

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Cocina Catalana “Mar i Muntanya”  
Proyecto de investigación**

**Samantha Desireé Toscano Andrade**

**Arte Culinario y Administración en Alimentos y Bebidas**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Arte Culinario y Administración en Alimentos y Bebidas

Quito, 20 de diciembre de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y  
TURISMO

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Cocina Catalana “Mar i Muntanya”**

**Samantha Desireé Toscano Andrade**

Calificación: \_\_\_\_\_

Chef Claudio Ianotti, Especialización  
Cocina Italiana Carnicería y Charcutería

Firma del profesor

\_\_\_\_\_

Quito, 20 de diciembre de 2016

## **Derechos de Autor**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Samantha Desireé Toscano Andrade

Código: 00111997

Cédula de Identidad: 1721733937

Lugar y fecha: Quito, 20 de diciembre de 2016

## RESUMEN

En el presente trabajo se hará una introducción a la cocina catalana y se presentará un menú en base a esta gastronomía. El trabajo, además, mostrará una línea cronológica de la historia de la gastronomía española hasta llegar a la actualidad, mostrando las influencias de otras culturas y revelando conceptos gastronómicos contemporáneos, como “gastrobar” y “cocina vanguardista,” que durante los últimos años han revolucionado la gastronomía española.

Es entonces, el motivo de este trabajo es presentar un menú que reúna los conceptos tradicionales españoles y catalanes con los conceptos vanguardistas de hoy en día. Al mismo tiempo, el trabajo relaciona el menú con un concepto de gastrobar ficticio en el que éste sería vendido.

*Palabras clave:* Gastronomía, cocina catalana, cocina vanguardista, gastrobar, cocina española.

## ABSTRACT

In the present work an introduction will be made to Catalan cuisine and a menu will be presented based on this gastronomy. The work will also show a chronological line of the history of spanish gastronomy up to today, showing the influences of other cultures and revealing contemporary gastronomic concepts, such as "gastrobar" and "avant-garde cuisine," which in recent years have revolutionized the spanish gastronomy.

For instance, the objective of this work is to present a menu that brings together the traditional Spanish and catalan concepts with the avant-garde concepts of today. At the same time, the work link together the menu and the concept of a fictional gastrobar in which it would be sold.

*Key words:* Gastronomy, catalan cuisine, avant-garde cuisine, gastrobar, spanish cuisine.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>7</b>
<b>Desarrollo del Tema .....</b>	<b>9</b>
<b>Marco Teórico .....</b>	<b>9</b>
Quesos españoles .....	20
Pescados y Mariscos .....	23
Carnes y embutidos.....	24
Hortalizas y vegetales .....	26
Aceite de Oliva .....	27
Ubicación geográfica y clima de Cataluña .....	28
Historia de la cocina catalana .....	28
Productos de la región de Cataluña y recetas tradicionales .....	30
<b>Desarrollo del menú: “Mar i Muntanya” .....</b>	<b>36</b>
2800: Tapas – Gastrobar.....	37
Detalle del menú.....	37
Aperitivo: Banderillas.....	38
Entrada: Tapas .....	39
Pintxo de Gamba.....	40
Pulпитos al pimentón de la Vera y aire de limón .....	41
Escalibada con boquerones en vinagre .....	42
Bomba de la Barceloneta .....	43
Plato fuerte: Fideuá “Mar i Muntanya” .....	44
Postre: Composición de postres catalanes .....	45
Crema catalana.....	46
Bizcocho de aceite de oliva.....	46
Sangría .....	47
Aperitivo.....	47
Tapeo.....	49
Plato fuerte.....	51
Postre .....	52
Aperitivo.....	57
Tapeo.....	57
Plato fuerte.....	58
Postre .....	59
<b>Informe cuantitativo del menú.....</b>	<b>60</b>
FC% Teórico.....	61
FC% Real.....	61
<b>Conclusiones .....</b>	<b>62</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 1: Sub recetas estándar .....</b>	<b>64</b>
.....	<b>66</b>
<b>Anexo 2: Requisiciones .....</b>	<b>71</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>81</b>

# INTRODUCCIÓN

## **Justificación**

La cocina mediterránea, sobretodo española, es una cocina llena de tradición y amor hacia los productos de la zona. La cocina española es una cocina con identidad, una cocina que ha acompañado a la historia del país; es una cocina que no tiene miedo de combinar sabores nuevos o de crear conceptos totalmente innovadores. Esta cocina es una cocina de investigación que sigue desarrollándose a medida que pasan los años y que no deja de sorprender al mundo.

Considero que la cocina tradicional española tiene una mezcla de sabores y aromas única, que hipnotiza a cualquiera y que enamora hasta a los más escépticos. El aceite de oliva, el ajo, el tomate y el pimentón son ingredientes que despiertan emociones, que invocan recuerdos, que cuentan historias y que me han inspirado para descubrir a través de ella los sabores de la península ibérica. La cocina española es una pasión personal y considero que es una gastronomía de experiencias, es una cocina que no solo es del cocinero, sino también de sus comensales. Mi objetivo como estudiante y cocinera es crear experiencias a través de los sabores gastronómicos, y por ello he escogido crear un menú que honre dicho objetivo.

Ubicada en la península ibérica, España se caracteriza por ser un país rural en el que abunda el litoral y donde sus regiones se distinguen una a una por su clima, tradiciones y gastronomía. Gracias a su estratégica ubicación geográfica, el país goza de un clima que le permite tener gran variedad de productos que son compartidos e intercambiados en todo el país y el mundo. La historia de su gastronomía se remonta a la época del gran imperio romano, donde todo inicia, y tras el cual le siguieron varias conquistas de culturas que dejaron su rastro e influencia en la cocina tradicional. No obstante, cabe mencionar que su gastronomía se ve enriquecida también gracias a las conquistas que España realizó, pues

después de su llegada a América en 1492, la península ibérica conoció productos del nuevo mundo que hasta el día de hoy forman parte de las recetas más tradicionales.

En relación al tema escogido, el mismo que es la gastronomía catalana, se puede decir que es una gastronomía caracterizada por el uso de los productos disponibles en la zona.

Cataluña está ubicada al noreste de la península ibérica, se encuentra en una llanura y goza de estar bañada por el mar mediterráneo y de estar atravesada por la cordillera del litoral; debido a ello, su gastronomía se caracteriza por ser una gastronomía que combina sabores tanto del mar como de la tierra, creando combinaciones de sabores únicas.

El menú “Mar i Muntanya” en base al que se realiza el presente trabajo se centra en la gastronomía catalana y en el concepto del “gastrobar” español; el mismo que se refiere a un bar gastronómico en el que se sirven tapas gourmet a precios accesibles. El menú se compone de 4 tiempos: aperitivo, tapeo, plato fuerte y postre; que serán descritos a detalle más adelante. El menú estuvo a la venta en el restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito en la semana del 10 al 16 de octubre del año 2016.

## DESARROLLO DEL TEMA

### Marco Teórico

#### Geografía y clima de España.

España está ubicada en Europa occidental y se asienta casi en su totalidad sobre la Península Ibérica, abarcando además, dos archipiélagos, las Islas Canarias y Baleares; y dos ciudades el norte de África llamadas Ceuta y Melilla (Padilla, 2014). El país limita al oeste con el océano Atlántico y Portugal y al este con el Mar Mediterráneo; lo que le concede un amplio litoral. De igual forma al norte, España limita con el Mar Cantábrico y al noreste con Francia y el Principado de Andorra. Finalmente, el país limita al sur de sus ciudades africanas con Marruecos (Universidades Iberoamericanas, 2016).

Debido a su ubicación y a la geografía del país, España cuenta con varias zonas climáticas. Este hecho se debe en gran parte a que el país es considerado como el segundo más montañoso de Europa, después de Suiza, lo que le otorga “una altitud media de 610 metros sobre el nivel del mar.” (Columbus Travel Media, 2016). Adicionalmente, el centro del país posee una meseta atravesada por varias cadenas montañosas; lo que causa que exista la variedad de zonas climáticas, antes mencionadas, y las que influenciarán en la obtención de productos alimenticios y en la gastronomía del país (Columbus Travel Media, 2016). Estas zonas se dividen principalmente en: atlántico u oceánico, continental, mediterráneo y mediterráneo de montaña (Universidades Iberoamericanas, 2016). Sin duda, la península ibérica está en una ubicación privilegiada ya que dota a España de “estaciones muy marcadas”, de horas extendidas de sol y periodos nocturnos que estimulan la buena producción vegetal y animal del país (Días Yubero, 2016). Además, gracias a dicha estacionalidad y al hecho de que España está rodeada de tres mares; Cantábrico, Mediterráneo y Atlántico; el país goza de buena pesca debido a las migraciones de peces venidas desde el

norte y a la composición salina y de plancton de sus aguas; hechos que aportan a la buena calidad del producto de mar (Días Yubero, 2016).

### **Primeas influencias de culturas en la gastronomía española.**

La historia de la gastronomía española comienza a escribirse y a ser tomada en cuenta a partir de las distintas influencias culturales que recibió, especialmente desde que los romanos se asentaron en su territorio. Este asentamiento y la estratégica ubicación geográfica del país, fueron los factores clave que construyeron la gastronomía tradicional española que actualmente conocemos.

El primer asentamiento que se conoce sobre la península ibérica es el de los fenicios, quienes debido a la ocupación geográfica estratégica formaron redes comerciales desde el sur del continente europeo y el norte de África (Días Yubero, 2016). Gracias a esta red comercial se introdujeron productos asiáticos y de África. Además, paralelamente los griegos se establecieron en las costas de Cataluña introduciendo nuevas técnicas de cocción y nuevos vegetales y frutas (Días Yubero, 2016). Cuando los romanos llegaron a la península trajeron consigo los graneros, con los cuales comenzó la producción de cereales, pero especialmente de trigo (Días Yubero, 2016). Los romanos fueron también los responsables de introducir el aceite de oliva, el ajo y las bodegas de vino a España (Rojas, 2010). En la época empezó también la comercialización de las ostras provenientes del río Ebro, considerado el más caudaloso de España; que cubiertas de nieve de los pirineos eran transportadas hacia Roma para ser consumidas (Días Yubero, 2016). Junto con ellas, se comercializaba también la caballa, el atún, boquerones y el garum, que era el pescado más consumido de la época (Días Yubero, 2016). Gracias a ello, empezó también la comercialización de pescados en vinagre, en vino y aceite para ayudar a su conservación (Días Yubero, 2016).

Durante esta época los romanos descubrieron que las dehesas españolas, ecosistema de los cerdos ibéricos, eran suelos propicios para la crianza de cerdos cuya carne era perfecta para la realización de jamones y embutidos que con el tiempo ganarían reconocimiento y darían origen a las distintas denominaciones de origen (Días Yubero, 2016).

Luego de la caída del Imperio Romano llegó la invasión árabe a la península (711 a.C – 1492 d.C) y con ellos nuevos métodos de cocción como guisos y técnicas como el escabeche (Rojas, 2010). Durante este periodo, la alimentación se ve distinguida entre clases sociales; de esta forma, la clase baja se dedicaba a comer mariscos y pescados; mientras la clase alta evitaba comerlos debido a recomendaciones médicas de la época y optaba por comer carne (Spanish Food Org., 2016). Los árabes también se encargaron de introducir técnicas agrícolas y de riego como acequias, cisternas y drenado que perduran hasta la fecha. Gracias a esta influencia, España se convirtió en una gran productora de cítricos y empezó el cultivo de nuevas hortalizas y de la famosa aceituna (Días Yubero, 2016). Esta comunidad también fue responsable de introducir nuevas especias al país como el azafrán, la pimienta negra, la nuez moscada, la naranja dulce e incluso el azúcar (Rojas, 2010). Asimismo, se introdujeron productos como la berenjena, arroz, albaricoque, espinaca, etc. (Spanish Food Org., 2016). Los árabes también fueron responsables de influenciar el consumo de pollo y cordero en la península, a las que marinaban durante toda la noche en leche o aceites para luego sazonarlas con especias como la canela y verduras como la cebolla (Spanish Food Org., 2016). De la mano de ello, los árabes sentaron las bases de la repostería española enseñando a sus habitantes a realizar mazapán, siropes, arrope, turrón, entre otros (Días Yubero, 2016).

A la vez, también existió influencia judía pues en aquella época musulmanes y judíos habitaron en la península en paz. Los judíos tenían una dieta muy estricta basada en las normas religiosas que dieron como resultado la tradición kosher; la misma que se basaba en la prohibición de mezclas de ciertos ingredientes y en la total prohibición del cerdo. Algunos

legados de la cocina judía en la española son los gazpachos manchegos y los guisos, los últimos eran realizados para el Sabbath, día en el que no se podía cocinar por lo que eran realizados el día anterior (Spanish Food Org., 2016). Asimismo, el consumo de pescados era una costumbre judía de clases altas, pues a diferencia de los árabes, esta cultura consumía pescado en el Sabbath; esta tradición fue incluso adoptada por los cristianos y un ejemplo directo de esta influencia son los boquerones en vinagre (Spanish Food Org., 2016).

### **Catolicismo, descubrimiento de América y su influencia en la gastronomía de España.**

Durante la época de los reyes españoles, la influencia católica en España se vio reflejada también en la gastronomía del país especialmente debido a la comida consumida durante las distintas celebraciones religiosas. Por ejemplo, durante la cuaresma no era permitido consumir carne por lo que la dieta incluía pescados y mariscos (Spanish Food Org., 2016). Los cristianos también fueron los responsables de introducir el bacalao en la dieta de los españoles pues durante la semana santa fue y sigue siendo el producto que se consume mayormente, acompañado de croquetas y frituras (Spanish Food Org., 2016). La religión católica también se disputa la influencia en la repostería con la cultura árabe, pues ciertos autores afirman que las monjas de los conventos en Toledo crearon el mazapán usando almendras y azúcar, productos de procedencia árabe (Spanish Food Org., 2016). Asimismo, se dice que en los conventos cristianos se crearon las torrijas, los suspiros de monja, bollos y muchos dulces que hasta el día de hoy siguen preparándose dentro de las paredes de dichos conventos.

En el año 1492 cuando los árabes y judíos fueron expulsados de España y los reyes católicos habían llegado a América a través de Cristóbal Colón, comenzó la influencia americana sobre la gastronomía española. Es importante recalcar que dicha influencia se refiere a la introducción de productos y no a las técnicas de cocción, las cuales no tuvieron ninguna

influencia sobre la gastronomía española. De igual forma, resulta importante mencionar que pasaron muchos años hasta que los productos del nuevo mundo fueron aceptados por los españoles, sin embargo, con el tiempo formaron parte de la dieta diaria del país e incluso salvaron a Europa de la hambruna (Spanish Food Org., 2016).

Los productos que mayor impacto tienen sobre la cocina española son la papa, el tomate y el cacao. Se cree que la papa fue encontrada en Perú en 1532 e introducida a España por Galicia, donde fue cultivada. Este alimento fue aceptado mayormente luego de que alimentó a los soldados de la guerra de los ocho años en Holanda (Spanish Food Org., 2016). Actualmente se puede observar la gran influencia de la papa en la cocina española en recetas como patatas bravas, tortilla española y en croquetas como las famosas bombas de la Barceloneta. En relación al tomate, se sabe que es originario de México y que formaba parte de la dieta de los aztecas en aquella época (Spanish Food Org., 2016). Resulta interesante el hecho de que cuando fue introducido en España era considerado como no apto para el consumo humano y por ello era usado como decoración o para usos medicinales (Spanish Food Org., 2016). Sin embargo, al pasar el tiempo fue consumido e incluido en preparaciones como el gazpacho y el salmorejo.

Finalmente, el cacao fue también introducido desde México donde lo consumían puro y por ello tenía un sabor bastante amargo. Fueron los españoles quienes le agregaron azúcar y lograron que se convierta en una de las bebidas favoritas de los nobles, sin embargo, la Iglesia católica lo prohibió. Otros productos introducidos desde América fueron el maíz, el aguacate, el ají, el pavo, los frijoles, el tabaco, la chirimoya, entre otros (Días Yubero, 2016).

### **El siglo de oro y la influencia francesa**

La historia de la gastronomía española nos muestra sin duda que, desde las monarquías hasta la edad media, el tipo de dieta de los españoles era marcada por las clases sociales. De esta

forma, las clases bajas se alimentaban básicamente de lo que la tierra les brindaba, es decir, mayormente de vegetales y las costumbres alimenticias de la nobleza no llegó a influirlos. Por otro lado, los monarcas y nobles se alimentaban mayormente de carnes y pocas verduras, pero su dieta era bastante monótona y reflejaba problemas de salud como la obesidad (Días Yubero, 2016). Sin embargo, en 1700 empezó un proceso de cambio que introdujo a la gastronomía española costumbres que fueron asimiladas por todos los estratos sociales. En ese año, el último rey de la monarquía de los Austrias murió sin dejar descendientes, por lo que comenzó una guerra por el trono que duró hasta 1713 dejando el reinado a los Borbones de origen francés, específicamente a Felipe V (Spanish Food Org., 2016). El cambio de trono significó también el cambio en la alimentación de la corte, pues Felipe V llevó consigo una corte de franceses que, aunque con resistencia de los nobles españoles, terminaron por extender sus costumbres gastronómicas hasta el pueblo (Días Yubero, 2016). Durante este periodo existió también influencia italiana debido a que Felipe V contrajo matrimonio con Isabel de Farnesio, quien extendió las costumbres gastronómicas de su país en España (Días Yubero, 2016). Debido a todas estas influencias, en los banquetes de los nobles se veían desfilar platos españoles mezclados con platos franceses y una cocina más refinada que buscaba variar los productos, pero que, seguía siendo muy poco saludable (Días Yubero, 2016). Se dice que durante esta época se introdujo el consomé, se mantuvo la tradición de la “olla podrida” y comenzó la degustación de vinos franceses (Spanish Food Org., 2016).

### **Siglo XIX y primera mitad del siglo XX**

El siglo XIX fue un periodo de transiciones y grandes cambios para España en el ámbito político, económico y social. La invasión napoleónica y la guerra de independencia son dos ejemplos de los acontecimientos que protagonizaron los cambios del siglo XIX en España, que seguidos del retorno del absolutismo y la monarquía dejarían un país dividido y a un

pueblo en hambruna. Sumado a estos acontecimientos, a mediados del siglo XIX las colonias españolas comenzaron un proceso de rechazo a España y se iniciaron las guerras de independencia, hecho que costaría al país mucho dinero para mantener soldados en sus colonias rebeldes y que acabaría hundiéndolo más en pobreza. Sin embargo, cabe mencionar que, a pesar de ello, la población española creció debido a la baja de la mortalidad gracias a los avances médicos y al desarrollo agrario que se produjo y que ayudó a mejorar la dieta. No obstante, las mejoras se vieron siempre afectadas por las guerras, la corrupción y las crisis económicas (López M. , 2012). Los acontecimientos que golpearon a España en el siglo XIX extendieron sus consecuencias hasta mediados del siglo XX, las hambrunas se generalizaron incluso hasta las tropas combatientes.

En medio de una España hambrienta, en el siglo XX se vio un florecimiento de escritos de la gastronomía del país. La tendencia ya no era solamente centrarse en cocinas de ciertas ciudades sino en generar una cocina regional que mostrara recetas de todas las regiones españolas (Spanish Food Org., 2016). Libros como “El Practicón” fueron publicados y los cocineros empezaron a popularizarse cada vez más (Spanish Food Org., 2016). Por otro lado, en Cataluña empezaron a aparecer restaurantes con tintes modernos que en su mayoría eran de comida extranjera como el francés Chez Martin en Barcelona, o Lhardy en Madrid. Fue desde ese momento en el que comenzó una transición de los viejos mesones y bodegas españolas de la época hacia restaurantes modernos (Días Yubero, 2016). Durante la primera mitad del siglo XX, empezó a observarse una expansión de la cocina española debido a las mejoras en movilidad, pues habían mejores carreteras y vías de acceso, lo que permitía que los productos de ciertas zonas se expandan hacia el resto del país (Spanish Food Org., 2016). Además, se presentó la migración de la población rural hacia la ciudad; hecho que permitió la dispersión de las recetas urbanas hacia las zonas rurales.

Por otro lado, las guerras mundiales presenciadas durante este siglo fueron factores clave para que se produzca un cambio en las costumbres alimenticias y en la gastronomía en general. Durante este periodo, se desarrollaron investigaciones en relación a la conservación de los alimentos para lograr alimentar a la población, uno de los resultados de dichas investigaciones fue la refrigeración de los alimentos. Sin embargo, las guerras causaron que exista escasez de productos y hambruna en España hasta aproximadamente 1945, cuando la II Guerra Mundial terminó (Spanish Food Org., 2016). No obstante, de manera curiosa, luego del fin de la Guerra Civil en 1939, comenzaron a aparecer en el país cafeterías y se dio una especie de “revalorización” de la gastronomía española durante la dictadura de Franco, convirtiendo a la gastronomía española en un “símbolo de la identidad española” (Spanish Food Org., 2016). Junto con el desarrollo de las cafeterías, vinieron las bebidas embotelladas, los fondues, las tablas de queso y los patés; influencias francesas que se apoderaron de las mesas de las cafeterías de ese entonces (Días Yubero, 2016).

Como se ha dicho, la cocina española se ha basado siempre en la disponibilidad de los productos que ha tenido a su alcance, provocando que a largo plazo se vuelva monótona; sin embargo, gracias a esta monotonía nacieron los platos más famosos y tradicionales del país. Pues los españoles cansados de los mismos platos, comenzaron a realizar mezclas con los productos que disponían originando las ollas, cazuelas, potes y paellas que hoy en día conocemos. Debido a las ganas de romper la monotonía, también nacieron los famosos platos “mar y montaña” como el pollo con gambas (Días Yubero, 2016).

### **Segunda mitad siglo XX y actualidad de la gastronomía del país**

*“Hoy en día, cocineros famosos intentan reinterpretar la cocina española y las recetas tradicionales están entremezcladas con otros conceptos. La cocina de autor surge y se extiende dentro y fuera de España, difundiendo la cocina española de una forma nueva.”*  
(Spanish Food Org., 2016).

A partir de los sesenta, la gastronomía española comenzó a modernizarse dando paso a restaurantes con cartas más desarrolladas y de especialidades extranjeras. Se introdujeron también nuevos productos como el salmón, las gambas y la merluza; y nuevos platos como el melón con jamón de tradición italiana, y la ensaladilla rusa. Durante este tiempo, también se popularizaron varios productos cuyos precios se volvieron accesibles como el pollo, patatas y pasta; gracias a ello se produjo el nacimiento de la fideuá. Todos estos cambios fueron posibles gracias a que en los sesenta la hambruna terminó y se produjeron grandes avances en la agricultura y ganadería. España también comenzó a exportar sus vinos y su aceite de oliva al mercado mundial. De esta forma, poco a poco nacieron denominaciones de origen y algunos vinos españoles fueron premiados como los más interesantes del mercado en la época (Días Yubero, 2016). Adicionalmente, el jamón ibérico se dio a conocer en el mundo posicionándose como uno de los productos más prestigioso junto a las trufas francesas e italianas, producto que también fue descubierto en España en la época y comercializado (Días Yubero, 2016). Paralelamente, España en el último siglo comenzó a producir foie, es decir hígado graso de pato y oca, de forma ecológica sin forzar la alimentación de dichas aves; y desarrolló una industria fina de quesos como el manchego y el cabrales (Días Yubero, 2016). El mercado de los mariscos también se abrió al país en la segunda mitad del siglo XX, pues sus mariscos empezaron a ser considerados de muy alta calidad y el milenar atún de almadraba; descubierto, pescado y comercializado en la antigüedad por los fenicios y romanos, se popularizó convirtiéndose en “el pata negra del mar” debido a su gran calidad, prestigio e importancia en el mercado internacional, especialmente el japonés (Ruiz, 2010). El inicio de la cocina española que hoy en día conocemos, comenzó en los ochentas cuando se dio un “boom” del turismo español y los visitantes empezaron a exigir platos tradicionales (Alum, 2016). Además, en la misma década nació la cocina moderna o de vanguardia de la mano de chefs reconocidos como Ferrán Adriá, su máximo representante español, y Juan

Mari Arzak (Alum, 2016). Pero la cocina vanguardista tiene sus raíces en la Nouvelle Cuisine, de origen francés, que nace en los 70's e impulsa el comienzo de una cocina más ligera, de salsas sin tantas grasas, hortalizas frescas, cocciones lentas y al dente; y que da mayor importancia a la presentación de los platos (Trujillo, 2009).

La Nouvelle Cuisine era la cocina de los cinco sentidos, pues su fin era deleitar a los comensales en todos sus sentidos. En esta cocina se comenzó a usar hierbas y especias en las salsas y dejó de utilizarse la harina como un espesante (Trujillo, 2009). Adicionalmente, se empezó a respetar el sabor puro de los productos. Los iniciadores de este movimiento fueron Fernand Point y los hermanos Troisgros, dejando el legado a Paul Bocuse, quien influenciado por ellos, se convertiría en el padre de la Nouvelle Cuisine (Alum, 2016).

La cocina vanguardista nace en España en los 80's, considerada como "la nueva cocina vasca", este movimiento impuso los principios nuevos como la sustitución total de grasas por aceites aromatizados y la destrucción o reinención del concepto "entrada, plato fuerte y postre" (Castaño, 2012). De la Nouvelle Cuisine, el vanguardismo hereda la estimulación de los cinco sentidos, presentando porciones más pequeñas, pero con "sorpresas" que impacten a los comensales (Castaño, 2012). La cocina vanguardista en España es una tendencia que busca "explotar al máximo los sabores, a partir de un profundo conocimiento de los ingredientes y sus orígenes, y con la aplicación de métodos científicos de la física y la química" (Castaño, 2012). La cocina de vanguardia también aplica principios de la cocina molecular y varias de las técnicas, que fueron desarrolladas fusionando las dos, son la esferificación, espumas, aires, falsos caviars, la deconstrucción y el uso de elementos químicos como el nitrógeno líquido (Rojas, 2010). Un ejemplo de ello es Arzak, considerado el padre de la cocina de vanguardia, y quien ha aplicado una especie de alquimia gastronómica a sus recetas a través de un laboratorio en el que desarrolla nuevas creaciones junto a su hija Elena Arzak (Castaño, 2012). Adriá por su parte, es considerado el padre de la

deconstrucción con su receta más famosa, “la tortilla de patata en copa.” (Castaño, 2012). Esta receta es una muestra de una de las características más destacadas de la tendencia vanguardista; la misma que es el uso de diferentes texturas de los ingredientes pero que juntos resulten en el sabor tradicional y auténtico del plato que se representa (Castaño, 2012). Este movimiento contemporáneo revolucionó la gastronomía española y mundial, dejando en alto el nombre de España gracias a Ferrán Adriá, quien ha sido el único chef que por 4 años logró mantener su restaurante ElBulli, hasta 2011, como el mejor del mundo; premio otorgado por revista británica Restaurant y por la lista de St. Pellegrino de los 50 Restaurantes Mejores del Mundo (Alum, 2016). Fruto de la historia y la evolución de la gastronomía española, en 2008 se le otorgó el título de Patrimonio Cultural Nacional (Alum, 2016).

### **Siglo XXI: Nacimiento del Gastrobar**

Tras la crisis de 2008, nació en España un nuevo concepto que se adaptó al bolsillo y gusto de los españoles y que trascendió las fronteras para triunfar como modelo de negocio en otros países del mundo. La palabra fue acuñada por primera vez por un reportero del diario El País, cuando la tradujo del término inglés “gastropub” para referirse a los bares ingleses con tendencias gastronómicas (Capel, 2011). Desde entonces, varios autores coinciden en que el concepto de gastrobar nació durante la crisis española de 2008 como una alternativa a los restaurantes gourmet de precios altos (Capel, 2011). Los gastrobares llegaron para “acercar” la alta cocina a la población popular, sirviendo “tapas de autor” a precios accesibles (Capel, 2011). La característica única de esta tendencia es que los protagonistas detrás de estos bares son generalmente chefs de estrellas Michelin.

Este concepto se ha extendido principalmente en las ciudades de Madrid con bares como “ViCool” de Sergi Arola o “Estado Puro” de Paco Roncero; y en Barcelona con “Tapas 24”

de Carles Abellán o el famoso “Tickets” de Albert Adriá. En dichos lugares, las tapas de autor se lucen por sí solas reinventando las tapas tradicionales y fusionando sabores internacionales.

### **Productos de España**

Como se ha mencionado anteriormente, gracias a que España goza de climas variados y a que está rodeada de mares, es un país que obtiene productos agrícolas, ganaderos y pesqueros de alta calidad en sus distintas regiones. Por ello, nacieron las “Denominaciones de Origen Protegidas” o D.O.P’s dentro del país, como un sistema de normativas sanitarias y de producción de los productos; de tal forma que aseguren la calidad de los mismos y que solamente sean realizados en las regiones de las que son originarios (Spanish Food Org., 2016). Un ejemplo de ello es el queso manchego, el mismo que tiene denominación de origen de la zona de La Mancha donde habita la oveja manchega, cuya leche es utilizada para realizar este queso único en el mundo (Cerespain, 2015).

España es un gran productor de verduras y hortalizas que son utilizadas en múltiples recetas, además el país es uno de los más reconocidos productores de embutidos del mundo, pues la carne de cerdo es el elemento más importante de la dieta de los españoles (Spanish Food Org., 2016). Pero como se mencionó anteriormente, debido a que España cuenta con un gran litoral, la pesca y los mariscos son también parte de la gran despensa de productos del país. A continuación, se describirán varios de los productos más importantes del país.

### ***Quesos españoles***

Sin duda, para los españoles el queso es parte de su dieta y de sus costumbres gastronómicas. Hoy en día existen más de 150 tipos de quesos y existen más de 30 denominaciones de origen alrededor del queso. Al hablar de su origen, se conoce que los primeros vestigios pertenecen a los nómadas que habitaron en la zona de los pirineos, actual Cataluña, Aragón y Navarra; sin embargo, fueron los celtas quienes crearon las mejores técnicas de elaboración y conservación

de quesos (Marquez de Dávila, 2014). Los árabes por su lado, quienes dejaron su influencia en Andalucía, desarrollaron la ganadería caprina dejando su legado hasta la actualidad, pues allí predominan los quesos de cabra (Marquez de Dávila, 2014). La elaboración del queso se desarrolló a través de la historia española y se volvió tan famosa que incluso fue nombrado en la obra “Don Quijote de la Mancha” de Miguel de Cervantes (Marquez de Dávila, 2014).

En España se utiliza la leche de vaca, oveja y cabra para realizar quesos, además de las mezclas de que realizan entre ellos. Según el periodista Ángel Marquez de Dávila, en un reporte realizado para el MERCASA en 2014, existen 32 quesos con Denominaciones de Origen Protegida (DOP) y con Indicación Geográfica Protegida (IGP). Cada DOP tiene un consejo que regula que su fabricación siga las normativas especificadas para cada región y tipo de queso. Los consejos regulan el tipo de leche empleada, la raza de ganado, la zona en que pasta el ganado, el tipo de cuajos y fermentos que se deben usar, la forma, el tamaño del queso, el tipo y tiempo de maduración, la temperatura y humedad de la maduración, entre otros (Marquez de Dávila, 2014). En España también se producen quesos artesanales bajo las mismas normativas, combinando métodos tradicionales de hacer queso con la tecnología actual y con el sabor único de la leche cruda usada para su producción. Los expertos afirman que el uso de leche cruda en su realización aporta aromas y sabores más intensos, personalidad, y sabores ácidos con toques picantes (Marquez de Dávila, 2014).

Existen varios tipos de quesos españoles y por lo tanto varias formas de clasificarlos. El Inventario Español de Productos tradicionales clasifica los quesos por el tipo de leche usado, el tipo de pasta, por sus texturas y por el cuajo principalmente, sin embargo, existen otros parámetros por los cuales también son clasificados (Marquez de Dávila, 2014). A continuación, se describirán algunos de los quesos más famosos y de más alta calidad de España.

- a) Queso de Cabrales: es un queso azul de DOP de la región de Asturias, Cabrales. Su corteza es verde con tonos azules, es elaborado de forma artesanal con leche cruda de vaca, oveja o cabra, o con una mezcla de las tres leches. Su pasta es de color blanco y con zonas verde-azuladas. Su olor es penetrante y su sabor intenso varía según el tipo de leche, sin embargo; es equilibrado, no presenta exceso de sal ni amargor (Consejo Regulador D.O.P. Cabrales, n.d.).
- b) Queso Mahón: originario de la DOP de Menorca, el Mahón se caracteriza por ser un queso de pasta prensada hecho con leche pasteurizada o cruda (Mahón artesanal). Existen tres variaciones de este queso en relación a su maduración; el tierno, el semi curado y el curado. En su sabor predominan los aromas lácticos con toques de mantequilla, y a manera que madura, aparecen reminiscencias de frutos secos tostados y, en el caso del mahón curado, a madera vieja (Consejo Regulador DOP Menorca, n.d.).
- c) Queso Manchego: su tradición se remonta a la época de los romanos, es un queso graso de pasta prensado hecho en base a la leche de cabra manchega y que tiene una maduración mínima de 30 días. Su corteza es dura y de color amarillo pálido o negra-verdosa. Su pasta es compacta y de color blanco a amarillo marfil y su sabor es ligeramente ácido, penetrante y con toques picantes en quesos muy curados (Denominación de Origen Queso Manchego, 2011).
- d) Torta del Casar: es un queso natural hecho en base a leche cruda de oveja, cuajo vegetal y sal. El resultado de ello, es un queso sumamente cremoso de color blanco a marfil con sabores intensos, aromas lácticos y vegetales y un ligero toque amargo dado por el cuajo vegetal. Se conoce como el queso español más caro. (Torta del Casar. Denominación de Origen, 2016)

### *Pescados y Mariscos*

Al estar localizada a las orillas del Océano Atlántico, del Mar Mediterráneo y del Mar Cantábrico, España cuenta con una larga historia y tradición pesquera pues en la antigüedad sus habitantes se alimentaban de los productos que disponían en su región, sobretodo, las regiones costeras, ya que en ese entonces transportar pescados y mariscos a otras regiones era extremadamente caro (Spanish Food Org., 2016). Sin embargo, hoy en día forman parte fundamental de la dieta mediterránea de la península ibérica. Es importante mencionar que a pesar de que España cuenta con gran variedad de pesca, el 50% de ella es importada debido a que es estrictamente prohibida la pesca joven, debido a ello solamente se pesca durante cuatro meses al año (Spanish Food Org., 2016). A continuación, se listarán varios mariscos y pescados más importantes de la península ibérica.

- a) Percebes: el percebe es un crustáceo, gastronómicamente muy apreciado, que habita en las rocas que son golpeadas por las olas del mar, hecho que causa que su recolección sea peligrosa por lo que su precio se eleva en el mercado. Los percebes son capturados en las costas de Asturias, País Vasco, Cantabria y Galicia. Para consumirlo, primero se los lava en agua fría, luego se los sumerge en agua hirviendo con una hoja de laurel hasta que el agua vuelva hervir, por último, se los retira y sumerge en agua fría para cortar su cocción (Portal Región Murcia, n.d.). Los españoles consideran que es un “bocado exquisito” con un fuerte “sabor a mar” (Spanish Food Org., 2016).
- b) Bogavante: es un crustáceo parecido a la langosta americana pero de menor tamaño. El bogavante es hallado en zonas rocosas poco profundas y en España en las costas gallegas, por ello comúnmente se lo conoce como “bogavante gallego” (Spanish Food Org., 2016). Sin embargo, en el país solamente puede ser capturado en julio y agosto, por lo que la mayor parte de ellos son provenientes de las costas británicas y desde

Galicia son repartidos al resto del país (Spanish Food Org., 2016). La forma más común de prepararlo es hervirlo en agua caliente como a la langosta, pero es bastante tradicional hacerlo a la parrilla e incluso servirlo con arroz (Spanish Food Org., 2016)

- c) Centollo: en España es considerado como “el marisco rey” debido a su gran sabor y carne (Spanish Food Org., 2016). Tienen el caparazón redondo y espinoso y habitan en profundidades rocosas. Este crustáceo es hallado en las costas gallegas y asturianas y su costo es bastante elevado (Maribona, Los diez mariscos imprescindibles en España en Navidad, 2013). Para cocinarlo se utiliza la técnica de los bogavantes y langostas, es decir, se lo sumerge en agua cuando aún está vivo y se lo deja hervir por veinte minutos a media hora (Maribona, Los diez mariscos imprescindibles en España en Navidad, 2013).
- d) Boquerones: son peces pequeños también conocidos como “la anchoa europea”. Tienen un sabor fuerte y su textura es suave; generalmente se los consume apanados y fritos en aceite de oliva o en la tradicional tapa “boquerones en vinagre” (Spanish Food Org., 2016).
- e) Bonito del norte: es un atún blanco proveniente del mar Cantábrico. Esta pesca blanca tiene un sabor intenso, sobretodo, en la ventresca y en el cogote en donde la mayor cantidad de grasa está acumulada. Su carne es muy jugosa y por ello suele prepararse con cocciones cortas (Spanish Food Org., 2016).

### ***Carnes y embutidos***

El consumo de carne es extremadamente importante en la península ibérica, de hecho, la industria cárnica es la cuarta industria más grande de España y representa el 2% del PIB español (ANICE, n.d.). El país es productos de carne vacuna, porcina, ovina y caprina, siendo la producción porcina la primera por excelencia (ANICE, n.d.). La producción porcina coloca

a España como el cuarto productor mundial representando 3,4% de la producción del mundo (ANICE, n.d.). Por otro lado, la producción de carne vacuna se encuentra en tercer lugar en el país y representa el 8% de la producción europea, dejando a la producción de aves el segundo lugar (ANICE, n.d.). Finalmente, se encuentra la producción de carne de ovino y caprino, la misma que representa 18% de la producción europea (ANICE, n.d.). Ahora bien, en cuanto a la preferencia del consumidor, se puede decir que los productos estrella son los jamones curados, tanto serrano como ibérico (ANICE, n.d.). Además, se consumen lomos embuchados, chorizos, fuets, salchichones, salami, panceta, entre otros (ANICE, n.d.).

Además existe en España la tradición llamada “La Matanza” que consiste en matar animales para producir embutidos y morcilla española (Spanish Food Org., 2016). Esta tradición es originaria de regiones rurales del país y es realizada en meses fríos. Actualmente, es regulada por lo que el sacrificio del animal se lleva a cabo por un veterinario (Spanish Food Org., 2016). Una vez que el animal está muerto, es colgado del techo y su sangre es recogida para ser convertida en morcilla; dejando la carne para realizar varios embutidos (Spanish Food Org., 2016). Los embutidos más tradicionales consumidos en España son la longaniza, el chorizo español, la butifarra y el salchichón (Spanish Food Org., 2016).

- a) Jamón ibérico: es una variedad de jamón hecho a partir de cerdos ibéricos provenientes de la península ibérica. Esta raza habita libremente en los bosques y se alimenta generalmente de bellotas en su época de engorde, cualidad que destaca su sabor final. Sin embargo, los cerdos de jamón ibérico tienen distintas formas de alimentación y de acuerdo a ellas se realiza su clasificación. De esta forma, existen jamones ibéricos de cebo, de recebo, de cebo y campo y el famoso jamón ibérico de bellota. Para su producción, los jamones son salados para posteriormente ser secados durante dos meses; luego de ello se lava la sal con agua y se dejan secar durante

mínimo 4 meses o más. Su sabor es intenso y penetrante, la grasa le da jugosidad y untuosidad. Este jamón es uno de los principales protagonistas de las tapas españolas.

- b) Jamón serrano: este tipo de jamón proviene de la raza de cerdo blanca, por ello también es conocido como jamón blanco. El jamón serrano es obtenido luego de salar las piernas de cerdo por dos semanas para luego lavarlos y dejar que se sequen colgados de un techo durante mínimo 6 meses. Este jamón se clasifica de acuerdo a su tiempo de secado o curado, dando como resultado el jamón bodega (9 y 12 meses), el jamón reserva (12 a 15 meses), y el jamón gran reserva (más de 15 meses) (Spanish Food Org., 2016).

### ***Hortalizas y vegetales***

A pesar de que España sea un país con alta producción y consumo de cárnicos, en la península ibérica también existen verduras que forman parte importante de la dieta mediterránea. Su gastronomía es testigo de ello, pues las verduras que forman la base de las recetas tradicionales son el ajo, el pimiento, la cebolla y el tomate (Alum, 2016). Debido a la variedad de regiones, el consumo de verduras varía; de esta forma, en el norte se evidencia el consumo de habas, frijoles, zanahoria y repollo o col en sus tradicionales potajes (Rojas, 2010). Por otro lado, en el sur la dieta de vegetales es más tradicional mediterránea; allí se consumen espárragos, alcachofa, remolacha y espinaca (Rojas, 2010). En el centro del país sus habitantes consumen coliflor, repollo, calabaza, acelga y judías verdes (Rojas, 2010). Ahora bien, cabe mencionar que España tiene verduras que son únicas de su gastronomía como los pimientos piquillos, vegetales originarios de América, pero que tras ser sembrados en España desarrollaron esta variedad de tamaño más pequeño y sabor peculiar (Rojas, 2010). Otro ejemplo son los pimientos del Padrón, los mismos que miden unos 10 centímetros,

tienen un color verde intenso y engañan a sus consumidores porque dentro de la misma especie existen unos que pican y otros que no, siendo imposible distinguirlos (Rojas, 2010).

### ***Aceite de Oliva***

El aceite de oliva es por excelencia la grasa culinaria de los españoles y por ello es un ingrediente clave de la gastronomía española. Su extracción ha sido realizada por varios siglos, siendo los mayores influyentes los árabes de Andalucía (Spanish Food Org., 2016). Gracias a esta cultura, se desarrollaron mejores técnicas de extracción que luego fueron aprendidas por regiones de más al sur, quienes hasta ahora protagonizan su elaboración; las mismas son Jaén, Córdoba y Sevilla (Spanish Food Org., 2016). Existen distintos tipos de aceite de oliva, con colores, sabores y aromas que varían según como sean producidos. Pero en general, pueden ser clasificados como: aceite de oliva, aceite de oliva virgen, aceite de oliva virgen extra y aceite de pulpa de oliva (Spanish Food Org., 2016).

### **Gastronomía Catalana.**

La gastronomía española es considerada un ejemplo claro de la dieta mediterránea. Sus sabores invocan los aromas de ingredientes típicos como el aceite de oliva y el ajo (Rojas, 2010). En la dieta de los españoles se destaca el consumo de carnes y pescados, aunque su cantidad difiere de región a región. Sin embargo, a pesar de que las regiones de España tengan su propia tradición culinaria existen varias semejanzas que definen la cocina del país. En primer lugar, el aceite de oliva es el producto número uno de grasas para cocinar (Rojas, 2010). En segundo lugar, los condimentos más importantes son el ajo, la cebolla y el tomate; quienes en conjunto son los ingredientes de la base de casi todas las recetas españolas: el sofrito (Rojas, 2010). A este último suele también agregarse pimienta y especias. En tercer lugar, se destaca la costumbre de tomar vino en las comidas y de acompañar los platos con pan (Rojas, 2010). Sin duda, la cocina española es una cocina rica en tradiciones, productos y

regiones. Por esta razón es necesario recurrir al concepto “cocina regional española”, el mismo que distingue la gastronomía de cada región para describir de mejor manera los productos y platos típicos del país. Sin embargo, tomando en cuenta que el tema del presente trabajo es la gastronomía catalana, se describirá a profundidad la cocina tradicional de esta región en específico.

### ***Ubicación geográfica y clima de Cataluña***

Cataluña está ubicada al noreste de la península ibérica a las orillas del mar Mediterráneo. Esta región está atravesada por dos sectores montañosos; los Pirineos y la Cordillera costera; y por la depresión central catalana (Agencia Catalana de Turismo, n.d.). A pesar de ser una región de gran variedad geográfica, su clima no llega a variar con temperaturas extremas. En las zonas costeras el clima se caracteriza por ser templado; allí los veranos no son muy calurosos y los inviernos no presentan fríos extremos (Agencia Catalana de Turismo, n.d.). En las zonas internas, en cambio, los veranos son muy calurosos y los inviernos bastante fríos. Finalmente, las zonas cercanas a las montañas presentan precipitaciones, nieve en los inviernos y veranos templados (Agencia Catalana de Turismo, n.d.).

Cataluña es una comunidad autónoma dentro de España que tiene su propio gobierno, su propio idioma, el catalán; y sus propias costumbres. Barcelona, capital de esta región, es una ciudad llena de arte, historia, cultura y, sobretodo, gastronomía. Su cocina es una de las más prestigiosas del mundo. Grandes chefs como los hermanos Joan, Jordi y Josep Can Roca o Ferrán Adriá nacieron en esta región y revolucionaron su gastronomía; la misma que se basa en el uso de productos frescos y originarios de la zona haciendo honor a la dieta mediterráneo de “mar i muntanya” (mar y montaña) (Agencia Catalana de Turismo, n.d.).

### ***Historia de la cocina catalana***

La cultura griega fue la primera en asentarse en el territorio de Cataluña, introduciendo métodos de almacenamiento de granos y de cosecha (Club de Turisme Catalunya, 2010). Posteriormente, la llegada de los romanos significó mejoras en la cosecha y cultivo de importantes productos como las aceitunas y las uvas, convirtiendo a Tarragona en la ciudad catalana más importante en la producción de aceite de oliva y a la sal del Monte Salado, una de las sales más usadas para conservar carne y pescado (Club de Turisme Catalunya, 2010). Las dos culturas, la griega y la romana; le “dieron luz a la trilogía culinaria mediterránea, el aceite, el trigo y el vino” (Club de Turisme Catalunya, 2010). Sin embargo, la historia de la cocina catalana comenzó a ser relevante a partir de la era medieval. Para ese entonces, los árabes ya habían introducido a la región productos como el arroz, el azúcar, los fideos, las berenjenas y los limones (Barcelona Turisme, n.d.). La dieta catalana de la época era además complementada con productos de la zona y con pescados de sus costas. Era popular en esta época cocinar las aves con cítricos y perfumar los platos con especias exóticas, como el agua de rosas (Barcelona Turisme, n.d.). No obstante, el hito de la época fue la redacción del libro “Sent Soví” que reúne más de 200 recetas de platos catalanes y que fue redactado en lengua catalana (Agencia Catalana de Turismo, n.d.).

Otro aspecto importante de la historia de la cocina catalana fue la introducción de productos llegados desde “el nuevo mundo” como el tomate, el chocolate y los pimientos (Barcelona Turisme, n.d.). Estos productos llegaron para quedarse, pues recetas tradicionales como el pan con tomate, escalibada con pimientos, pan con chocolate y butifarra con judías; son ejemplos que revelan la importancia de dichos productos en la cocina catalana (Barcelona Turisme, n.d.). Sin embargo, es importante mencionar que la gastronomía de esta región fue también influenciada por culturas como la italiana y la francesa; ejemplo de la primera son los canelones, receta muy consumida en las festividades de navidad (Barcelona Turisme, n.d.). Otro ejemplo son las famosas fondas catalanas que, heredadas de los árabes, aparecieron en

Barcelona en el siglo XVII. Las mismas en sus inicios eran sitios donde se almacenaba mercancía y se ofrecía hospedaje y alimentación a los mercaderes (Barcelona Turisme, n.d.). Los primeros en llegar con fondas a Cataluña fueron ciudadanos italianos, sin embargo, un siglo después estos sitios comenzaron a servir comida tradicional de la región como guisado de liebre, fricandó y estofado de patatas (Barcelona Turisme, n.d.). Más tarde, en el siglo XIX, en Cataluña las fondas ya no eran las únicas protagonistas, pues empezaron a multiplicarse los restaurantes de lujo y reposterías, tendencia que duraría hasta el siglo XX (Barcelona Turisme, n.d.). Barcelona se convirtió en una ciudad cosmopolita en el siglo XIX ya que tuvo un buen desarrollo económico y creó “nuevos ricos”, mientras el resto del país sufría por la pérdida de sus colonias (Barcelona Turisme, n.d.). Fue durante esta época moderna que los restaurantes franceses se esparcieron por toda Europa y el mundo, llegando también a Cataluña (Barcelona Turisme, n.d.).

La guerra civil y la dictadura franquista afectaron a todo el país y a esta región, sin embargo, estos hechos provocaron que se dé una migración de personas de todo el país hacia Cataluña; esta migración llevó consigo varias costumbres culinarias nuevas (Barcelona Turisme, n.d.). Además, este periodo, como se ha mencionado anteriormente, contribuyó a que la gastronomía sea reconocida como una parte clave de la cultura de los españoles y, por lo tanto de los catalanes (Barcelona Turisme, n.d.).

Es por todos estos hechos históricos que se puede afirmar que la gastronomía de Cataluña ha logrado tomar lo mejor de cada una de las culturas que la influenciaron para crear su propia cocina autónoma.

### ***Productos de la región de Cataluña y recetas tradicionales***

Como el resto de España, Cataluña tiene productos que cuentan con Denominación de Origen Protegida (DOP). Por ejemplo, el arroz del parque natural Delta de L’Ebro, la mantequilla y

el queso de la comarca de Atl Urgell (Alto Urgel), el aceite de Les Garriges, la pera de Lleida y el aceite de Siurana son productos con DOP. Por otro lado, la región tiene productos con Indicación Geográfica Protegida (IGP) como los famosos calçots de Valls, la longaniza de Vic, el pollo del Prat, la manzana de Girona y la ternera de los Pirineos. Los productos gastronómicos de esta región son una mezcla de productos del mar y de la montaña, que son los que están disponibles en la región debido a su geografía. Los catalanes, como los españoles, tienen una dieta mediterránea donde las verduras juegan un papel importante y las carnes y pescados están a la orden del día.

- a) Pescados y mariscos: en Cataluña se pescan y consumen pescados como el bonito, el pez espada, el rape, el mero, el atún, la caballa, la sardina, la lubina, la merluza, el rodaballo, entre otros. En relación a los mariscos, se consumen gambas, langosta, cigala, langostino, mejillones, almejas, ostras, pulpo de roca, sepia, entre otros (Gremi de Peixaters de Catalunya, n.d.).
- b) Carnes y embutidos: los catalanes consumen mayormente pollo, luego le sigue la carne de cerdo y luego la de res, pero también consumen ternera y cordero. Los catalanes también consumen caracoles y conejos, y embutidos curados y cocidos como la longaniza, los fuet de Vic, salchichones, butifarra, chorizo y la catalana.

Las recetas catalanas tradicionales están realizadas en base a los productos antes mencionados y a muchos otros que son típicos de la zona, pero solamente son obtenidos en ciertas temporadas. Por esta razón, la gastronomía catalana está influenciada también por las estaciones del año. Por ello, en otoño es muy común el uso de setas en las recetas (Agencia Catalana de Turismo, n.d.). En invierno, se produce la tradicional çalcotada de Valls, se da importancia al uso del aceite de L'Ebre y de Lleida y se consume arroz, butifarra de huevo y bacalao (Agencia Catalana de Turismo, n.d.). Por otro lado, en la primavera destacan las

frutas como las frutillas y cerezas, y se preparan las ollas de pescados durante sus fiestas. Finalmente, en el verano llegan las fiesta del Segar y el Batir, en las cuales se bebe vino, se consumen los mejores embutidos de la región y se preparan recetas de mar y montaña como la paella o el pollo con gambas (Agencia Catalana de Turismo, n.d.). A continuación, se mencionarán algunos de los platos catalanes más típicos.

- a) Pa amb tomàquet (Pan con tomate): es una de las recetas más típicas de Cataluña. Este sencillo plato se popularizó en la región en el siglo XIX luego de que el tomate fue introducido desde América y mezclado con aceite de oliva para ser untado en un pan. El pan de esta receta es el pa de pagès (pan de payes), cuya base es la masa madre. Este pan tiene una corteza dura, abundantes migas y es de larga duración. Para los fines de esta receta, el pan es “secado lentamente bajo una corteza oscura” (Trutter, 2007). La receta es tan tradicional que en las verdulerías se ofrecen tomates maduros separados únicamente para la realización del pan con tomate. En los restaurantes siempre está presente e incluso lo sirven con ingredientes adicionales como jamones y anchoas (Trutter, 2007).
- b) Allioli: es una receta que data de los tiempos del Imperio Romano, de hecho, se dice que su creador fue el Emperador Nerón. La receta original antigua simplemente llevaba los dos ingredientes que forman su nombre “all” o ajo y “oli” o aceite (Trutter, 2007). Además, se realizaba a mano en el mortero machacando el ajo y poniendo aceite poco a poco hasta que la pasta quede pegada del mortero cuando se lo coloque hacia abajo. Hoy en día, la receta lleva huevo y limón y acompaña a platos con pescados, carnes asadas y verduras (Trutter, 2007).
- c) Esqueixada: es una entrante fría tradicional catalana que se consume mucho en los veranos. El plato consiste en una especie de ensalada de bacalao, el mismo que es un pez blanco magro, que se sirve con pimientos, cebolla, tomate y aceitunas sazonadas con aceite de oliva y vinagre (Directo al Paladar, 2005).

- d) Suquet de peix: consiste en un guiso que lleva varios tipos de pescados. Antiguamente, se lo realizaba con el fin de utilizar los pescados que no se vendían y alimentar a tripulaciones de barcos. Actualmente, esta receta es una de las más tradicionales de las costas catalanas y valencianas, en donde se realizan con pescas prestigiosas como el mero o el rape (Rojas, 2010).
- e) Mel i mató: este postre catalán está hecho en base al mató, un tipo de queso fresco típico de la región de Cataluña que contiene menos cantidad de grasa y que se realiza a partir de la leche de vacas, ovejas o cabras. El mató se sirve con miel y nueces tradicionalmente (Rojas, 2010).

Catalunya, como llaman a la región sus habitantes, tiene una amplia variedad de platos con historia que harían de la lista casi interminable. Su cocina se basa en el uso de productos de la zona para preparar recetas como la Escudella i carn d'olla (olla de carne), la butifarra con judías o alubias, calamares a la romana, fricandó, empedrat de bacalao, caracoles o la coca, una masa de pan condimentada con ingredientes catalanes (parecida a una pizza) (Días Yubero, 2016). Su gastronomía es rica al igual que su cultura, y por ello deja encantados a quienes tienen el placer de conocerla.

### **Gastronomía en las fiestas del país**

Las celebraciones españolas siempre se han caracterizado por girar en torno a “mesas comunes” donde la comida reúne a las familias y amigos. Según Ismael Díaz Yubero, miembro de la Real Academia Española, en el pasado durante las fiestas patronales o de pueblo, los habitantes contribuían con ofrendas de alimentos e incluso se subastaban las mejores preparaciones para conseguir fondos para financiar los días de fiesta del año siguiente. En relación a las fiestas religiosas, es importante mencionar que se relacionan con cambios de estación y de cosechas, pues algunas son producto de celebraciones pre religiosas

(Días Yubero, 2016). Estas festividades ocurren en los solsticios de verano cuando es tiempo de cosecha de cereales, en el de la vendimia, la aceituna (Navidad) y durante semana santa; considerada la época de la fertilidad. En el país, la comida es también considerada como símbolo de cierre de tratos comerciales y homenajes (Días Yubero, 2016). Otra festividad tradicional que curiosamente se relaciona con los alimentos es la fiesta taurina considerada por largo tiempo como la fiesta nacional; originalmente en ella se “corría una res” por el pueblo que era escogida por carniceros, luego de ello la fiesta terminaba en una comida comunal basada en la cocción de guisos de res en grandes calderos, conocidos tradicionalmente como “calderetas” (Días Yubero, 2016).

A lo largo del año, el país celebra varias festividades que honran a su gastronomía. Nombrarlas a todas reflejaría una lista casi interminable de fechas, homenajes y platos típicos. Sin embargo, a continuación, se mencionarán varias de las festividades más destacadas de España.

- a) Batalla del vino: se celebra el 29 de junio de cada año en la municipalidad de Haro localizada en la Rioja (Diario de gastronomía, 2015). Esta fiesta consiste en una romería, o sea, en una peregrinación a la ermita de San Felices ubicada en los riscos de Bilibio (Batalla del vino, n.d.). En esta festividad de origen religioso se da una misa en honor al santo y luego se procede a una batalla con pistolas de agua y lanzamiento de vino entre unos y otros (Diario de gastronomía, 2015). Los platos consumidos en la batalla del vino son chuletas de cordero lechal al sarmiento (Diario de gastronomía, 2015). Este plato consiste en asar las chuletas en las brasas de los tallos de la vid o uva, llamados sarmientos, dejando primero que se consuman para luego colocar la parrilla al fuego, dejándola quemar y limpiando con periódico los restos del quemado (Diario de gastronomía, 2015).

- b) San Fermín: esta fiesta se celebra en Pamplona y es una de las más famosas en el mundo. La celebración tiene sus orígenes en la edad media y nació centrada en realizar homenajes religiosos a San Fermín, en celebraciones comerciales y en corridas de toros. Actualmente, el acto central de la fiesta es “el encierro”, éste consiste en dejar libres a toros para trasladarlos 825 metros desde los corrales hacia la plaza de toros (Turismo de Navarra, n.d.). Durante esta celebración es tradicional comer estofado de toro con papas y verduras o el ajorriero; que consiste en un guiso de bacalao al que se añade papas, huevo, ajo y aceite previamente machacados en un mortero (ESAH, 2014). También se consumen huevos fritos con txistorra (chistorra) y las pochas, que consisten en alubias con chistorra, longaniza, chorizo, ajo, pimientos y tomate (ESAH, 2014).
- c) Tomatina: es celebrada el 30 de agosto en Buñol, Valencia. Es una fiesta que nació en 1945 en la que los asistentes tienen una batalla campal de tomatazos iniciada por la entrega de cientos de tomates que son tomados por los participantes y lanzados entre ellos (España, 2016). Durante la batalla también se coloca un palo cubierto de jabón del cual cuelga un jamón para que los participantes intenten alcanzarlo (España, 2016). Durante esta fiesta se realizan tapas y cocteles en base de tomate, los mismos que forman parte del evento “La Tomatina gastronómica” (Diario de gastronomía, 2015). Además, se prepara el arroz de ayuno, el mismo que es preparado en base al arroz con Denominación de Origen de Valencia y a alubias, ajo, acelgas, tomate, pimentón, laurel y azafrán (Diario de gastronomía, 2015).
- d) Navidad: durante esta época es muy tradicional consumir sopas y el plato fuerte por excelencia es el asado, sobretodo de pavo, pero también se consumen mariscos (Directo al Paladar, 2012). El consomé o caldo de navidad es una de las sopas más tradicionales de las navidades. Éste tiene un sin número de variantes pero en general

lleva verduras como papas, garbanzos, col, puerro y nabo; y carnes como pollo cerdo, ternera y en algunas regiones embutidos (Directo al Paladar, 2012). En Cataluña es bastante tradicional servir la sopa metiendo los ingredientes dentro de una pasta en forma de caracol llamada “galets” (Directo al Paladar, 2012). Para los platos fuertes destaca el consumo de aves, cerdo, conejo o cordero; pero son también importantes los frutos del mar como el centollo, las cigalas, los langostinos, las ostras, los percebes y las gambas (Maribona, ABC Viajar, 2013). Por último, los dulces más tradicionales son el turrón, el mazapán y el roscón de reyes.

- e) Noche vieja: en esta festividad la gastronomía se reparte por regiones, pues cada una tiene su propia especialidad. En Madrid por ejemplo, se acostumbra a cocinar cochinillo al horno, pescado besugo al horno y sopa de almendras para el postre (Gourmet online, 2013). En Cataluña son muy tradicionales los canelones o el capón relleno (gallo de corral castrado). En Galicia se consume la empanada gallega y en el País Vasco los caracolillos y pimientos rellenos (Gourmet online, 2013).

## **DESARROLLO DEL MENÚ: “MAR I MUNTANYA”**

El menú presentado está basado en la gastronomía de Cataluña y en el concepto de un gastrobar español. Para ello, se han recolectado recetas tradicionales y modernas de la región y se ha creado un concepto ficticio de un gastrobar.

### **Descripción Menú**

El menú presentado está basado en la gastronomía de Cataluña y en el concepto de un gastrobar español. Para ello, se han recolectado recetas tradicionales y modernas de la región y se ha creado un concepto ficticio de un gastrobar, al que se llamó 2800.

#### ***2800: Tapas – Gastrobar***

2800 es un Gastrobar español ubicado en la ciudad de Quito que busca brindar un servicio de excelencia sirviendo tapas de alta cocina y creando experiencias que inviten a nuestros clientes a compartir entre amigos y familia. El concepto de 2800 gira alrededor de la cocina tradicional española, especialmente las tapas, y de la fusión con la cocina ecuatoriana para crear tapas con productos nacionales y poder llamarlas “tapas de altura”. Es entonces, la visión de 2800 convertirse en el mejor gastrobar de Ecuador y América latina, y convertirse en un exponente de la comida fusión ecuatoriana-española. En relación a su nombre, es importante mencionar que éste hace alusión a la altura aproximada de la ciudad de Quito y busca rendirle un homenaje.

#### ***Detalle del menú***

Aperitivo

"Banderillas"

Aceituna negra y verde/ pimiento morrón/ aceite de oliva/

pimentón/ ajo

Tapeo

Gamba a la brava con alioli

Pulпитos al pimentón de la Vera y aire de limón

Montadito de caritas en escalibada

Bomba de la Barceloneta

Fuerte

"Fideuá Mar i Muntanya"

Fideuá de bondiola de cerdo, pulpo y picudo acompañado de calçots y salsa sabitxada.

Postre

"Composición catalana"

Bizcocho de aceite de oliva/ crema catalana/ crumble de canela/ granizado de sangría/

salpicón de fresas y manzanas al vino

### **Historia de los platos escogidos**

#### ***Aperitivo: Banderillas***

Las banderillas son las tapas más sencillas y nutritivas de la cocina española. Su nombre nace a partir de las lanzas de punta usadas por los toreros en sus corridas de toros (Peña, 2007).

Este tipo de tapas están compuestas de pickles, cebollitas, pimientos y en general ingredientes

no cocidos insertados en palillos decorados como banderillas y acompañados de aceite de oliva (Peña, 2007). La más famosa de ellas es la banderilla “Gilda”, compuesta de filetes de anchoa, guindillas y aceitunas.

La historia de esta tapa se remonta a mediados del siglo pasado, alrededor de los años cuarenta en San Sebastián en la calle conocida en ese tiempo como “Isabel la Católica,” llamada hoy en día calle “Reyes Católicos” (Peña, 2007). En esta localidad, se abrió un bar llamado Casa Vallés, abierto hasta la fecha, en el que se vendían vinos. Su dueño, Blas Vallés, decidió mudarse a San Sebastián para en 1942 abrir su famoso bar (Peña, 2007). Al lugar acudían viajeros y pobladores de la zona que gustaban de beber vino y acompañarlo de las aceitunas que Vallés les servía, pero había algunas veces en las que el bodeguero servía guindillas e incluso anchoas (Peña, 2007). Producto de ello, uno de los clientes frecuentes del bar, Joaquín Aramburu, conocido en el pueblo como “Txepetxa” comenzó a insertar los tres ingredientes en un palillo (Peña, 2007). Los demás clientes gustaron de su práctica y pronto comenzaron a imitarla dando origen a la más famosa banderilla; la Gilda, cuyo nombre se dice que honra a la película de Rita Hayworth estrenada en 1946, por ser “verde, salada y un poco picante” (Peña, 2007).

### ***Entrada: Tapas***

Según la Real Academia de la Lengua Española, la tapa es una “pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”. Existen varias historias acerca de su origen y todas ellas relacionan esta tradición con su nombre “tapa”; sin embargo, también se cree que en sus inicios era llamada de distintas formas. Por ejemplo, el escritor Miguel de Cervantes en su obra “Don Quijote de La Mancha”, se refirió a ellos como

“llamativos” (ABC de Sevilla, n.d.). No obstante, las versiones más famosas del origen de las tapas atribuyen que su nombre nació gracias al papel que cumplía en la época de los reyes.

La primera versión más famosa afirma que el Rey Alfonso X, conocido como “El Sabio”, tomaba diariamente una o dos copas de vino en forma de medicamento (ABC de Sevilla, n.d.). Por esta razón, acompañaba el vino siempre de algún tipo de alimento pequeño para evitar sentir los efectos del alcohol (ABC de Sevilla, n.d.). La práctica se volvió tan común que se convirtió en una costumbre colocar los bocados de alimento sobre la copa de vino a manera de una “tapa”, evitando al mismo tiempo que polvo o insectos se posaran sobre el vino (ABC de Sevilla, n.d.). Otra versión afirma que fue el rey Alfonso XIII quien creó la famosa tapa (ABC de Sevilla, n.d.). Se dice que en una de sus visitas a Cádiz, el rey paró en el Ventorrillo del Chato para descansar y tomarse una copa de Jerez (ABC de Sevilla, n.d.). Mientras el rey se encontraba en el lugar, cuenta la historia que una ventisca entró al sitio por lo que el mesero, para evitar que la arena entre en la copa, colocó una loncha de jamón en la copa del rey; felizmente la idea le gustó al rey, quien repitió la acción una y otra vez (ABC de Sevilla, n.d.). Por otro lado, se dice que durante el reinado de los reyes católicos ocurrían muchos accidentes en la salida de los bares; por esta razón, los reyes solicitaban que se sirvan lonchas de embutidos que acompañen a las bebidas alcohólicas (ABC de Sevilla, n.d.).

### *Pintxo de Gamba*

El pincho o pintxo es el “emblema” de la cocina del País Vasco, donde se dice que nació. El pintxo es conocido tradicionalmente como “una pequeña rebanada de pan sobre la que se coloca una pequeña ración de comida” y que generalmente es sujetado con un palillo (Alum, 2016). El pintxo es una derivación de la tapa pero su mayor diferencia consiste en que el pintxo es una elaboración más compleja que la tapa y es pedido como una ración aparte de la

bebida, es decir, no viene incluido como la tapa (Alum, 2016). Su origen se remonta a los años treinta y se le atribuye a la ciudad de San Sebastián y a su gastronomía Vasca (Alum, 2016). No existen datos certeros acerca de su origen pero se cree que el pintxo nació en un bar de la ciudad llamado “La Espiga” en el que se empezaron a exhibir alimentos insertados con un palillo a una rebanada de pan en el mostrador (Columna Zero, 2013). Los alimentos eran de calidad gourmet y a precios accesibles por lo que pronto se volvieron famosos y los demás bares comenzaron a imitarlos (Columna Zero, 2013).

Como evidencian los relatos históricos, los pintxos son de origen vasco; sin embargo, la tradición ha pasado sus fronteras y se ha esparcido por toda España. En Cataluña su consumo y preparación son muy populares, por lo que se han convertido en una tendencia de un tipo de “finger food” muy español con el uso de productos catalanes de alta calidad. Prueba de ello, es que en 2010 nació en Barcelona la ‘Rambla del Pobre Sec’ de la calle Blai donde en 500 metros de longitud se ubican bares y restaurantes de tapas y pintxos (Guía de Barcelona, 2014). Sin duda, esta calle es una de las más famosas para conocer la gastronomía catalana e incluso forma parte de la ruta turística de los pintxos. Por ello, como parte del menú presentado se ha incluido al pintxo de gamba y papa, porque que forma parte de la cultura culinaria catalana de hoy en día.

### *Pulпитos al pimentón de la Vera y aire de limón*

Esta tapa es una representación de la tradicional receta de “pulпитos a la catalana” de la gastronomía de dicha región fusionada con la receta del chef catalán Joan Can Roca “Pulпитos al humo de pimentón de La Vera” (El Celler de Can Roca, n.d.). La receta catalana originalmente lleva pulпитos, perejil, ajo y aceite de oliva. En el caso de la receta utilizada

para el presente menú, se optó por el uso de chipirones debido a su disponibilidad en nuestro país.

La idea base de la receta fue mantener el sabor tradicional de la receta catalana, pero añadiendo texturas y sabores más modernos inspirados en la receta de Can Roca. De esta forma, nació la idea de realizar el plato pero agregando espuma de limón y utilizando pimentón de la región de La Vera debido a sus grandes cualidades organolépticas.

#### *Escalibada con boquerones en vinagre*

La escalibada o escalivada es una receta catalana de herencia sefardí. La receta es resultado de la mezcla de productos mediterráneos con productos americanos, pues consiste en verduras asadas como la berenjena, cebolla, pimiento y tomate americanos (Iglesias, 2015). Su nombre proviene del verbo catalán “escalivar” que significa “asar al recoldo” o a las brasas (López M. , 2011). Actualmente la receta se realiza al horno asando las verduras antes mencionadas con aceite de oliva. Existen múltiples recetas que incluyen distintas verduras e incluso pescados como anchoas. La escalibada se acostumbra a comer como un acompañante, como ensalada y sobre panes tostados. Una de las tapas más tradicionales de España es acompañar la escalibada con boquerones en vinagre, una receta malagueña (López M. , 2011).

El origen de los boquerones en vinagre se remonta al siglo VIII a.C en el sur de la península ibérica en las actuales Sevilla, Málaga y Cádiz (López M. , 2011). En estos pueblos se desarrolló la conservación de pescados en sal y vinagre debido a que eran grandes pescadores (López M. , 2011). De esta tradición nacieron los boquerones en vinagre; una receta en base a vinagre, agua, sal, perejil y ajo.

Para la preparación del plato presentado en el menú, se optó por la utilización del pescado carita utilizando el mismo método de salado en vinagre para sustituir a los boquerones, los mismos que son muy escasos en Ecuador y no tienen la calidad adecuada. Esta tapa fue

servida sobre una tostada de pan fisible y estuvo compuesta de las caritas en vinagre sazonadas con escalibada.

### *Bomba de la Barceloneta*

La bomba de la Barceloneta es una croqueta de papa agria española y carne mixta generalmente de ternera y cerdo, aunque varias recetas llevan embutidos como la butifarra e incluso panceta (Cultibar, 2014). La bomba se sirve con alioli y salsa brava.

Esta peculiar tapa nació en el barrio de la Barceloneta. Existen varias versiones acerca de su origen y casi siempre se relaciona su aparición con la Guerra Civil española (Cultibar, 2014). Una de las versiones afirma que las bombas nacieron como una forma de recordar que el barrio de la Barceloneta fue el primero en ser bombardeado durante la Guerra Civil, y que, debido a ello la forma de esta tapa se asemeja a una de las bombas de aquella época (Cultibar, 2014). Sin embargo, existe una versión que afirma que el verdadero origen de la bomba ocurrió en un bar del barrio llamado “Cova Fumada” (Cultibar, 2014). Según sus propietarios, el bar tiene alrededor de 75 años de historia y gracias a una receta familiar de una croqueta de papa y carne nació la famosa bomba (Cultibar, 2014). Al principio, ésta se vendía como una croqueta de carne y papa a la que decidieron añadir alioli y salsa picante de pimienta cayena para diferenciarla del resto (Cultibar, 2014). Su nombre, según sus propietarios, nació luego de dos años de aparición de la bomba cuando un cliente que la comió expresó que debido a su picante era una “bomba” (Cultibar, 2014). Desde aquel día, esta singular croqueta tomó su actual nombre y los bares del resto del barrio también comenzaron a prepararla a su manera.

Para el menú presentado en este proyecto, se realizó una croqueta de chistorra, papa y bechamel con centro líquido de salsa picante de pimienta cayena y pimentón español. Los cambios realizados a la receta fueron hechos como una forma de adaptar la receta a los

productos disponibles en el país y para lograr que el sabor se asemeje lo mayormente posible a la receta española original.

***Plato fuerte: Fideuá “Mar i Muntanya”***

El plato fuerte del menú consiste en una representación del tradicional “Mar i Muntanya” catalán (mezcla de productos del mar con carnes), a través de la fideuá de origen valenciana, usando productos que representen al mar y a la montaña, servido con los tradicionales calçots catalanes de Valls y su salsa salbitxada. A continuación, se describirá la historia de cada uno de los componentes del plato fuerte.

La fideuá es un plato típico valenciano compuesto de productos del mar, fideos y caldo de pescado. Este plato nació en alta mar en la ciudad valenciana de Gandia con el fin de saciar el hambre de los miembros de la tripulación del barco “Santa Isabel” (Asociación Gatronómica Fideuá de Gandia, n.d.). Cuenta su historia que en los inicios del siglo XX el cocinero del barco quería preparar un plato especial a la tripulación, por lo que optó por realizar paella. Siendo así, el cocinero comenzó a preparar los mariscos y el sofrito que usaría en la paella (Asociación Gatronómica Fideuá de Gandia, n.d.). Cuando ya casi había terminado de cocinar los mariscos quiso proceder a colocar el arroz, pero se dio cuenta de que ya no quedaba más arroz en el barco, solamente quedaban grandes raciones de fideos de espagueti (Asociación Gatronómica Fideuá de Gandia, n.d.). Como solución al problema, el cocinero decidió partir los fideos en pedacitos y usarlos como si fueran arroz; cocinándolos de la misma forma y dándoles el mismo sabor de una paella (Asociación Gatronómica Fideuá de Gandia, n.d.). La tripulación luego de comer el plato quedó fascinada y entre todos los presentes decidieron ponerle un nombre originario de su barrio “El Grau” de la ciudad valenciana Gandia, por ello se llama fideuá (Fideuà de Gandia, n.d.). La palabra viene de la palabra valenciana “fideuada” que significa “gran cantidad de fideos” (Asociación Gatronómica Fideuá de Gandia, n.d.). Sin

embargo, existe otra versión que cuenta que el pequeño ayudante del cocinero, conocido como Zabala, fue quien inventó el plato tras sugerir que en vez de colocar arroz se coloque fideo en la comida del barco ya que el patrón, que tanto amaba el arroz, comía demasiado, dejando al resto con raciones muy escasas (Fideuà de Gandia, n.d.). El cocinero, Gabrielo Rodríguez, así lo hizo con la esperanza de que el patrón del barco coma menos; sin embargo, la sorpresa fue que el plato encantó al patrón y pronto se volvió muy famoso en el barrio (Fideuà de Gandia, n.d.).

Los calçots de Valls son cebollas tiernas asadas sobre brasas llameantes que queman la capa exterior de la cebolla. Tradicionalmente, las cebollas son envueltas en papel periódico y servidas sobre tejas quemadas para mantenerlas calientes. Los calçots se comen retirando la capa exterior quemada y sumergiendo la cebolla dentro de la salsa tradicional salbitxada, hecha en base a almendras, tomate, ajo, guindillas, vinagre y aceite. Este singular plato, tiene su propio festival llamado “La Calçotada de Valls” que ocurre el último domingo de cada enero y en el que se llevan a cabo concursos de comer calçots. El origen de esta tradición data de hace más de cien años, cuando un agricultor de nombre Xat de Benaiges, por ocurrencia o error decidió asar las cebollas sobre fuego obteniendo cebollas chamuscadas. Se dice que el agricultor por no desperdiciar las cebollas, peló la parte quemada y se comió el resto; de esta forma se descubrió su sabor especial y nacieron los calçots. La palabra viene del verbo catalán “calçar” que significa cubrir con tierra la base de una planta, debido a que las cebollas crecen de esta forma.

Para el menú se realizó una fideuà tradicional, pero utilizando cerdo como elemento de montaña y picudo y pulpo como elementos del mar. Además, se acompañó el plato con una versión de calçots de cebollas de verdeos servidas en tejas y salsa salbitxada.

### ***Postre: Composición de postres catalanes***

El postre del menú “Mar i Muntanya” consistió en una composición de distintos postres catalanes presentados en varias texturas que aportaron balance al plato con sus sabores. El postre se compuso de un bizcocho de aceite de oliva sobre el cual se colocó crema catalana escudillada y quemada con azúcar; acompañado de crumble de canela para reforzar las notas de canela de la crema catalana, y de granizado de sangría y frutas al vino como elementos refrescantes.

#### *Crema catalana*

El origen de este postre se remonta al siglo XVIII en un convento calatán al que un Obispo realizó una visita. Cuenta la historia que las monjas del convento querían dar al Obispo un postre especial, por lo que decidieron hacerle un flan (Fundación Dieta Mediterránea, n.d.). Sin embargo, las cocineras del convento no lograron que el flan cuaje para el momento que debía ser servido. Entonces las monjas en su intento por espesar el flan colocaron fécula de maíz en él y quemaron su superficie con azúcar (Fundación Dieta Mediterránea, n.d.). Al pasar el postre al Obispo, éste comió la primera cuchara de un solo bocado, pues esperaba que el postre esté frío. Cuando probó el bocado, el Obispo expresó: “Crema!!” que significa “quema!” en catalán. De esta forma nació este famoso postre catalán y su nombre (Fundación Dieta Mediterránea, n.d.).

#### *Bizcocho de aceite de oliva*

El aceite de oliva es por excelencia la grasa más importante utilizada en España y por lo tanto en Cataluña también. Este producto es tan apreciado que incluso es llamado “oro líquido” y se ha extendido su uso también hacia la pastelería (Fernandez, 2008). La torta de aceite de oliva

es posiblemente la primera receta y la más antigua de la pastelería española. Esta receta es de herencia árabe y era elaborada de forma artesanal (Fernandez, 2008).

El bizcocho de aceite de oliva realizado en España actualmente es una especie de torta chiffon americana (Fernandez, 2008). Su nombre significa “grasa” pues la base de este bizcocho es el aceite vegetal. El bizcocho tiene una consistencia esponjosa y es bastante húmedo debido a la cantidad de aceite que lleva. En España se utiliza aceite de oliva virgen extra, harina de trigo, polvo para hornear, azúcar y huevos batidos.

Para el presente menú se realizó la receta original de este bizcocho utilizando aceite de oliva extra virgen.

### *Sangría*

La sangría es reconocida como la bebida tradicional de España. Acerca de su origen existen dos versiones, la primera afirma que los campesinos españoles la inventaron y la segunda que fueron los ingleses (Revista Muy Historia, 2013). La primera versión cuenta que los campesinos del mediterráneo de la península ibérica comenzaron a preparar la bebida con el fin de aprovechar los productos que cosechaban, sobretodo frutas y cítricos, y de refrescarse durante los días de cosecha del verano (Revista Muy Historia, 2013). Además, afirman que su nombre fue colocado debido a que relacionaron el color del vino tinto con la sangre (Revista Muy Historia, 2013). La segunda versión, cuenta que el origen de la bebida se dio en las Antillas cuando eran colonias inglesas. Se dice que los ingleses tomaban una bebida similar y la llamaban “sangaree”, nombre del cual derivó “sangría” (Revista Muy Historia, 2013).

## **Recetas de los platos**

### *Aperitivo*

<b>Banderillas</b>				
Total kg	0.235		Rendimiento	3.00
Peso Porción	0.04			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Palillo decoración especial	3	unidad		-
Aceituna negra	0.035	kg	9.33	0.33
Aceituna verde	0.035	kg	11.12	0.39
Pimiento rojo	0.15	kg	1.60	0.24
Pimentón español	0.003	kg	15.63	0.05
Aceite de oliva La española	0.01	lt	12.00	0.12
				-
				-
				-
				-
Costo Total			1.12	
Margen error 10%			0.11	
Total			1.23	
Costo Porción			0.41	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
Realizar pimiento morrón con los pimientos y reservar. En el paillo insertar la aceituna negra, luego colocar el pimiento morrón y finalmente la aceituna verde. Verter un chorrito de AOVE en todo el pincho y espolvorear con pimentón.				

**Tapeo**

<b>Pulпитos a la plancha al pimentón de la vera y aire de limón</b>				
Total kg	0.5		Rendimiento pax	20
Peso Porción kg	0.025			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Chipirones	0.55	kg	13.20	7.26
Cebolla perla	0.1	kg	1.86	0.19
Ajo pelado	0.05	kg	6.80	0.34
Pimentón español	0.01	kg	15.63	0.16
Aceite de oliva La Española	0.15	lt	12.00	1.80
Perejil	0.02	kg	5.97	0.12
Aire de limón	20	porción	0.05	0.92
Aceite vegetal	0.05	lt	1.55	0.08
Costo Total			10.86	
Margen error 10%			1.09	
Total			11.95	
Costo Porción			0.60	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Limpia los chipirones y refrigera. Realiza una marinada con el AOVE, perejil picado y ajo en brunois. Al momento de servir saltea los chipirones en un sartén caliente con la marinada, ajusta sal y coloca aire de limón y pimentón.</p>				

<b>Bombas de la Barceloneta</b>				
Total kg	1		Rendimiento	50.00
Peso Porción (kg)	0.02			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Chistorra (chorizo ambateño)	0.1	kg	11.68	1.17
Pimentón español	0.015	kg	15.63	0.23
Aceite de oliva La Española	0.015	lt	12.00	0.18
Papa chaucha	0.5	kg	1.20	0.60
Harina (roux)	0.03	kg	0.76	0.02
Leche	0.02	lt	1.03	0.02
Mantequilla	0.015	kg	10.84	0.16
Crema de leche	0.3	lt	3.12	0.94
Huevo	4	unidad	0.11	0.44
Harina (apanadura)	0.2	kg	0.76	0.15
Apanadura	0.3	kg	0.71	0.21
Salsa brava	50	porción	0.27	13.66
Costo Total			17.78	
Margen error 10%			1.78	
Total			19.56	
Costo Porción			0.39	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Cocinar las papas y majarlas pasándolas por un chinois. Con la harina, aceite de oliva y mantequilla realizar un roux claro; casi al mismo tiempo montar la crema. Una vez listas ambas preparaciones realizar una bechamel sazonada con pimentón y terminada con leche; enfriar. Por otro lado, freír la chistorra y cortarla en brunois fino. Finalmente unir la mezcla de papa, la bechamel y la chistorra y realizar croquetas colocando la salsa brava en el centro. Apanar y congelar las croquetas antes de freírlas.</p>				

<b>Gamba a la brava con alioli</b>				
Total kg	0.5		Rendimiento	25.00
Peso Porción	0.02			
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total
Camarón	0.5	lt	12.71	6.35
Pimentón español	0.02	kg	15.63	0.31
Alioli	25	porción	0.09	2.31
Papa chola	0.15	kg	0.99	0.15
				-
				-
Costo Total			9.13	
Margen error 10%			0.91	
Total			10.04	
Costo Porción			0.40	
PROCEDIMIENTO				
<p>Limpiear los camarones y pelarlos sin quitar la cola. Salpimentar los camarones, colocar pimentón y reservar en refrigeración. Pelar la papa chola y con ayuda de una mandolina "china" sacar tiras largas de papa. Para armar la tapa, sacar el camarón de refrigeración y coger una tira de papa larga para envolver el camarón con ella. Una vez envuelto el camarón, poner sal a la papa y precocer friendolo en aceite. Reservar en congelación hasta el momento de servir.</p>				

<b>Montadito de caritas en escalivada</b>				
Total kg	0.5		Rendimiento	25.00
Peso Porción	0.02			
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total
Carita	0.5	kg	6.60	3.30
Vinagre de vino blanco	0.15	lt	5.87	0.88
Agua	0.3	lt		-
Sal en grano	0.08	kg	3.33	0.27
Ajo cabeza	0.02	kg	6.78	0.14
Aceite de oliva	0.2	kg	12.00	2.40
Perejil	0.03	kg	5.97	0.18
Berenjena	0.5	kg	2.90	1.45
Cebolla perla	0.1	kg	1.86	0.19
Pimiento rojo	0.5	kg	1.60	0.80
Pan baguette fisselle	1	unidad 150g	0.09	0.09
Costo Total			9.69	
Margen error 10%			0.97	
Total			10.66	
Costo Porción			0.43	
PROCEDIMIENTO				
<p>Sacar los filetes de las caritas y colocarlos en la salmuera realizada con vinagre, agua, sal en grano, perejil y ajo. Dejar las caritas en la mezcla por 48h. Por otro lado, asar en el horno las berenjenas y cebollas con AOVE; y realizar pimientos morrones con los pimientos. Cortar todos los vegetales en tiras de 3cm por 1cm y reservarlos en aceite de oliva. Tostar los panes y colocar las caritas cortadas en tiras junto con la escalivada y servir.</p>				

*Plato fuerte*

Fideuá Mar I Muntanya					
Total kg	0.45		Rendimiento pax	1.00	
Peso Porción	0.45				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
AOVE La Española	0.05	lt	12.00	0.60	
Bondiola de cerdo	0.035	kg	8.00	0.28	
Pulpo	0.025	kg	10.00	0.25	
Picudo	0.05	kg	19.80	0.99	
Refrito	0.03	kg	0.29	0.009	
Sal	0.05	kg	0.34	0.017	
Pimentón	0.01	kg	15.63	0.16	
Azafrán polvo nacional	0.01	kg	14.56	0.15	
Vino blanco	0.025	lt	3.50	0.09	
Fideo cabello de ángel	0.15	kg	3.30	0.50	
Fondo	1	porción	0.24	0.24	
				-	
Costo Total			3.27		
Margen error 10%			0.33		
Total			3.60		
Costo Porción			3.60		
PROCEDIMIENTO					
<p>En una paellera o sartén, colocar la cebolla y ajo para hacer un refrito. Luego añadir el pulpo y el picudo sazonados, agregar la bondiola y el pimentón y azafrán. Añadir el fideo previamente tostado y deglazar con vino blanco. Agregar el refrito y ajustar sabor de especias. Cocinar a punto con fondo de camarón. Una vez cocinado, colocar pimientos morrones y vainita china para decorar.</p>					

Calçots					
Total kg	0.25		Rendimiento pax	8	
Peso Porción	0.03				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Cebolla de verdeos	0.3	kg	8.00	2.40	
Salbitxada	8	porción	0.11	0.86	
			-	-	
Costo Total			3.26		
Margen error 10%			0.33		
Total			3.58		
Costo Porción			0.43		
PROCEDIMIENTO					
<p>Limpiar las cebollas y cocerlas en agua hirviendo. Sacarlas y meterlas en un baño de agua fría. Al momento de servir, asar las cebollas a la parrilla y servir con la salsa salbitxada.</p>					

*Postre*

<b>Bizcocho aceite de oliva</b>				
Total kg	1.25		Rendimiento	25.00
Peso Porción	0.05			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Huevos	4	unidad	0.11	0.44
Azúcar	0.1	kg	0.81	0.08
Leche	0.06	kg	1.03	0.06
Harina	0.16	kg	0.76	0.12
Polvo almendra	0.128	kg	21.00	2.69
Aceite de oliva bidón	0.25	kg	8.44	2.11
Polvo de hornear	0.025	kg	3.16	0.08
sal	0.004	kg	0.34	0.00
Aceite oliva marcus	0.01	ml	22.00	0.22
				-
				-
Costo Total			5.80	
Margen error 10%			0.58	
Total			6.38	
Costo Porción			0.26	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Montar los huevos como una sabayón junto con el azúcar. Con una espátula, agregar en forma envolvente los polvos, el aceite y finalmente la leche. Cocer al horno a una temperatura de 170 grados centígrados por 20 min.</p>				

<b>Crema catalana (para escudillar)</b>					
Total kg	1.2		Rendimiento	30.00	
Peso Porción	0.04				
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>	
Leche	1	lt	1.03	1.03	
Azúcar	0.18	kg	0.81	0.14	
Huevos (yema)	8	unidad	0.11	0.88	
Maicena	0.8	kg	3.83	3.06	
Canela	0.128	kg	18.03	2.31	
Ralladura limón r	0.15	kg	0.90	0.14	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
Costo Total			7.56		
Margen error 10%			0.76		
Total			8.31		
Costo Porción			0.28		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>Realizar una crema pastelera con ralladura de limón y canela. Al momento de servir colocar azúcar en la superficie y quemarlo con soplete.</p>					

<b>Crumble de canela</b>					
Total kg	0.5		Rendimiento	50.00	
Peso Porción	0.01				
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>	
Harina	0.23	lt	0.76	0.17	
Mantequilla	0.25	kg	6.98	1.75	
Azúcar	0.25	unidad	0.81	0.20	
Polvo almendra	0.225	kg	21.00	4.73	
Canela en polvo	0.02	kg	16.50	0.33	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
Costo Total			7.18		
Margen error 10%			0.72		
Total			7.89		
Costo Porción			0.16		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>Colocar la harina, el azúcar, canela y el polvo de almendras en la kitchen aid. Colocar la mantequilla en dados poco a poco. Sacar y hornear por 12min a 180 grados C.</p>					

<b>Sorbete de sangría</b>				
Total kg	1.2		Rendimientc	24.00
Peso Porción	0.05			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Agua	0.6	lt		-
Vino tinto	1	kg	3.50	3.50
Naranja nacional	0.5	kg	1.02	0.51
Limón meyer	0.08	kg	0.90	0.07
Glucosa	0.02	kg	1.88	0.04
Azúcar	0.08	kg	0.81	0.06
				-
				-
				-
				-
				-
				-
Costo Total			4.19	
Margen error 10%			0.42	
Total			4.60	
Costo Porción			0.19	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Colocar en una olla el vino, el agua, el zumo de la naranja y el limón, y reservar sus cáscaras para colocar al final como infusión. Hervir la mezcla para evaporar la mayoría del alcohol. En tra olla realizar un almíbar con el azúcar, glucosa y 100g del agua. Colocar esta mezcla al vino y dejar reposar por 24h. Pasar por la máquina de helado.</p>				

Salpicón de manzana y fresas al vino					
Total kg	0.1		Rendimiento	7	
Peso Porción	0.015				
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Precio	Total	Procedimiento
Frutillas	0.05	kg	3.98	0.20	
Manzana roja	0.05	kg	2.85	0.14	
Azúcar	0.1	kg	0.81	0.08	
Vino Tinto	0.5	lt	3.50	1.75	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
				-	
Costo Total			2.17		
Margen error 10%			0.22		
Total			2.39		
Costo Porción			0.36		
PROCEDIMIENTO					
<p>Cortar las frutillas y las manzanas en brunois fino y reservar. Hacer una reducción de vino tinto con el azúcar y luego bañar las frutas con esta mezcla.</p>					

## Fotos de los platos

### *Aperitivo*



### *Tapeo*





*Plato fuerte*



*Postre*

## INFORME CUANTITATIVO DEL MENÚ

### Ventas vs costos y utilidad neta

<b>TOTAL VENTAS</b>	\$ 1,613.00
<b>TOTAL COSTOS</b>	\$ 701.41
<b>UTILIDAD NETA</b>	<b>\$ 911.59</b>

### Costo total: Requisiciones (VER ANEXO 2)

REPORTE REQUISICIONES Y TRANSFERS	
TOTAL REQUISICIONES	761.45
TOTAL TRANSFERS IN	1.17
TOTAL TRANSFERS OUT	112.62
TOTAL BAJAS Y CORTESÍAS	\$ 51.41
<b>TOTAL FINAL</b>	<b>\$ 701.41</b>

REPORTE DE BAJAS Y CORTESÍAS			
ITEM	PRECIO KG/U	Cantidad kg/UN	Total
Menú degustación servicio	\$ 20.00	1	\$ 20.00
Camarón con cáscara	\$ 15.47	0.35	\$ 5.41
Gamba a la brava	\$ 0.40	10	\$ 4.00
Bondiola de cerdo	\$ 8.00	2	\$ 16.00
Pulпитos tapa	\$ 0.60	10	\$ 6.00
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 51.41</b>

**Food Cost del menú***FC% Teórico*

		FC % TEÓRICO
COSTO DE VENTA	\$ 7.50	46%
PRECIO DE VENTA	\$ 16.13	

*FC% Real*

		FC % REAL
COSTO DE VENTA	\$ 701.41	43%
PRECIO DE VENTA	\$ 1,613.00	

## CONCLUSIONES

En conclusión, la realización del menú “Mar i Muntanya” requirió de amplia investigación de la cocina española y catalana para hallar recetas que contengan productos disponibles en Ecuador y en la ciudad de Quito a precios accesibles. Además, la realización del menú fue compleja debido a que fue necesaria la realización de pruebas de los platos planteados en el menú para comprobar que los sabores obtenidos se asemejen lo mayormente posible a los sabores españoles originales. Una vez realizadas las pruebas de menú, los resultados mostraron que es posible realizar comida española tradicional en el país pero que se deben realizar varias modificaciones a los productos utilizados buscando que reemplacen correctamente a los productos españoles. Sin embargo, es importante recalcar que los productos utilizados tienen un costo más alto y por ello fue necesario ajustar las cantidades estándar de los platos para lograr un equilibrio entre el menú y su precio.

Finalmente, es posible afirmar que el menú resultó bastante atractivo para los clientes del restaurante Marcus, por lo que al final de la semana se obtuvo una venta de 100 menús. Siendo así, también se puede concluir que el concepto de gastrobar y tapas gourmet es un concepto rentable que puede desarrollarse a futuro.

## RECOMENDACIONES

- Buscar alternativas de productos accesibles en el país que tengan precios razonables y permitan alcanzar los sabores auténticos españoles.
- Equilibrar las cantidades de los productos usados en los platos buscando colocar menores cantidades de los productos con precios altos.
- Los chipirones mostraron ser una buena alternativa a los pulpitos españoles, pues tienen un sabor y textura parecidos, tienen un precio accesible y perduran en el tiempo.
- Es recomendable utilizar una mezcla de aceite de oliva y aceite de oliva extra virgen porque utilizar solamente uno de ellos empobrece el sabor o lo hace demasiado intenso.
- Para la realización de las bombas de la Barceloneta es recomendable utilizar una mezcla de papa chaucha y bechamel debido a la inexistencia de la papa agria española. No utilizar papa chola porque su sabor es demasiado intenso, por lo que oculta todas las especias españolas.

## ANEXOS

### Anexo 1: Sub recetas estándar

<b>Salbitxada</b>				
Total kg	0.13		Rendimient	13
Peso Porción	0.01			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
almendras	0.02	lt	3.70	0.07
ajo dientes	0.02	kg	6.78	0.14
tomate fresco	0.3	kg	0.95	0.28
Perejil	0.015	kg	5.97	0.09
Vinagre de vino tinto	0.015	lt	5.36	0.08
AOVE	0.05	lt	12.00	0.60
				-
				-
				-
		kg		-
				-
Costo Total			1.26	
Margen error 10%			0.13	
Total			1.39	
Costo Porción			0.11	
PROCEDIMIENTO				
Procesar todos los ingredientes en una licuadora e ir emulsionando la salsa con el AOVE.				

<b>Fondo fuerte</b>				
Total lt	2.5		Rendimiento :	10
Peso Porción	0.25			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Tomate	0.15	kg	0.95	0.14
Cáscara camarón	0.8	kg		-
Cebolla puerro	0.6	kg	2.90	1.74
Ajo cabeza	0.02	kg	6.78	0.14
Laurel	0.001	kg	6.77	0.01
Cebolla perla	0.1	kg	1.86	0.19
Agua	3	lt		-
				-
Costo Total			2.21	
Margen error 10%			0.22	
Total			2.43	
Costo Porción			0.24	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Cortar todos los vegetales en dados grandes, colocarlos en una olla junto con las cáscaras de camarón previamente doradas y rellenar la olla con agua. Colocar el laurel y cocinar a fuego medio por 45min</p>				

<b>Refrito fideuá</b>				
Total kg	0.5		Rendimient	10
Peso Porción	0.05			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Tomate fresco	0.5	kg	0.95	0.47
Ajo pelado	0.02	kg	6.80	0.14
AOVE	0.05	lt	12.00	0.60
Cebolla perla	0.2	kg	1.86	0.37
Azafrán polvo nacional	0.05	kg	4.70	0.24
Pimentón Español	0.05	kg	15.63	0.78
Costo Total			2.60	
Margen error 10%			0.26	
Total			2.86	
Costo Porción			0.29	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Rallar el tomate y reservar en refrigeración. Cortar el ajo y la cebolla en brunois. Hacer un refrito con los ingredientes antes mencionados. Una vez reducida la mezcla añadir el tomate frito junto con el azafrán y el pimentón.</p>				

<b>Alioli</b>				
Total kg	0.25		Rendimiento :	25
Peso Porción	0.01			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Huevos	2	kg	0.11	0.22
Limón meyer (zum)	0.05	kg	0.90	0.05
Ajo pelado	0.005	kg	6.80	0.03
AOVE	0.15	lt	12.00	1.80
Sal				
Costo Total			2.10	
Margen error 10%			0.21	
Total			2.31	
Costo Porción			0.09	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>En una licuadora hacer una mayonesa con los huevos enteros, el ajo cortado en brunois, la sal y el AOVE. Una vez terminado ajustar sabor y poner limón.</p>				

<b>Alioli</b>				
Total kg	0.25		Rendimiento :	25
Peso Porción	0.01			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Huevos	2	kg	0.11	0.22
Limón meyer (zum)	0.05	kg	0.90	0.05
Ajo pelado	0.005	kg	6.80	0.03
AOVE	0.15	lt	12.00	1.80
Sal				
Costo Total			2.10	
Margen error 10%			0.21	
Total			2.31	
Costo Porción			0.09	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>En una licuadora hacer una mayonesa con los huevos enteros, el ajo cortado en brunois, la sal y el AOVE. Una vez terminado ajustar sabor y poner limón.</p>				

<b>Aire de limón</b>				
Total kg	0.5		Rendimient	50.00
Peso Porción	0.01			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Agua	0.25	kg		-
Limón meyer (zumo 350ml)	1	kg	0.90	0.90
Limón sutil	0.2	kg	2.20	0.44
Lecitina	0.003	kg	250.00	0.75
Costo Total			2.09	
Margen error 10%			0.21	
Total			2.30	
Costo Porción			0.05	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Extraer el zumo de los limones y agregar agua, sal y lecitina. Con un Termomix mezclar el zumo para hacer espuma.</p>				

<b>Salsa brava</b>				
Total kg	0.4		Rendimiento	40
Peso Porción	0.01			
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Tomate	0.4	kg	0.95	0.38
Azúcar	0.01	kg	0.81	0.01
Cebolla perla	0.05	kg	1.86	0.09
Ajo cabeza	0.02	kg	6.80	0.14
Pimentón español	0.02	kg	15.63	0.31
Pimienta cayena	0.03	kg	25.38	0.76
Vinagre de jerez	0.01	lt	19.11	0.19
Aceite de oliva	0.5	lt	12.00	6.00
Tomate frito frasco	0.2	kg	10.24	2.05
Colapez	0.005	kg	110.00	0.55
Costo Total			9.93	
Margen error 10%			0.99	
Total			10.92	
Costo Porción			0.27	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Rallar el tomate y reservar. Cortar la cebolla y ajo en brunois y realizar un refrito con el AOVE. Una vez que estén doradas las cebollas añadir pimentón y azafrán, luego agregar el tomate rallado y dejar reducir. Una vez reducido agregar el tomate frito de frasco, el vinagre de jerez y de manera opcional tabasco. Finalmente agregar el colapez previamente hidratado y reservar en refrigeración.</p>				

## Anexo 2: Requisiciones

		
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:41 a.m.

Transfer : LA1610-00150 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 10/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : SEMANA ,MENU SAMANTHA TOSCANO MARCUS PRACT  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
2006	ACEITUNA N. S/H (BODEGA-DELI)	Kilogram	0.50	0.70	9.33	6.53
83071	PIMIENTO ROJO	Kilogram	3.00	3.00	1.60	4.80
1003	A. OLIVA GALON	Liter	1.00	1.00	8.44	8.44
83010	AJO PELADO	Kilogram	0.30	0.30	3.40	1.02
1013	ACEITE GIRASOL	Liter	1.00	1.00	2.45	2.45
83059	PAPA CHAUCHA	Kilogram	0.50	0.50	0.70	0.35
57010	LECHE ENTERA	Liter	2.00	2.00	1.03	2.05
57005	CREMA LECHE	Liter	1.00	1.00	3.07	3.07
55001	HUEVOS	Each	25.00	25.00	0.11	2.83
83030	CEBOLLA PERLA	Kilogram	3.00	3.00	0.88	2.65
40028	PEREJIL LISO	Kilogram	0.10	0.20	2.93	0.59
44026	LIMON MEYER	Kilogram	2.00	2.00	0.55	1.10
83016	BERENJENA	Kilogram	1.50	1.50	0.75	1.13
61005	CAMARON C/CASCARA MAR	Kilogram	0.30	0.45	15.90	7.16
61006	CAMARON CASCARAS	Kilogram	1.00	1.00	3.50	3.50
83060	PAPA CHOLA	Kilogram	0.80	1.50	0.80	1.20

	m	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total	
		AZUCAR	Kilogra m	1.00	1.00	0.77	0.77
		ALMENDRA ENTERA	Kilogra m	0.60	0.60	16.95	10.17
5005		ALMENDRA MOLIDA NACIONAL	Kilogra m	0.50	0.50	18.51	9.26
39004		FIDEO CABELLO ANGEL	Kilogra m	1.00	1.00	4.50	4.50
14037		CERDO BONDIOLA (NUCA)	Kilogra m	1.00	3.60	8.00	28.80
65027		PICUDO FILETE	Kilogra m	1.00	3.40	15.00	51.00
61029		PULPO	Kilogra m	2.50	2.50	10.01	25.03
65044		CARITAS	Kilogra m	0.70	1.70	5.50	9.35
83085		TOMATE FRESCO	Kilogra m	3.00	3.00	0.95	2.85
83028		CEBOLLA DE VERDEO	Kilogra m	0.80	0.03	7.30	0.22
24001		CHORIZO AMBATENO	Kilogra m	0.50	0.70	12.45	8.72
85004		VINAGRE BLANCO	Liter	0.30	0.30	0.50	0.15
83089		VAINITA CHINA	Kilogra m	0.80	1.00	5.00	5.00
89027		VT CLOS DE PIRQUE x L	Liter	4.00	4.00	3.50	14.00
44018		FRUTILLA	Kilogra m	0.80	1.00	3.98	3.98
44031		MANZANA ROJA	Kilogra m	0.80	0.80	1.99	1.59
44042		NARANJA NACIONAL	Kilogra m	2.00	2.00	1.10	2.20
1001		A. OLIVA EXT.VIRGEN	Liter	3.00	3.00	12.03	36.10
41001		FLOR COMESTIBLE VARIAS	Each	7.00	7.00	8.87	62.12
83027		CEBOLLA CHINA	Kilogra m	0.80	0.80	7.00	5.60
61028		CALAMAR CABEZA	Kilogra m	3.60	3.89	13.20	51.35
31014		AZAFRAN POLVO NACIONAL	Kilogra m	0.55	0.55	4.70	2.59
					<b>Total:</b>	<b>384.20</b>	

<b>micros</b> myinventory				ESTUDIANTE MARCUS	
Transfer		usf	02/12/2016 08:47 a.m.		

Transfer : LA1610-00673 (BODEGA PRINCIPAL (CCS))  
 Date : 22/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 Info : DEVOLUCION SEMANA MENU SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
70020	LECITINA	Kilogram	0.04	0.04	250.00	10.00
1001	A. OLIVA EXT.VIRGEN	Liter	2.00	3.00	12.03	36.10
<b>Total:</b>						<b>46.10</b>

742.79.

<b>micros</b> myinventory				ESTUDIANTE MARCUS	
Transfer		usf	02/12/2016 08:43 a.m.		

Transfer : LA1610-00341 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 11/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : MENU SEMANA SAMANTHA TOSCANO RACTICAS VI  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
73022	FUNDA VACIO MEDIANA	Each	15.00	15.00	0.06	0.95
73062	TARRINA PLASTICA X 1L	Each	50.00	50.00	0.04	1.76
31014	AZAFRAN POLVO NACIONAL	Kilogram	0.10	0.10	4.70	0.47
31060	SAL CRISAL	Kilogram	1.00	1.00	0.32	0.32
40033	TOMILLO FRESCO	Kilogram	0.10	0.10	3.00	0.30
31038	LAUREL SECO	Kilogram	0.01	0.01	6.77	0.07
3011	ACEITUNA V. S/H (BODEGA-DELI)	Kilogram	0.50	0.48	9.26	4.45
89027	VT CLOS DE PIRQUE x L	Liter	3.00	3.00	3.50	10.50
73021	FUNDA VACIO GRANDE	Each	20.00	20.00	0.15	2.90
<b>Total:</b>						<b>21.71</b>

<b>micros</b> myinventory		ESTUDIANTE MARCUS
Issue Request	usf	15/10/2016 08:05 a.m.

Issue Request : LA1610-00661 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 15/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : semana menu Samantha Toscano  
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
39004	1.80	FIDEO CABELLO ANGEL	Kilogram	5.00	5.00	3.30	16.50
61006	2.00	CAMARON CASCARAS	Kilogram	0.50	0.50	3.50	1.75
83059	0.90	PAPA CHAUCHA	Kilogram	0.30	0.30	0.70	0.21
24001	1.38	CHORIZO AMBATENO	Kilogram	0.15	0.15	12.45	1.87
36101	1.90	PASTA TOMATE	Kilogram	0.25	0.25	5.20	1.30
83106	0.00	PACK BROTES HORTALIZAS	Each	2.00	2.00	2.50	5.00
mezcla suave y mezcla picante							
<b>Total:</b>							<b>26.63</b>

<b>micros</b> myinventory		ESTUDIANTE MARCUS
Transfer	usf	02/12/2016 08:59 a.m.

Transfer : LA1610-00743 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 18/10/2016  
 From Cost Center : PASTELERIA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU MARCUS SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
51021	HARINA KEY PLUS	Kilogram	0.20	0.20	0.78	0.16
<b>Total:</b>						<b>0.16</b>

<b>micros</b> myinventory			
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:59 a.m.	

Transfer : LA1610-00681 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 17/10/2016  
 From Cost Center : PANADERIA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU MARCUS SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
36107	POLVO HORNEAR	Kilogra m	0.10	0.10	3.25	0.32
<b>Total:</b>						<b>0.32</b>

<b>micros</b> myinventory			
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:59 a.m.	

Transfer : LA1610-00681 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 17/10/2016  
 From Cost Center : PANADERIA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU MARCUS SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
36107	POLVO HORNEAR	Kilogra m	0.10	0.10	3.25	0.32
<b>Total:</b>						<b>0.32</b>

<b>micros</b> myinventory		ESTUDIANTE MARCUS	
Transfer	usf	02/12/2016 08:59 a.m.	

Transfer : LA1610-00681 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 17/10/2016  
 From Cost Center : PANADERIA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU MARCUS SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
36107	POLVO HORNEAR	Kilogra m	0.10	0.10	3.25	0.32
<b>Total:</b>						<b>0.32</b>

<b>micros</b> myinventory		ESTUDIANTE MARCUS	
Transfer	usf	02/12/2016 08:52 a.m.	

Transfer : LA1610-00428 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 11/10/2016  
 From Cost Center : PASTELERIA (CCP)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
70015	GLUCOSA	Kilogra m	0.10	0.10	1.95	0.20
<b>Total:</b>						<b>0.20</b>

<b>micros</b> myinventory			
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:50 a.m.	

Transfer : LA1610-00183 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 06/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU SAMANTHA  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
61028	CALAMAR CABEZA	Kilogram	0.15	0.15	13.33	2.00
<b>Total:</b>						<b>2.00</b>

<b>micros</b> myinventory			
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:50 a.m.	

Transfer : LA1610-00183 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 06/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : PRACTICAS VI MENU SAMANTHA  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
61028	CALAMAR CABEZA	Kilogram	0.15	0.15	13.33	2.00
<b>Total:</b>						<b>2.00</b>



<b>micros</b> myinventory		
Transfer	usf	ESTUDIANTE MARCUS 02/12/2016 08:55 a.m.

Transfer : LA1610-00543 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))  
 Date : 17/10/2016  
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)  
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)  
 Info : MENU SEMANA SAMANTHA TOSCANO  
 Status : Booked

Item No.	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
70020	LECITINA	Kilogram	0.07	0.07	250.00	16.25
1003	A. OLIVA GALON	Liter	4.00	4.00	8.44	33.77
85005	VINAGRE JEREZ	Liter	0.05	0.05	19.11	0.96
61029	PULPO	Kilogram	4.05	4.05	10.01	40.55
83089	VAINITA CHINA	Kilogram	0.85	0.85	5.00	4.25
83071	PIMIENTO ROJO	Kilogram	4.00	4.00	1.60	6.40
73062	TARRINA PLASTICA X 1L	Each	50.00	50.00	0.04	1.76
2006	ACEITUNA N. S/H (BODEGA-DELI)	Kilogram	0.70	0.70	9.33	6.53
83010	AJO PELADO	Kilogram	0.30	0.30	3.40	1.02
83059	PAPA CHAUCHA	Kilogram	0.80	0.80	0.70	0.56
57010	LECHE ENTERA	Liter	2.00	2.00	1.03	2.05
57005	CREMA LECHE	Liter	1.00	1.00	3.07	3.07
83030	CEBOLLA PERLA	Kilogram	2.00	2.00	0.88	1.76
44026	LIMON MEYER	Kilogram	2.00	2.00	0.55	1.10
83016	BERENJENA	Kilogram	1.00	1.00	0.75	0.75
83060	PAPA CHOLA	Kilogram	1.00	1.00	0.80	0.80

Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total	
	AZUCAR	Kilogram	2.00	2.00	0.77	1.54
05	ALMENDRA MOLIDA NACIONAL	Kilogram	0.50	0.50	18.51	9.26
39004	FIDEO CABELLO ANGEL	Kilogram	5.00	5.00	3.30	16.50
14037	CERDO BONDIOLA (NUCA)	Kilogram	5.50	5.50	8.00	44.00
65027	PICUDO FILETE	Kilogram	4.38	4.38	15.00	65.70
83085	TOMATE FRESCO	Kilogram	2.00	2.00	0.95	1.90
89027	VT CLOS DE PIRQUE x L	Liter	2.00	2.00	3.50	7.00
44031	MANZANA ROJA	Kilogram	0.40	0.40	1.99	0.79
1001	A. OLIVA EXT.VIRGEN	Liter	2.80	2.80	12.03	33.70
55001	HUEVOS	Each	30.00	30.00	0.11	3.40
31048	PIMENTON ESPANOL	Kilogram	0.30	0.30	16.50	4.95
3011	ACEITUNA V. S/H (BODEGA-DELI)	Kilogram	0.48	0.48	9.26	4.45
44042	NARANJA NACIONAL	Kilogram	2.00	2.00	1.10	2.20
<b>Total:</b>					<b>316.96</b>	

## BIBLIOGRAFÍA

- ABC de Sevilla. (s.f.). *ABCdesevilla*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2016, de Gurmé:  
Origen y Evolución de las Tapas: <http://sevilla.abc.es/gurme/gastronomia/origen-y-evolucion-de-las-tapas/>
- Agencia Catalana de Turismo. (s.f.). *Catalunya*. Recuperado el 8 de Noviembre de 2016, de Catalunya: <http://www.catalunya.com/donde-ir/destinos/cataluna-de-libro>
- Alum, M. (22 de Junio de 2016). *Culinary Spain*. Recuperado el 5 de Noviembre de 2016, de HISTORIA DE LA COCINA ESPAÑOLA SIGLO XX: <http://www.culinaryspain.es/2016/06/historia-de-la-cocina-espanola-siglo-xx/#.WB52zDKZNAY>
- ANICE. (s.f.). *El sector cárnico español*. (ANICE) Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Asociación Nacional de Industrias de la Carne en España: [http://www.anice.es/industrias/el-sector/el-sector-carnico\\_171\\_1\\_ap.html](http://www.anice.es/industrias/el-sector/el-sector-carnico_171_1_ap.html)
- (2007). *Anuario 2007 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2009). *Anuario 2009 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2010). *Anuario 2010 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2011). *Anuario 2011 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2012). *Anuario 2012 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2013). *Anuario 2013 AEADE*. Quito: AEADE.
- (2014). *Anuario 2014 AEADE*. Quito: AEADE.
- Asociación Gastronómica Fideuá de Gandia. (s.f.). *Fideuá de Gandia Org*. Recuperado el 22 de Noviembre de 2016, de Fideuá de Gandia: <http://fideuadegandia.org/historia-de-la-fideua-de-gandia/>

- Barcelona Turisme. (s.f.). *La historia de la gastronomía catalana*. (B. Turisme, Productor)  
Recuperado el 8 de Noviembre de 2016, de  
[http://www.barcelonaturisme.com/wwwfiles/bcnweb/onmenjar/historia/gastronomiacat\\_cas.pdf](http://www.barcelonaturisme.com/wwwfiles/bcnweb/onmenjar/historia/gastronomiacat_cas.pdf)
- Batalla del vino. (s.f.). *Batalladelvino.com*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de  
Batalla del Vino: Historia: <http://www.batalladelvino.com/historia.html>
- Capel, J. C. (15 de Junio de 2011). Gastrobares? (E. E. S.L., Ed.) *El País*.
- Castaño, Y. (2012 de Diciembre de 2012). Comida Vanguardista . (E. A. S.A, Ed.) *Periódico El Nuevo Día*. Obtenido de <http://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/167635-comida-de-vanguardia>
- Cerespain. (2015). *Cerespain*. (C. S.L., Editor, & C. S.L., Productor) Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de <http://www.cerespain.com/quesos.html>
- Club de Turisme Catalunya. (2010). *Catálogo Club Turismo Gastronómico*. Agencia Catalana de Turismo. Cataluña: Club de Turisme.
- Columbus Travel Media. (2016). *Clima y Geografía en España*. Recuperado el 2 de November de 2016, de <http://www.guiamundialdeviajes.com/espana/tiempo-clima-geografia>
- Columna Zero. (27 de Julio de 2013). *Columna Zero*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2016, de El origen del pintxo: <http://columnazero.com/el-origen-del-pintxo/>
- COMEX. (2015). Obtenido de Ministerio de Comercio Exterior:  
<http://www.comercioexterior.gob.ec/comex/>
- Consejo Regulador D.O.P. Cabrales. (s.f.). *Queso Cabrales Org*. Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Queso Cabrales Consejo Regulador D.O.P:  
<http://www.quesocabrales.org/manual-de-cata>

Consejo Regulador DOP Menorca. (s.f.). *Queso Mahón Menorca*. (C. R. Menorca, Editor)

Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de  
<http://www.quesomahonmenorca.com/es/queso/16-tipus-i-varietats>

(2 de Enero de 2014). La bomba de la Barceloneta. *La bomba de la barceloneta Documental*.

(Cultibar, Entrevistador, & Cultibar, Editor) Barcelona, Cataluña, España: Cultura Conectada.

Denominación de Origen Queso Manchego. (2011). *Queso Manchego*. (C. R. Origen, Editor)

Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Denominación de Origen Queso Manchego: <http://www.quesomanchego.es/queso-manchego>

Diario de gastronomía. (24 de Junio de 2015). *Diariodegastronomia.com*. Recuperado el 15

de Noviembre de 2016, de Diario de gastronomía: Las mejores fiesta de verano y sus platos típicos. : <http://diariodegastronomia.com/las-mejores-fiestas-de-verano-y-sus-platos-tipicos/>

Días Yubero, I. (2 de Noviembre de 2016). La Evolución de la Alimentación y la Gastronomía en España.

Directo al Paladar. (11 de Noviembre de 2005). *Directo al Paladar*. Recuperado el 07 de

Noviembre de 2016, de Directo al Paladar:  
<http://www.directoalpaladar.com/recetario/la-esqueixada-catalana>

Directo al Paladar. (23 de Diciembre de 2012). *Directo al Paladar*. Recuperado el 15 de

Noviembre de 2016, de Comidas típicas de Navidad. Recetas tradicionales:  
<http://www.directoalpaladar.com/recetario/comidas-tipicas-de-navidad-recetas-tradicionales>

El Celler de Can Roca. (s.f.). *El Celler de Can Roca*. Recuperado el 18 de Noviembre de

2016, de Cocina de Estilo Libre: [http://cellercanroca.com/timeline/cuina\\_e.html](http://cellercanroca.com/timeline/cuina_e.html)

- ESAH. (2014 de Julio de 2014). Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de ¡Viva San Fermín! Los 5 platos típicos de San Fermín:  
<http://www.estudiahosteleria.com/blog/platos-tipicos-de-san-fermin>
- España. (2016). *Spain.info*. (SEGITTUR) Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de Turespaña:  
[http://www.spain.info/es/quieres/agenda/fiestas/valencia/la\\_tomatina.html](http://www.spain.info/es/quieres/agenda/fiestas/valencia/la_tomatina.html)
- Fernandez, F. (19 de Diciembre de 2008). La ‘Torta de aceite’, un alimento artesanal y de origen árabe. (G. Joly, Ed.) *Diario de Cádiz*.
- Fideuà de Gandia. (s.f.). *Fideuà de Gandia*. Recuperado el 22 de Noviembre de 2016, de Fideuà de Gandia: Historia: <http://fideuadegandia.es/la-fideua/>
- Fundación Dieta Mediterránea. (s.f.). *Fundación Dieta Mediterránea*. Recuperado el 22 de Noviembre de 2016, de Crema Catalana:  
<http://dietamediterranea.com/recetasmediterraneas/crema-catalana/>
- Gourmet online. (30 de Diciembre de 2013). *kgourmetonline*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de Los menús de Nochevieja más típicos de España:  
<http://www.kgourmetonline.com/los-menus-de-nochevieja-mas-tipicos-de-espana/>
- Granada, U. D. (2012). Modelos de Ecuaciones Simultáneas.
- Gremi de Peixaters de Catalunya. (s.f.). *Gremi de Peixaters*. Recuperado el 8 de Noviembre de 2016, de Gremi de Peixaters:  
<http://www.gremipeixaters.com/peixosimariscs.asp?lan=es>
- Guía de Barcelona. (10 de Octubre de 2014). *Ir Barcelona*. (G. d. Barcelona, Editor) Recuperado el 18 de Noviembre de 2016, de Ir Barcelona: Calle Blai:  
<http://irbarcelona.com/calles-de-barcelona/calle-blai/>

- Iglesias, J. (2015). *Enciclopedia de la Gastronomía*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2016, de Escalivada: <http://www.encyclopediadegastronomia.es/recetas/entrantes/ensaladas/escalivada.html>
- Krugman, P. (2008). *The Increasing Returns Revolution in Trade and Geography*. Obtenido de Nobel Prize Organization: [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/economic-sciences/laureates/2008/krugman\\_lecture.pdf](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/economic-sciences/laureates/2008/krugman_lecture.pdf)
- Krugman, P. (2012). *International Economics*. Boston: Pearson.
- López, M. (29 de Septiembre de 2011). Los Boquerones en Vinagre Perfectos. (E. E. S.L., Ed.) *El País: El Comidista*.
- López, M. (28 de Septiembre de 2012). *Breve Historia Hispánica*. Recuperado el 3 de Noviembre de 2016, de Wordpress: <https://brevehistoriahispanica.wordpress.com/2012/09/28/el-siglo-xix/>
- Maribona, C. (27 de Diciembre de 2013). *ABC Viajar*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de Los diez mariscos imprescindibles en España en Navidad: [http://www.abc.es/viajar/restaurantes/20131220/abci-mariscos-navidad-201312101152\\_1.html](http://www.abc.es/viajar/restaurantes/20131220/abci-mariscos-navidad-201312101152_1.html)
- Maribona, C. (27 de Diciembre de 2013). Los diez mariscos imprescindibles en España en Navidad. (D. A. S.L., Ed.) *Diario ABC; Viajar*.
- Marquez de Dávila, Á. (2014). Quesos de España: Tradición, Innovación y Calidad Diferenciada. (MERCASA, Ed.) *Distribución y Consumo*, 5.
- Meléndez, A. (2011). El sector automotor, empeñado en su sobrevivencia. *Gestión*.
- Padilla, D. e. (2014). *Cocina Española*. SENA. SENA.
- Peña, A. (27 de Junio de 2007). La 'gilda' se inventó en el bar Casa Vallés. *Diario Vasco*.
- Portal Región Murcia. (s.f.). *Portal Región Murcia*. (P. R. Murcia, Editor) Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Region de Murcia Digital:

<http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,3037&r=ReP-23257->

DETALLE\_REPORTAJESPADRE

Revista Muy Historia. (2013). *Muy Historia*. Recuperado el 22 de Noviembre de 2016, de

¿Cuál es el origen de la sangría?: <http://www.muyhistoria.es/curiosidades/preguntas-respuestas/icual-es-el-origen-de-la-sangria>

Rojas, M. (30 de Noviembre de 2010). *Scribd*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2016, de

Scribd: <https://www.scribd.com/doc/44422857/COCINA-ESPANOLA>

Ruiz, O. (12 de Diciembre de 2010). Atún rojo de almadraba, el 'ibérico' del mar. (U. E. S.L.,

Ed.) *El Mundo*.

SENPLADES. (2012). *Transformación de la Matriz Productiva: Revolución productiva a*

*través del conocimiento y el talento humano*. Obtenido de SENPLADES:

[http://www.planificacion.gob.ec/wp-](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/01/matriz_productiva_WEBtodo.pdf)

[content/uploads/downloads/2013/01/matriz\\_productiva\\_WEBtodo.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/01/matriz_productiva_WEBtodo.pdf)

Spanish Food Org. (2016). *Cocina Española*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2016, de

[http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola-](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola-influencia-arabe.html)

[influencia-arabe.html](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola-influencia-arabe.html)

Spanish Food Org. (2016). *Cocina española: Productos típicos españoles*. (F. Spanish,

Editor) Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Spanish Food Org:

[http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles.html)

[espanoles.html](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles.html)

Spanish Food Org. (2016). *Spanish-Food*. Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Cocina

Española: Jamón Español: [http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles-jamon-serrano.html)

[espanola/productos-tipicos-espanoles-jamon-serrano.html](http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles-jamon-serrano.html)

- Spanish Food Org. (2016). *Spanish-Food*. Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Cocina Española: Aceite de oliva: <http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles-aceite-oliva.html>
- Spanish Food Org. (2016). *Spanish-Food Org*. Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Cocina Española: Pescados y Mariscos Españoles: <http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/productos-tipicos-espanoles-pescado-marisco.html>
- Torta del Casar. Denominación de Origen. (2016). *Torta del Casar*. (T. d. Origen, Editor) Recuperado el 7 de Noviembre de 2016, de Torta del Casar Denominación de Origen Protegida: <http://tortadelcasar.eu/que-es/>
- Trujillo, J. (7 de Mayo de 2009). *Directo al Paladar*. Recuperado el 5 de Noviembre de 2016, de Nouvelle cuisine: <http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/nouvelle-cuisine>
- Trutter, M. e. (2007). *Culinaria España*. (U. &. KOLEMANN, Ed.) Barcelona, España: Tandem Verlag.
- Turismo de Navarra. (s.f.). *Reyno de Navarra*. (G. d. Navarra, Editor) Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de Encierro San Fermín: <http://www.turismo.navarra.es/esp/propuestas/san-fermines/desarrollo/encierro.htm>
- Universidades Iberoamericanas. (2016). *Uni>ersia*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2016, de <http://universidades-iberoamericanas.universia.net/españa/vivir/clima.html>
- Wooldridge, J. (2010). *Introducción a la Econometría*. México DF: Cengage Learning.