press. pp. 49-81. [ISBN 9780313314636](#).
31. [Volver arriba ↑](#) Stevenson, A. C. (julio de 1985). «Studies in the vegetational history of S. W. Spain. II: Palynological investigations at Laguna de Las Madres, S. W. Spain». *Journal of Biogeography* (Oxford: Blackwell) 12 (4): 293-314. [ISSN 0305-0270](#).
32. [Volver arriba ↑](#) [Ramón y Cajal, Santiago](#) (1934). *El mundo visto a los ochenta años* (2.ª edición). Madrid: Beltrán. [OCLC 71455015](#).
33. [↑ Saltar a: ^a ^b](#) Error en la cita: Etiqueta <ref> inválida; no se ha definido el contenido de las referencias llamadas Pascual
34. [↑ Saltar a: ^a ^b ^c](#) Sordo, Enrique (1980). *Cómo conocer la cocina española*. Barcelona: Argos Vergara. [ISBN 9788470179075](#).
35. [Volver arriba ↑](#) Bodelon, Serafín (1994–1995). «[La alimentación de los astures: rastreo arqueológico por algunos yacimientos](#)». *Memorias de historia antigua* (15–16). [ISSN 0210-2943](#).
36. [Volver arriba ↑](#) Luján, Néstor (1998). *El ritual del aperitivo: avisillos, llamativos y tapas* (1.ª edición). Barcelona: Folio. [ISBN 9788475833378](#).
37. [Volver arriba ↑](#) Becerra Gómez, Enrique (2009). *El gran libro de la tapa y el tapeo*. Córdoba: Almuzara. [ISBN 9788492573516](#).
38. [↑ Saltar a: ^a ^b](#) [De Vega, Luis Antonio](#) (1957). *Guía gastronómica de España*. Las Tierras de España (6). Madrid: Editora Nacional. [OCLC 18827636](#).
39. [Volver arriba ↑](#) [Dumas, Alexandre](#) (1847). *De París a Cádiz*.
40. [Volver arriba ↑](#) [Salcedo Hierro, Miguel](#) (1995). *La cocina andaluza* (1.ª edición). Centro Andaluz del Libro. [ISBN 9788488067111](#).
41. [↑ Saltar a: ^a ^b](#) Briz, José (1989). *Breviario del gazpacho y de los gazpachos*. Los breviaros del árbol, serie «La Mesa» (4). Madrid: J. Esteban. [ISBN 9788485869640](#).
42. [Volver arriba ↑](#) Según menciona Dionisio Pérez en receta del cocinero José Gómez González.
43. [Volver arriba ↑](#) Villaverde Gil, Alfredo (2002). *Viaje por La Mancha de Don Quijote y Sancho*. Viajero a Pie (6). Guadalajara: Aache. pp. 136-138. [ISBN 9788495179852](#).

44. [↑ Saltar a: ^a ^b ^c](#) Del Corral, José (1987). *Ayer y hoy de la gastronomía madrileña*. Madrid: Avapies. [ISBN 9788486280239](#).
45. [Volver arriba ↑](#) Lahuerta, Enrique; Bandrés, Luis (1955). *Homenaje a la Cocina Aragonesa. Recopilación, comentarios y recetas*. Zaragoza: Heraldo de Aragón.
46. [Volver arriba ↑](#) Bardají Mas, Teodoro (febrero de 1922). «El recaó de Binéfar». *El Gorro Blanco*.
47. [Volver arriba ↑](#) López Linage, Javier. *La Patata en España. Historia y agroecología del tubérculo andino*. Editorial: Mº Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 2008 (1ª Ed.)
48. [Volver arriba ↑](#) Luján, Néstor (1990). *Diccionario Luján de gastronomía catalana*. Barcelona: Ediciones La Campana. [ISBN 9788486491345](#).
49. [Volver arriba ↑](#) [Cunqueiro, Álvaro](#) (1973). *A cociña galega*. Vigo: Galaxia. [OCLC 253796352](#).
50. [Volver arriba ↑](#) Medina, F. Xavier; Alonso, R.; et al (1996). *La alimentación mediterránea: historia, cultura, nutrición*. Antrazyt (93). Barcelona: Icaria. [ISBN 9788474262889](#).
51. [Volver arriba ↑](#) Luján, Néstor (1970). *Nuevas recetas de Pickwick*. Estética del Gusto. Barcelona: Taber. [OCLC 432555509](#).
52. [Volver arriba ↑](#) Fidalgo Sánchez, José Antonio (1996). *El gran libro de la cocina asturiana*. Gijón: Gran enciclopedia asturiana. p. 83. [ISBN 9788472863644](#).
53. [Volver arriba ↑](#) [De Entrambasaguas, Joaquín](#) (1971). *Gastronomía madrileña. Segunda edición, corregida y muy aumentada*. Colección "Plaza de la Villa" (2). Madrid: Instituto de Estudios Madrileños. [OCLC 560133377](#).
54. [Volver arriba ↑](#) David de Jorge E. (16 de marzo de 2010). «[Receta de alubias de Tolosa con sacramentos](#)». *Robinfood*.
55. [Volver arriba ↑](#) «[El Queso Idiazabal](#)»..
56. [Volver arriba ↑](#) «[Mamia \(cuajada vasca\)](#)». *Mis Recetas*..
57. [Volver arriba ↑](#) Zallo, Ramón. *El pueblo vasco, hoy: cultura, historia y sociedad*. Irún: Alberdania. [ISBN 9788496643390](#).
58. [Volver arriba ↑](#) «[Rabas y cerveza conforman el aperitivo preferido de los cántabros](#)». *El Diario Montañés*.
59. [Volver arriba ↑](#) Abrinas Vidal, Coloma (1970). *Cocina selecta mallorquina*. [OCLC 431686005](#).

60. LIBROS PUBLICADOS DEL PROF. DR: ENRIQUE BARMAIMON:

- Alcance Gratuito , de 28 libros en la Biblioteca Virtual de Salud del S.M.U. que son: . LIBROS PROF. DR. ENRIQUE BARMAIMON. (www.bvssmu@org.uy [libros], [barmaimon]). buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

- 1-Barmaimon Enrique, Tratado de Neuroanatomía Funcional. 3 volúmenes :
 - 1.Tomo I: Presentación, Índice, Prólogo, Bases Neuroanatómicas Funcionales, Bases Funcionales Organización Humana, La Célula, Embriología S.N., Meninges, Sistema Ventricular, Líquido Cefalorraquídeo e Irrigación Sanguínea, Sistematización General, Organización Estructural Anatómica;
 2. .Tomo II: Organización Funcional: Los Sistemas Funcionales de Integración, Organización Anatomofuncional, Reglas para el Estudio e Interpretación del Sistema Nervioso, Medio Interno,; y

3. . Tomo III: Neuronas y Sinapsis, Potenciales Neuronales e Integración Interneuronal, Los Neurotransmisores, Los Conjuntos Neuronales, Envejecimiento, y Los Límites entre la Vida y la Muerte.) .
4. Ed. EDUSMP.(1984) .Lima, Perú. B.V.S.
-Barmaimon Enrique . Envejecimiento. Cambios Anatomofuncionales, Psíquicos, Sociales, Económicos y Ambientales. Urgencias, Comorbilidad, Manejos-Ed. Virtual. (2011).1ªEd. Montevideo Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique. Libro Historia de la Anestesia, la Reanimación y los Cuidados Intensivos. 4 Tomos:
 5. .Tomo I: Prologo, Introducción, Índice, Historia General de la Ciencia, Historia Cronológica Anestesia, Equipamiento de Anestesia, Ayer y Hoy Anestesiólogo, y su Formación;
 6. . Tomo II: Historia de los Países Sudamericanos: Sociopolítica, Cultural, Educativa y de Salud;
 7. .Tomo III: Historia de los Países Centroamericanos y el Caribe: Sociopolítica, Cultural, Educativa, y de Salud; y
 8. .Tomo IV: Algunos avances anestésico- quirúrgicos, Historia de la Anestesia y la Reanimación Latinoamericana, Historia Anestésica de cada País Sudamericano, Anestesia Pediátrica, Anestesia geriátrica, Anestesia Especialidades, Manejo dolor Postoperatorio, Manejo dolor Crónico, Reanimación Cardiopulmonar, Medicina intensiva, Centro Quirúrgico, Anestesia Ambulatoria, Panorama Actual, Bibliografía.(2014).1ªEd. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - 9-Barmaimon Enrique, Koyounian Pedro. Historia del General San Martin. Aspectos de su Salud.(2012).1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay.
 - 10 -Barmaimon, Enrique. Guaymirán Ríos Bruno. Anécdotas : en Libro Dr. Antonio Turnes.(2013). Varias anécdotas, Reanimación Cardiopulmonar, Plan Nacional de Desastres. 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - Barmaimon Enrique.(2015). Historia de las Grandes Guerras y su Influencia sobre la Anestesia y la Reanimación. 3 Tomos:
 11. Tomo I: Grandes Guerras Europeas: Napoleónicas, Primera y Segunda Guerras mundiales, Resucitación Cardiopulmonar, Avances Medicina;
 - 12.Tomo II: Guerras de Corea y Vietnam, Avances Medicina; y
 - 13.Tomo III_ Guerras del Golfo, Irak, Afganistán y contra Terrorismo. . 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - 14 -Barmaimon Enrique. Historia Medicina, Psiquiatría, Gerontología, Envejecimiento y Geriatria. (2015). 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
 - Barmaimon, Enrique.(2015).Historia Ciencias Cognitivas.3 Tomos:
 15. Tomo I: Filosofía, Psicología, Neuroanatomía Funcional, Neurociencias, Linguística, Antropología, Inteligencia Artificial;
 16. Tomo II: Cognición, Gestión del Conocimiento, Feromonas, Psiconeurobiología Amor y Sexo, Mente; y
 - 17.Tomo III: Anexos Ciencias Cognitivas. 1ªEd. Virtual, B.V.S. . Montevideo, Uruguay . B.V.S.
 - Barmaimon, Enrique.(2016).Libro Historia, Patología, Clínica y Terapéutica Ciencias Cognitivas. 3 Tomos:
 18. Tomo I: Introducción, Algunos Puntos básicos, Canalopatías, Sistemas Autoinmunes, Enfermedades Autoinmunes;
 19. Tomo II: Sistema Nervioso, Sistemas de Integración, Test Psicológicos;y
 20. Tomo III: Patologías, Reserva Cognitiva, Telepatología, Medio Ambiente, Tratamientos, Psicoterapia, Ciberpsicoterapia, Personalidad, Comportamiento, Pensamiento, Sentimiento, Identidad, Sensación, Intuición, Sentimiento, Diagnóstico, Patologías Cognitivas, Patologías Neurológicas, Enzimas, Certeza y Opinión,

Inconsciente, Psiconeuroinmunología, Sueño, Memoria, Optimismo, Ansiedad, Posmodernismo.

. 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.- (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).

-Barmaimon, Enrique. 2016. Libro Historia de la Banda Oriental.(R.O.U.). Historia Política, Social, Educativa, y de Salud. 4 Tomos:

21.Tomo I:Índice, Introducción; Generalidades; Descripción 4 Principales Próceres: Artigas, Rivera, Lavalleja y Oribe; Presidentes del Uruguay, 2ªParte Siglo XIX, Modernización y Militarismo, Presidentes;

22.Tomo II: Siglo XX: Primeras Décadas: Club Atlético Peñarol, Club Atlético Nacional, Campeonato Mundial de 1930 y 1950; Presidentes, Colegialismo, Reforma 1966, Presidentes; Dictadura Militar

23. Tomo III: Gobiernos Democráticos: Sanguinetti, Lacalle.

24 .Tomo IV: Siglo XXI: Generalidades; Tecnología, Educación; Ciencias, Historia Urbana Montevideo del Siglo XX; Gobierno y Política; Salud; Cultura; Presidentes: Batlle, Vazquez; Mujica; Educación Uruguaya; Enseñanza Terciaria; Universidades; Servicios de Salud; Bibliografía. 1ª Ed. Virtual. BVS.SMU.

(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon). (buscar);(Elegir libro entre 27 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

- Barmaimon, Enrique. 2016. Trilogía Países Europeos: Historia Socio-política, Cultural, Educativa, y de Salud de República Francesa, Reino de España, y Reino Unido. 3 Tomos:

25.Tomo I: República Francesa.

26.Tomo II : Reino de España.

27.Tomo III: Reino Unido.

28.Tomo IV: Gastronomía y Mapas Trilogía.

.1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(buscar);(Elegir libro entre 27 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

61 -BARMAIMON, ENRIQUE: TESIS DE DOCTORADO: Reanimación Cardiovascularrespiratoria Fuera de La Sala de Operaciones. UDELAR. Año 1962.

-II.10)- ENLACES EXTERNOS.

-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Gastronomía de España](#).

Obtenido de

«<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía de España&oldid=92792643>»

Categorías:

- [Gastronomía mediterránea](#)
- [Gastronomía de España](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 7 ago 2016 a las 00:21.
- El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); podrían ser aplicables cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#).
Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.

- III)- GASTRONOMÍA DEL REINO UNIDO.

De Wikipedia, la enciclopedia libre



[Desayuno inglés](#) típico; todos los ingredientes básicos.

-La cocina británica está integrada por un conjunto de costumbres y de alimentos adaptados no solo al clima de las [islas británicas](#), sino que debido a su historia, y a las interacciones con otras culturas [europeas](#) y [asiáticas](#) : [cocina china](#) y [cocina de la India](#), ha recibido influencias que se pueden notar, no solo en la elaboración de los platos, sino en sus ingredientes. Los platos tradicionales tienen raíces muy antiguas, tales como la elaboración de [pan](#) y el [queso](#), las carnes asadas, pescados procedentes del mar o de los ríos, todos ellos mezclados con los chiles provenientes de [Norteamérica](#), las [especias](#) y [curries](#) de la [India](#) y [Bangladés](#), los fritos basados en la [cocina china](#) y [tailandesa](#). La [cocina francesa](#) y la [cocina italiana](#), consideradas en el pasado como algo extranjero y admiradas en la actualidad, hasta el extremo de ser copiadas. La cocina de Gran Bretaña ha sido una de las primeras en adoptar e incorporar a su filosofía cotidiana la [comida rápida](#) (*fast food*), procedente de los [Estados Unidos](#) y esto se nota al pasear por las calles de cualquier gran ciudad británica.

-Platos tradicionales incluyen el [Sunday roast](#) : un plato asado, normalmente de [rosbif](#), cordero o pollo,; las judías con tomate ([baked beans](#)); el *Welsh rarebit* : [queso](#) fundido sobre una tostada) o el [bacon](#). La mayoría de los pubs ofrecen este tipo de platos. Otros platos incluyen: los mejillones avinagrados, el pastel de anguila, el cordero asado acompañado con [salsa de menta](#). En [Escocia](#) destaca el [haggis](#), una [morcilla](#) preparada con avena y cordero que se sirve con verduras y legumbres.

-Los desayunos y "brunch" : palabra formada por breakfast y lunch, significando desayuno fuerte tardío o bien almuerzo temprano, normalmente en días festivos, incluyen platos como: el [porridge](#), (gachas de avena), el [kedgeree](#) (pescado ahumado, arroz hervido, huevos revueltos...) o el [desayuno inglés](#).

-ÍNDICE.

- [1 Ingredientes](#)
- [2 Pescados](#)
- [3 Quesos](#)
- [4 Empanadas o pasteles](#)
- [5 Postres](#)
- [6 Bebida](#)
- [7 Comida rápida](#)
- [8 Véase también](#)

- III.1)- INGREDIENTES.

La cocina tradicional británica no se considera una cocina con un uso de [especias](#) como condimento alimenticio. En cambio, la cocina actual sí lo es, debido a la influencia de las gastronomías de la [India](#). Las verduras suelen emplearse generalmente cocidas. Frecuentemente, suelen encontrarse: [cereales](#) ([avena](#)) o [legumbres](#) acompañando alimentos como carne, pescado o [guisantes](#).

- III.2)- PESCADOS.

-Los pescados se suelen consumir en las zonas costeras. De esta forma, en [Escocia](#) se puede comer [salmón](#) en cualquiera de sus variedades. En [Gales](#) existen platos de [pescado](#) como el Sewin o la [trucha](#) asalmonada. Hay platillos preparados basados en el pescado como el [jellied eels](#).

- III.3)- QUESOS.

-Varios son los quesos británicos que han obtenido reconocimiento y protección mediante el sistema [DOP](#):

- [Beacon Fell traditional Lancashire cheese](#)
- [Bonchester cheese](#)
- [Buxton Blue](#)
- [Dorset Blue cheese](#)
- [Dovedale cheese](#)
- [Cheddar cheese](#)
- [Stilton](#)

- III.4)-EMPANADAS O PASTELES.



-[Sunday roast](#), que consiste en lonchas de [roast beef](#) (asado), [patatas](#), verdura y [Yorkshire pudding](#).

-El [Yorkshire pudding](#), que acompaña al [roast beef](#), es considerado como plato nacional. Las [empanadas](#) de carne y verdura incluyen el [shepherd's pie](#), que es un pastel de [carne picada](#),

[cebolla](#), [verduras](#) y recubierto de [puré de patatas](#); y el [steak and kidney pie](#), un pastel de diferentes tipos de carne de vaca y riñones.

- III.5)- POSTRES.

-Existen abundantes ejemplos de postres dentro de la cocina inglesa tales como la [tarta de manzana](#), los *muffins* de plátano con canela, el [summer pudding](#) bayas con nata, o la [custard](#) (natillas). Los [pasties de Cornualles](#) y [crumbles](#) también pertenecen a la repostería británica.

- III.6)- BEBIDAS.

-Frecuentemente se bebe [cerveza](#) de tipo [ale](#) : denominación inglesa para las cervezas de [fermentación alta](#), o [sidra](#), en los [pubs](#). Se suele tomar [té](#) ; y es muy popular el [Earl Grey](#). *Snakebite*, que es un coctel popular entre los estudiantes que consiste en una mezcla en porciones iguales de sidra y cerveza. La *shandy* : limonada y cerveza, es también una bebida refrescante consumida principalmente en los meses más calurosos del año. Pimm's es un licor nacional.

-III.7)- COMIDA RÁPIDA.

- [Comida rápida](#)

-En el terreno de la [comida rápida](#), la gastronomía de Inglaterra ha podido hacer famoso los [fish and chips](#), que es un filete de pescado frito, comúnmente bacalao o abadejo, servido con patatas fritas de corte grueso en un [cucurucho](#) de papel. Suele venderse en puestos callejeros y es muy frecuente en grandes ciudades como [Londres](#). El típico *fish and chips* servido en los pubs es también acompañado de [mushy peas](#) y [salsa tártara](#).

.Otras variedades de comida rápida en Inglaterra son los pasteles rellenos de carne y verduras, como los [steak and kidney](#).

.Otra preparación típica en algunas zonas es el [parmo](#).

- III.8)- VÉASE TAMBIÉN.

- [Cocina inglesa](#)
- [Gastronomía de Escocia](#)
- [Gastronomía de Gales](#)
- [Gastronomía de Gibraltar](#)
- [Historia de la cerveza](#)

Obtenido de

«<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía del Reino Unido&oldid=92623740>»

Categoría:

- [Gastronomía de Reino Unido](#)
- Esta página fue modificada por última vez el 31 jul 2016 a las 21:35.
- El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); podrían ser aplicables cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#).
Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.
- [Contacto](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Acerca de Wikipedia](#)
- [Limitación de responsabilidad](#)
- [Desarrolladores](#)
- [Declaración de cookies](#)
- [Versión para móviles](#).

- III.9)- COCINA INGLESA.

De Wikipedia, la enciclopedia libre



-Tarde de té con bocadillos, mantequilla, mermelada y pequeños pasteles

-La cocina inglesa comprende el estilo de cocina, tradiciones y recetas asociadas con [Inglaterra](#). Tiene características distintivas propias, pero también comparte mucho con la amplia cocina británica, en gran parte debido a la importación de ingredientes e ideas de lugares como [América del Norte](#), [China](#), e [India](#), durante la época del Imperio británico y como resultado de la inmigración de la [posguerra](#).

-En la Edad Moderna la comida de Inglaterra se caracterizó históricamente por su planteamiento simple y una confianza en la alta calidad de los productos naturales. Es posible que los efectos de esto todavía se puedan ver en la cocina tradicional.

-Las comidas tradicionales tienen orígenes muy antiguos, tales como el pan, el queso, la carne asada y guisada, empanadas, verduras, caldos hervidos, y pescados de agua dulce y salada. El libro inglés de cocina del siglo XIV, *Forme of Cury*, contiene recetas de estos orígenes, y se remonta en la corte real de [Ricardo II](#).

.En la segunda mitad del siglo XVII, [Gilbert White](#), en *The Natural History of Selborne*, tomó nota del aumento en el consumo de verduras por gente común del campo en el sur de Inglaterra, por lo que, señaló, las papas solo se habían añadido durante el reinado de [Jorge III](#): "Los puestos en las ciudades ahora apoyan a multitudes en estado de confort, mientras que los jardineros obtienen fortunas. Cada trabajador decente también tiene su jardín, que es la mitad de su sustento; y los agricultores proveen suficientes frijoles, guisantes y verduras, por sus [hinds](#) para comer con su tocino."¹

-Otros platillos, como: [fish and chips](#), que alguna vez fue comida callejera con sal y vinagre de malta; empanadas y salchichas con puré de papa, cebollas, y salsa de carne, son igual de

populares que los [curries](#) del subcontinente indio, y los [stir-fries](#) basados en la cocina china y Tailandesa. La cocina francesa e italiana en la actualidad son también ampliamente aceptadas. Gran Bretaña adoptó rápidamente la innovación en la [comida rápida](#) de los Estados Unidos, y continua absorbiendo ideas culinarias de todo el mundo, mientras que al mismo tiempo va redescubriendo sus raíces en la agricultura rural sostenible.

-ÍNDICE.

- [1 Alimentos e ingredientes](#)
 - [1.1 Pan](#)
 - [1.2 Queso](#)
 - [1.3 Pescados y mariscos](#)
 - [1.3.1 Mariscos](#)
 - [1.4 Tartas, pasteles y pudines](#)
 - [1.5 Embutidos](#)
 - [1.6 Salado, ahumado, encurtido, conservas y condimentos](#)
 - [1.7 Sándwiches](#)
- [2 Comidas](#)
 - [2.1 Desayuno](#)
 - [2.2 El té de la tarde](#)
 - [2.3 Sunday roast](#)
 - [2.4 Postres](#)
 - [2.5 Platillo salado](#)
- [3 Establecimientos de comida](#)
 - [3.1 Comida de bares](#)
 - [3.2 Tiendas Chip y otras de comida para llevar](#)
- [4 Cocina internacional y de fusión](#)
 - [4.1 Cocina India y Anglo-India](#)
 - [4.2 Otras](#)
- [5 Bebidas](#)
 - [5.1 Bebidas calientes](#)
 - [5.1.1 Té](#)
 - [5.1.2 Café](#)
 - [5.1.3 Otras](#)
 - [5.2 Bebidas gaseosas](#)
 - [5.3 Bebidas alcohólicas](#)
 - [5.3.1 La cerveza y sidra](#)
 - [5.3.2 Vino y aguamiel](#)
 - [5.3.3 Bebidas destiladas y licores](#)
 - [5.3.4 Bebidas mezcladas](#)
- [6 Vegetarianismo](#)
- [7 Reputación internacional](#)
- [8 Platos](#)
 - [8.1 Platos salados](#)
 - [8.2 Platos dulces](#)
 - [8.3 Otras especialidades](#)
- [9 Críticos gastronómicos y chefs](#)
- [10 Referencias](#)
- [11 Lecturas adicionales](#)
- [12 Enlaces externos](#)

-III.9.1)- ALIMENTOS E INGREDIENTES.

-Pan.



-Pan de cottage horneado en una panadería tradicional en Rochester, Kent.

-Existe una amplia variedad de pan en Gran Bretaña, frecuentemente es horneado en un molde rectangular. El pan redondo también lo producen, como la especialidad del [Noroeste de Inglaterra](#) llamado *stottie cake*. El pan de cottage esta hecho de dos bolas de masa, una encima de la otra, para formar una figura en forma de ocho. El *cob* es un pequeño pan redondo. Existen muchas variedades de pan, tales como *baps*, [barm cakes](#), *bread cakes* y así sucesivamente. El proceso de panificación Chorleywood, para la producción de masa de pan, fue desarrollada en Inglaterra en la década de 1960 antes de extenderse por todo el mundo. Las marcas de producción de masa de rebanadas de pan blanco tales como Wonderloaf y Mother's Pride han sido criticadas debido a su escaso valor nutritivo y el sabor de los panes que producen.² El pan Brown es visto como el más saludable para muchos, con populares marcas como Allinson y Hovis. El horneado artesanal también ha visto su resurgimiento desde la década de 1970.

-El pan de centeno se consume principalmente en forma de pan crujiente de estilo escandinavo, como el producido por Ryvita en [Birmingham](#). El pan de malta es un pan oscuro, pesado y dulce. La popularidad de la cocina India en Gran Bretaña significa que el pan de la India como [naan](#) esta hecho y se come ahí. También se hacen variedades continentales tales como [baguettes](#) (también conocidos como "French sticks") y [focaccia](#). El consumo de [bagels](#) ya no está restringido para la comunidad Judía.

-Queso.

-El Cheese Board Inglés establece que hay más de 700 variedades de queso inglés.³ El queso Inglés es generalmete duro, y está elaborado con leche de vaca. El [queso cheddar](#), originario de la villa de Cheddar, es por mucho el tipo de queso más común, con muchas variedades. El queso amargo Cheshire, Sage Derby, Lancashire Cheese, [Red Leicester](#), el cremoso Double Gloucester y el dulce Wensleydale son algunas variedades tradicionales regionales. Tanto el queso cheddar y los ricos quesos Stilton de pasta azul, han sido llamados los reyes de los quesos ingleses. Cornish Yarg es una exitosa variedad moderna. El nombre de 'queso cheddar' ha llegado a ser ampliamente utilizado internacionalmente, y actualmente no tiene una denominación de origen protegida dentro de la ley de la Unión Europea. Sin embargo, la granja West Country Cheddar ha sido galardonada con una denominación de origen

protegida. Para cumplir con esta norma, el queso debe estar hecho de manera tradicional usando ingredientes locales de uno de los cuatro condados designados del Suroeste de Inglaterra: Somerset, Devon, Dorset, o Cornwall.

-El queso de ovejas y cabras esta hecho principalmente por productores artesanales. El queso cottage es un queso blando de estilo genérico, originalmente hecho en casa, sin embargo ahora se puede adquirir en lugares comerciales. Un queso cottage derivado de la India, [paneer](#), esta disponible fácilmente, como el queso crema. Los quesos procesados suaves, como los triángulos dairylea están hechos como relleno de sándwich. A veces también se fabrican estilos continentales como [Brie](#) y [Camembert](#).⁴

-Los platillos más populares a base de queso incluyen: [macarrones con queso](#) y [coliflor con queso](#).

- PESCADOS Y MARISCOS.



-Kippers

-Aunque una gran variedad de especies las cuales se pescan en las aguas británicas, solo algunas son consumidas. El bacalao, [eglefino](#), [la solla](#), el huss y la raya son los 'fish-and-chip' favoritos de las tiendas. El enfoque poco atrevido y la tendencia a comer pescados en mal estado fueron objeto de burla para Keith Floyd con la frase "objetos para freír no identificados"⁵. Algunas otras especies, como: el [carbonero](#) y [abadejo](#) se encuentran en forma anónima en las [pasteles de pescado](#) empanadas y en los dedos de pescado.⁶ Sin embargo, actualmente, otras especies de peces menos conocidas como: la [maruca](#), el perlón y el [rodaballose](#) encuentran cada vez con más facilidad, en un esfuerzo por preservar la población de especies, que son objeto de pesca tales como el bacalao y el eglefino. Estos peces sustentables están disponibles más fácilmente en pescaderías que en supermercados.

-Los pilchards (sardinias largas), son características en la especialidad de Cornish, el pastel de stargazy. De lo contrario, un [pastel de pescado](#) típico consiste en pescado blanco y gambas en salsa blanca, cubierto con puré de papa. La morralla, la cría de un número de especies, se come tradicionalmente frita como aperitivo. Las sardinias, los pilchards y la caballa se ven a menudo en forma de conserva, ya que se importan especies como el atún y las anchoas. La [lubina](#), langosta, las [vieiras](#) y el [rape](#) se encuentran entre las especies caras y de gran prestigio, que se pueden encontrar en menús de alta cocina y pescaderías. Las especies baratas y sobras de peces se hacen en una sopa de pescado, de las cuales las recetas son muy variables. El salmón, [eglefino](#), la [macarela](#) o [clupea](#) pueden ser ahumados, esta última en forma de [kipper](#). La clupea también puede ser servida en escabeche como 'rollmops'. El salmón y la trucha son los peces de agua dulce más populares. Las anguilas alguna vez fueron

horneadas en pasteles y servidas con salsa de hierbas o "licor" en las tiendas [pie and mash](#) en barrios populares urbanos, pero el platillo y las tiendas están ahora cerca de la extinción. .Los platos populares no ingleses incluyen la sopa escocesa [cullen skink](#), la [paella](#) española, la sopa de pescado francesa, las croquetas tailandesas, los [moules frites](#) y diversos platos de gambas asiáticos.

-Un [kipper](#) es toda una [clupea](#) que se divide desde la cola hasta la cabeza, eviscerada, salada o en escabeche y ahumada en frío. Esta se come frecuentemente en el desayuno.⁷ El eglefino ahumado también se come para el desayuno en [kedgeree](#), aunque ahora este platillo también se come en otras comidas. Otros pescados ahumados ampliamente consumidos incluyen el salmón, la caballa, la trucha, el eglefino y la anguila.

-MARISCOS.



-Un bar de mariscos.

.Muchas localidades costeras tienen puestos de mariscos en la playa, puertos o frente al mar. Tradicionalmente estos puestos venden ollas del tamaño de un snack llenas de conchas, mejillones, anguilas en gelatina, langostinos en cáscara o pelados, carne de cangrejo, caracoles de mar, [bígaros](#) : pequeños y grandes caracoles de mar y ostras. Los mariscos son servidos fríos y el cliente agrega los condimentos : sal, pimienta, jugo de limón, vinagre de malta, salsa inglesa, de cóctel o tabasco , al gusto. Muchos puestos hacen su propio vinagre de chile mediante la infusión de chiles en vinagre de malta. En los últimos años, el [surimi](#) y los calamares del mediterráneo, y preparaciones de pulpo han sido añadidos al menú. .Algunas veces los puestos móviles de mariscos se establecen cerca de los bares interiores particularmente en el este de Londres.

.Las ostras, que alguna vez fueron el apoyo principal de los pobres, fueron cocinadas en un pudin con carne de res. A medida que se hicieron más caras, fueron reemplazadas por los riñones para formar el plato tradicional de bistec y pudin de riñón. Los bares de ostras son ahora una variedad de lujo, en los puestos de mariscos. [Whitstable](#) en [Kent](#) se considera como una fuente de ostras de buena calidad. Las ostras ahora casi siempre se comen crudas, recién salidas del cascarón. El cangrejo tradicionalmente se come frío en ensaladas o sándwiches, o cocidos con crema, cebolla y hierbas y servidos calientes en su caparazón. .Cromer en [Norfolk](#) es un famoso exportador de cangrejos. Morecambe en [Lancashire](#) es famoso por sus *Potted shrimps*.

- TARTAS, PASTELES Y PUDINES.



-Un pastel de cerdo de Melton Mowbray.

-La tradición inglesa de tartas de carne se remonta a la [Edad Media](#), cuando se utilizó una corteza de pastel con la parte superior abierta, como un molde para servir carne y fue llamado como un féretro.⁸ Desde entonces, han sido un pilar de la cocina inglesa. Diferentes tipos de masa son utilizados, incluyendo la quebrada y hojaldre. Pasteles de manteca de cerdo son utilizados para pasteles fríos, tales como el pastel de puerco, siendo el pie de puerco de Melton Mowbray el arquetipo. El pastel de cutting es un gran pastel frío en rebanadas, las cuales generalmente contienen dos o más carnes como el pollo o el jamón. Los rellenos tradicionales para las tartas calientes incluyen pollo y champiñones, carne con cerveza, carne picada y cebolla, cordero o carne y papas. En los últimos años, han aparecido muchos rellenos exóticos, tales como el curry de balti.

-Las tartas son empanadas hechas al envolver una sola pieza de pastel alrededor del relleno. El pastel Cornish es ovalado o de forma ondulada con un borde rígido, tradicionalmente rellena de carne de res, aunque son posibles muchas variaciones. Otras empanadas pueden ser rectangulares y rellenas de carne de res, queso o vegetales. Otro tipo de pastel está cubierto de puré de papa en lugar de repostería : pastel de cottage , que está hecho con carne picada de cordero, y pastel de pescado utilizando una variedad de pescado en salsa blanca.

.Pasteles o flanes descubiertos son generalmente servidos como postres con rellenos de fruta de temporada. Los quiches y flanes salados se comen, pero no se consideran autóctonos.

-Los budines salados están hechos de carcasa de sebo blando, siendo el budín de bistec y riñón el más famoso, originalmente era de bistec y ostras. Para esto, un tazón de budín se llena de sebo de corteza de pastel, se agrega el relleno y se sella con una tapa de pastel. El budín se cuece a vapor de tres a cuatro horas. Se le agrega la carne y el riñón, y pueden ser utilizados numerosos rellenos, incluyendo el conejo o pollo.

- EMBUTIDOS.



--Salchichas y puré de papa con salsa de carne, mejor conocida como [bangers and mash](#).

-Las salchichas inglesas son coloquialmente conocidas como "bangers". Estas se distinguen en cuanto a que en general son hechas de carne fresca y rara vez son ahumadas, secas o de sabor fuerte. Después del periodo de la Segunda Guerra Mundial, las salchichas tendían a contener carne de baja calidad, grasa y [rusk](#). Sin embargo, ha habido una reacción negativa en los últimos años, con muchas de las carnicerías y los supermercados que ahora venden productos de primera calidad.⁹

-La carne de cerdo y de res son, por mucho, las bases más comunes, aunque las variedades gourmet pueden contener carne de venado, jabalí, etc. Hay variedades regionales particularmente famosas, como las hierbas Lincolnshire, y la larga, y encrespada [Cumberland](#), muchas carnicerías ofrecen sus propias recetas individuales y variaciones que a menudo se dan a través de generaciones, pero en general no están hechas de carnes curadas como las selecciones tipo italianas o a la amplia variedad que se encuentra disponible en Alemania.¹⁰ La mayoría de los supermercados de Inglaterra tienen en su inventario al menos una docena de tipos de salchicha inglesa: no solo Cumberland y Lincolnshire, si no también variedades como carne de puerco y manzana, carne de puerco y hierbas; carne de vaca y stilton; carne de puerco y mozzarella, entre otros. Se estima que hay alrededor de 400 variedades de salchichas en el Reino Unido.¹¹

-Las salchichas forman la base del '[sapo en el agujero](#)', donde se combinan con el pudín Yorkshire y se cocinan en el horno. Esto puede ser servido con salsa de cebolla, hecho por el ablandado de las cebollas a fuego lento y después combinándolas con un caldo, vino o cerveza antes de reducirla para formar la salsa usada en el plato [bangers and mash](#). Las salchichas también pueden envolverse en masa para formar un rollo de salchicha, el cual puede ser servido caliente o frío. Las rebanadas del rollo de salchicha frío son un snack de comida popular que se sirve en fiestas.

-MORCILLAS Y BUTIFARRA.

.Una variante de las salchichas es el [black pudding](#), similar al *botifarro* catalán, el *boudin noir* francés o la *morcilla* española. Esta hecha de la sangre del cerdo, de acuerdo con el dicho de que "tu puedes comer cada parte del cerdo excepto su chillido", y frecuentemente se come en el desayuno. Las manitas de cerdo, las tripas y el queso de puerco son también platos tradicionales en el Norte. También existen [hog's puddings](#), originarios de [Devon](#) y [Cornwall](#); y [butifarra](#), que es similar pero carece de sangre.

-SALADO, AHUMADO, ENCURTIDO, CONSERVAS Y CONDIMENTOS.

-Los países del Norte de Europa en general tienen una tradición por lo salado, ahumado, encurtido, y otros alimentos preservados. Los pescados y arenques ahumados, el jamón y el tocino son algunas de las variedades de carnes y pescados preservados conocidos en Inglaterra. Las cebollas, el col y otras verduras pueden ser encurtidas. Las carnes distintas a la carne de cerdo generalmente no son curadas.

-Los encurtidos y conservas están cambiando por la influencia del Imperio Británico. El repertorio incluye [chutney](#), así como [Branston Pickle](#), [piccalilli](#), cebollas encurtidas y pepinillos. Los huevos encurtidos se venden tradicionalmente en tiendas de pescado y patatas fritas.^{12 13} Las nueces encurtidas tradicionalmente se sirven con un queso azul inglés como el Stilton¹⁴ o cocidos en carne de res.^{15 16} La influencia asiática también está presente en condimentos como la salsa de tomate, (originalmente [ketjap](#)), la salsa Worcestershire y la salsa "brown" (como la [HP](#)). Debido a que Gran Bretaña es una nación bebedora de cerveza, el vinagre de malta es comúnmente utilizado. La mostaza inglesa es de sabor fuerte y de color amarillo brillante; servida con carnes y cocida con queso; es conocida internacionalmente por su sabor picante; y es asociada con Colman de [Norwich](#). Los encurtidos a menudo acompañan una selección de rodajas, carnes cocidas frías, o "colación fría". Este plato puede presumir que tiene influencia internacional, ya que es conocido en francés como "assiette anglaise".

-SÁNDWICHES.

-Inglaterra puede presumir que dio al mundo la "palabra" "[sándwich](#)", aunque el homónimo John Montagu, 4.º Conde de Sándwich, no fue el primero en añadir un relleno al pan. Los sándwiches ingleses están hechos con dos rebanadas de pan, o algún tipo de rollo. Los rellenos como los [condimentos encurtidos](#), y [Gentleman's Relish](#) también podrían considerarse distintivos de Inglaterra. Los tipos comunes de sándwich son: el de carne asada, ensalada de pollo, jamón y mostaza, queso y pepinillos, mayonesa de huevo, mayonesa de gambas, atún, [Marmite](#), y mermelada.¹⁷ Los sándwiches robustos están hechos de rodajas gruesas y son llamados "doorstops" y a menudo se sirven en bares.

- III.9.2)- COMIDAS.

.Las comidas en Inglaterra incluyen: desayuno, tentempié a las once, [brunch](#), almuerzo, el té de la tarde y cena.

- Desayuno.

. Desayuno completo inglés con [bubble and squeak](#), salchicha, tocino, tomates asados y huevos.



-Un té de crema, que comprende el té que se toma con bollos, crema espesa y mermelada de frambuesa.

-Un ligero desayuno puede consistir en cereal, [muesli](#), huevos hervidos o revueltos, tostadas, y conservas o algunas veces arenques escalfados. También se comen desayunos y papillas continentales. En los siglos 18 y 19, las clases altas comían desayunos elaborados que incluían platos como el [kedgeree](#) y riñones a la diablo. Ahora, el desayuno abundante es el [desayuno completo inglés](#) o 'fry-up'.

-Un desayuno tradicional completo inglés incluye tocino (tradicionalmente beicon, el menos común la panceta), escalfados, huevos fritos o revueltos, tomates fritos o asados, champiñones fritos, pan frito o tostado con mantequilla, salchichas y [morcilla](#), usualmente se sirven con una taza de té. Incluso puede ser una comida de varios platos, con productos para el desayuno más ligeros como frutas o cereales que se comen como un plato para el 'fry-up'. Como casi todo se fríe en esta comida, es comúnmente llamado "fry-up". Cuando un desayuno inglés es ordenado para contener todo lo disponible se conoce a menudo como Full English, o Full Monty. El desayuno Full English es comúnmente consumido en casa en los días no laborables, cuando hay suficiente tiempo para prepararlo, o en un hotel o café. También se pueden disfrutar en el almuerzo o en una cena tardía. Algunos restaurantes se especializan en el "desayuno de todo el día" y no sirven nada más.

-El té de la tarde.

.Es un estereotipo generalizado que la gente inglesa "deja todo" por una comida a la hora del té a mitad de la tarde. Esto ya no es más el caso en los lugares de trabajo, y es raro en la casa en la que una vez fue. Ahora una comida formal a la hora del té, es para acompañar al turismo, particularmente en [Devon](#) y [Cornwall](#), donde los comestibles pueden incluir bollos con mermelada y nata, que juntos se denominan como [cream tea](#). También existen [cupcakes](#), simples pequeños pasteles que se pueden comer con helado o solos. A nivel nacional se comen una variedad de [bizcochos](#) y [sandwiches](#). Sin embargo, generalmente, la comida a la hora del té han sido reemplazadas por bocadillos o simplemente es prescindido.

- Sunday roast.



[Sunday roast](#), consisting of [roast beef](#), roast [potatoes](#), vegetables and [Yorkshire pudding](#).

-El [Sunday roast](#) fue alguna vez la característica más común de la cocina inglesa. Tradicionalmente se come cada [domingo](#). Esta incluye papas asadas que acompañan un asado de carne como un [rosbif](#), cordero, cerdo, pato o pollo y una variedad de verduras, generalmente hervidas y servidas con [gravy](#) o asados con carne en su jugo, la cual después se utiliza o se agrega al [gravy](#). Las salsas y jaleas son elegidas dependiendo del tipo de carne: de rábano o varias mostazas para la carne de res, salsa de menta, o jalea de grosella para el cordero, salsa de manzana para la carne de cerdo y salsa de arándanos para la carne de pavo. El [pudín yorkshire](#) normalmente acompaña a la carne de vaca, aunque tradicionalmente se sirve en Yorkshire como aperitivo, a partir de que la carne fue escasa se empezó a servir por primera vez como "relleno"¹⁸, la salvia y el relleno de cebolla para la carne de cerdo y generalmente relleno de perejil para el pollo. El [gravy](#) esta hecho de vísceras o jugo de carne en la sartén añadiendo agua, reservas o vino.

-La carne de caza como la de venado y faisán- las cuales fueron tradicionalmente el dominio de las clases altas- son de vez en cuando también comidas por aquellos que desean experimentar con una variedad más amplia de comida, debido a su promoción por parte de chefs famosos, aunque no son frecuentemente comidos en el hogar promedio. La caza es solo disponible de septiembre a febrero menos en [piscifactoría](#).

- La práctica de servir una cena con asado en domingo está relacionada con una necesaria preparación elaborada, y con la práctica del ama de casa de llevar a cabo el lavado semanal los lunes, cuando los restos fríos de la carne hacen una comida fácil de preparar. El domingo fue una vez el único día de descanso después de una semana laboral de seis días; también fue una demostración de que la casa era lo suficientemente próspera como para pagar el costo de una comida mejor a la normal.

-Una elaborada versión de la cena con asado es comida tradicionalmente en Navidad, con casi todos los detalles especificados por la tradición. Desde su amplia disponibilidad después de la Segunda Guerra Mundial el asado más popular es el pavo, sustituyendo al [ganso](#) de los tiempos de [Dickens](#).¹⁹ Esto se sirve con los acompañamientos habituales, así como las guarniciones tales como los [pigs in blankets](#), carne de salchicha y algunas veces el budín Yorkshire. Antes del periodo de los pavos baratos, el pollo asado era más común que el ganso, aunque el pollo continuó siendo un lujo cada año hasta la década de 1950, siendo el ganso inadecuado para pequeños grupos de comensales. ^[cita requerida] Hoy el ganso ocasionalmente se sigue consumiendo en Navidad, tradicionalmente es servido con manzanas asadas rellenas con carne de salchicha.

.POSTRES.



-Spotted dick con natilla.

-Los postres tradicionales generalmente son servidos calientes y son altamente calóricos. Hay un número de variaciones de pudin de sebo, y "pudin" es el nombre usual para el postre de Inglaterra.

-Los púdines de sebo incluyen mermelada Roly-Poly, y [spotted dick](#). El [pudin de verano](#) y el [pudin de pan y mantequilla](#) están basados en pan. El bizcocho es la base del budín de caramelo y pudin de melaza. Los crumble tales como el crumble de ruibarbo tienen un topping crujiente sobre estofado de fruta. Otro postre caliente tradicional incluye pastel de manzana, tarta de melaza, tarta de Gypsy. El [eton mess](#) y el [trifle](#) se sirven como postres fríos.

-También hay un elaborado [pudin de Navidad](#) seco a base de fruta, y la tarta de Bakewell con sabor a almendras originaria de la ciudad de Bakewell. El pastel de Banoffee, ahora conocido internacionalmente, fue inventado por el dueño de un restaurante de [Sussex](#) en la década de 1970.

-Tradicionalmente, muchos postres están acompañados de [natillas](#) o crema, coagulada o batida.

-PLATILLO SALADO.

-Otra tradición culinaria inglesa, raramente observada hoy en día, es el consumo de platillos salados hacia el final de una comida. Sin embargo, esto ahora puede ser comido como snack o como un lunch o una cena ligera. La mayoría de las comidas hoy en día, terminan con un postre dulce, aunque el queso y las galletas pueden ser consumidas como alternativa o como un complemento. Cuando un plato de queso es comido, puede ser después del postre. En [Yorkshire](#), el pastel de fruta se sirve a menudo con queso de Wensleydale, que es el pay de manzana. El café algunas veces puede ser una bebida de culminación.

- III.9.3)- ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA.

- COMIDA DE BARES.



Pudín de *Steak and Kidney*

-Los bares tradicionales en Inglaterra eran establecimientos de bebida con un pequeño enfoque en servir comida, con excepción de los "bar snacks", tales como chicharrones,²⁰ y huevos en escabeche, junto con papas fritas y cacahuates los cuales ayudaron a incrementar la venta de cerveza. Si un bar ofrecía comidas usualmente estas eran platos básicos fríos tales como el [almuerzo del labrador](#).²¹ En el [Sudeste de Inglaterra](#) (especialmente en Londres) era común hasta hace poco para los vendedores de [berberechos](#), caracoles, mejillones y otros mariscos, vendérselos a los clientes durante la tarde y a la hora de cerrar. De lo contrario, los berberechos y mejillones en escabeche pueden ser vendidos por el bar en frascos o paquetes.

-En la década de 1950. algunos bares podían ofrecen "a pie and a pint", con pays individuales calientes de *steak and ale* hechos fácilmente en los locales por la esposa del propietario. En la década de 1960 y 1970 esto se convirtió en el "chicken in a basket" entonces de moda, una porción de pollo asado con papas fritas, servida en una servilleta, en una canasta de mimbre. La calidad cayó pero la variedad aumentó con la llegada de los hornos de microondas y congeladores de alimentos. Los "pub grub" se ampliaron para incluir elementos de comida británicos tales como los pays "steak and ale", el budín "steak and kidney", el [shepherd's pie](#), [fish and chips](#), los [bangers and mash](#), [Sunday roast](#), el [almuerzo del labrador](#), y empanadas. Además, comúnmente se sirven platos como las [hamburguesas](#), la [lasaña](#) y el [chili con carne](#).^{22 23} Algunos bares ofrecen snacks fríos o calientes gratuitos a los clientes los domingos en la tarde para evitar que se vayan a sus casas a comer su almuerzo.

-Desde la década de 1990 la comida se ha vuelto más importante como parte del comercio de los bares, y ahora muchos bares sirven lunches y cenas en la mesa, además de (o en lugar de) snacks consumidos en el bar. Es posible que tengan un comedor independiente. Algunos bares sirven comidas de alta calidad, para que coincida con los altos estándares de un [restaurante](#); estos algunas veces son llamados "gastropubs".

- TIENDAS CHIP Y OTRAS DE COMIDA PARA LLEVAR.



-[Fish and chips](#)

- Inglaterra es internacionalmente famosa por su [fish and chips](#) y tiene un gran número de restaurantes y tiendas de comida para llevar que venden este plato. Puede que sea el plato inglés más famoso identificable. En algunas regiones los *fish and chips* eran servidos con una orden de [mushy peas](#) con sal y vinagre como condimentos. La comida tal y como el [scampi](#) frito y empanado usualmente, están en oferta así como los fishcakes y una serie de otras combinaciones. La llegada de las comidas para llevar durante la Revolución Industrial condujo a los alimentos como el fish and chips, el puré de guisantes, y el [pie and mash](#). Estos eran los alimentos básicos de los negocios británicos de la comida para llevar, y de hecho de las dietas inglesas, sin embargo, como muchos otros platos, la calidad puede variar drásticamente de un producto comercial o uno producido en masa a un producto auténtico o hecho en casa usando una variedad de ingredientes cuidadosamente escogidos.

- III.9.4)- COCINA INTERNACIONAL Y DE FUSIÓN.

- COCINA INDIA Y ANGLO-INDIA.



-[Kedgeree](#), un plato de desayuno popular en la era victoriana.



-[Pollo tikka masala](#), una versión modificada de la versión india [pollo tikka](#). Ha sido llamado "Un verdadero platillo nacional británico." ²⁴

-La cocina india es la alternativa más popular a la cocina tradicional inglesa, seguida por la comida China e Italiana. El pollo tikka masala es considerado uno de los platillos más populares de Gran Bretaña.²⁵

-La comida India fue servida en casas de café desde 1809, y cocinadas en casa desde una fecha similar con el libro de cocina de [Mrs Beeton](#) como testigo. Hubo un aumento fuerte en las casas de cocina curry en la década de 1940 y de nuevo en la década de 1970.²⁶

-En la era Victoriana, durante el [Raj británico](#), Gran Bretaña primero empezó pidiendo prestados los platillos de la India, creando la cocina Anglo-India. El [Kedgeree](#) y la sopa Mulligatawny soup]] son platos Anglo-Indios.²⁷ La palabra *curry*, significa 'gravy', que ha sido utilizada desde la época medieval. La palabra "curry" no es utilizada en la India. En lugar de esto se utiliza la palabra "masala". Los Curries tiende a referirse a las suaves, frecuentemente de colores, salsas picantes en comidas sólidas. El curry usualmente no contiene carne , aunque puede contenerla; a diferencia del gravy.

-La fusión de comida Anglo-India se siguió desarrollando con el [pollo tikka masala](#) en la década de 1960 y Balti en la década de 1980, aunque algunos dicen que esto último tiene raíces en el subcontinente.

-Los curries caseros por parte de personas étnicas inglesas frecuentemente se basan en salsas o pastas de [curry en polvo](#) ya hecho, con solo una minoría triturada y mezclada con sus propias especias de masalas. Los curries algunas veces se cocinan en casa para utilizar las sobras.

-En 2003, había unos 10,000 restaurantes sirviendo solamente comida India y Galesa. Comúnmente se tiene una idea errónea de que la mayoría de los restaurantes indios en Gran Bretaña están a cargo de empresarios de origen Indio, cuando en realidad son en su mayoría de Bangladesh y Pakistán.²⁸ De acuerdo con la [Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido](#), la industria de la comida india en Reino Unido, tiene un valor de £3.2 billones, representando las dos terceras partes de toda la comida de fuera, y sirve cerca de 2.5 millones de clientes británicos cada semana.²⁹

-Los restaurantes indios suelen permitir a sus comensales combinar un número de ingredientes base : pollo, gambas o "carne" : cordero o carnero, con un número de salsas curry : de la suave [korma](#) a la abrasadora [phall](#) ; sin importar la autenticidad de la combinación. El punto de referencia para el sabor y calor de las especias es la salsa curry Madras : donde el nombre representa el área de India donde los restaurateurs obtienen sus especias, en lugar de un plato actual. Otras salsas son preparadas de cero, o de las variedades de una salsa curry básica:³⁰ por ejemplo, [vindaloo](#) a menudo rinde como cordero en salsa Madras con chile extra, en lugar de la original carne de cerdo marinada vinagre con ajo.

-Además de los curries, todos los restaurantes ofrecen platillos marinados [tandoori](#) y tikka "secos", cocinados en un horno especial, y platos biriani, donde la carne y el arroz se mezclan entre sí. La [samosa](#), [Bhajis](#) y los pequeños [kebabs](#) son servidos como entradas, o pueden comerse como snacks.

-Los comensales ingleses suelen acompañar sus comidas con arroz basmati, además suelen ordenar pan, y comen con cuchara y tenedor. .La muy desarrollada cocina vegetariana india está representada esquemáticamente por los restaurantes especializados de fuera.

- En los últimos años, algunos restaurantes indios han comenzado a apuntar más alto que la norma por la comida étnica, dos de ellos obteniendo las estrellas Michelin en el proceso.^{31 32}

- OTRAS.



[Chinatown](#) en [Birmingham, Inglaterra](#).

-La comida china está bien establecida en Inglaterra, las grandes ciudades suelen tener un barrio chino. Se deriva principalmente de la cocina cantonesa,³³ puede adaptarse a los gustos continentales y a los clientes chinos, donde se le puede ofrecer un menú totalmente independiente. Las costillas de cerdo en salsa OK es un ejemplo de cocina cruzada. La cocina del sureste asiático, como la tailandesa, indonesia y vietnamita están ganando popularidad.

- La cocina italiana es la más popular de la cocina mediterránea, compitiendo con la cocina China e India, como la cocina étnica más popular. Los restaurantes griegos y españoles están bien establecidos. La cocina turca suele estar asociada con el sector de la comida para llevar en particular con las tiendas kebab. Mientras, que la cocina del Medio Oriente en particular la libanesa, ha crecido en popularidad desde sus enclaves tradicionales en Londres.

-Aparte de las beef burgers y los [hot dogs](#), la comida de [América](#) suele ser representada por la cocina Mexican o la cocina Tex-mex, aunque existen algunos restaurantes criollos y sudamericanos.

- La cocina Caribeña y Judía normalmente se puede encontrar donde hay una concentración de la comunidad en cuestión.

- En Inglaterra, la cocina francesa está un tanto aparte de la cocina, que es más cara, aunque existen algunos bistro franceses baratos.³⁴

-III.9.5)- - BEBIDAS.

- BEBIDAS CALIENTES.

- TÉ.



-Té negro con leche.

-Catalina de Braganza, esposa portuguesa de Carlos II, tomó el hábito portugués del té a Gran Bretaña alrededor de 1660, después de la llegada del café. Inicialmente su costo era limitado para consumidores ricos, pero el precio disminuyó gradualmente, hasta el siglo XIX, cuando el té se convirtió en los más consumido como lo es el día de hoy.³⁵

- En Gran Bretaña, el té es generalmente té negro servido con leche , nunca crema; la crema del "**cream tea**" es crema coagulada servida en la parte superior de los scones, primero cubiertos con mermelada de fresa, una tradición originaria de Devon y Cornwall. El té fuerte es servido con mucha leche y algunas veces con dos cucharaditas de azúcar, por lo general en una taza, y comúnmente se le conoce en tono de broma como el "té del constructor". Una taza de té es algo que se bebe con frecuencia, algunas personas beben seis o más tazas de té al día.

- El té Earl Grey es una variedad distintiva condimentada con bergamota. En los últimos años el té de hierbas y especializados también se han vuelto populares.

- CAFÉ.



-Hogarth presentando la Casa de Café de Tom King (después Casa de Café de Moll King) en su pintura *Four Times of the Day*.

-Introducido en el siglo XVII, el café rápidamente se hizo popular en el siglo XVIII. Las casas de café de Londres fueron importantes lugares de reunión: literarios, comerciales y políticos, y en algunos casos abrieron camino para grandes instituciones financieras del siglo XIX en Londres.

-El café tal vez es ahora menos popular en el continente Europeo, pero todavía se bebe por muchos, tanto en su forma instantánea, como en su forma percolada, frecuentemente con leche , pero rara vez con crema. Las formas de preparación del café italiano tales como el [café expreso](#) y [capuchino](#), y variedades americanas modernas, tales como el [frappuccino](#), se están volviendo populares, pero generalmente se compran en restaurantes o en tiendas especializadas en café, en lugar de hacerse en casa. .El azúcar blanca a menudo se agrega a tazas individuales de té, o el azúcar morena al café, pero nunca a la olla.

-OTRAS.

-El chocolate caliente y la cocoa, fueron promovidas por campañas anti-alcohol en el siglo XIX, y siguen siendo bastante populares. Las principales marcas son fabricadas por empresas fundadas por [Quaker](#), tales como Cadbury's. Por lo general el chocolate se bebe en la noche, tal como el Ovaltine y Horlicks.

- El jugo de manzana en su forma fresca, y después de varias etapas de fermentación, puede beberse, caliente y condimentado en época de invierno.

.Las frutas que crecen a nivel local y el extracto de bayas, pueden ser utilizadas como saborizantes. La raíz de diente de león y las hojas frescas, pueden ser utilizadas para un té, infusiones y bebidas para una buena salud. Otros tés de hierbas como: el de escaramujo, hojas de frambuesa y ortiga, entre otros, se pueden beber de esta manera.

- BEBIDAS GASEOSAS.

-Durante gran parte del siglo XX, Gran Bretaña tenía un sistema donde era entregada leche fresca a domicilio por las mañanas en botellas reutilizables de vidrio, usualmente en vehículos eléctricos llamados "milk floats", aunque ahora han sido reemplazados por las compras en los supermercados. Sin embargo, al día de hoy, algunas zonas del país siguen disfrutando de la leche fresca de puerta en puerta.

-[Dandelion and burdock](#) fue originalmente una bebida ligeramente fermentada similar a la [cerveza de raíz](#). Versiones posteriores fueron hechas más artificialmente y sin alcohol.

.La [cerveza de jengibre](#) suave fue popular de finales de siglo XIX a finales del siglo XX.

.Tizer y Lucozade son bebidas carbonatadas británicas, comercializadas después como [bebidas energéticas](#).

.Lemonade generalmente se refiere a una bebida clara y gaseosa en el Reino Unido.

.Marcas internacionales de bebidas de cola y de bebidas energéticas, se han vuelto populares desde finales del siglo XX.

-El agua de cebada, generalmente condimentada con limón u otra fruta, es una bebida gaseosa tradicional británica. Se hace hirviendo la cebada ya lavada, colándola, y después se vierte en agua caliente sobre la cáscara y/o la pulpa de fruta, y añadiéndole jugo de fruta o azúcar al gusto, aunque usualmente se consumen versiones ya hechas.

-Las bebidas squash y licores son una alternativa a las bebidas carbonatadas. Son unos jarabes sin alcohol concentrados, que suelen ser de sabor a frutas y usualmente se hacen con jugo de fruta, agua y azúcar, la cual necesita ser "diluida al gusto" antes de beberse.

Algunos licores tradicionales también tienen extractos de hierbas, sobre todo los de flor de saúco y jengibre.

- BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

- LA CERVEZA Y SIDRA.



-Un vaso de cerveza amarga.

-Inglaterra es uno de los pocos países donde la cerveza de barril acondicionada sigue siendo parte importante del mercado. La cerveza tipo [Lager](#) o [Pilsener](#), ha incrementado considerablemente su popularidad desde mediados del siglo XX, y se utiliza a menudo como acompañamiento de la comida picante étnica. Cualquier tipo de cerveza puede acompañar una comida en un bar. La comida de la cerveza inglesa incluye el pastel 'steak and ale' y 'fish and chips'.

- [Stout](#) es un tipo de cerveza conocida en todo el mundo, que se originó en Inglaterra, aunque llegó a estar asociada con Irlanda. Tiene una culinaria asociación con las ostras; se pueden utilizar con el sabor de la cerveza negra, o pueden tomarse con ellas.

-En Gran Bretaña, "sidra" siempre significa una bebida alcohólica de jugo de manzana fermentado, y es servida por litro o medio litro como la cerveza. Está asociada tradicionalmente con ciertas regiones, [suroeste de Inglaterra](#) y [Herefordshire](#), pero las marcas comerciales están disponibles en todo el país, como: la Sidra Bulmers y Strongbow. La versión sin filtrar es llamada scrumpy y la bebida relacionada esta hecha de peras y es llamada "perry". En Inglaterra algunas veces se destila en brandy de manzana, pero no está tan extendida como en [Calvados](#) en Francia. Culinariamente, la sidra se utiliza en carne de cerdo o en platillos de conejo.

- VINO Y AGUAMIEL.



-Un viñedo en Wyken Hall de [Suffolk](#).

-El vino frecuentemente acompaña a las comidas formales. Fue introducido en Inglaterra, tanto como para producción y consumo, por los Romanos. El vino ha sido importado desde entonces, aunque no siempre ha sido accesible para la persona promedio.

.Desde la Edad Media, el mercado inglés ha sido el principal cliente de [clarets](#) de [Burdeos](#), Francia, ayudado por el reinado de [Plantagenet](#), que incluía a Inglaterra y grandes provincias de Francia. En el siglo XVIII, el Tratado de Methuen de 1703, impuso elevados aranceles en el vino francés. Esto llevó a que la gente inglesa se convirtiera en el principal consumidor de vino fortificado dulce como: el [jerez](#) de España y el vino de Oporto y de Madeira de [Portugal](#). El vino fortificado se hizo popular porque a diferencia del vino popular, este no se echa a perder, después de un viaje largo de Portugal a Inglaterra. Los vinos fortificados se utilizan en los postres, por ejemplo, el jerez se utiliza como ingrediente en el [trifle](#).

-A finales del siglo XX, los vinos de todo el mundo estaban disponibles en el mercado masivo. La viticultura se reanudó en la década de 1970, después de un largo descanso. Inglaterra es actualmente un gran consumidor, pero solo un pequeño productor de vino, las ventas combinadas del vino inglés y gales, representan sólo el 1% del mercado nacional.³⁶

-Otra forma de producción de vino nacional es el "vino de país" o "vino de frutas", el cual está hecho de una amplia variedad de frutas y verduras : saúco, ciruela, [chirivía](#), etcétera , que son diferentes a las uvas. Las variedades comerciales están disponibles, pero los vinos nacionales, también son a menudo hechos en casa, algunas veces a partir de hortalizas o frutas silvestres recolectadas personalmente. La [crema de grosella negra](#) esta hecha en [Herefordshire](#).

-El aguamiel, miel fermentada, fue popular en la Edad Media, ahora sólo es una curiosidad.

- BEBIDAS DESTILADAS Y LICORES.



- Una olla de wassail

- Aunque la [ginebra](#) en sí, no es un invento británico, su estilo es popular; la ginebra London Dry fue desarrollada en Inglaterra. El Gin-tonic tiene raíces históricas, que se remontan al imperio británico; desde que la tónica fue utilizada para combatir la [malaria](#), en los climas tropicales. Asimismo, el ron tiene asociaciones históricas inglesas.

- La producción de [whisky](#) en la Inglaterra moderna, se reanudó en [Norfolk](#) a finales del 2006, y el primer whisky de malta resultante se puso a disposición del público en noviembre de 2009. Este fue el primer whisky de malta inglés en más de 100 años. Fue producido en la Destilería de St George por la compañía English Whisky.³⁷ Anteriormente [Bristol](#) y [Liverpool](#), fueron centros de producción de whisky inglés.

- BEBIDAS MEZCLADAS.

-Una de las primeras bebidas mezcladas, datan del siglo XVII. Por lo general están hechas de agua, fruta, jugo de fruta, bebidas alcohólicas, y se sirven en un tazón grande para un grupo de bebedores. Se piensa que los cócteles son de América, pero tienen una conexión británica. Harry Craddock, un ciudadano estadounidense de origen británico, inventó un número de cócteles clásicos durante su mandato en el bar del [Hotel Savoy](#). Pimms es una empresa que ha estado vendiendo bebidas ya mezcladas por más de un siglo. Pimms está asociada con el verano británico y con eventos como: el [Campeonato de Wimbledon](#), el [Real regata Henley](#), y el [Festival de Glyndebourne](#). A menudo se utiliza como la base de futuras mezclas, incluyendo frutas, limonadas etc.

- Las bebidas mezcladas también se pueden basar en cerveza (Lamb's wool) y sidra (wassail).

-III.9.6)- VEGETARIANISMO.

-Desde finales de la [Segunda Guerra Mundial](#), un número cada vez mayor de la población británica, ha adoptado el [vegetarianismo](#), sobre todo desde la crisis [EEB](#) de la década de 1990. Se estima que hay entre 3 y 4 millones de vegetarianos en el Reino Unido,³⁸ uno de los porcentajes más altos del mundo occidental, y alrededor de 7 millones de personas afirman no comer carne roja.³⁹ La mayoría de los restaurantes tienen al menos un platillo vegetariano en el menú.

- III.9.7)- REPUTACIÓN INTERNACIONAL.



- Huevo revuelto y tocino con helado, un platillo servido en el restaurante The Fat Duck

- La cocina inglesa puede tener una mala reputación internacional cuando es comparada con la cocina francesa o la cocina italiana. Sin embargo, para muchos ingleses, esta percepción es anticuada, pues se considera que la mala reputación de la comida urbana, fabricados industrialmente en el siglo veinte, no representaba realmente la calidad de la comida hecha en casa. La comida tradicional inglesa, con énfasis en las 'carnes y verduras', recae directamente en la tradición del norte de Europa, que se extiende desde el norte de Alemania a los países bajos y escandinavos, aunque con una influencia francesa.

-Durante la [Edad Media](#) y el [Siglo de las Luces](#), la cocina inglesa gozó de una excelente reputación; su decadencia se remonta en el abandono de las tierras y el aumento de la urbanización, durante la Revolución Industrial. En ese momento Gran Bretaña se convirtió en un importador de comida. Durante las dos guerras mundiales, la comida británica, como la de otras naciones, se vieron afectadas por los conflictos, y sufrieron en gran medida los efectos de la escasez de alimentos y el racionamiento. El fin del racionamiento de alimentos en Gran Bretaña durante 1954, trajo consigo una tendencia marcada hacia la producción en masa de alimentos industrializados. Sin embargo, hoy en día, en Gran Bretaña hay un interés renovado en la cultura de la comida, popularmente dirigida por chefs famosos, que buscan elevar el nivel de conocimiento de la comida en el Reino Unido.

- En 2005, 600 críticos de comida que escriben para la revista *Restaurant*, nombraron 14 restaurantes británicos entre los 50 mejores restaurantes del mundo, el lugar número uno se lo dieron al restaurante The Fat Duck in Bray, Berkshire y su chef [Heston Blumenthal](#). En particular, el alcance global de [Londres](#), ha elevado su condición de líder principal de la cocina internacional.⁴⁰ Mientras tanto, la fuerte promoción de la gastronomía como solución económica [post-industrial](#), ha dado lugar a una proliferación de en todo el país.

- III.9.8)- PLATILLOS.

- PLATILLOS SALADOS.



-[Beef Wellington](#).



-Pasta cornish.

- Bedfordshire clanger

- [Bangers and mash](#) (salchichas y puré de papa)
- Beef cobbler
- Beef Wellington
- [Morcilla](#)
- [Bubble and squeak](#)
- [Cauliflower cheese](#)
- Cheese
- Cornish pasty
- [Cottage pie](#)
- [Salchicha de Cumberland](#)
- Devilled kidneys
- [Dumplings](#)
- Faggots
- [Fish and chips](#)
- [Full English breakfast](#)
- Game pie
- Gooducken
- [Gravy](#)
- Hash
- [Hog's pudding](#)
- [Jellied eels](#)
- Kippers
- Lancashire hotpot
- Lincolnshire sausage
- Liver and onion/Liver and bacon
- Mint sauce
- [Parmo](#) (Teesside)
- Pease pudding
- [Pie and mash](#)
- [Ploughman's lunch](#)
- Pork pie
- Potted shrimps
- [Shepherd's pie](#)
- Scouse
- Stargazy Pie
- Steak and ale pie
- [Steak and kidney pie](#)
- Steak and kidney pudding
- Steak and oyster pie
- [Stottie cake](#)
- Suet pudding
- [Sunday roast](#)
- [Rosbif](#)
- Roast lamb con salsa de menta
- Roast pork con salsa de manzana
- Toad-in-the-hole
- [Welsh Rarebit/Rabbit](#)
- [Yorkshire pudding](#)

- PLATILLOS DULCES.



- Pie de manzana.



- [Pudín de navidad.](#)

- Pie de manzana
- Tarta Bakewell
- Pie Banoffee
- Pastel Battenberg
- [Pudín de pan y mantequilla](#)
- [Pudín de navidad](#)
- [Crumble](#)
- [Natillas](#)
- [Dumplings](#)
- [Pastel de Eccles](#)
- Eton Mess
- Eve's pudding
- Fool
- Tarta Gypsy tart
- Cornish Hevva Cake
- Jam Roly-Poly
- Kendal mint cake
- [Knickerbocker glory](#)
- Lardy cake
- Madeira cake
- [Mince pie](#)
- Parkin
- [Pound cake](#)
- Queen of Puddings
- Saffron cake
- [Scones](#)
- [Spotted dick](#)
- Sticky toffee pudding
- [Pudín de verano](#)
- Sussex Pond Pudding

- [Syllabub](#)
- [Trifle](#)
- Treacle tart
- Victoria Sponge Cake

- OTRAS ESPECIALIDADES.



-Queso Wensleydale.

- [Chutney](#): de durazno; mango; lima;
- [Piccalilli](#)
- Horseradish sauce
- [Chutney](#) de tomate verde
- Queso Stilton
- [Queso Cheddar](#)
- Queso Wensleydale
- Yarg (queso)
- Queso Lancashire
- Queso Caerphilly
- [Queso Red Leicester](#)
- Queso Double Gloucester
- Queso Curd
- Queso Cottage
- Clotted cream
- [Marmite](#).

- III.9.9)- CRÍTICOS GASTRONÓMICOS Y CHEFS.

- Los chefs destacados y críticos que defienden la cocina inglesa incluyen:



-Un retrato fotográfico de [Mrs. Beeton](#), c.1860-5.

- [Eliza Acton](#)
- [Jane Asher](#)
- "[Mrs Beeton](#)"⁴¹
- Mary Berry
- [Heston Blumenthal](#)
- Charles Champion
- Fanny Cradock
- Johnnie Cradock
- Elizabeth David
- Clarissa Dickson Wright
- Hugh Fearnley-Whittingstall
- Keith Floyd
- [Hannah Glasse](#)
- Jane Grigson
- Sophie Grigson
- [Ainsley Harriott](#)
- Dorothy Hartley
- Fergus Henderson
- Robert Irvine
- Graham Kerr
- [Nigella Lawson](#)
- Rustie Lee
- Jonathan Meades
- [Jamie Oliver](#)
- Lorraine Pascale
- Jennifer Paterson
- Marguerite Patten
- [Gordon Ramsay](#)
- Jay Rayner
- Gary Rhodes
- Michel Roux, Jr.
- Nigel Slater
- Delia Smith
- Rick Stein

- Antony Worrall Thompson
- Phil Vickery
- Marco Pierre White.

- III.9.10)- REFERENCIAS.

1. [Volver arriba ↑](#) [White Letter XXXVII \(1778\)](#).
2. [Volver arriba ↑](#) [Chorleywood, the Bread that Changed Britain](#)
3. [Volver arriba ↑](#) [British Cheese Board home page](#)
4. [Volver arriba ↑](#) [British Cheese Board: British Brie and Camembert](#)
5. [Volver arriba ↑](#) [Google News](#)
6. [Volver arriba ↑](#) [50 Years of the Fish Finger](#)
7. [Volver arriba ↑](#) Fearnley-Whittingstall, Hugh (23 de enero de 2010). [«Hugh Fearnley-Whittingstall's herring recipes»](#). *The Guardian*.
8. [Volver arriba ↑](#) Wilson, C. Anne (junio de 2003). *Food and Drink in Britain: From the Stone Age to the 19th Century*. Academy Chicago Publishers. p. 273.
9. [Volver arriba ↑](#) [The secret life of the sausage: A great British institution](#)
10. [Volver arriba ↑](#) Deutschland on line. [«German Sausages»](#). Archivado desde [el original](#) el 21 de diciembre de 2007. Consultado el 13 de enero de 2008.
11. [Volver arriba ↑](#) [«Sausage Varieties»](#). Northampton NN3 3AJ, United Kingdom: Sausage Links. 5 de diciembre de 2013. [Archivado](#) desde el original el 13 de enero de 2014. Consultado el 6 de febrero de 2014. «It is estimated that there are around 400 sausage varieties available in the UK.»
12. [Volver arriba ↑](#) [«Chip Shop restaurants in England»](#). Lonely Planet.
13. [Volver arriba ↑](#) [«A Five Star Pickled Egg Recipe, Pickling Tips and More!»](#). Recipe4Living.
14. [Volver arriba ↑](#) [«Walnut recipes»](#). BBC.
15. [Volver arriba ↑](#) [«Fillet steak, pickled walnuts and horseradish»](#). BBC.
16. [Volver arriba ↑](#) [«Rib of beef, pickled walnuts and horseradish cream»](#). BBC..
17. [Volver arriba ↑](#) [Britain's Favourite Sandwiches](#)
18. [Volver arriba ↑](#) Holman, Tom (2008). *A Yorkshire Miscellany*. London: Frances Lincoln. p. 11. [ISBN 0-711-22865-5](#).
19. [Volver arriba ↑](#) [«Changing traditions»](#).
20. [Volver arriba ↑](#) [«Pub Food»](#). lookupapub.co.uk..
21. [Volver arriba ↑](#) [«Ploughman's Lunch - Icons of England»](#). Icons.org.uk. 16 de julio de 2007..
22. [Volver arriba ↑](#) [Better Pub Grub](#) *The Brooklyn Paper*
23. [Volver arriba ↑](#) [Pub grub gets out of pickle](#) *The Mirror*
24. [Volver arriba ↑](#) [«Robin Cook's chicken tikka masala speech»](#). London: *The Guardian*. 25 de febrero de 2002.
25. [Volver arriba ↑](#) [«Popular British dishes»](#). *BBC News*. 21 de julio de 2009.
26. [Volver arriba ↑](#) [BBC: How Britain got the hots for curry](#)
27. [Volver arriba ↑](#) [«Cooking under the Raj»](#). [Volver arriba ↑](#) [«Professor says Indian eateries are experiencing a U.S. boom»](#). *University of North Texas News Service*. 13 de octubre de 2003.
28. [Volver arriba ↑](#) [«Food Standards Agency – Curry factfile»](#).

29. [Volver arriba ↑](#) "Every restaurant has a large pan of this sauce always at hand, with the recipe varying only slightly from Chef to Chef. It forms the base of all Restaurant curries from the very mild to the very hot and spicy." Khris Dillon *The Curry Secret* ISBN 0-7160-0809-2
30. [Volver arriba ↑](#) "[Tamarind" Michelin starred Indian restaurant](#)
31. [Volver arriba ↑](#) "[Amaya" Indian Restaurant](#)
32. [Volver arriba ↑](#) Rayner, Jay (10 de noviembre de 2002). «[The sweet and sour revolution](#)». London: The Observer.
33. [Volver arriba ↑](#) «[Haute Cuisine](#)». London: The Observer. 9 de marzo de 2003.
34. [Volver arriba ↑](#) Lysaght, 1987, pp. 48–49
35. [Volver arriba ↑](#) Defra [UK Wine Industry information](#)
36. [Volver arriba ↑](#) [St George's distillery](#)
37. [Volver arriba ↑](#) The Vegetarian Society. «[The History of vegetarianism in the UK](#)».
38. [Volver arriba ↑](#) «[European Vegetarian Union](#)». Archivado desde [el original](#) el 28 de noviembre de 2015.
39. [Volver arriba ↑](#) «[Le Cordon Bleu, London](#)». Le Cordon Bleu.
40. [Volver arriba ↑](#) [Mrs Beeton's Book of Household Management](#).

- III.9.11)- LECTURAS ADICIONALES.

- Ayrton, Elisabeth (1974) *The Cookery of England: being a collection of recipes for traditional dishes of all kinds from the fifteenth century to the present day, with notes on their social and culinary background*. London: Andre Deutsch
- Ayrton, Elisabeth (1980) *English Provincial Cooking*. London: Mitchell Beazley
- Grigson, Jane (1974) *English Food*. London: Macmillan (With illustrations by Gillian Zeiner; an anthology of English and Welsh recipes of all periods chosen by Jane Grigson, for which she was voted Cookery Writer of the Year. A revised and enlarged edition was published in 1979 (ISBN 0 33326866 0), and later editions were issued by Ebury Press with a foreword by Sophie Grigson)
- Hartley, Dorothy (1954) *Food in England*. London: Macdonald (reissued: London: Little, Brown, 1996, ISBN 0-316-85205-8)
- LIBROS PUBLICADOS DEL PROF. DR: ENRIQUE BARMAIMON:
- -. Alcance Gratuito , de 28 libros en la Biblioteca Virtual de Salud del S.M.U. que son:
- . LIBROS PROF. Dr . Enrique Barmaimon. (www.bvssmu@org.uy [libros], [barmaimon]).).(buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
- -Barmaimon Enrique, Tratado de Neuroanatomía Funcional. 3 volúmenes :
- .Tomo I: Presentación, Índice, Prólogo, Bases Neuroanatómicas Funcionales, Bases Funcionales Organización Humana, La Célula, Embriología S.N., Meninges, Sistema Ventricular, Líquido Cefalorraquídeo e Irrigación Sanguínea, Sistematización General, Organización Estructural Anatómica;
- .Tomo II: Organización Funcional: Los Sistemas Funcionales de Integración, Organización Anatomofuncional, Reglas para el Estudio e Interpretación del Sistema Nervioso, Medio Interno,; y

- . Tomo III: Neurona y Sinapsis, Potenciales Neuronales e Integración Interneuronal, Los Neurotransmisores, Los Conjuntos Neuronales, Envejecimiento, y Los Límites entre la Vida y la Muerte.) .
- Ed. EDUSMP.(1984) .Lima, Perú. B.V.S.
-Barmaimon Enrique . Envejecimiento. Cambios Anatomofuncionales, Psíquicos, Sociales, Económicos y Ambientales. Urgencias, Comorbilidad, Manejos-Ed. Virtual. (2011).1ªEd. Montevideo Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique. Libro Historia de la Anestesia, la Reanimación y los Cuidados Intensivos. 4 Tomos:
- .Tomo I: Prologo, Introducción, Índice, Historia General de la Ciencia, Historia Cronológica Anestesia, Equipamiento de Anestesia, Ayer y Hoy Anestesiólogo, y su Formación;
- . Tomo II: Historia de los Países Sudamericanos: Sociopolítica, Cultural, Educativa y de Salud;
- .Tomo III: Historia de los Países Centroamericanos y el Caribe: Sociopolítica, Cultural, Educativa, y de Salud; y
- .Tomo IV: Algunos avances anestésico- quirúrgicos, Historia de la Anestesia y la Reanimación Latinoamericana, Historia Anestésica de cada País Sudamericano, Anestesia Pediátrica, Anestesia geriátrica, Anestesia Especialidades, Manejo dolor Postoperatorio, Manejo dolor Crónico, Reanimación Cardiopulmonar, Medicina intensiva, Centro Quirúrgico, Anestesia Ambulatoria, Panorama Actual, Bibliografía.(2014).1ªEd. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique, Koyounian Pedro. Historia del General San Martin. Aspectos de su Salud.(2012).!ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay.
-Barmaimon, Enrique. Guaymirán Ríos Bruno. Anécdotas : en Libro Dr. Antonio Turnes.(2013). Varias anécdotas, Reanimación Cardiopulmonar, Plan Nacional de Desastres. 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique.(2015). Historia de las Grandes Guerras y su Influencia sobre la Anestesia y la Reanimación. 3 Tomos:
- . Tomo I: Grandes Guerras Europeas: Napoleónicas, Primera y Segunda Guerras mundiales, Resucitación Cardiopulmonar, Avances Medicina;
- .Tomo II: Guerras de Corea y Vietnam, Avances Medicina; y
- .Tomo III_ Guerras del Golfo, Irak, Afganistán y contra Terrorismo.
- . 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique. Historia Medicina, Psiquiatría, Gerontología, Envejecimiento y Geriatria. (2015). 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon, Enrique.(2015).Historia Ciencias Cognitivas.3 Tomos:
- . Tomo I: Filosofía, Psicología, Neuroanatomía Funcional, Neurociencias, Lingüística, Antropología, Inteligencia Artificial;
- . Tomo II: Cognición, Gestión del Conocimiento, Feromonas, Psiconeurobiología Amor y Sexo, Mente; y
- .Tomo III: Anexos Ciencias Cognitivas. 1ªEd. Virtual, B.V.S.
- . Montevideo, Uruguay . B.V.S.
-Barmaimon, Enrique.(2016).Libro Historia, Patología, Clínica y Terapéutica Ciencias Cognitivas. 3 Tomos:
- . Tomo I: Introducción, Algunos Puntos básicos, Canalopatías, Sistemas Autoinmunes, Enfermedades Autoinmunes;
- . Tomo II: Sistema Nervioso, Sistemas de Integración, Test Psicológicos;y
- . Tomo III: Patologías, Reserva Cognitiva, Telepatología, Medio Ambiente, Tratamientos, Psicoterapia, Ciberpsicoterapia, Personalidad, Comportamiento, Pensamiento, Sentimiento, Identidad, Sensación, Intuición, Sentimiento, Diagnóstico, Patologías Cognitivas, Patologías Neurológicas, Enzimas, Certeza y

- Opinión, Inconsciente, Psiconeuroinmunología, Sueño, Memoria, Optimismo, Ansiedad, Posmodernismo.
- . 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.- (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).
 - -Barmaimon, Enrique. 2016. Libro Historia de la Banda Oriental.(R.O.U.). Historia Política, Social, Educativa, y de Salud. 4 Tomos:
 - .Tomo I:Índice, Introducción; Generalidades; Descripción 4 Principales Próceres: Artigas, Rivera, Lavalleja y Oribe; Presidentes del Uruguay, 2ªParte Siglo XIX, Modernización y Militarismo, Presidentes;
 - .Tomo II: Siglo XX: Primeras Décadas: Club Atlético Peñarol, Club Atlético Nacional, Campeonato Mundial de 1930 y 1950; Presidentes, Colegialismo, Reforma 1966, Presidentes; Dictadura Militar
 - .Tomo III: Gobiernos Democráticos: Sanguinetti, Lacalle.
 - .Tomo IV: Siglo XXI: Generalidades; Tecnología, Educación; Ciencias, Historia Urbana Montevideo del Siglo XX; Gobierno y Política; Salud; Cultura; Presidentes: Batlle, Vazquez; Mujica; Educación Uruguaya; Enseñanza Terciaria; Universidades; Servicios de Salud; Bibliografía. 1ª Ed. Virtual. BVS.SMU. (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon). (buscar);(Elegir libro entre 27 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
 - - Barmaimon, Enrique. 2016. Trilogía Países Europeos: Historia Socio-política, Cultural, Educativa, y de Salud de República Francesa, Reino de España, y Reino Unido. 3 Tomos:
 - .Tomo I: República Francesa.
 - .Tomo II : Reino de España.
 - .Tomo III: Reino Unido.
 - .1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
 - -BARMAIMON, ENRIQUE: TESIS DE DOCTORADO: Reanimación Cardiovascularrespiratoria Fuera de La Sala de Operaciones. UDELAR. Año 1962.

-III.9.12)- ENLACES EXTERNOS.

- [Wikibooks: Cookbook: Cuisine of the United Kingdom](#)
- [George Orwell: A Nice Cup of Tea](#)
- [British Library Food Stories](#), a century of revolutionary change in UK food culture
- [List of Michelin starred restaurants in the UK](#)

Obtenido de «https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Cocina_inglesa&oldid=90464621»
Categoría:

- [Gastronomía de Inglaterra](#)
- Esta página fue modificada por última vez el 14 agosto 2016 a las 19:04.

-III.10)- Gastronomía de Escocia.

De Wikipedia, la enciclopedia libre



- Un [haggis](#) sin cocinar.



- Un [haggis](#) preparado, una de las especialidades típicas de la cocina escocesa.

- La gastronomía de Escocia comparte algunos platos con la [cocina inglesa](#) pero tiene muchos atributos distintivos así como recetas propias, gracias algunas de ellas a las influencias antiguas extranjeras, particularmente francesas, y también a las de las cocinas locales. Los platos considerados tradicionales a veces han sido traídos por los pueblos inmigrantes de antaño.

-Índice

- [1 Especialidades tradicionales de Escocia](#)
 - [1.1 Sopas](#)
 - [1.2 Pescados](#)
 - [1.3 Carne y Caza](#)
 - [1.4 Vegetales](#)
 - [1.5 Lácteos y Quesos](#)
 - [1.6 Panes y Pasteles](#)
 - [1.7 Condimentos](#)

- [2 Bebidas Escocesas](#)
 - [2.1 Alcohólicas](#)
 - [2.2 Bebidas no-alcohólicas](#)
- [3 Notas & referencias](#)
- [4 Véase también](#)

- **III.10.1)**- ESPECIALIDADES TRADICIONALES DE ESCOCIA.

- SOPAS.

- .[Cullen Skink](#)
- .[Bawd bree](#)
- .[Cock-a-leekie soup](#)
- .[Game soup](#)
- .[Hairst Bree](#) o *Hotch potch*
- .[Partan bree](#)
- .[Scotch broth](#)

-casuela.

- PESCADOS.

- [Arbroath smokies](#)
- [Cabbie claw](#) (Cabelew)
- [Crappit heid](#)
- [Eyemouth pales](#)
- [Finnan haddie](#)
- [Rollmops](#)
- [Smoked salmon](#)
- [reineta](#)

-cerveza.

- CARNE Y CAZA.

- [Ayrshire bacon](#)
- [Black pudding, White pudding](#)
- [Forfar Bridie](#)
- [Haggis](#)
- [Howtowdie with Drappit eggs](#)
- [Collops](#)
- [Mince and tatties](#)
- [Mutton ham](#)
- [Potted Hough](#)
- Roast [Aberdeen Angus Ternera](#)

Roast Haunch of [Red Deer](#)

Roast [Grouse](#)

[Roast Woodcock/Snipe](#)

[Solon goose](#)

[Scotch pie](#)

[Skirlie](#)

[Square sausage](#)

[Stovies](#)

- VEGETALES.

-Zanahoria.

-Frutas:

-Manzanas Cubiertas Con Caramelo.

-LÁCTEOS Y QUESOS.

[Bishop Kennedy](#)

Carola

[Caboc](#)

[Criffel](#)

[Crowdie](#)

[Ayrshire Dunlop](#)

[Isle of Mull Cheddar](#)

[Lanark Blue](#)

[Loch Arthur](#)

-mango

- PANES Y PASTELES.

.Pan Aliñado.

.Pastel de chocolate.

.Torta de zanahoria.

- CONDIMENTOS.

[Rowan jelly](#)

[Spiced plums](#)

-III.10.2)- BEBIDAS ESCOCESAS.

- Alcohólicas.

Dark Island

Tennents

Belhaven

St Andrew's ale

Caledonian-

- Véase: [Cerveza escocesa](#))

[Atholl Brose](#)

[Drambuie](#)

[Het pint](#)

[Whisky](#)

-CERVEZA

-Bebidas no-alcohólicas.

[Irn Bru](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 15 agosto 2016 a las 19:40.

- III.11- GASTRONOMÍA DE GALES.

De Wikipedia, la enciclopedia libre



-[Pasteles galeses](#).

-La gastronomía de Gales ha sido influida y ha influido sobre el resto de la [gastronomía del Reino Unido](#).

-Aunque tanto el vacuno como el ganado lácteo se han criado ampliamente, sobre todo en [Carmarthenshire](#) y [Pembrokeshire](#), Gales es más conocido por sus ovejas, y por ello el [cordero](#) es la carne tradicionalmente asociada con la cocina galesa, en platos tales como el cordero asado con [salsa de menta](#) fresca. La gastronomía galesa

incluye a menudo [pescados](#) y [mariscos](#), especialmente en regiones costeras, donde la cultura pesquera y la acuicultura son comunes. Esto queda reflejado en el empleo de [berberechos](#) y [algas](#) (*laver*). El [puerro](#) también es muy frecuente en la cocina galesa.

- ÍNDICE.

- [1 Platos](#)
- [2 Bebidas](#)
 - [2.1 Cerveza](#)
 - [2.2 Whisky](#)
 - [2.3 Té](#)
- [3 Notas](#)
- [4 Enlaces externos](#)

- III.11.1)- PLATOS.

- [Tatws pum munud](#): un estofado tradicional hecho con patatas, verduras y panceta, cocido sobre el fuego.
- [Tatws popty](#) o [tatws pobdu](#): un estofado tradicional hecho con patata, verdura y carne, y cocinado en el horno.
- [Welsh rarebit](#): aunque es actualmente adscrito a la cocina galesa, sus orígenes son inciertos y el nombre puede ser realmente una referencia inglesa irónica. El término galés para esta plato es *caws pobi*, 'queso horneado'.
- [Bara brith](#) ('pan moteado'): un pan dulce originario de Gales, que tradicionalmente se hace con pasas, [pasa de Corinto](#) y cáscara confitada.
- [Cawl](#): estofado de cordero y puerro.
- [Cordero asado con salsa de laver](#) o menta.
- [Shepherd's pie](#): un tipo de [pastel de carne](#) de cordero hecho con puré de patatas.
- [Berberechos](#): muy populares en Gales, se sirven de muchas formas aunque normalmente hervidos.
- [Crempog](#): [panqueque](#) de [mantequilla](#).
- [Faggots](#): [albóndigas](#) de hígado de cordero o cerdo, cebolla y cereal.
- [Salchicha de Glamorgan](#) ([galés](#): *selsig Morgannwg*): queso, huevo y pan rallado con forma de salchicha.
- [Pan de laver](#) (*bara lawr*): una delicia de alga, hecha de *laver* mezclada con [avena](#), con forma de croquetas y fritas normalmente en grasa de panceta.
- [Pastel galés](#) (*picau ar y maen*, *pice bach*, *cacem gri* o *teisen radell*): pastelitos cocinados sobre una piedra.
- [Sopa de puerro](#) (*cawl cennin* o *cawl mamgu*).
- [Lob scows](#): un estofado popular en [Holyhead](#) y [Anglesey](#). El [scouse](#) de Liverpool es una copia de este plato.
- [Rape](#): servido a menudo con *laver*, y común en la costa.
- [Clark's Pies](#): pastel de carne y patata producido originalmente en [Cardiff](#).

-El desayuno es tradicionalmente una comida importante en Gales. Un desayuno abundante compuesto de [huevos](#) y berberechos fritos con panceta y salchicha, servido con pan de *laver*, se conoce como [desayuno galés](#) «tradicional».

-En Gales se producen diversos quesos, como el [Caerphilly](#), [Y Fenni](#), [Hen-Sir](#), [Llanboidy](#), [Tintern](#), [Pantysgawn](#), [Red Dragon](#), [Red Devil](#) y una variedad excepcionalmente fuerte de [cheddar](#), el Black Bomber.

- III.11.2)- Bebidas.

-Hay varias [cervezas galesas](#) y más de 20 viñedos en el país. La mayoría de estos empezaron a explotarse en los años 1970. Por contra, las compañías [S A Brain](#) y [Felinfoel](#) existen desde finales del siglo XIX, y se basan en fábricas de cerveza aún más antiguas. El whisky galés también tiene una larga tradición, que empieza sobre el siglo IV.

-CERVEZA.

- [Cerveza de Gales](#).

-Al menos tan pronto como en el [siglo VI a. C.](#), el legendario [druida Ceridwen](#) está asociado en muchos poemas de [Taliesin](#) con calderos y preparaciones embriagadoras de cereal y hierbas.

.La [Crónica Anglosajona](#) registra la diferencia entre el «buen [ale](#)» y el galés.

.La cerveza galesa se considera un estilo diferente tan tarde como en 1854, con una receta hecha únicamente de [malta blanca](#) y [lúpulo](#), descrito en un libro de recetas de la época.¹

.Wrexham fue uno de los primeros lugares del Reino Unido en producir [lager](#).² *Unos hermanos alemanes inmigrantes de Sajonia, añorando su hogar, empezaron la producción en 1882.*

.El historiador local galés [Deiniol ap Dafydd](#) afirma que [Arthur Guinness](#) usó una receta galesa originaria de [Llanfairfechan](#), cerca de [Bangor](#), para su [stout](#).³

-WHISKY.

- [Whisky de Gales](#)

-El arte de la destilación llegó a Gales en algún momento de la [Edad Media](#). La elaboración de whisky cesó en 1894.⁴

- En 1998, la Welsh Whisky Company , actualmente conocida como Penderyn Distillery; se constituyó y comenzó la producción de whisky en [Penderyn \(Brecon\)](#) en 2000. El producto final, [Penderyn Whisky](#), fue el primer whisky comercialmente producido en Gales en un siglo y salió a la venta en 2004.⁵.

-TÉ.

-La [Pembrokeshire Tea Company](#)⁶ tiene varias plantaciones de té por [Pembrokeshire](#) y produce varios té hechos con plantas cultivadas solo en Gales, o con una mezcla de tés indios y galeses.

-[Typhoo](#) produce un té llamado Glengettie,⁷ que está orientado específicamente al mercado galés. El paquete se imprime tanto en galés como en inglés.

- III.11.3)- NOTAS.

1. [Volver arriba ↑](#) Arnold James Cooley (1854). *A Cyclopaedia of Six Thousand Practical Receipts, and Collateral Information*. pp. 44-45.
2. [Volver arriba ↑](#) [«Brewers & Boozers Tour»](#).
3. [Volver arriba ↑](#) Jonathan Cook y Nick Dermody (12 de marzo de 2000). [«Wales claims Guinness as its invention»](#). *The Observer* (en inglés)..
4. [Volver arriba ↑](#) Amanda Kelly (8 de mayo de 2000). [«Welsh will make a rare bit of whiskey»](#). *The Independent* (en inglés). Archivado desde [el original](#) el 16 de noviembre de 2015.
5. [Volver arriba ↑](#) [«Rebirth of Welsh whisky spirit»](#).
6. [Volver arriba ↑](#) [«The Pembrokeshire Tea Company»](#).
7. [Volver arriba ↑](#) [«Typhoo Tea — Glengettie»](#).

-III.10.4)- ENLACES EXTERNOS.

- [Estadísticas agrícolas galesas](#) de la [Asamblea Nacional de Gales](#) (inglés)
- [Comida galesa](#) (inglés)
- [A Taste of Wales](#) (inglés)

- Esta página fue modificada por última vez el 16 agosto 2016 a las 21:14.

- III.12)- GASTRONOMÍA DE IRLANDA.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



- [Estofado irlandés.](#)

-La cocina irlandesa es un estilo de cocina procedentes de Irlanda o desarrolladas por los irlandeses. Es una derivación de siglos de cambio social y política y la mezcla entre las diferentes culturas en la isla, predominantemente Inglés e irlandés. La cocina está inspirado en los cultivos y animales de crianza en su clima templado. Sin embargo, el desarrollo de la cocina irlandesa se vio afectada negativamente por la conquista de Inglés en el siglo 17 porque esto obligó al empobrecimiento de la masa de las personas a través de despojo de tierras y la organización de la economía alimentaria de Irlanda para proporcionar suministros a Inglaterra y sus fuerzas armadas. Esto también sustituyó a los niveles superiores de la cocina con las normas de inglés. En consecuencia, la patata, después de su adopción generalizada en el siglo 18 llegó a ser casi el único alimento de los pobres (la gran mayoría de la población) y, como resultado, es a menudo ahora estrechamente asociado con Irlanda. Muchos elementos de la cocina irlandesa se perdieron o fueron abandonados durante este tiempo y en particular de la hambruna hasta mediados del siglo 20, pero ahora están siendo revividas. platos irlandeses modernos representativos incluyen estofado irlandés, el tocino y el repollo, boxty, mimar, y colcannon. puede dividirse en dos categorías principales : tradicional, compuesta principalmente de platos muy simples; y platos modernos, que sin seguir las reglas tradicionales , pueden encontrarse en los hoteles, y en las casas de comida y chuches.

- ÍNDICE.

- [1 Los ingredientes](#)
- [2 Platos típicos](#)
- [3 Bebidas](#)
- [4 Conceptos erróneos](#)

- [5 Véase también](#)
- [6 Referencias](#)
- [7 Enlaces externos.](#)

-III.12.1)- LOS INGREDIENTES.

- El ingrediente principal de la cocina irlandesa es la [patata](#). Un plato representativo es el [Colcannon](#) elaborado con patatas y [ajo](#) : en su versión más antigua); [col](#) o incluso una variante de [col verde](#), que se compara con el [bubble and squeak inglés](#). El [Champ](#) que consiste en [puré de patatas](#) servidas junto con cebollas picadas
- Los pescados más conocidos son el [salmón](#) y el [Bacalao](#), en el terreno de los [crustáceos](#) se va haciendo cada vez más popular la inclusión de [cigalas](#) y [ostras](#) , servidas a veces con un vaso de [Guinness](#), en algunos de los platos, sobre todo de los pueblos costeros.

- III.12.2)- PLATOS TÍPICOS.

- Otros ejemplos de platos típicos de la cocina irlandesa son el [Irish stew](#), y también el [bacon](#) con [col](#) (hervidos juntos). El [Boxty](#) es un plato tradicional. En [Dublín](#) es muy popular el [coddle](#), que se elabora con [salchichas](#) de carne de cerdo cocida. En [Irlanda](#) es famoso el [desayuno irlandés](#), que se sirve principalmente con carne de cerdo y puede incluir [fried potato farls](#).

- III.12.3)- BEBIDAS.



-
- Un [café irlandés](#).



-
- Una pinta de [stout](#) y una rebanada de [pan de soda](#) y algo de [mantequilla](#) untada.
- Una de las bebidas más asociadas con Irlanda es la [Guinness](#) que se suele servir en los [pubs](#), aunque también es popular la *Smithwicks* (que en el [continente](#) europeo se suele conocer como [Kilkenny](#)). Está siempre presente la tradición [celta](#) de tomar [sidra](#). El [Whisky](#) de malta es muy conocido, así como el [café irlandés](#).

-III.12.4)- CONCEPTOS ERRÓNEOS.

- Existe una creencia generalizada de que la [carne en lata](#) (*corned beef*) y la [col](#) pertenece a la categoría de plato irlandés , siendo esto incorrecto. Sin embargo, se come hoy en día a lo largo de todo el territorio de Irlanda. La carne en lata es una innovación Irlandés-Americana, al plato tradicional del tocino con col, donde la carne en lata, fue utilizada en el plato como

reemplazo del [tocino](#), cuando los inmigrantes tenían dificultad de adquirirlo, bien sea por la indisponibilidad o por el costo.

- III.12.5)- VÉASE TAMBIÉN.

- [Cerveza Stout](#)
- [Cooleeney](#)

-III.12.6)- REFERENCIAS.

- Mitchell, Frank and Ryan, Michael. *Reading the Irish landscape* (1998). [ISBN 1-86059-055-1](#) National Museum of Ireland. *Viking and Medieval Dublin: National Museum Excavations, 1962 - 1973.* (1973).
- LIBROS PUBLICADOS DEL PROF. DR: ENRIQUE BARMAIMON:
- -. Alcance Gratuito , de 28 libros en la Biblioteca Virtual de Salud del S.M.U. que son:
- . LIBROS PROF. Dr.. Enrique Barmaimon. (www.bvssmu@org.uy [libros], [barmaimon]).).(buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
- -Barmaimon Enrique, Tratado de Neuroanatomía Funcional. 3 volúmenes :
- .Tomo I: Presentación, Índice, Prólogo, Bases Neuroanatómicas Funcionales, Bases Funcionales Organización Humana, La Célula, Embriología S.N., Meninges, Sistema Ventricular, Líquido Cefalorraquídeo e Irrigación Sanguínea, Sistematización General, Organización Estructural Anatómica;
- .Tomo II: Organización Funcional: Los Sistemas Funcionales de Integración, Organización Anatomofuncional, Reglas para el Estudio e Interpretación del Sistema Nervioso, Medio Interno,; y
- . Tomo III: Neurona y Sinapsis, Potenciales Neuronales e Integración Interneuronal, Los Neurotransmisores, Los Conjuntos Neuronales, Envejecimiento, y Los Límites entre la Vida y la Muerte.)
- Ed. EDUSMP.(1984) .Lima, Perú. B.V.S.
-Barmaimon Enrique . Envejecimiento. Cambios Anatomofuncionales, Psíquicos, Sociales, Económicos y Ambientales. Urgencias, Comorbilidad, Manejos-Ed. Virtual. (2011).1ªEd. Montevideo Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique. Libro Historia de la Anestesia, la Reanimación y los Cuidados Intensivos. 4 Tomos:
- .Tomo I: Prologo, Introducción, Índice, Historia General de la Ciencia, Historia Cronológica Anestesia, Equipamiento de Anestesia, Ayer y Hoy Anestesiólogo, y su Formación;
- . Tomo II: Historia de los Países Sudamericanos: Sociopolítica, Cultural, Educativa y de Salud;
- .Tomo III: Historia de los Países Centroamericanos y el Caribe: Sociopolítica, Cultural, Educativa, y de Salud; y
- .Tomo IV: Algunos avances anestésico- quirúrgicos, Historia de la Anestesia y la Reanimación Latinoamericana, Historia Anestésica de cada País Sudamericano, Anestesia Pediátrica, Anestesia geriátrica, Anestesia Especialidades, Manejo dolor Postoperatorio, Manejo dolor Crónico, Reanimación Cardiopulmonar, Medicina intensiva, Centro Quirúrgico, Anestesia Ambulatoria, Panorama Actual, Bibliografía.(2014).1ªEd. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
-Barmaimon Enrique, Koyounian Pedro. Historia del General San Martin.

- Aspectos de su Salud.(2012).1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay.
- Barmaimon, Enrique. Guaymirán Ríos Bruno. Anécdotas : en Libro Dr. Antonio Turnes.(2013). Varias anécdotas, Reanimación Cardiopulmonar, Plan Nacional de Desastres. 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
- Barmaimon Enrique.(2015). Historia de las Grandes Guerras y su Influencia sobre la Anestesia y la Reanimación. 3 Tomos:
- . Tomo I: Grandes Guerras Europeas: Napoleónicas, Primera y Segunda Guerras mundiales, Resucitación Cardiopulmonar, Avances Medicina;
 - .Tomo II: Guerras de Corea y Vietnam, Avances Medicina; y
 - .Tomo III_ Guerras del Golfo, Irak, Afganistán y contra Terrorismo.
 - . 1ª Ed. Virtual, Montevideo, Uruguay. B.V.S.
- Barmaimon Enrique. Historia Medicina, Psiquiatría, Gerontología, Envejecimiento y Geriatria. (2015). 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.
- Barmaimon, Enrique.(2015).Historia Ciencias Cognitivas.3 Tomos:
- . Tomo I: Filosofía, Psicología, Neuroanatomía Funcional, Neurociencias, Lingüística, Antropología, Inteligencia Artificial;
 - . Tomo II: Cognición, Gestión del Conocimiento, Feromonas, Psiconeurobiología Amor y Sexo, Mente; y
 - .Tomo III: Anexos Ciencias Cognitivas. 1ªEd. Virtual, B.V.S.
 - . Montevideo, Uruguay . B.V.S.
- Barmaimon, Enrique.(2016).Libro Historia, Patología, Clínica y Terapéutica Ciencias Cognitivas. 3 Tomos:
- . Tomo I: Introducción, Algunos Puntos básicos, Canalopatías, Sistemas Autoinmunes, Enfermedades Autoinmunes;
 - . Tomo II: Sistema Nervioso, Sistemas de Integración, Test Psicológicos;y
 - . Tomo III: Patologías, Reserva Cognitiva, Telepatología, Medio Ambiente, Tratamientos, Psicoterapia, Ciberpsicoterapia, Personalidad, Comportamiento, Pensamiento, Sentimiento, Identidad, Sensación, Intuición, Sentimiento, Diagnóstico, Patologías Cognitivas, Patologías Neurológicas, Enzimas, Certeza y Opinión, Inconsciente, Psiconeuroinmunología, Sueño, Memoria, Optimismo, Ansiedad, Posmodernismo.
 - . 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. B.V.S.- (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).
 - -Barmaimon, Enrique. 2016. Libro Historia de la Banda Oriental.(R.O.U.). Historia Política, Social, Educativa, y de Salud. 4 Tomos:
 - .Tomo I:Índice, Introducción; Generalidades; Descripción 4 Principales Próceres: Artigas, Rivera, Lavalleja y Oribe; Presidentes del Uruguay, 2ªParte Siglo XIX, Modernización y Militarismo, Presidentes;
 - .Tomo II: Siglo XX: Primeras Décadas: Club Atlético Peñarol, Club Atlético Nacional, Campeonato Mundial de 1930 y 1950; Presidentes, Colegialismo, Reforma 1966, Presidentes; Dictadura Militar
 - .Tomo III: Gobiernos Democráticos: Sanguinetti, Lacalle.
 - .Tomo IV: Siglo XXI: Generalidades; Tecnología, Educación; Ciencias, Historia Urbana Montevideo del Siglo XX; Gobierno y Política; Salud; Cultura; Presidentes: Batlle, Vazquez; Mujica; Educación Uruguaya; Enseñanza Terciaria; Universidades; Servicios de Salud; Bibliografía. 1ª Ed. Virtual. BVS.SMU. (<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon). (buscar);(Elegir libro entre 27 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
 - - Barmaimon, Enrique. 2016. Trilogía Países Europeos: Historia Socio-política, Cultural, Educativa, y de Salud de República Francesa, Reino de España, y Reino Unido. 3 Tomos:
 - .Tomo I: República Francesa.

- .Tomo II : Reino de España.
- .Tomo III: Reino Unido.
- .1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay.
BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(buscar);(Elegir libro entre 28 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).
-
- -BARMAIMON, ENRIQUE: TESIS DE DOCTORADO: Reanimación Cardiovascularrespiratoria Fuera de La Sala de Operaciones. UDELAR. Año 1962.

- III.12.7)- ENLACES EXTERNOS.

- [El Irlandés Gourmet](#). Gastronomía Artesanal de Irlanda y las Islas Británicas en [Argentina](#)

Obtenido de

«[https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía de Irlanda&oldid=91201681](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía_de_Irlanda&oldid=91201681)»

Categoría:

- [Gastronomía de Irlanda](#)
- Esta página fue modificada por última vez el 21 may 2016 a las 15:26.
- El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); podrían ser aplicables cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#). Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.

0 0 0 0
0 0 0 0

-TOMO IV- Mapas y Planos TRILOGÍA PAISES EUROPEOS.

- I)- MAPAS Y PLANOS DE PARIS.

-Mapas y Planos

-Algunos trucos útiles para aprender a situarse fácilmente en París

¿Tiene poco sentido de la orientación? Aquí le proporcionamos algunos trucos útiles para orientarse fácilmente en París y comprender mejor la fisonomía de la capital.

-Los distritos

Son grandes barrios administrativos. París tiene 20 distritos, que se distribuyen desde el centro de París como un caracol en el sentido de las agujas del reloj. El distrito en el que se encuentra está indicado en las placas de los nombres de las calles.

-Los mapas urbanos

.Por toda la ciudad encontrará mapas disponibles, en los grandes ejes, en la entrada y en el interior de las estaciones de metro, en las paradas de autobús...

.Pueden ser mapas detallados de barrio, mapas del distrito o mapas generales con las redes de transporte público. Normalmente se indica con un punto el lugar en el que usted se encuentra, con la mención «vous êtes ici».

.También encontrará en todos los barrios máquinas expendedoras de mapas de cada distrito, de pago, pero muy detallados. Finalmente, encontrará mapas gratuitos en las estaciones de metro, en los grandes almacenes y en los diferentes puntos de información de la Oficina de Turismo de París (¡mapa OT disponible en francés, inglés, alemán, español, italiano, portugués, chino, japonés y ruso!)

. [Oficinas de recepción de la Oficina de Turismo de París](#)

-Mapa de París

-Los grandes ejes y las calles



-Grandes bulevares y avenidas, generalmente rectilíneas, forman París. Calles muy largas, desde el centro hacia los barrios periféricos, desde donde salen ejes normalmente en forma de estrella.

-Entre estos grandes ejes, la distribución de las calles es resultado del desarrollo y las transformaciones de la ciudad a lo largo de la historia..

-En la orilla derecha están los barrios al norte del Sena, y en la orilla izquierda los barrios del sur.

-Algunas grandes arterias del centro pueden ayudarle a orientarse. Indican las grandes direcciones y dibujan una cruz: un eje norte-sur con el bulevar Sébastopol, orilla derecha, que se prolonga hacia la orilla izquierda por el bulevar Saint-Michel; un eje este-oeste con la calle Rivoli, orilla derecha, o el bulevar Saint-Germain, orilla izquierda.

-El nombre de cada calle aparece en el ángulo de los edificios en cada cruce.

-La numeración de los edificios

-En principio, la numeración empieza desde el Sena, es decir, desde el centro hacia la periferia, o desde el este. A un lado están los números pares y al otro los impares.

-El Sena



-El Sena atraviesa París de este a oeste, con 10 distritos a sus orillas, delimita el norte (orilla derecha) y el sur (orilla izquierda) de la ciudad. Atraviesa el centro histórico de París, marcado por dos islas: la Cité y Saint-Louis.

-Siguiendo el curso del Sena descubrirá la mayoría de los enclaves de París: el Ayuntamiento, Notre-Dame, Châtelet, Saint-Michel, el Louvre, la plaza de la Concordia, los Campos Elíseos, la Torre Eiffel y mucho otros.

-Monumentos y perspectivas



-Las grandes vías haussmanianas abren el campo de visión y sus perspectivas suelen concluir en un monumento o una plaza, que le da una pista del barrio en el que se encuentra.

-Los monumentos son puntos de referencia ineludibles de la topografía parisina. Algunos indican los puntos cardinales: el Sacré Cœur indica el norte; la Torre Montparnasse, el sur; la Torre Eiffel, el oeste; y la columna de la Bastilla, el este.

-En la plaza de Notre-Dame, que marca el centro de París, una placa de bronce indica el kilómetro cero, origen de todas las distancias kilométricas de Francia.

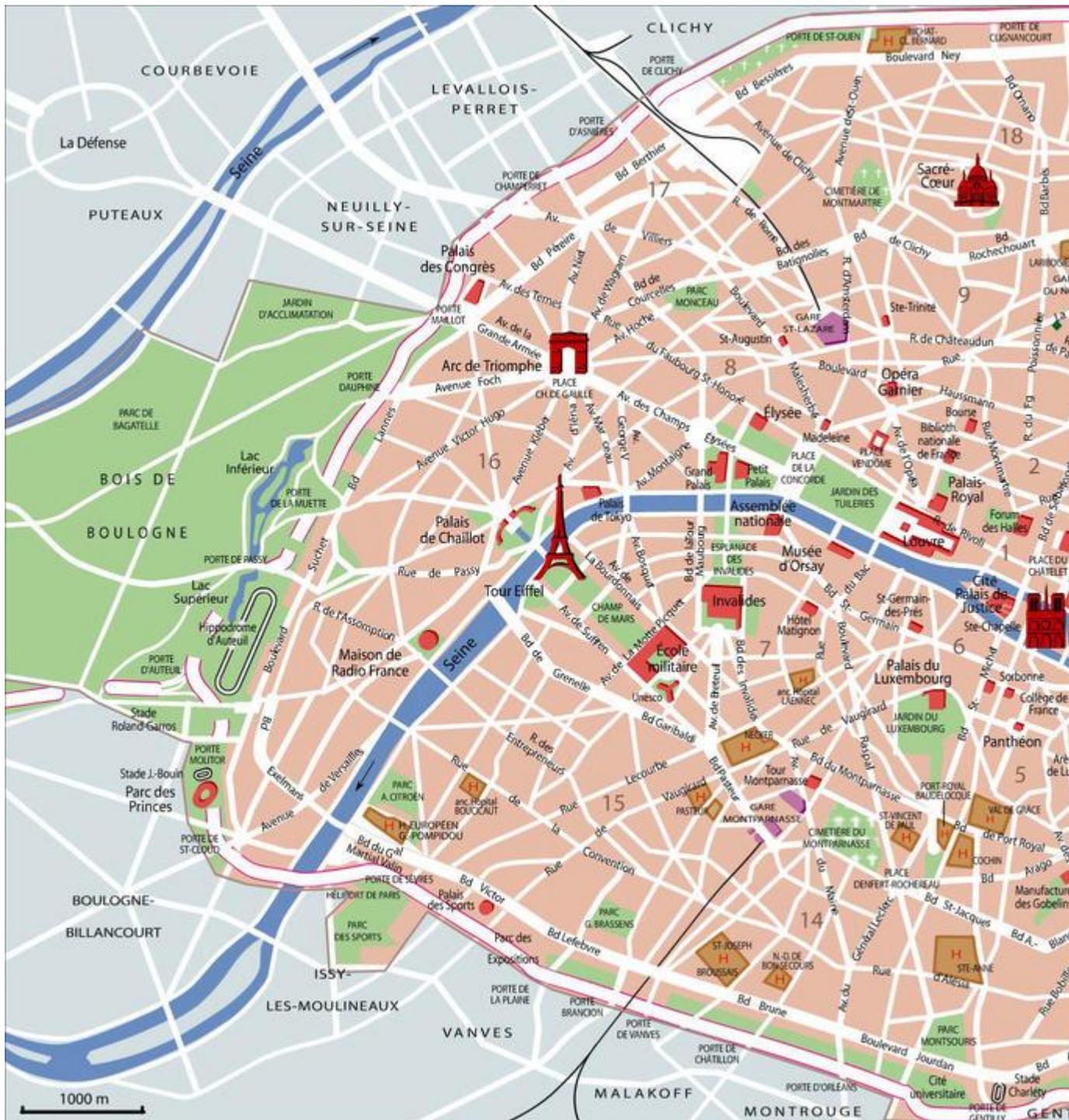
RESERVE SU ACTIVIDAD
RESERVE SU ESTANCIA



-Mapa Turístico de París

Usted encontrará en esta página el mapa de los monumentos de París, en el mapa de autobuses turísticos en París, y el mapa del barco turístico para París. París es la ciudad más visitada del mundo, con 28 millones de turistas por año. Gracias a sus numerosos monumentos, museos y sitios de interés turístico, París ha sido catalogado como patrimonio de la humanidad por la UNESCO.

Mapa de Monumentos de París



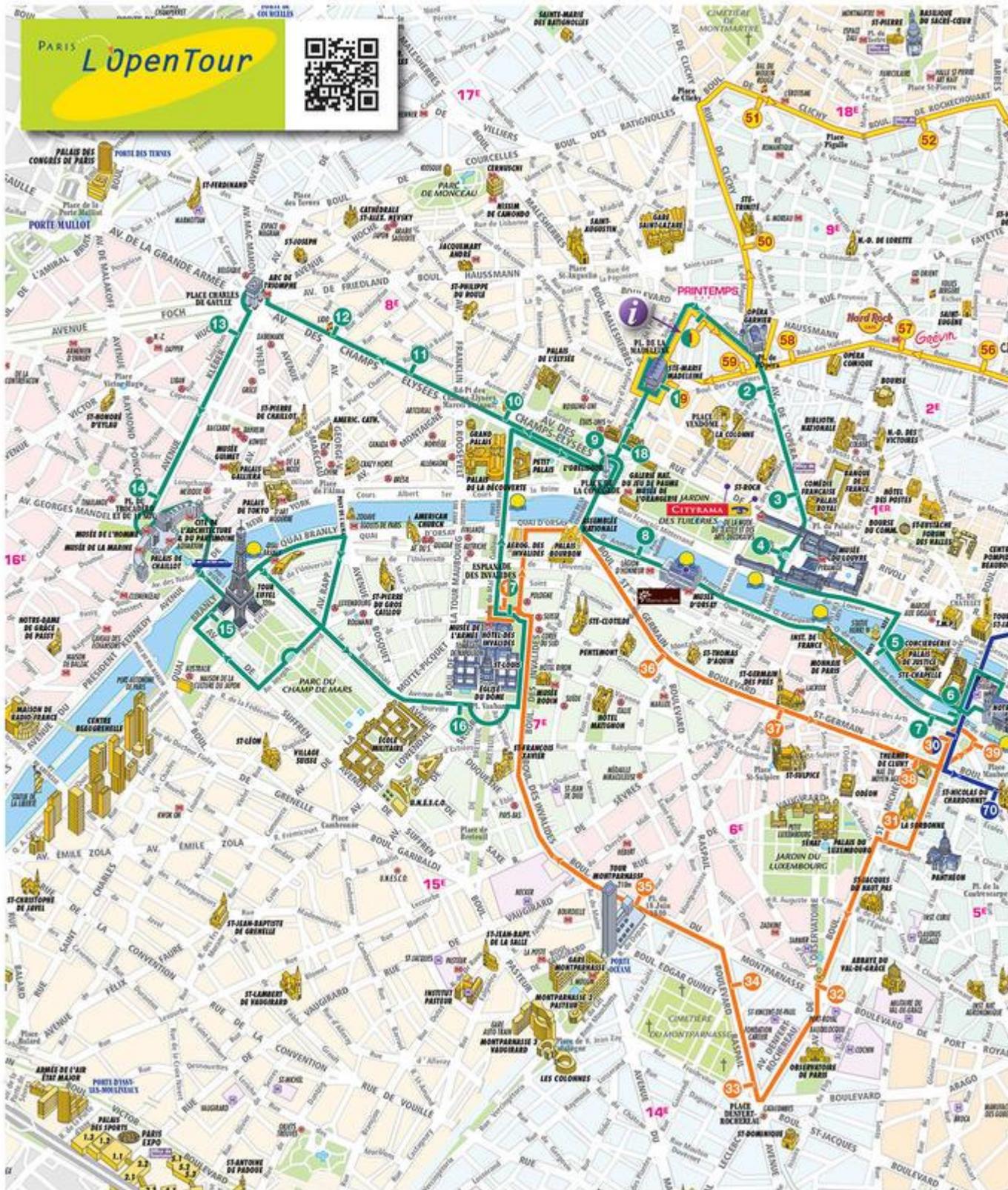
Plano turístico paris

[Imprimir](#) [Descargar PDF](#)

-En París se puede visitar :

- museos : Musée d'Orsay, Musée du Louvre, Musée du quai Branly
- monumentos : Tour Eiffel, Arc de Triomphe
- barrio : Quartier Latin, Montmartre, Pigalle, Marais
- edificios religiosos : Cathédrale Notre Dame, Basilique du Sacré Cœur
- plazas : Place de la Concorde, Place de la Bastille
- lugares de interés : Trocadéro, Invalides, Pont Alexandre-III, Grand Palais, Champs Elysées, Opéra Garnier, Jardin du Luxembourg, Moulin rouge, Centre Pompidou, Bibliothèque François-Mitterrand

Mapa del Bus Turístico Open Tour



Bus turístico paris

[Imprimir](#) Descargar PDF

L'OpenTour de París es una manera original de visitar París y descubrir sus monumentos, museos, lugares de interés, mientras que subir y bajar a tu disposición. Este concepto de hop on hop off bus o superior abierta autobuses de dos pisos ofrece una red de 4 recorridos turísticos y rutas y 50 paradas con comentarios en 10 idiomas.

Mapa del Autobús Turístico Big Bus



- II)- MAPAS Y PLANOS DE MADRID.



-Mapas

- [Mapa turístico de Madrid \(2,9 MB\) \(Español / Inglés\)](#)
- [Mapa de zonas turísticas \(11,8 MB\) \(Español\)](#)
- [Mapa de metro \(1,7 MB\) \(Español / Inglés\)](#)
- [Plano turístico de los autobuses de Madrid \(2,4 MB\) \(Español / Inglés\)](#)

-Guías

- [Guía imprescindible de Madrid \(10 MB\) \(Español\)](#)
- [Guía Madrid. Un estilo de vida \(24,3 MB\) \(Español\)](#)
- [30 razones para venir a Madrid \(562 KB\) \(Español/Inglés\)](#)
- [Guía LGTB Madrid \(2,2 MB\) \(Español/Inglés\)](#)

- [El Madrid de Cervantes \(620 KB\) \(Español/Inglés\)](#)
- [Madrid Boca a boca \(762 KB\) \(Español/Inglés\)](#)

-Recursos turísticos:

- [esMADRIDmagazine \(Español/Inglés\)](#)
- [Aplicación móvil: Guía Bienvenidos a Madrid \(Español/Inglés\)](#)
- [Madrid Save The Date 2016: 47 cosas para hacer en Madrid en 2016 \(1 MB\)\(Español\)](#)
- [E-book Está pasando ahora en Madrid \(3,5 MB\) \(Español\)](#)
- [Listado de museos de Madrid \(1 MB\) \(Español / Inglés\)](#)
- [Red de servicios de atención e información turística \(2,8 MB\) \(Español/Inglés\)](#)

-ENLACES RELACIONADOS

- [Centros de Información Turística](#)
- [Abono Turístico de Transporte](#)

-Mapa de Madrid

En [MapaMadrid360°](#), encontrará el transporte y mapas de transporte de Madrid (mapa de metro, mapa de trenes, mapa de tranvía, mapa de autobuses), mapas turísticos de la ciudad de Madrid (mapa de monumentos, mapa de bus turístico), los mapas de distritos y barrios, mapa del aeropuerto, mapas de rutas de bicicletas y estaciones de Bicimad.

-Todos los mapas y planos de Madrid

Metro

Cercanías

Tranvía

Bus

Turismo

Barrios

Aeropuerto

Bici

-En MapaMadrid360°, se puede descargar en PDF o imprimir útiles y prácticos mapas de Madrid en España.

-Para ayudarte a moverte en la ciudad, usted puede usar los mapas de transporte de Viena operada por Metro de Madrid, RENFE, Metros Ligeros de Madrid y la EMT. La red cuenta con 13 líneas de metro, 9 líneas de ferrocarril de cercanías, 4 líneas de tranvía y de 244 líneas de autobús.

-Para visitar la ciudad de Madrid, podrás encontrar los mapas turísticos de Madrid, monumentos y museos, pero también los mapas de los viajes en autobús en el Hop on Hop off bus (Madrid City Tour), que permite descubrir las atracciones de la ciudad.

-Entonces usted también encontrará mapas de los 21 distritos y barrios de la ciudad, un mapa del aeropuerto y mapas de rutas de bicicleta o estaciones

- III)- MAPAS Y PLANOS DE LONDRES.

image: <http://cdn.londonandpartners.com/visit/london-organisations/transport-system/63951-640x360-tubemap-640.jpg>



Transport for London – Plano del metro de Londres

El diseño clásico del plano del metro de Londres hace que viajar en metro sea sencillo. Este plano del metro de Londres fácil de usar incluye leyendas para todas las estaciones así como para las seis zonas tarifarias.

-Read more at <http://www.visitlondon.com/es/informacion-para-el-viajero/desplazamiento/mapas-y-guias/mapas#dQM0K24ar9jvU2DS.99>

-Billetes, hoteles y ofertas

image: <http://cdn.londonandpartners.com/visit/london-organisations/london-pass/93002-310x174.jpg>



-Pase turístico

Más de 60 atracciones gratis

image: <http://cdn.londonandpartners.com/visit/london-organisations/golden-tours/74648-310x174.jpg>



-Autobús con paradas libres

Turismo ilimitado (24 horas)

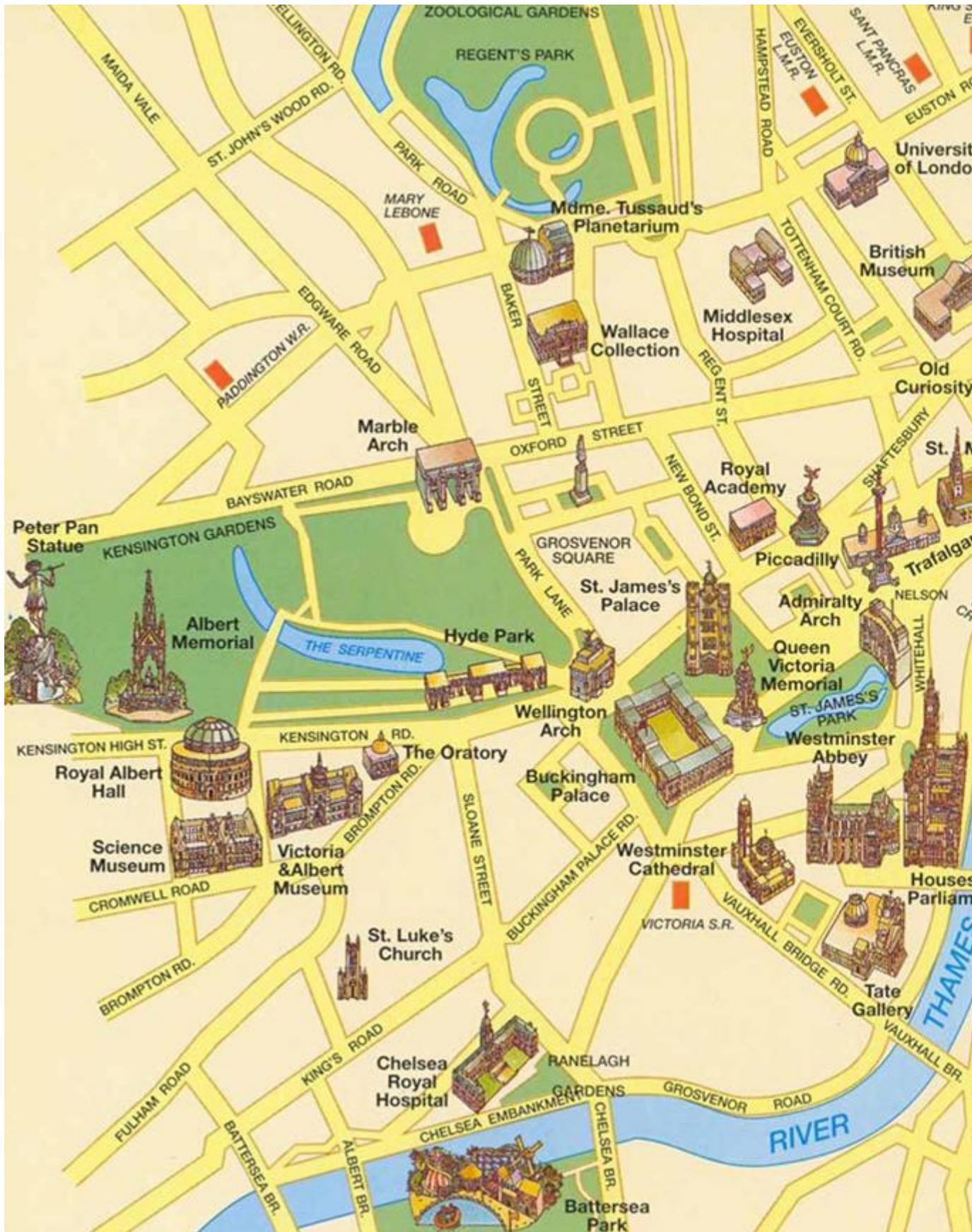
image: <http://cdn.londonandpartners.com/assets/attractions/20248-310x174.jpg>



-Entradas de atracciones

Disfruta a partir de 10 libras

Read more at <http://www.visitlondon.com/es/informacion-para-el-viajero/desplazamiento/mapas-y-guias/mapas#dQM0K24ar9jvU2DS.99>





-Plano turístico londres

[Imprimir](#) [Descargar PDF](#)

En Londres se puede visitar:

- **museos:** el Museo Británico, el museo de Madame Tussauds, el museo Real de Greenwich, la Tate Modern
- **edificios religiosos:** la Abadía de Westminster, la Catedral de Westminster
- **plazas:** la Plaza de Trafalgar
- **diferentes atracciones:** el Big Ben, el Palacio de Buckingham, el London Eye, la Torre de Londres, la Galería Nacional, el Puente de la Torre

Mapa del Bus Turístico The Original Tour



-Bus turistico londres

[Imprimir](#) [Descargar PDF](#)

-El Original Tour de Londres es una manera original de visita en Londres y descubrir sus monumentos, museos, lugares de interés, mientras que subir y bajar a tu disposición. Este concepto de hop on hop off bus o superior abierta autobuses de dos pisos ofrece una red de 2 recorridos turísticos y rutas y 80 se detiene con un comentario en 9 idiomas.

Mapa del Autobús Turístico Big Bus

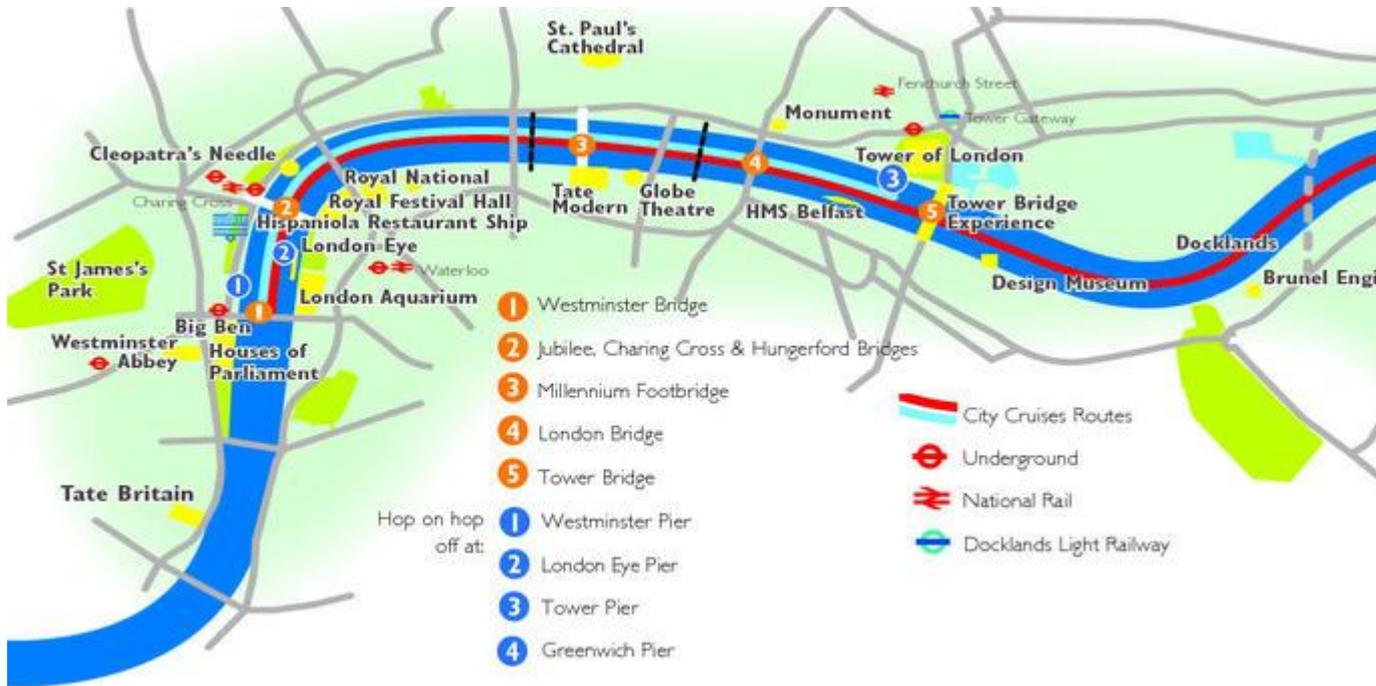


Autobus turistico londres

[Imprimir](#) [Descargar PDF](#)

El Big Bus de Londres, es una segunda hop on hop off bus de la empresa con abrir los techos para descubrir la ciudad de Roma a través de un recorrido. El Big Bus ofrece 4 líneas, 3 turística líneas de autobús y 1 crucero por el río de la línea. Los Tours se comentó en 13 idiomas.

Mapa de Barco Turístico City Cruises



0

0

0

0

0

