

CAPÍTULO CUATRO



# Gastronomía moderna







# Contenido

## Gastronomía moderna

<b>Bulgaria</b>	<b>60</b>
<b>Francia</b>	<b>65</b>
<b>Grecia</b>	<b>67</b>
<b>Italia</b>	<b>69</b>
<b>España</b>	<b>73</b>
<b><u>Bibliografía</u></b>	<b>76</b>



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



# Panorama de la cocina búlgara actual

La cocina búlgara es como el alma del pueblo búlgaro: generosa, amplia, cálida y llena de esperanza. Al igual que nuestra nación, tiene una historia centenaria marcada por la ubicación en la encrucijada de nuestras tierras. Mientras que otras cocinas pueden estar dominadas por ciertos productos o técnicas culinarias, la cocina búlgara abarca un poco de todo. Esta diversidad es particularmente evidente en las diferentes regiones de nuestro pequeño pero infinitamente colorido país. Cada región conserva su singularidad, con sabores que recuerdan a las montañas, el mar, el río y los campos.

La cocina búlgara puede ser increíblemente sana y completa, pero también pesada y agotadora para el sistema digestivo. Además, es extremadamente abierta, lo que le permite desarrollarse y mejorarse constantemente. Entrelaza todas las tendencias descritas por la ciencia nutricional moderna, lo que la hace muy adaptable. Se pueden comer comidas exclusivamente a base de carne o totalmente veganas junto con los platos tradicionales búlgaros.

En la actualidad, se perciben con fuerza las influencias de distintas tradiciones culinarias. Por un lado, los platos extranjeros como la pizza, los espaguetis, el gulash, la paella y los platos de carne de la cocina de Europa occidental, así como la moderna "comida rápida", están entrando en la vida cotidiana de los búlgaros. Por otro lado, se empiezan a utilizar especias y productos atípicos que se van integrando poco a poco en la cocina búlgara.



Foto - enlace



## CAPÍTULO 4

# Platos modernos y restaurantes de moda.

Bulgaria es conocida desde hace mucho tiempo por su comida tradicional reconfortante y reconfortante. Pero en torno a su cocina clásica está surgiendo una nueva ola de innovación culinaria: nuevos chefs apasionantes, restaurantes eclécticos y productores de alimentos independientes que sirven productos locales orgánicos con un toque contemporáneo.

“En los últimos cinco o seis años, la comida búlgara ha alcanzado un nivel diferente”, afirma Milen Zlatev, chef ejecutivo del restaurante Biorest. “Me gusta tomar algo del pasado, pero presentarlo con técnicas modernas para hacerlo diferente, para añadir algo de mí”. Su cocina se centra en la comida búlgara clásica con un toque moderno. El menú puede incluir sopa de crema de coliflor con piperrada y chorizo ahumado, lubina con verduras de primavera y espuma de ortiga o magret de pato al vacío con confit de raíz de apio y crema de apio.

Kosmos (también conocido como Kocmoc) es un restaurante búlgaro contemporáneo y uno de los mejores de Sofía, según Zlatev. El menú incluye platos tradicionales, presentados de forma innovadora. Piense en lengua de ternera picante con mousse de foie gras, brotes encurtidos, harissa y mostaza de hierbas, o un pudín de “gin tonic” con limoncillo, pepino, sorbete de tónica y gelatina de ginebra.

Made in Home también ha conquistado a Sofía con un menú que rinde homenaje al movimiento slow food. Este moderno restaurante pone énfasis en la comida de origen local, pero con influencias internacionales y un enfoque en platos vegetarianos y veganos. En el menú: ñame asado con chile, uva y cebolleta; pilaf de quinoa con arándanos; mejillones del Mar Negro; y tarta de té verde.



Foto - enlace



## CAPÍTULO 4

# Platos modernos y restaurantes de moda.

Made in Home también ha conquistado a Sofía con un menú que rinde homenaje al movimiento slow food. Este moderno restaurante pone énfasis en la comida de origen local, pero con influencias internacionales y un enfoque en platos vegetarianos y veganos. En el menú: ñame asado con chile, uva y cebolleta; pilaf de quinoa con arándanos; mejillones del Mar Negro; y tarta de té verde.

Andre Tokev es considerado uno de los mejores chefs de Bulgaria (es un MasterChef en el sentido literal, además de ser juez en el concurso de cocina de la telerrealidad búlgara). En su restaurante Moments, Andre Tokev ha creado un menú ecléctico de alta cocina que incluye ingredientes como pescado en escabeche de origen local, setas del bosque, una mousse de chocolate blanco y amarula, y una tarta de chocolate con helado de calabaza y tofu de yuzu.

Mientras tanto, el MoMa se mantiene fiel a la tradición y sirve ensaladas típicas búlgaras, carnes a la parrilla y guisos. Aquí es donde se pueden encontrar los platos que normalmente se esperan de Bulgaria: pierna de conejo horneada a fuego lento o codillo de cordero estofado. Pero el MoMa lo hace de una manera creativa (se puede pedir un plato local servido en un cuenco hecho de pan) y con un interior moderno y moderno.

No olvidemos las tendencias modernas en la comida callejera búlgara. Al igual que en Bulgaria, es fundamental que pruebes las versiones modernas de la comida callejera tradicional. Puedes probar la calabaza horneada con miel y nueces. El "Kebapche", un kebab clásico de carne picada y hierbas. La banitsa, un sabroso pastel de desayuno relleno de yogur, huevos y queso blanco. O la skara, que en búlgaro significa carnes a la parrilla, albóndigas y salchichas (pide meshana skara para una parrillada mixta). Acompáñalo con ayran, una bebida de yogur refrescante y sabrosa.





## CAPÍTULO 4

# La gastronomía moderna en los medios de comunicación búlgaros

En los últimos años, el interés por la cocina ha aumentado de forma excepcional, tanto a nivel nacional como internacional. Casi todos los canales de televisión tienen su propio programa de cocina, han surgido canales especializados en cocina y los chefs profesionales y aficionados compiten constantemente por grandes premios en varios formatos de televisión. Se están produciendo numerosos largometrajes con argumentos culinarios. Se están publicando libros de cocina, libros temáticos de cocina, revistas, recopilaciones de recetas y libros sobre vino, chocolate y más. Se están creando blogs culinarios y se están publicando cuadernos vacíos especiales para recopilar y conservar las recetas favoritas de la "cocina de la abuela" o "la cocina de mamá".



Foto - enlace



## CAPÍTULO 4

# Invención de nuevos alimentos y recetas en las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial

La ensalada Shopska es quizás el plato más emblemático de la cocina nacional búlgara y representa nuestra imagen ante el mundo. Esta ensalada, muy conocida, tiene una receta establecida. Todo búlgaro sabe que los ingredientes principales son verduras tradicionales como tomates, pepinos, cebollas rojas y pimientos asados o crudos cortados en cubos. Se espolvorea generosamente con queso blanco en salmuera rallado y perejil. El aliño se compone de sal, vinagre y aceite.

La ensalada Shopska es única tanto en sabor como en apariencia. Los sabores contrastantes de las verduras, las cebollas y el queso la convierten en un aperitivo destacado. Su aspecto interesante se consigue con el tricolor nacional de los ingredientes. La popularidad de este aperitivo es tan grande que en una encuesta realizada a europeos sobre los platos tradicionales europeos favoritos, la mayoría de los participantes mencionaron la ensalada Shopska búlgara.

La cuestión del origen de la ensalada Shopska es intrigante. Los primeros intentos de preparar esta apreciada receta búlgara no datan de tiempos remotos envueltos en las brumas de la historia, sino que son casi modernos.

Los autores de la receta de la ensalada Shopska son cocineros profesionales de los establecimientos de Balkan Tourist, que preparaban platos para los huéspedes extranjeros. A mediados del siglo XX, crearon esta ensalada para representar el arte culinario búlgaro. A finales de los años 60 y principios de los 70, ganó popularidad en los restaurantes de Balkan Tourist, llegando a ser conocida como una "ensalada típica búlgara". A principios de los años 70, se convirtió en una atracción para los turistas extranjeros, promocionada como "la comida saludable de nuestros antepasados". Los colores de la ensalada (blanco, verde y rojo) reflejan el tricolor búlgaro, lo que refuerza su condición de símbolo nacional.

Las variantes de la ensalada incluyen pimientos asados o crudos y queso rallado o desmenuzado. Algunas versiones también añaden ajo o ají picante para darle un toque más picante.



Foto - enlace



# Francia: evolución técnica y alimentos

La evolución técnica de la gastronomía francesa es una historia rica y compleja, marcada por una serie de avances significativos a lo largo de los siglos. En el siglo XIX, chefs eminentes como Auguste Escoffier desempeñaron un papel crucial en la codificación de las técnicas culinarias francesas, sentando las bases de la cocina moderna. Entre los avances clave se encuentra la introducción de salsas clásicas (bearnesa, velouté, bechamel, etc.) que proporcionaron una estructura esencial para una amplia gama de preparaciones culinarias. Los chefs contemporáneos han reinterpretado las salsas clásicas con variaciones y giros únicos. Por ejemplo, la salsa bearnesa tradicional hecha con mantequilla clarificada, chalotes, estragón y vinagre a menudo se reinterpreta con la adición de ingredientes como pimienta de Sichuan o miso para crear sabores nuevos y sorprendentes.

Al mismo tiempo, los avances en las técnicas de cocción, como la cocción al vacío y la cocción a baja temperatura, han permitido conseguir resultados precisos y constantes, preservando al mismo tiempo la calidad de los alimentos. La evolución técnica de la gastronomía francesa también ha estado marcada por la aparición de la cocina molecular, un enfoque innovador que utiliza los principios de la ciencia para transformar la textura y la presentación de los alimentos. Pioneros como el chef Thierry Marx han explorado nuevas fronteras culinarias experimentando con técnicas como la esferificación, la gelificación y la mousseificación. En repostería, innovaciones como el uso del azúcar y la creación de masas de hojaldre han enriquecido el repertorio de postres franceses. De los dulces a base de miel y frutos secos, la repostería ha ganado importancia, con especialistas propios, incorporando nuevas texturas y nuevos alimentos.

Por ejemplo, la introducción de ingredientes exóticos como la maracuyá, el yuzu y la flor de sal, así como otras técnicas, han enriquecido el repertorio de la gastronomía francesa.

La comida gastronómica francesa fue incluida en la lista del patrimonio inmaterial de la UNESCO en 2010. El objetivo de esta inscripción es proteger la comida como hecho cultural en Francia y es una clara demostración de la importancia que sigue teniendo la gastronomía hoy en día.



## CAPÍTULO 4

# Evolución del consumo

La globalización ha tenido un gran impacto en la gastronomía, ya que ha propiciado la difusión de determinados productos y alimentos. En Francia, la influencia es principalmente asiática, con la aparición de especias, salsa de soja, tofu y algunas técnicas de cocina como la cocina al wok. También ha tenido un fuerte impacto en la comida callejera, pero menos en la restauración a domicilio. De hecho, la globalización contemporánea se caracteriza sobre todo por la distribución de productos destinados a ser consumidos tal como son, con poca o ninguna reinterpretación local. Esto sigue siendo así, incluso después del periodo de la COVID, que ha visto aumentar la tendencia del snacking y de la comida para llevar/a domicilio en Francia. De 1986 a 2010, el tiempo dedicado a comer ha aumentado ligeramente, en 13 minutos. Sin embargo, el tiempo dedicado a cocinar ha disminuido en 18 minutos. Los franceses han cambiado sus hábitos alimentarios: comen menos productos frescos, más platos preparados y piden más a menudo sus comidas a domicilio. Al mismo tiempo, el número de establecimientos de comida rápida ha aumentado considerablemente, lo que facilita que la gente pueda comer con prisas: en la última década, el número de establecimientos en este sector ha aumentado más. A pesar de que cada vez es más fácil comer a cualquier hora del día, la vida cotidiana de los franceses sigue estando marcada por tres comidas tradicionales, consumidas en su gran mayoría a la misma hora del día.

En el panorama alimentario actual, dos tendencias se destacan: la búsqueda de transparencia y la aparición de nuevas dietas. Los consumidores exigen información detallada sobre el origen y la composición de los productos, al tiempo que adoptan dietas como el veganismo y el flexitarianismo para dar un nuevo sentido a su alimentación. Esta tendencia debe matizarse. Tras varios años de descenso en Francia, el consumo de carne ha vuelto a recuperarse en 2021. En 2017, el 86% de las comidas francesas (excluido el desayuno) contenían carne y solo el 2% de la población se declara vegetariana o vegana.



# Grecia: siguiendo la dieta mediterránea

¡Adentrémonos en el mundo de la gastronomía griega moderna! Desde el siglo XIX hasta la escena culinaria moderna, la cocina griega ha sufrido una notable transformación, pero ha conservado sus sabores y técnicas auténticos. Si bien platos emblemáticos como la musaca y la ensalada griega siguen siendo clásicos muy apreciados, y los ingredientes tradicionales como el aceite de oliva, el queso feta y las hierbas frescas siguen desempeñando un papel central en los platos griegos modernos, los chefs modernos han adoptado la innovación incorporando ingredientes de origen local y experimentando con sabores globales. Se han conservado las técnicas de cocina. Tomemos, por ejemplo, el arte de asar a la parrilla, como lo demuestra el apreciado plato griego souvlaki, o el uso de masa filo, una masa fina y desmenuzable que se utiliza en platos como la spanakopita y la baklava.

La cocina griega moderna adaptó su herencia culinaria para satisfacer las preferencias dietéticas y estilos de vida modernos. Hace hincapié en la conciencia de la salud con el uso de productos frescos y de temporada, con un enfoque en los principios de la dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO desde 2013 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La dieta mediterránea griega se compone principalmente de aceite de oliva, cereales, frutas y verduras frescas o secas, una cantidad moderada de pescado, productos lácteos y carne. Este modelo nutricional se ha relacionado con la longevidad y la reducción de las tasas de enfermedades cardíacas y digestivas.

La cocina griega actual puede satisfacer las demandas modernas de una cocina basada en productos locales, frescos y de temporada, y capaz de ofrecer una cocina para personas con dietas especiales (baja en calorías, vegetariana, sin gluten, etc.).



Foto: Pexels de Dana Tentis



## CAPÍTULO 4

# ¿La gastronomía griega? ¡Un estilo de vida!

La gastronomía griega significa conocimiento y habilidades, pero también interacción social y costumbres. No es casualidad que la palabra “dieta” provenga del griego δίαιτᾶ (diaeta), que significa modo de vida.

Las tradiciones culinarias griegas desempeñan un papel importante en la configuración de la experiencia gastronómica. Las comidas suelen ser reuniones comunitarias en las que las familias y los amigos se reúnen para compartir una variedad de pequeños platos conocidos como mezedes. Esta tradición fomenta un sentido de hospitalidad y fomenta la interacción social en torno a la mesa.

Además, la duración de la comida y de la preparación de los alimentos en Grecia refleja un ritmo de vida más lento, en el que las comidas se disfrutan sin prisas. Este enfoque relajado de la comida contrasta con el ritmo de vida acelerado de la sociedad moderna, ofreciendo un alivio del ajetreo y el bullicio de la vida diaria.

Cuando piensas en gastronomía griega moderna, piensa en calidad y sencillez. Platos como el pulpo con ouzo, el queso feta con miel y el tzatziki muestran los ricos sabores y la sencillez de la cocina griega contemporánea.

Y no nos olvidemos de Tesalónica, la primera Ciudad Gastronómica de la UNESCO de Grecia, que ejemplifica el patrimonio culinario y la innovación del país, con sus vibrantes mercados de alimentos, tabernas tradicionales y restaurantes innovadores. (Ver más: [Red de Ciudades Creativas de la Gastronomía - Tesalónica | Municipio de Tesalónica](#))



# Italia: Énfasis en la calidad y la frescura

La gastronomía italiana moderna es una mezcla dinámica de tradición e innovación, caracterizada por un profundo respeto por los ingredientes regionales y el patrimonio culinario, al tiempo que adopta técnicas contemporáneas e influencias globales. A continuación, presentamos un resumen de los aspectos clave de la cocina italiana moderna:

Énfasis en la calidad y la frescura

### 1. Ingredientes de temporada:

- Los chefs italianos priorizan el uso de ingredientes frescos y de temporada para garantizar los mejores sabores y el mejor valor nutricional. Los mercados y los productores locales suelen ser las fuentes de frutas, verduras, carnes y mariscos.

### 2. Abastecimiento local y sostenible:

- Se hace especial hincapié en el abastecimiento local y sostenible. Tanto los chefs como los consumidores son cada vez más conscientes del impacto ambiental de sus elecciones alimentarias, lo que lleva a una preferencia por los alimentos orgánicos y de producción local.

# Innovación en técnicas culinarias

### 1. Fusión y experimentación:

La cocina italiana moderna suele incorporar elementos de otras tradiciones culinarias, lo que da lugar a platos innovadores que combinan sabores italianos con técnicas globales. Por ejemplo, sushi elaborado con ingredientes italianos o pasta con especias exóticas.

### 2. Gastronomía molecular:

Algunos chefs italianos han adoptado la gastronomía molecular y han utilizado técnicas científicas para transformar platos tradicionales. Chefs como Massimo Bottura han ganado reconocimiento internacional por sus enfoques creativos y vanguardistas de los clásicos italianos.



## CAPÍTULO 4

# Reinventando platos tradicionales

### 1. Interpretaciones modernas:

- Los platos tradicionales italianos se están reinventando con un toque moderno. Por ejemplo, los platos de pasta clásicos pueden deconstruirse o presentarse en nuevas formas manteniendo sus sabores esenciales.

### 2. Adaptaciones conscientes de la salud:

- Existe una tendencia creciente hacia versiones más saludables de las recetas tradicionales, que incluyen el uso de cereales integrales, la reducción de grasas y azúcares y la incorporación de más ingredientes de origen vegetal sin comprometer el sabor.

## El movimiento Slow Food

### 1. Preservación del patrimonio culinario:

- El movimiento Slow Food, de origen italiano, aboga por la preservación de las cocinas tradicionales y regionales, apoyando a los agricultores locales y promoviendo la biodiversidad. Este movimiento tiene un impacto significativo en la gastronomía italiana moderna al enfatizar la importancia de los alimentos artesanales y tradicionales.

### 2. Iniciativas educativas:

- El movimiento también implica educar al público sobre el significado cultural de los alimentos, las prácticas agrícolas sostenibles y los beneficios de consumir alimentos producidos localmente.



## CAPÍTULO 4

# Diversidad regional

### 1. Norte de Italia:

- Conocida por sus platos ricos y sustanciosos, que suelen incluir mantequilla, crema y queso. El risotto, la polenta y la carne de res son los platos básicos. Regiones como Emilia-Romaña son famosas por productos como el queso Parmigiano-Reggiano y el Prosciutto di Parma.

### 2. Italia central:

- Ofrece un equilibrio entre carnes, cereales y verduras. La Toscana es famosa por sus filetes (bistecca alla fiorentina), legumbres y aceite de oliva. La cocina de Roma incluye platos emblemáticos como la carbonara y el cacio e pepe.

### 3. Sur de Italia:

- Predominan los sabores mediterráneos, con abundante uso de aceite de oliva, tomates, ajo y hierbas frescas. El marisco es un componente clave y la región es la cuna de la pizza y de muchos tipos de pasta.

# Influencia de los mejores chefs y restaurantes

### 1. Chefs de renombre:

- Chefs como Massimo Bottura (Osteria Francescana), Carlo Cracco y Nadia Santini han llevado la cocina italiana a nuevas alturas, ganándose estrellas Michelin y reconocimiento mundial. Su trabajo a menudo combina ingredientes italianos tradicionales con métodos de cocina innovadores.

### 2. Restaurantes Gourmet:

- Italia cuenta con numerosos restaurantes de primera categoría que marcan tendencia en la gastronomía moderna. Estos establecimientos suelen ofrecer menús degustación que muestran la creatividad y la habilidad de sus chefs.



## CAPÍTULO 4

# Influencia global

### 1. Cocina italiana en el extranjero:

- La cocina italiana sigue siendo muy popular en todo el mundo e influye en las tendencias culinarias globales. Se pueden encontrar restaurantes y pizzerías italianas en casi todos los rincones del mundo, que a menudo se adaptan a los gustos locales y mantienen los principios italianos básicos.

### 2. Colaboración internacional:

- Los chefs italianos modernos a menudo colaboran con chefs internacionales, participan en festivales culinarios mundiales y contribuyen a un diálogo global sobre innovación alimentaria y sostenibilidad.

En resumen, la gastronomía italiana moderna es una celebración del rico patrimonio culinario del país, actualizado con técnicas contemporáneas, adaptaciones saludables y un compromiso con la sostenibilidad. Sigue siendo profundamente regional, pero abierta a las influencias globales, lo que la convierte en una de las cocinas más dinámicas y queridas del mundo.



## CAPÍTULO 4



# España: nueva cocina vasca

El panorama culinario español ha experimentado una notable transformación en las últimas décadas, pasando de sus raíces tradicionales a convertirse en un centro mundial de innovación gastronómica. Esta transformación se remonta a la década de 1960, cuando una nueva ola de chefs comenzó a desafiar la cocina de influencia francesa imperante y a forjar una identidad culinaria exclusivamente española.

El País Vasco desempeñó un papel fundamental en este renacimiento culinario, con chefs como Juan Mari Arzak, Pedro Subijana y Martín Berasategui, pioneros de la Nouvelle Cuisine Vasca. Este movimiento hacía hincapié en los ingredientes frescos y locales, las técnicas innovadoras y un profundo respeto por la cocina vasca tradicional. Estos chefs traspasaron los límites de lo que se consideraba posible en la cocina, sentando las bases de la revolución culinaria moderna de España.





## CAPÍTULO 4

# La gastronomía molecular y la influencia de Ferran Adrià

Ferrán Adrià, el visionario chef que está detrás del mundialmente famoso restaurante El Bulli, llevó la cocina española a cotas aún mayores con su innovador enfoque de la gastronomía molecular. Adrià y su equipo exploraron los principios científicos que sustentan los alimentos, experimentando con técnicas innovadoras como la esferificación, la deconstrucción y la gelificación para crear platos que desafiaban las nociones convencionales de sabor y textura. La influencia de El Bulli se extendió mucho más allá de España, inspirando a chefs de todo el mundo y transformando el panorama culinario global.





## CAPÍTULO 4

# El ascenso de una nueva generación

Hoy, una nueva generación de jóvenes chefs está transformando el panorama de la gastronomía española. Aunque siguen inspirados por las innovaciones de Adrià y sus contemporáneos, estos chefs están forjando su propio camino, priorizando el sabor y la experiencia por encima de la magia técnica. Su cocina tiene sus raíces en la tradición, pero está impregnada de un sentido de creatividad y alegría que refleja la diversidad de la cultura española contemporánea. Desde bulliciosos restaurantes urbanos hasta íntimos bistrós rurales, estos chefs están liderando el camino hacia un futuro culinario más inclusivo y accesible.

La cultura gastronómica moderna de España está más desarrollada y es más dinámica que nunca. Está profundamente arraigada en el rico patrimonio culinario del país, pero también abraza la innovación y la creatividad. Esta mezcla única de tradición y modernidad es lo que hace que la cocina española sea tan especial.

España cuenta con numerosos restaurantes de renombre mundial, muchos de ellos con estrellas Michelin. Entre ellos podemos destacar:

- El Celler de Can Roca in Girona, run by the Roca brothers.
- DiverXO en Madrid, a cargo del chef Dabiz Muñoz.
- Arzak en San Sebastián, regentado por Juan Mari Arzak y su hija Elena.



## CAPÍTULO 4

# Bibliografía

- Pepi Commerce OOD. (n.d.) Българската кухня – изобилие от вкусове, техники, традиции и новости, без които не можем. <https://pepicomers.com/polezno/view/140>
- Славка Керемидчиева, Маргарита Котева, Ана Кочева (2022) ЕЗИКЪТ НА БЪЛГАРСКАТА КУХНЯ. ISBN 978–619–90884–2–5. [https://kulinar.ibl.bas.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezikt-na-blgarskata-kuhnya\\_final.pdf](https://kulinar.ibl.bas.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezikt-na-blgarskata-kuhnya_final.pdf)
- BBC travel (n.d.) Is Bulgaria Europe's undiscovered foodie capital?. <https://www.bbc.com/storyworks/travel/tales-from-bulgaria/gastronomy>
- Iliyana Angelova (n.d.) Как се е появила шопската салата? (How the shopska salad has appeared?). [https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA\\_%D1%81%D0%B5\\_%D0%B5\\_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BO\\_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%8A%D0%B0%D1%82%D0%B0\\_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BO](https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D1%81%D0%B5_%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BO_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%8A%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BO)
- Melange Bulgaren (2015) Истинската история на шопската салата [The true story of the shopska salad]. <https://www.bulgaren.org/2015/10/10/%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d0%bd%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%be%d1%80%d0%b8%d1%8f-%d0%bd%d0%b0-%d1%88%d0%be%d0%bf%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d1%81%d0%b0%d0%bb%d0%b0%d1%82/>
- Българската кухня [Bulgarian cuisine] (n.d.) <https://aboutbulgaria.eu/bulgarian-cuisine.html>
- Marica.bg (2022) Кулинарна икона от соца: Как се е появила шопската салата [The culinary icon of the socialism: How was the shopska salad invented]. <https://www.marica.bg/balgaria/obshtestvo/kulinarna-ikona-ot-soca-kak-se-e-pogvila-shopskata-salata>
- Food Fun Travel. (n.d.). Traditional Bulgarian Food Guide. Retrieved from <https://foodfuntravel.com/traditional-bulgarian-food-guide/>
- Traveling Lifestyle. (n.d.). Top 10 Bulgarian Foods. Retrieved from <https://www.travelinglifestyle.net/top-10-bulgarian-foods/>
- TripSavvy. (n.d.). Exploring Bulgarian Cuisine: A Blend of Tradition and Modernity. Retrieved from <https://www.tripsavvy.com/exploring-bulgarian-cuisine-4166623>
- La consommation de viande en France en 2022. (2023). Dans Agreste (No 412). <https://agreste.agriculture.gouv.fr/>
- La consommation de viande de nouveau en hausse en 2022. (2023, 8 mars). Pleinchamp. <https://www.pleinchamp.com/actualite/la-consommation-de-viande-de-nouveau-en-hausse-en-2022>
- Le temps de l'alimentation en France - Insee Première - 1417. (s. d.). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016#consulter>
- Histoire de la cuisine - Cuisine française. (s. d.). <https://www.cuisineafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- The Guardian. 8/2/2022. A unique culinary repertoire: What makes food and drink in Thessaloniki so special? <https://www.theguardian.com/travel/2022/feb/08/what-makes-food-and-drink-in-thessaloniki-greece-so-special-greece-restaurants>
- Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, et al. (1999) Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. The Seven Countries Study Research Group. Eur J Epidemiol.
- UNESCO (2013) Mediterranean Diet [Mediterranean diet - intangible heritage - Culture Sector - UNESCO](#)
- <https://thebestchefawards.com/2024/04/17/from-ancient-influences-to-modern-masters-italian-culinary-heritage/> <https://www.italianfoodnews.com/en/news/173-italian-cuisine-in-the-world-2024-food-and-beverage-trends>



## CAPÍTULO 4

# Bibliografía

Alexandra Raij, Eder Montero y Rebecca Flint Marx (2016) *The Basque Book: A Love Letter in Recipes from the Kitchen of Txikito*. Ed. Ten Speed Press

García-Segovia, P., Dolores, M., Vercet, A., Arboleya, J.C. (2014). *Molecular Gastronomy in Spain. Journal of Culinary Science & Technology* 12(4):279.  
[https://www.researchgate.net/publication/263273892\\_Molecular\\_Gastronomy\\_in\\_Spain](https://www.researchgate.net/publication/263273892_Molecular_Gastronomy_in_Spain)

Hart, S., Hart, E. (2006). *Modern Spanish cooking*. Quadrille publishing.

José Andrés (2008) *Made in Spain: Spanish Dishes for the American Kitchen*. Ed. Clarkson Potter.

Sam y Eddie Hart (2008) *Modern Spanish Cookin*. Ed. Alhambra House

Pizarro, J. (2013). *Stunning dishes inspired by the regional ingredients of Spain*. Kyle Books.

### LINKS TO SECTIONS OF SPECIALISED NEWSPAPERS:

EL PAÍS

<https://elpais.com/gastronomia/>

La Vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/comer>

Revista de Gastronomía "Gastro Actitud"

<https://www.gastroactitud.com/>

