



Guía de gastronomía y patrimonio cultural





Contenido

Introducción	7
La gastronomía como parte del patrimonio inmaterial nacional y europeo	7
Orígenes e historia de la gastronomía	30
La gastronomía moderna en la UE	57
Protección del legado alimentario por parte de la UE	78
Gastronomía y turismo	92
Gastronomía y economía local	104
Dieta mediterránea	122
¡Conozca a la gente local!	138
Conclusiones y recomendaciones	163



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.

CAPÍTULO UNO



Introducción





Introducción

La gastronomía es una expresión cultural que refleja la historia, el patrimonio y las tradiciones de las comunidades. A través de esta guía, los lectores embarcarán en un viaje que conecta los sabores de nuestra cocina con la riqueza de nuestro patrimonio cultural.

Este proyecto no solo explora los orígenes de la gastronomía, sino también cómo la cultura alimentaria ha evolucionado y continúa preservándose y protegiéndose en la actualidad. La guía destaca la importancia de salvaguardar y promover la gastronomía, no solo como legado cultural, sino también como motor del turismo y las economías locales.

En estas páginas, los lectores encontrarán una perspectiva completa sobre el papel de la gastronomía en Europa, con especial atención a las políticas de la Unión Europea para la protección y promoción de su patrimonio gastronómico. Las recetas, los estudios de casos y los ejemplos prácticos se centran principalmente en los seis países que participan en este proyecto: Francia, Bulgaria, Grecia, Italia, España y Portugal.



CAPÍTULO 1

Descripción del capítulo

Esta guía está estructurada para ofrecer una exploración completa y accesible de cómo la Unión Europea ha adoptado y salvaguardado su rico legado gastronómico. En los próximos capítulos, los lectores descubrirán lo siguiente:

2. La gastronomía como parte del patrimonio inmaterial nacional y europeo

Este capítulo ofrece una visión de los orígenes de la gastronomía, remontándose a sus raíces en las culturas antiguas y cómo ha dado forma a las civilizaciones a lo largo de la historia.

3. Orígenes e historia de la gastronomía

Aquí, los lectores explorarán cómo ha evolucionado la gastronomía en la Europa contemporánea, mostrando las innovaciones y tendencias que han surgido, manteniendo al mismo tiempo los vínculos con la tradición.

4. Gastronomía moderna

Esta sección describe la profunda conexión entre comida e identidad cultural, argumentando cómo la gastronomía forma parte integral del patrimonio cultural y su papel en la configuración de las memorias colectivas.

5. Protección del legado alimentario por parte de la UE

Los lectores aprenderán sobre las diversas políticas e iniciativas emprendidas por la Unión Europea para salvaguardar las tradiciones culinarias y para proteger la autenticidad de los alimentos locales, garantizando su transmisión a generaciones futuras.



Descripción del capítulo

6. Gastronomía y turismo

Este capítulo destaca el papel de la gastronomía como componente clave del turismo cultural, mostrando cómo las experiencias gastronómicas atraen visitantes y contribuyen al desarrollo del turismo sostenible.

7. Gastronomía y economía local

Aquí se examina el impacto económico de la gastronomía, demostrando cómo las tradiciones culinarias locales y las industrias alimentarias apoyan las economías regionales y fomentan el crecimiento de la comunidad.

8. Dieta mediterránea

Este capítulo se centra en la dieta mediterránea, reconocida mundialmente por sus beneficios para la salud y su importancia cultural, destacando su papel como pilar de la gastronomía mediterránea.

9. ¡Conoce a la gente local!

Se anima a los lectores a interactuar con las comunidades locales y sus tradiciones culinarias, descubriendo recetas típicas de las tradiciones de Pascua y Navidad de cada país.

10. Conclusiones y recomendaciones

La guía concluye con una reflexión sobre el futuro del patrimonio gastronómico y ofrece recomendaciones prácticas para preservar y promover las tradiciones culinarias.



La gastronomía como parte del patrimonio inmaterial nacional y europeo





Contenido

La gastronomía como parte del patrimonio inmaterial nacional y europeo

¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?	10
Patrimonio gastronómico y beneficios para la comunidad local	15
Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico	19
Estudios de casos	25
<u>Bibliografía</u>	29



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.



CAPÍTULO 2

¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?

El patrimonio gastronómico es una parte indispensable del patrimonio cultural inmaterial, tanto nacional como europeo. Desempeña un papel importante en la conservación de la identidad de una región, una nación y una sociedad.

La gastronomía es un componente importante del patrimonio cultural inmaterial, que incluye tradiciones, prácticas y conocimientos transmitidos de generación en generación. A nivel local, nacional y europeo, la gastronomía desempeña un papel importante en la configuración de las identidades culturales y la preservación del patrimonio. En esta sección de la guía, exploraremos cómo contribuye la gastronomía al patrimonio inmaterial, mostrando su importancia para preservar la identidad cultural y fomentar el diálogo entre diferentes culturas.

La gastronomía en nuestro patrimonio

¿Has notado alguna vez cómo la comida nos lleva de regreso a nuestras raíces? La gastronomía no se trata solo de cocinar; es un puente hacia la sabiduría y las historias de nuestros antepasados.

Desde la elección de los ingredientes hasta los rituales que rodean la preparación y el consumo de alimentos, la gastronomía encarna valores culturales, creencias y costumbres sociales.

Además, en el ámbito de la gastronomía existe una gran riqueza de conocimientos tradicionales que se transmiten de generación en generación, desde las tradiciones culinarias indígenas hasta las técnicas artesanales. La preservación de estos valiosos conocimientos es esencial para la continuidad y la sostenibilidad cultural. La gastronomía forma parte de nuestro patrimonio.

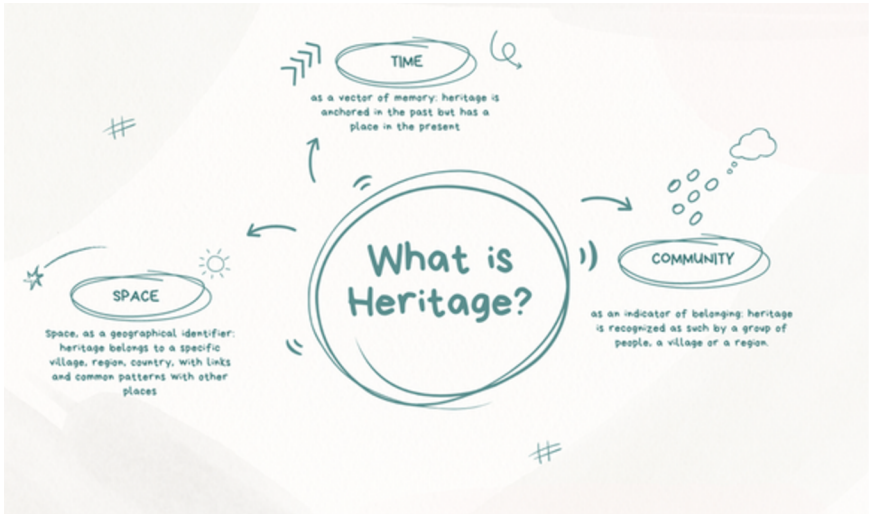
Tres elementos contribuyen a identificar lo que forma parte de nuestro patrimonio:

- El tiempo como vector de la memoria: el patrimonio está anclado en el pasado pero tiene un lugar en el presente;
- El espacio, como identificador geográfico: el patrimonio pertenece a un pueblo, región, país específico, con vínculos y patrones comunes con otros lugares;
- Comunidad, como indicador de pertenencia: el patrimonio es reconocido como tal por un grupo de personas, un pueblo o una región.



¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?

La gastronomía en nuestro patrimonio



Nuestro patrimonio culinario inmaterial se caracteriza por su relación con estos tres elementos clave:

Las tradiciones gastronómicas actúan como un vehículo de la memoria, conectando el pasado con el presente al preservar prácticas culinarias y recetas (Tiempo). El patrimonio culinario inmaterial está estrechamente vinculado a ubicaciones geográficas específicas, reflejando las identidades culinarias únicas de comunidades y regiones, al tiempo que comparte conexiones con tradiciones gastronómicas similares en todo el mundo (Espacio). El patrimonio culinario fomenta un sentido de pertenencia e identidad entre las comunidades (Comunidad).



¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?

¡Definamos el patrimonio inmaterial!

Comprender completamente el concepto de patrimonio inmaterial es clave para comunicar eficazmente esta noción a sus visitantes.

A diferencia del patrimonio tangible, que incluye objetos físicos, edificios, elementos como fuentes, puentes y molinos o incluso sitios, el patrimonio inmaterial abarca conocimientos técnicos, rituales, música, danza, historias y otras expresiones culturales que dan forma a nuestra identidad colectiva.

La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) en la "Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial" (2003) define el patrimonio cultural inmaterial como:

"Los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas –así como los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales asociados a ellos– que las comunidades, los grupos y, en algunos casos, los individuos reconocen como parte de su patrimonio cultural.

Este patrimonio cultural inmaterial, transmitido de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y los grupos en respuesta a su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, y les proporciona un sentido de identidad y continuidad, fomentando así el respeto por la diversidad cultural y la creatividad humana."



CAPÍTULO 2

¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?

¡El patrimonio inmaterial es su expresión viva!

El patrimonio inmaterial, incluida la gastronomía, es la expresión viva de nuestra identidad cultural. Está constituido por tradiciones, conocimientos y prácticas que se transmiten de forma oral, vivencial y mediante costumbres sociales.

El ejemplo de la castaña: ¡fruto legendario que forma parte de la cultura y las prácticas humanas desde tiempos inmemoriales!

Leyenda: Existen numerosas leyendas y expresiones relacionadas con las castañas. En el habla popular francesa, *châtaigne* (castaña) significa puñetazo o descarga eléctrica. En Grecia, la toponimia revela la importancia de los huertos de castaños: hay muchos pueblos llamados *Kastania* (castañas). Del mismo modo, en Córcega, muchos pueblos se llaman *castagnetu* (huerto de castaños).

Eventos festivos: Las castañas formaban parte de diversas tradiciones y rituales, como su ofrenda en bodas o durante ceremonias funerarias. En el sur de Francia, España e Italia, las castañas asadas formaban parte de la comida tradicional del Día de Todos los Santos.

Saber hacer: Los métodos tradicionales de cultivo, las técnicas de secado y la producción de productos derivados de la castaña están profundamente arraigados en el saber hacer de los agricultores y artesanos, formando parte integrante del patrimonio cultural.

Gastronomía: Las castañas, a menudo denominadas el "pan de los pobres" y veneradas como la fruta que salvó a las comunidades de la hambruna, sirvieron como fuente principal de carbohidratos hasta el siglo XIX en varias regiones europeas donde prosperan. Desde entonces, se han convertido en una parte duradera de las tradiciones culinarias y se utilizan en diversas formas, incluso a la parrilla, hervidas o en productos procesados como harina de castañas, cremas, castañas enteras peladas, "marrons glacés" (castañas confitadas), miel y galletas. Son parte integral de las prácticas culinarias y recientemente han ganado popularidad en las dietas sin gluten.

El patrimonio inmaterial sirve de puente entre las generaciones pasadas, presentes y futuras. Enriquece nuestras vidas con significado y conexión, fomentando una apreciación más profunda de nuestro patrimonio cultural. Es nuestra responsabilidad preservar y transmitir estos tesoros culturales para su disfrute y comprensión en el futuro. Compartir nuestro patrimonio es también una forma de comunicarnos con los visitantes, ya que expresa una parte de nosotros mismos sin palabras ni idiomas, y puede crear un puente hacia otras culturas e individualidades. Al compartir con los visitantes estos aspectos importantes de nuestra cultura, garantizamos su vitalidad y relevancia continuas en nuestra sociedad.

Por último, pero no por ello menos importante, el patrimonio gastronómico es una fuente inagotable de conocimientos sobre la preparación y el procesamiento de los alimentos, los ingredientes autóctonos, las diversas técnicas de conservación, las formas específicas de combinación de los alimentos, etc. El patrimonio gastronómico es un "cofre del tesoro" que no solo contiene las tradiciones y los conocimientos del pasado, sino que también es una fuente de inspiración para nuevas creaciones culinarias, recetas e innovaciones gastronómicas para los turistas actuales y las generaciones futuras.



CAPÍTULO 2

¿Sabes qué es el patrimonio cultural inmaterial?

Patrimonio gastronómico europeo: un delicioso paseo a través de los siglos

El patrimonio gastronómico de Europa es un mosaico vibrante de sabores, gustos, técnicas y tradiciones que abarca milenios. Su evolución cuenta una historia fascinante que comienza con las civilizaciones antiguas y evoluciona hasta la alta cocina sofisticada de la era moderna. El panorama gastronómico europeo actual es un verdadero testimonio de la rica historia del continente, sus diversas culturas y sus terroirs únicos.

El origen de la cocina europea se remonta a los antiguos griegos y romanos. Los griegos “inventaron” el equilibrio de los cinco sabores fundamentales e introdujeron la elaboración del vino, una tradición profundamente arraigada en todas las culturas europeas actuales. Los romanos, con su vasto imperio, trajeron un mundo de sabores a la mesa europea, incluidos métodos de conservación de alimentos, como el ahumado y la salazón. Fueron ellos quienes crearon e introdujeron platos sofisticados utilizando especias exóticas e ingredientes de sus lejanos territorios.

La Edad Media estuvo marcada principalmente por el desarrollo de cocinas más regionales y por la fuerte influencia de la iglesia cristiana y su doctrina. La imposición de días sin carne condujo a la introducción del pescado y las verduras. Mientras tanto, las Cruzadas abrieron una nueva puerta culinaria hacia Oriente Medio, introduciendo en la cocina europea hierbas y especias como el azafrán, la canela y el clavo.

El Renacimiento, a menudo considerado como el período del renacimiento de la cultura europea, tuvo un impacto significativo también en la cocina. El descubrimiento del Nuevo Mundo introdujo tomates, patatas, pimientos y otros ingredientes que se convertirían en elementos esenciales de las cocinas europeas en los siglos siguientes. Este período también estimuló la aparición de chefs profesionales y los primeros libros de cocina, transformando la cocina de una tarea doméstica a una forma de arte respetada.

La Revolución Industrial de los siglos XVIII y XIX trajo consigo nuevos cambios en la cocina europea. La mecanización de las granjas aumentó la producción de alimentos, mientras que el desarrollo de nuevas técnicas de conservación prolongó la vida útil de los alimentos. La mejora del transporte hizo posible la importación y exportación de alimentos, lo que dio lugar a una mayor variedad de ingredientes en la dieta existente. La aparición de restaurantes y la profesionalización de los chefs desempeñaron un papel importante en el desarrollo de la cocina europea moderna.

En la actualidad, la cocina europea sigue evolucionando, **combinando tradición e innovación**. Los movimientos slow food y de la granja a la mesa ponen énfasis en los ingredientes locales y de temporada, celebrando los sabores únicos de cada región. La evolución de la cocina europea es una fascinante odisea culinaria que refleja la historia y la diversidad cultural del continente y crea un vasto patrimonio gastronómico que debería preservarse y desarrollarse en los siglos venideros.



Patrimonio gastronómico y beneficios para la comunidad local

Como menciona J. S Mulcahy (2019), “Antropólogos como Claude Lévi-Strauss (1968) han enfatizado que comer no es solo una necesidad física básica, sino también, y quizás principalmente, un marcador de pertenencia social y cultural”.

La gastronomía es parte de la identidad de la comunidad

El almuerzo familiar del domingo en Nápoles, el “café griego” en la plaza del pueblo, el champán francés para celebrar acontecimientos... el patrimonio alimentario engloba prácticas sociales comunes y fortalece el sentimiento de pertenencia. En este sentido, fortalece la cohesión comunitaria, como pueden demostrar los festivales y las celebraciones gastronómicas.

El patrimonio gastronómico también es importante para garantizar la sostenibilidad de la comunidad o región local. Como las recetas tradicionales se basan en el ciclo de producción local y en el uso de ingredientes de temporada y de origen local, fomentan un enfoque más sostenible de la preparación de los alimentos. Junto con el conocimiento de los alimentos y las habilidades culinarias, las producciones alimentarias locales son consideradas por las comunidades como su legado colectivo.

Es también una entrada para definir la marca y la imagen de un territorio que puede ser útil para promocionar las producciones locales y el turismo.



crédito de la foto: Pexels



Patrimonio gastronómico y beneficios para la comunidad local

La gastronomía promueve el diálogo intercultural

La comida siempre ha sido una forma habitual de comunicación entre personas de distintas culturas. Puede unir a las personas, ayudarlas a entenderse entre sí y crear conexiones entre distintas comunidades. En nuestro mundo globalizado, donde es esencial comunicarse entre culturas, la comida desempeña un papel importante a la hora de fomentar el intercambio y la apreciación cultural.

Compartir una comida con gente local cuando viajas es la mejor manera de conocer su cultura y “vivir como un local”. Esta experiencia promueve la tolerancia y el respeto por la diversidad cultural y enriquece nuestra experiencia colectiva.

Por eso, la gastronomía también puede ayudar a los refugiados a integrarse en un nuevo país. El Refugee Food Festival es un proyecto itinerante liderado por ciudadanos y fundado por la asociación Food Sweet Food, con el apoyo del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). La idea del festival es que los restaurantes abran sus cocinas a los chefs refugiados, permitiéndoles compartir momentos deliciosos y unificadores.



Foto: Pexels de Askar Abayev



Patrimonio gastronómico y beneficios para la comunidad local

El patrimonio gastronómico apoya la economía local sostenible

Preservar el patrimonio gastronómico es un factor esencial para asegurar y apoyar la economía local.

En muchas regiones, la gastronomía se utiliza para promover la agricultura sostenible, preservar las prácticas alimentarias tradicionales y apoyar a las comunidades locales. No es de extrañar que la gastronomía sirva como un medio para atraer turistas y represente un capital territorial que aporta grandes beneficios sociales, ecológicos y económicos. Muchas localidades turísticas y establecimientos de hostelería han reconocido la importancia del potencial gastronómico para el desarrollo turístico y han comenzado a promover y ofrecer sus propios productos auténticos y tradicionales (véanse los estudios de caso).

Basar el turismo en la gastronomía local significa preservar el patrimonio cultural y natural que lo sustenta.

- Contribuye a preservar recetas y prácticas culinarias tradicionales para que se transmitan de generación en generación, manteniendo así una identidad cultural única de cada zona.
- Estas recetas se basan en productos locales, que a su vez se conservarán. De esta forma, se conservarán especies vegetales y animales locales en beneficio de la biodiversidad.



Patrimonio gastronómico y beneficios para la comunidad local

El patrimonio gastronómico apoya la economía local sostenible

La atracción de turistas supone la creación de nuevos clientes potenciales y una fuente de ingresos. El turismo gastronómico favorece el desarrollo de las industrias alimentarias locales. No sólo creará oportunidades de empleo en el sector turístico (restaurantes, hoteles, etc.), sino que también beneficiará a los agricultores locales, a los fabricantes de productos locales (conservas, dulces, vino, etc.) y a los distribuidores (tiendas de alimentación, mercados, etc.).

Durante la octava edición del Foro Mundial de Turismo Gastronómico de la ONU, que se celebra en San Sebastián (España), la OMT ha querido destacar el papel del turismo gastronómico en la preservación de los territorios locales y la promoción de prácticas sostenibles. Joxe Mari Aizega, Director General de Basque Culinary Center, ha afirmado que “el territorio, la innovación y la creatividad son claves para avanzar con éxito hacia un nuevo escenario en el que impulsar un modelo de turismo gastronómico responsable y centrado en el cuidado de las personas y del medio ambiente. Es imprescindible promover prácticas sostenibles (...)”.

Siguiendo este enfoque, el Ministerio de Turismo griego quiere desarrollar el agroturismo y el turismo gastronómico como parte esencial de su estrategia. Su principal acción es el desarrollo de una red de interfaz agroalimentaria-gastronomía-turismo que funcione como una Organización de Gestión de Destinos (OGD) temática. Para aumentar la visibilidad de Grecia como destino turístico gastronómico, prevé el mapeo de los productos y servicios de turismo gastronómico existentes (como unidades de agroturismo, bodegas,almazaras, empresas de catering), experiencias gastronómicas (como organización de itinerarios temáticos, talleres interactivos locales, visitas a productores locales de productos agrícolas y vino, etc.) y experiencias gastronómicas (como organización de rutas temáticas, talleres interactivos locales, visitas a productores locales de productos agrícolas y vino, etc.), así como la visualización digital de lo anterior.



Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Sin embargo, en la era moderna, mantener y desarrollar las tradiciones culinarias es un desafío importante, considerando la globalización, la modernización y los cambios en el estilo de vida que pueden amenazar la continuidad de estas tradiciones. Por ello, registrar recetas, técnicas de cocina, historias detrás de los alimentos e información histórica relacionada con las tradiciones culinarias y gastronómicas son pasos esenciales para preservar este patrimonio.

Un reconocimiento europeo

En los últimos años, el patrimonio cultural ha ganado importancia en el ámbito de las políticas de la UE. Ya en 2014, el Parlamento Europeo reconoció los aspectos culturales y educativos de la gastronomía. En su Informe sobre el patrimonio gastronómico europeo (Parlamento Europeo, 2014), el Parlamento Europeo destaca la importancia de identificar, catalogar, transmitir y difundir la riqueza cultural de la gastronomía europea. Además, aboga por la creación de un observatorio europeo de la gastronomía que celebre y preserve las tradiciones culinarias y fomente el entendimiento intercultural a través de las fronteras europeas.

Más recientemente, el vínculo entre la alimentación, la cultura, el patrimonio y el turismo fue reconocido en la Comunicación de la Comisión Europea sobre turismo y transporte en 2020 y en adelante.

La gastronomía a nivel europeo actúa como una fuerza unificadora, reflejando la rica diversidad cultural del continente.

La estandarización e industrialización de las cadenas alimentarias ha provocado el declive de las pequeñas explotaciones agrícolas, del empleo rural y de las instalaciones de procesamiento regionales, poniendo en peligro nuestro patrimonio gastronómico.

Empoderar y alentar a las comunidades locales para que preserven y protejan sus tradiciones gastronómicas regionales puede ayudarlas a sentir que desempeñan un papel importante en la preservación de su patrimonio cultural. Enseñar a las generaciones más jóvenes los valores tradicionales y las técnicas culinarias es también un paso importante para garantizar que el patrimonio gastronómico se preserve y se transmita.



Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Un reconocimiento europeo

En Europa se han desarrollado varias iniciativas para preservar el Patrimonio Gastronómico

- **La Asociación Internacional para la Protección del Patrimonio Gastronómico** nació en 2021 con el objetivo de tomar las medidas adecuadas y necesarias para la preservación de la cultura gastronómica tradicional de cada país, comunidad o área geográfica. El instrumento para evaluar y certificar el Patrimonio Gastronómico Protegido es el Instituto homónimo que, además, ha establecido una red internacional para ampliar su presencia en todo el mundo.

Para más información consultar el siguiente enlace: <https://patrimoniogastronomicoprotegido.org/>

- **La región europea de la gastronomía**

Este evento fomenta la colaboración entre ciudades y regiones europeas, promoviendo el patrimonio gastronómico como motor del desarrollo sostenible y el turismo cultural.

La Región Europea de la Gastronomía es un prestigioso título que se otorga anualmente a una o más ciudades o regiones de Europa. Este importante reconocimiento lo otorga el Instituto Internacional de Gastronomía, Cultura, Artes y Turismo (IGCAT).

El premio es un esfuerzo colaborativo, y las regiones que lo reciben se unen a una Plataforma Mundial de Regiones de Gastronomía premiadas y candidatas.



Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Un reconocimiento europeo

Main goals of the European Region of Gastronomy program

1
Stimulating creativity and gastronomic innovation
The program encourages creativity and innovation in gastronomy.



2
Culinary education
It promotes culinary education for both children and adults.

3
Sustainable tourism standards
The regions work toward improving sustainable tourism practices/standards.



4
Circular economies
Efforts are made to strengthen circular economies in both urban and rural locations.

5
Community and environmental well-being
The program support community well-being and environmental health.

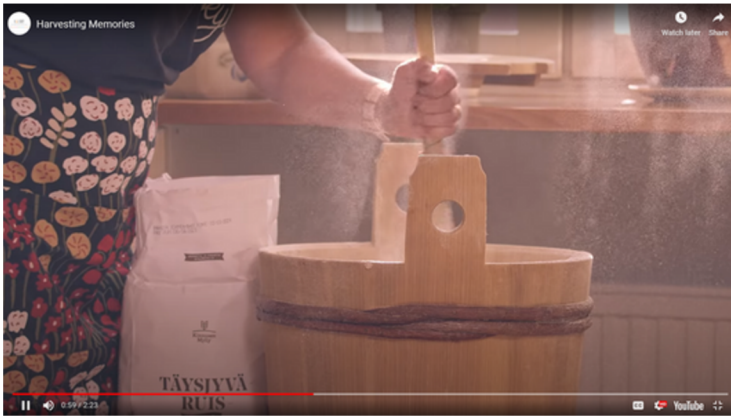


CAPÍTULO 2



Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Un reconocimiento europeo



Menú de Cine Gastronómico 2023 - IGCAT - Instituto Internacional de Gastronomía, Cultura, Artes y Turismo



Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Buenas prácticas para preservar y promover el patrimonio gastronómico

- **Aumenta tu conocimiento sobre tu propio patrimonio gastronómico**

¡Contacta con cocineros locales! Puedes ponerte en contacto con chefs, abuelas y artesanos de la comida para organizar talleres prácticos de cocina para tus visitantes. Los participantes pueden aprender técnicas tradicionales, como la fermentación, el encurtido o la elaboración del pan. Estos talleres no solo enseñan habilidades prácticas, sino que también fomentan un sentido de continuidad con el pasado.

Puede realizar entrevistas a miembros mayores de la comunidad que poseen conocimientos culinarios valiosos. Pregúnteles sobre recetas familiares, prácticas estacionales y costumbres relacionadas con la comida. Registre estos conocimientos en forma escrita o en audio.

- **Comparte tu patrimonio gastronómico con los demás**

Para los agricultores o las pequeñas empresas turísticas, existen diferentes maneras de ayudar a los visitantes a comprender que la gastronomía refleja la identidad cultural única de una ciudad, una región o un país. En el cuadro siguiente se proponen varias prácticas:



CAPÍTULO 2

Preservando y promoviendo nuestro patrimonio gastronómico

Action	Expected impact
<ul style="list-style-type: none">Encourage the chef in your restaurant/facility and in local restaurants you collaborate with to <p>- document and share traditional recipes and cooking techniques (even if they keep the secret of the final touch!).</p> <p>- mention in their menu the traditional character of the dishes they propose</p>	<ul style="list-style-type: none">These culinary practices embody cultural values, historical connections, and social customs. By preserving and promoting these gastronomic traditions, communities protect their cultural identity against homogenization and globalization.
<ul style="list-style-type: none">You can organize gastronomic events and festivals that celebrate local specialties. Through food fairs, street food festivals, or themed dinners.	<ul style="list-style-type: none">These gatherings allow people to experience the flavors and stories behind the dishes.It also gives opportunity for collaboration among local restaurants, markets, food producers and tourism businesses.
<ul style="list-style-type: none">Invite elders and community members to your facility/organization to share their food-related memories and stories.You can record these narratives, transcribe them, and include them in your guidebook, website, social media or other dissemination tool.	<ul style="list-style-type: none">Elders and community members share valuable insights on local cuisine, preserving traditions and connecting past to present through their experiences. By inviting them to share their food-related experiences, we ensure that these oral traditions remain alive.Highlighting the emotional connections people have with certain foods will help visitor better relate to your cultural identity.
<ul style="list-style-type: none">You can also develop guided food trails that take visitors through historical neighborhoods, markets, and cafés/restaurants. Explain to them the cultural significance of each stop, emphasizing how the food served there contributes to the local identity. You can provide practical maps and itineraries for tourists to explore on their own.	<ul style="list-style-type: none">Guided food trails allow visitors to engage themselves in the local gastronomic scene and learn directly about the culinary heritage.Explaining the cultural significance of each stop gives context to the food, because visitors appreciate not only what's on their plate but also the stories that happened in the surroundings.Such trails can be the opportunity for visitors to buy local products and meet producers.
<ul style="list-style-type: none">What is more exciting than working with youth? You can contact teachers or representatives from schools to organize workshops to teach students about local food traditions, the science of cooking, and the cultural stories behind ingredients. Arrange field trips to food markets, farms, and historical kitchens.	<ul style="list-style-type: none">You will help schools and educational institutions to integrate gastronomy into their curriculum.And encourage future generation to maintain culinary tradition with deep knowledge on its background.
<ul style="list-style-type: none">An innovative idea to highlight to your visitors the connections between gastronomy and traditional knowledge is through establishing a community garden where traditional ingredients are grown. <p>Engage the local authorities in the development of the project.</p>	<ul style="list-style-type: none">It will help explain the historical context of each plant or herb.Encourage schools and families to participate in maintaining these gardens.Provide produce for local restaurants or food events that are locally organized.



Estudios de caso

Desarrollar un negocio turístico en torno a una producción emblemática:

La iniciativa "Messinian Story" muestra el compromiso de la familia Bousdoukas en Korifasio, Messinia, de promover y preservar las tradiciones locales y diversificar su actividad agrícola con el agroturismo. Construido sobre el olivar familiar, un hermoso lugar recibe visitantes desde 2019. Los visitantes tienen la oportunidad de descubrir los conceptos básicos de la producción de aceite de oliva y participar en una clase de cocina. Una vez preparada, la comida se cocinará en el horno de leña y se disfrutará juntos en el hermoso patio, a la sombra de los olivos. Estas iniciativas no solo preservan el patrimonio cultural de Messinia, sino que también contribuyen a preservar la identidad culinaria única de Grecia frente a las presiones de la modernización, asegurando que las tradiciones gastronómicas del país sigan prosperando para las generaciones futuras.

Consulta: [Messinian Story - Aceite de oliva y experiencia gastronómica](#)



Fotos: Historia de Messinia



CAPÍTULO 2

Estudios de caso

2. Promoción de la gastronomía como patrimonio cultural de un país en Grecia

En Grecia, la gastronomía es un activo clave del sector turístico nacional, capaz de generar importantes beneficios económicos y sociales. Añade un valor significativo al destino, aumentando su atractivo para los visitantes.

Convencidos de este enfoque, algunos organismos públicos y privados han desarrollado sitios web para promover algo más que la clásica musaka y la ensalada griega. Quieren ofrecer la oportunidad de descubrir las numerosas particularidades de la gastronomía de las regiones e islas griegas. Destacan estas especificidades, basadas en la calidad de los productos utilizados en los platos, el saber hacer de los habitantes locales, sean o no cocineros profesionales, y las tradiciones culinarias ancestrales.

A continuación se presentan dos ejemplos de sitios web desarrollados para promover la cocina griega a través de un enfoque territorial, vinculando la comida y las comunidades locales. Recomiendan lugares de interés gastronómico y crean rutas para explorar para visitantes nacionales o internacionales.

¡La guía de la gastronomía griega!

La Guía de gastronomía griega en línea es un delicioso viaje a través de los sabores, la gente y los paisajes de Grecia. Fue desarrollada por dos amantes y expertos de la gastronomía griega, George Pittas y Bilio Tsoukalas.

Celebra la rica cultura culinaria del país, destacando sus tesoros gastronómicos únicos y centrándose en las comunidades detrás de ellos.

La gastronomía local se presenta a través de:

- Lugares y paisajes: las páginas web te ayudan a explorar las diversas regiones de Grecia, cada una de las cuales constituye un destino gastronómico.
- Productos y productores: podrás aprender sobre los ingredientes locales, los productos artesanales y los apasionados productores detrás de ellos.
- Historia y Tradición: te sumergirás en el contexto histórico de la comida griega y descubrirás recetas y costumbres culinarias ancestrales.
- Eventos y Rituales: para aprender sobre festivales, rituales y celebraciones relacionados con la comida.
- Comunidades Gastronómicas: para descubrir a los profesionales de la agricultura, la transformación, la restauración y la hostelería que componen las “Comunidades Gastronómicas”

CAPÍTULO 2



Estudios de caso

2. Promoción de la gastronomía como patrimonio cultural de un país en Grecia

Visit Greece Visit Greece ha sido desarrollado por la Organización Nacional de Turismo de Grecia, un organismo público encargado de la promoción del turismo en Grecia. El sitio promueve diversos destinos, el patrimonio cultural y medioambiental, y también... ¡la gastronomía, como parte de ello!

El sitio proporciona información sobre:

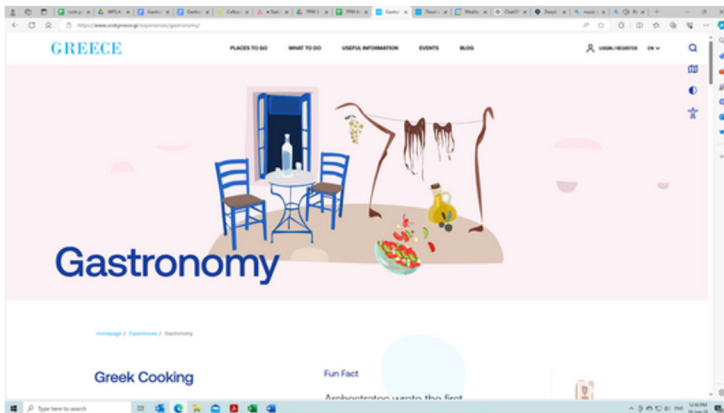
- Cocina tradicional
- Productos tradicionales
- Vinos griegos y otras bebidas

Cada información está vinculada a un lugar específico de Grecia y es una invitación a visitarlo.

Ver más en:

La guía de la gastronomía griega <https://www.greekgastronomyguide.gr/es/>

Visita Grecia, Gastronomía <https://www.visitgreece.gr/experiences/gastronomy/>



Fuente: www.visitgreece.gr

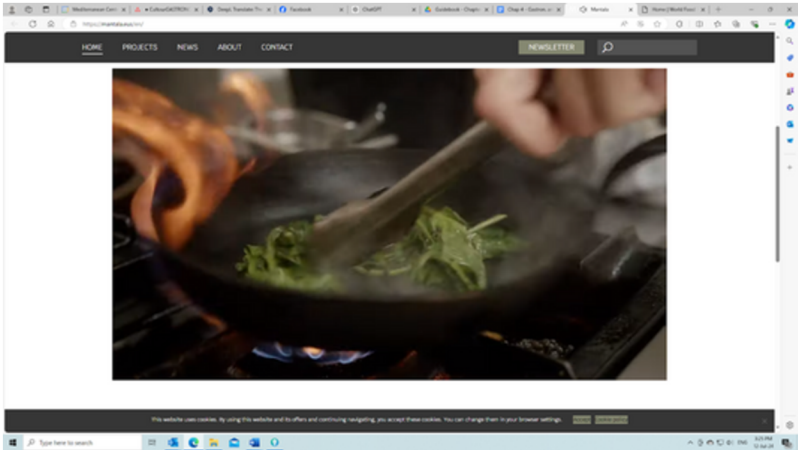


Estudios de caso

3. En España: la Mantala Gastronomía Vasca

Mantala Basque Gastronomy es una iniciativa que tiene como objetivo promover y desarrollar la gastronomía vasca, fomentando el intercambio de conocimiento y la co-creación. Mantala es el resultado de una colaboración público-privada impulsada por Basque Culinary Center y Hazi Fundazioa entre otros. Su principal objetivo es mantener y afianzar la posición de la gastronomía vasca a través de proyectos, desarrollo de conocimiento y contenidos, así como investigación.

Para más información consultar el siguiente enlace: <https://mantala.eus/es/>



CAPÍTULO 2

Bibliografía

- Romanioli Marco (2019) *Gastronomic heritage elements at UNESCO: problems, reflections on and interpretations of a new heritage category*, International Journal of Intangible Heritage 14
- European Commission (2020) *European Commission's Communication on tourism and transport in 2020 and beyond*.
- European Parliament (2014) REPORT on the European gastronomic heritage: cultural and educational aspects | A7-0127/2014 | European Parliament (europa.eu)
- EUROPEAN REGIONS OF GASTRONOMY (europeanregionofgastronomy.org)
- Romagnoli Marco (2019) Gastronomic heritage elements at UNESCO: problems, reflections on and interpretations of a new heritage category. International Journal of Intangible Heritage
- Mulcahy John D (2019) Historical Evolution of Gastronomic Tourism, In Routledge Handbook of Gastronomic Tourism, Routledge
- IGCAT (2022) World Region of Gastronomy, Empowering communities
- https://www.europeanregionofgastronomy.org/wp-content/uploads/2022/03/World_Region_of_Gastronomy_EN_2022_v3.pdf
- UNESCO (2003) Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, Legal affaires





Orígenes e historia de la gastronomía



CAPÍTULO 3

Objetivos

- Explorar los orígenes y la historia de la gastronomía local y nacional de los seis países participantes en el proyecto

Requisitos

- Comprender la importancia de la gastronomía en el patrimonio cultural europeo





Contenido

Origen e historia de la gastronomía de los países europeos

Bulgaria	33
Francia	38
Grecia	41
Italia	45
España	48
<u>Referencias</u>	54



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.



CAPÍTULO 3

Cocina búlgara antigua

La cocina búlgara tiene una historia centenaria y rica, marcada por la ubicación de las tierras búlgaras. En cada región de Bulgaria, podemos reunir tantos recuerdos como sea posible sobre algo "típicamente búlgaro". Algo desconocido para algunos ha dejado recuerdos duraderos en las mentes y corazones de otros. Es interesante ver lo que "dice" la historia sobre la cocina tradicional búlgara.

Nuestros antepasados, los protobúlgaros, no tenían muchas opciones ni mucho tiempo para preparar el almuerzo o la cena. Eran nómadas, vivían literalmente a lomos de sus caballos, por lo que su comida era más rápida y fácil de preparar y consumir. Se centraban en la carne porque criaban principalmente rebaños. Despreciaban la comida de origen vegetal porque creían que arar los campos abría un camino hacia los espacios negativos de los muertos. (Foto – enlace) Los eslavos eran agricultores, lo que predeterminó la estacionalidad de sus platos. También utilizaban técnicas culinarias primitivas: hervir y hornear.

Con la creación del Estado búlgaro, se inició la fusión de las cocinas de los tracios, los eslavos y los protobúlgaros, lo que dio lugar al desarrollo de la cocina nacional. Cada grupo étnico aportó sus propias tradiciones culinarias. Gracias a la penetración mutua de las prácticas culinarias, los cereales (avena, cebada, trigo, mijo, espelta), especialmente en forma de papilla, ocuparon poco a poco un lugar importante en la dieta. En el ejército se formó una infantería y los soldados llevaban en sus bolsas principalmente bulgur, que no se enmohece, se cocina rápidamente y tiene valiosos nutrientes.

En los pergaminos sellados con sellos estatales, el pan era considerado como "la base de la vida de los búlgaros". El pan era la parte más esencial del menú de los búlgaros y, en algunas regiones más pobres, el único medio de sustento. Los ricos consumían pan blanco, mekitsi y polenta, mientras que en las regiones más pobres se comía pan negro, de centeno y bulgur. Cada hogar horneaba su pan (directamente en las brasas). La masa en las costas del Mar Negro y del Egeo se hacía con agua de mar, que dosificaba con precisión la sal en el pan. El pan también es una parte esencial de los rituales. Se cree ampliamente que el pan tiene un "alma", y por eso la tradición dicta que el pan debe partirse, no cortarse ni perforarse. Los búlgaros no solo nunca se sientan a la mesa sin pan, sino que también preparan pogachas y panes para las celebraciones e incluso reciben a los invitados con pan, sal y miel. (Foto – enlace con receta de la pogacha) El pan era muy apreciado y los panes rellenos tradicionales, como los de cebolla o de verduras, eran comunes. Los antiguos búlgaros utilizaban las habas, ricas en proteínas, que almacenaban en tarros sellados con arcilla. De esta manera, podían durar todo el invierno. Además, utilizaban la leche de forma mucho más eficiente y elaboraban muchos más tipos de queso que los que se producen hoy en día.





CAPÍTULO 3

El cristianismo y su influencia en la cocina búlgara

Con la llegada del cristianismo a nuestras tierras, los hábitos alimentarios y las tradiciones también cambiaron. El ayuno, impuesto por la religión, se introdujo en las costumbres culinarias. La influencia bizantina enseñó a los búlgaros a cocinar al vapor, guisar y freír. Muchas especias llegaron a la cocina búlgara desde la India y China a través de Bizancio, como la canela, la cúrcuma, la alcaravea, el jengibre, el comino, la pimienta de Jamaica, el laurel y la pimienta negra. Las investigaciones arqueológicas demuestran que los principales productos de la cocina medieval eran la col, la zanahoria, la remolacha, el nabo, la cebolla y el ajo. También era alto el consumo de carne, incluida la de oveja, cabra, cerdo, ternera, aves de corral y caza. Entre los cereales se encontraban el mijo, la avena, la cebada, el centeno y el trigo, así como algunas legumbres como las habas, las lentejas, los guisantes y las arvejas. (Foto – enlace)



Como en todos los países, la comida de Bulgaria está influenciada por otros pueblos que han pasado por nuestras tierras. Cuando hablamos de “cocina nacional búlgara”, debemos tener en cuenta que estamos hablando de la cocina balcánica (la musaka es más bien un plato tracio). La mayor influencia viene de los griegos y los turcos, con quienes tuvimos contacto directo durante décadas. De la cocina turca, adoptamos el roux rojo pesado con mucha grasa y condimentos picantes, los kebabs, los guisos, la musaka, así como los postres dulces como la halva, el baklava, el lokum y el kadaif. La influencia directa de Oriente trajo a nuestra mesa el arroz, las berenjenas y el café. La proximidad a Oriente enriqueció el menú con platos como el imam bayildi, el kyopolou, el pilaf, el baklava y el kadaif.

Mucho más tarde, en los siglos XVI y XVII, llegaron a nuestras tierras plantas y animales característicos de América. Aparecieron alimentos hasta entonces desconocidos como los frijoles, los pimientos, los tomates, las patatas, el maíz, los girasoles y la carne de pavo. Esto introdujo en la mesa platos como la musaca, el gyuvetch y diversas interpretaciones de los frijoles.

Después de la Liberación, la influencia europea también afectó a nuestra cocina.

(Foto – [enlace](#)) (Foto – [enlace](#)) (Foto – [enlace](#))



CAPÍTULO 3

La cocina búlgara después de la Segunda Guerra Mundial

Después de 1940, y sobre todo después de 1965, muchos de los ingredientes básicos desaparecieron del mercado y fueron rápidamente reemplazados por otros que hoy forman parte de nuestra cocina nacional. En lugar de mantequilla, se utilizó manteca de cerdo y, en lugar de aceitunas, encurtidos. Apareció el tradicional "Rousenko hervido". Más tarde, surgieron platos que se convirtieron en emblemáticos de la cocina búlgara contemporánea, como la ensalada Shopska, la kavarma al estilo de Radomir, la sopa de judías al estilo de los monasterios, los huevos al estilo de Panagyurishte y los pimientos rellenos.



Una de las características de nuestra cocina autóctona es que la mayoría de los ingredientes se cocinan a la vez, sobre todo en el caso de los productos horneados y los platos con carne y verduras. Según los historiadores, la explicación es sencilla: en un pasado no tan lejano, las mujeres no tenían hornos propios en casa, por lo que llevaban los platos listos para cocinar al horno público o al de algún vecino que tuviera un horno lo suficientemente grande. Esto significaba que había que poner todo en la bandeja al mismo tiempo, incluidas las especias. Así se preparaba el gyuvetch del domingo, se horneaban los pasteles de Pascua y se cocinaba el cordero para San Jorge. Esta tradición perduró hasta casi finales de los años 80.

CAPÍTULO 3

Los ingredientes de la cocina tradicional búlgara

Las mujeres búlgaras utilizaban condimentos picantes como cebolla, ajo, pimienta roja y negra, pimienta de Jamaica y hojas de laurel, pero en cantidades moderadas. Los platos se condimentaban con fuertes aromas y combinaciones aromáticas de menta, albahaca, romero y fenogreco (a veces inaceptables para los gustos de los consumidores de fuera de la región). En nuestra cocina, el condimento típico para las judías maduras es la menta, para las lentejas, la ajedrea, para las habas y los calabacines, el eneldo. Las sopas de pescado se condimentaban con tomillo y apio de monte, y las carnes guisadas, con estragón.

La manteca de cerdo se utilizaba principalmente durante las estaciones frías para platos con cerdo y legumbres.

El pescado no se encuentra entre los productos más preferidos, siendo más comunes los platos de carne elaborados con cerdo, cordero y ternera. Tradicionalmente, en nuestra cocina, el pescado se fríe o se cuece, mientras que los pescados más grasos se cocinan a la parrilla. Las aves se preparan guisadas, hervidas, horneadas en el horno o a la parrilla. Como se mencionó, a diferencia de otras cocinas, en la nuestra, la carne se cocina junto con los demás ingredientes (guisos, platos al horno, etc.). Los ingredientes se agregan juntos (gyuvetch al horno) o secuencialmente, según su tiempo de cocción.

Nuestras abuelas cocinaban principalmente en ollas de barro, que dejaban hervir a fuego moderado y añadían agua poco a poco según fuera necesario.

Tradicionalmente, para nosotros son los embutidos secos, como las salchichas, el sujuk y el dyado (un tipo de embutido curado en seco). (foto – enlace) ¿Sopa o caldo? En el pasado, se consumían más caldos (de pollo, de ternera, de callos). En general, los caldos o sopas de una etapa posterior eran bastante ricos en variedad e ingredientes.

También son tradicionales los platos al horno, como el pollo al horno con arroz, el pollo con patatas y el chucrut con cerdo. Los cocineros búlgaros son especialmente conocidos por su habilidad para preparar verduras rellenas. En la cocina búlgara, las verduras combinan a la perfección con los productos lácteos y la harina, la carne y el pescado.

A los búlgaros les encantan los aperitivos. A todo el mundo le gustan las deliciosas rebanadas de pan blanco untadas con lutenitsa o kyopolou caseros. Los pimientos asados y los aperitivos y platos elaborados con ellos son tradicionales para nosotros, como lo es el aparato que se utiliza para asarlos en tiempos más recientes: el asador de pimientos.



CAPÍTULO 3

Los ingredientes de la cocina tradicional búlgara

Nuestras tradiciones en materia de postres no son especialmente elaboradas. Por lo general, se preparaban postres horneados sencillos. Las familias colocaban diariamente frutas frescas, compota o frutos secos en sus mesas. Se adoptaron prácticas de repostería más específicas de las tradiciones de repostería de Europa occidental u oriental, como el asure, la mermelada blanca, la halva de sémola, el pastel, la banitsa dulce, las galletas, el malebi, el arroz con leche, la torta y la halva.

En cuanto a las bebidas, los búlgaros producen desde hace mucho tiempo la bebida del dios Dioniso: el vino, así como rakia y diversas bebidas de frutas.

El desayuno tradicional solía consistir en algo elaborado con masa, como mekitsi, panecillos, donuts y banitsa. Junto a ellos están los apreciados tutmanitsi, katmi, panqueques, galletas, bizcochos caseros y otros que han llegado a nuestra mesa desde países vecinos y que han sido modificados a lo largo de los años.

En la cocina búlgara, los alimentos rituales o los alimentos para festividades específicas desempeñan un papel importante. Los búlgaros preparan ciertos platos relacionados con festividades del calendario popular o eclesiástico. Algunos ejemplos son los rollitos de col rellenos sin carne y los pimientos rellenos de frijoles o arroz en Nochebuena, kapama y platos con chucrut para Año Nuevo, pescado para el día de San Nicolás, banitsa y halva para el Día del Perdón, kozunak para Pascua y cordero para el día de San Jorge.

Hoy en día, las cosas están cambiando según las tendencias de alimentación saludable modernas y las influencias de las cocinas globales. Los búlgaros contemporáneos a menudo disfrutan de la pizza, los espaguetis, el sushi y la paella. Sin embargo, esto no significa que se esté descuidando la cocina tradicional. Al contrario, el amor por los platos búlgaros sigue siendo fuerte en los corazones de los jóvenes, que cada vez aprecian más las deliciosas comidas que solían cocinar sus abuelas.



(Foto – [enlace](#))



Foto – [enlace](#) Foto – [enlace](#) Foto – [enlace](#)



Francia: Historia de la gastronomía regional

En los inicios de la gastronomía francesa, cada región tenía sus propias especialidades culinarias, a menudo influenciadas por los recursos naturales y el clima locales. En el norte, la cocina se caracterizaba por el uso de productos lácteos, patatas y carnes como la de ternera y cerdo, mientras que en el sur, los platos se basaban en aceite de oliva, hierbas aromáticas y mariscos.

En la Edad Media, las especias y los ingredientes exóticos introducidos por las Cruzadas enriquecieron la cocina francesa, mientras que en el Renacimiento surgieron los primeros libros de cocina y se desarrollaron las artes de la mesa. Los chefs de las grandes cortes reales, como Catalina de Médicis, contribuyeron a popularizar nuevas técnicas culinarias e ingredientes refinados.

La Revolución Francesa también dejó su huella en la gastronomía, con la aparición de la cocina burguesa y la mayor accesibilidad de los productos alimenticios. Sin embargo, fue en el siglo XIX, bajo el reinado de Napoleón Bonaparte, cuando la gastronomía francesa alcanzó su apogeo, con la creación de las primeras grandes casas gastronómicas en París y la invención de platos emblemáticos como el pato a la naranja y el boeuf bourguignon. Con el tiempo, las regiones francesas han seguido desarrollando sus propias tradiciones culinarias, poniendo en valor los productos locales y adaptando las recetas a los gustos regionales. Bretaña, por ejemplo, es famosa por sus mariscos y crepes, mientras que Provenza es famosa por su aceite de oliva, hierbas aromáticas y platos soleados como el ratatouille.

En el siglo XX, la gastronomía francesa vivió un renacimiento con la llegada de la Nouvelle Cuisine, caracterizada por técnicas de cocción ligeras y el uso de productos frescos y de temporada. Chefs como Paul Bocuse y Alain Ducasse revolucionaron la cocina francesa poniendo énfasis en la calidad de los ingredientes y la creatividad culinaria.



CAPÍTULO 3

Influencias culturales en la cocina local

Las influencias culturales se pueden ver en las diferentes regiones de Francia, donde las tradiciones culinarias locales han sido moldeadas por la historia, el terruño y el intercambio cultural.

Por ejemplo, en el norte de Francia se perciben influencias flamencas y germánicas, con predominio de platos de carne, patatas y productos lácteos. La región es famosa por sus platos contundentes, como la carbonade flamande y el potjevleesch, así como por sus especialidades dulces, como los gofres y las crêpes dentelles.

Al oeste, Bretaña ofrece una cocina marítima con influencias del océano Atlántico, con productos del mar pero también con una fuerte presencia de la agricultura y la cría de cerdos. Platos tradicionales bretones como el kig-ar-farz y el kouign-amann son solo dos ejemplos.

En el sur de Francia predominan las influencias mediterráneas, con una cocina soleada y fragante caracterizada por el uso de aceite de oliva, hierbas aromáticas y verduras bañadas por el sol. La Provenza es famosa por platos coloridos como el pisto y la bullabesa, mientras que la cocina de Niza se basa en ingredientes locales como aceitunas, tomates y anchoas.

Al este, Alsacia y Lorena han recibido la influencia de la cocina alemana, con platos como el chucrut, los pretzels y la tarta flambeada. Estas regiones también son famosas por sus vinos blancos y sus delicados pasteles como el kougelhopf y el pan de jengibre.



Galette bretona (letribunaldunet) - Región noroeste de Francia - Bretaña



Choucroute (pexels getty_606744289)
- Raíces germánicas - Región noreste de Francia



Cassoulet (Atlas del sabor) - Región del suroeste de Francia



CAPÍTULO 3

Ingredientes y técnicas tradicionales

El vino y el queso ocupan un lugar central en la gastronomía francesa. En todas las regiones de Francia, el vino suele asociarse a platos específicos, lo que refleja la diversidad de los terroirs vinícolas del país. Desde los tintos con cuerpo de Burdeos hasta los refrescantes blancos del Valle del Loira, cada región ofrece una paleta de sabores distinta. Los viñedos de Francia producen 3240 vinos diferentes bajo 1313 nombres diferentes en 80 departamentos y 16 viñedos importantes. Del mismo modo, el queso francés es una institución por derecho propio, con una increíble variedad de texturas, sabores y aromas. Desde los quesos de cabra del Loira hasta los quesos blandos de Normandía y los quesos azules de las montañas, Francia cuenta con más de 1000 tipos diferentes de queso, según el organismo interprofesional lácteo nacional. La combinación perfecta de un vino local con un queso regional es un arte en sí mismo, y uno que contribuye a la tradición de la convivencia y el compartir en torno a las mesas francesas.

La cocina francesa también se distingue por sus técnicas culinarias, que incluyen la cocina a la francesa (saltear, asar, brasear y freír), salsas complejas (bearnesa, bechamel), repostería refinada (macarrones, profiteroles, magdalenas) y métodos de corte precisos (brunoise o juliana).

Francia también contribuyó a popularizar la cocina al vacío, una técnica apreciada por los chefs por su capacidad para preservar los sabores de los alimentos. Estas técnicas le han dado a la cocina francesa una reputación inigualable en todo el mundo.



Bouillabaisse - Sopa de pescado (cooklook) -
Región sureste de Francia



Crepes (pexels-elly-fairytale-3807389) -
Región del Noroeste de Francia - Bretaña

CAPÍTULO 3



Grecia: Patrimonio culinario antiguo

Bienvenidos al mundo de la gastronomía griega, donde la historia y los sabores se entrelazan. Nuestro viaje comienza en la antigüedad, remontándonos a los días de Homero y la era clásica. Desde las fértiles llanuras del Ática hasta los paisajes accidentados de Creta, cada región de la antigua Grecia disfrutó de sus propias tradiciones culinarias distintivas, moldeadas por ingredientes locales, prácticas agrícolas e intercambios culturales con civilizaciones vecinas.

En la antigua Grecia, la dieta era predominantemente vegetal, con abundancia de cereales como la cebada y el trigo, legumbres como las lentejas y los garbanzos, y una variedad de frutas como higos, uvas, granadas y, por supuesto... aceitunas, así como verduras como el ajo, la cebolla y los pepinos.

El aceite de oliva, al que a menudo se denominaba "oro líquido", no solo era un ingrediente vital, sino que también tenía un significado sagrado en la cultura griega. El "simposio", una reunión social en la que se compartían comida, vino y debates filosóficos, simbolizaba la importancia de la comida en la sociedad griega antigua.

¿Cocina griega antigua? Piense en sencillez, ingredientes frescos y sabrosos y festines comunitarios. Asar a la parrilla, asar y hervir eran técnicas comunes, mientras que las hierbas y las especias realzaban los sabores naturales.

Alimentos básicos de la dieta griega antigua:

- **Verduras:** Parte clave de la dieta, siendo populares la horta (diente de león), los pepinos, los garbanzos, el apio y las cebollas.
- **Frutas y frutos secos:** las frutas más comunes eran las granadas, los higos, las cerezas, las ciruelas, las manzanas, las peras, las uvas, las fresas y las moras. Muchas frutas se secaban para su conservación. También se consumían frutos secos como las nueces, las castañas, las hayas y las almendras.
- **Aceitunas:** Fruto esencial, las aceitunas eran fundamentales en la dieta, proporcionando aceite de oliva para cocinar y como combustible.
- **Cereales:** Generalmente cebada, a veces trigo.
- **Mariscos:** Abundantes debido al mar Egeo que los rodea, incluidos pescados, mariscos, camarones y pulpos.
- **Legumbres:** Entre las que destacan las lentejas
- **Carnes:** Raras y caras, la carne de res, cerdo y cordero se reservan para ocasiones especiales y sacrificios.
- **Miel:** Principal edulcorante, utilizado también en medicamentos.



Foto: Pexels de ROMAN ODINTSOV



CAPÍTULO 3

Evolución de la gastronomía griega

Desde las primeras civilizaciones de los minoicos y los micénicos hasta la era clásica de Atenas y Esparta, la cocina griega ha evolucionado continuamente, manteniendo sus principios básicos de sencillez, frescura y abundancia estacional. El período helenístico trajo consigo una fusión de influencias culinarias griegas y orientales, lo que dio lugar a nuevos ingredientes y técnicas.

La influencia otomana en Grecia trajo consigo cambios significativos en la gastronomía griega. La cocina griega se adaptó para incorporar elementos de la cultura culinaria otomana: asimiló ingredientes como la berenjena, el yogur y el cordero, así como técnicas de cocción como el relleno, el estofado y la cocción lenta. Platos como la musaca, los dolmades y el baklava son ejemplos de esta fusión culinaria.

A pesar de los períodos de dominio extranjero, la gastronomía griega se mantuvo firme y conservó técnicas como asar, asar y hornear, junto con ingredientes básicos como el aceite de oliva, el queso feta, la miel y las hierbas aromáticas. El Renacimiento trajo consigo un renovado interés por la cocina griega, y los especialistas redescubrieron y tradujeron textos antiguos sobre comida y vino.



La "ensalada griega" ("Choriatiki", del pueblo, en griego) - Foto: (pixabay) [galyafanaseva](https://www.pixabay.com/author/galyafanaseva/)



Diversidad regional en la gastronomía griega

Pero la comida local es dinámica y está en constante cambio. Dependiendo del clima, el suelo, los cultivos y las influencias culturales, cada región de Grecia ha desarrollado sabores y tradiciones diferentes. A continuación, se enumeran algunos de los más conocidos.

Notable dishes and techniques:

Moussaka: A classic Greek dish of layered eggplant, minced meat, and béchamel sauce, reflecting the rich flavors of the Mediterranean. Its origins trace back to the Byzantine era, where variations of this dish were enjoyed by nobles and common herd alike.

Souvlaki: Skewered and grilled meat, often served with pita bread and tzatziki sauce, showcasing the Greek love for simple yet flavorful street food. This dish has ancient roots, with evidence of similar preparations dating back to ancient Greece.

Dolmades: Vine leaves stuffed with rice and herbs, a delicacy enjoyed across the Mediterranean region. dolmades have evolved over centuries to become a beloved part of Greek cuisine.

En Creta, conocida por su saludable dieta mediterránea, platos tradicionales como el **dakos** (ensalada de pan tostado con tomates y queso feta) muestran la abundancia de aceite de oliva, tomates y hierbas de la isla. Los orígenes de la cocina cretense se remontan a la civilización minoica, una de las primeras civilizaciones avanzadas de Europa. Los minoicos cultivaban aceitunas, uvas y diversas frutas y verduras, lo que tuvo un impacto significativo en las prácticas culinarias de la isla.



Los dakos de Creta - Foto: (pixabay) DanaTentis



CAPÍTULO 3

Diversidad regional en la gastronomía griega

En las Cícladas, el marisco es el protagonista, con platos como el pulpo a la parrilla o el pescado marinado en vinagre, a la parrilla o frito que resaltan la riqueza marítima de la región. Las islas Cícladas fueron centros comerciales históricamente importantes en el mar Egeo, lo que creó una gran conexión con el mar. Esta conexión marítima se representa en su abundante marisco que se puede disfrutar con el conocido ouzo, una bebida fuerte con sabor a anís que es sinónimo de la cultura griega y que los lugareños y los visitantes suelen disfrutar junto con el marisco fresco. Las raíces del ouzo se remontan a la antigua práctica griega de infundir bebidas espirituosas destiladas con hierbas y especias. Luego, su producción evolucionó con el tiempo y se originó en Tsipouro, que solían producir los monjes en el Monte Athos.

El norte de Grecia es famoso por sus platos de carne caliente, como los kokoretsi (vísceras a la parrilla envueltas en intestinos) y las soutzoukakia (albóndigas especiadas en salsa de tomate). Estos platos reflejan la herencia pastoral de la región y la influencia de las cocinas de los Balcanes vecinos. La historia de la región bajo el dominio otomano introdujo técnicas de cocina como la cocción a fuego lento y el uso de especias aromáticas.

Además, el tsipouro, un fuerte aguardiente elaborado a partir de orujo de uva, es un acompañamiento popular de las comidas en esta región y ofrece una experiencia de bebida fuerte y sabrosa.

En Atenas, la vibrante escena gastronómica combina la cocina griega tradicional con toques modernos. Desde tabernas llenas de vida que sirven la clásica musaka y el souvlaki hasta elegantes restaurantes que reinterpretan recetas antiguas, Atenas ofrece un viaje culinario a través de la rica historia gastronómica de Grecia. La cocina de la ciudad muestra el corazón histórico de Grecia, donde se puede degustar el resultado de antiguas tradiciones culinarias combinadas con la innovación moderna.

Cada región cuenta una historia única a través de sus sabores, ingredientes y técnicas culinarias. Desde los olivares del Peloponeso hasta los viñedos de Macedonia, la gastronomía griega es una celebración de la tradición, la innovación y el arte de la buena comida.



El "kokoretsi" Foto: (pixabay) ozlemgezdiren



Italia: Orígenes antiguos

Influencias etruscas y griegas:

- Etruscos (800-300 a. C.): Los etruscos, que habitaron la región de Toscana, sentaron las bases de la cocina italiana. Practicaban una agricultura avanzada, cultivaban una gran variedad de cultivos y su dieta incluía cereales, legumbres, frutas, verduras y carnes.

- Colonias griegas (siglos VIII-III a. C.): los colonos griegos del sur de Italia y Sicilia introdujeron las aceitunas, las uvas y el arte de la elaboración del vino. También influyeron en la dieta local con sus métodos de elaboración del pan, platos de marisco y el uso de hierbas y especias.

Imperio Romano (27 a. C. - 476 d. C.):

- Los romanos adoptaron y adaptaron las tradiciones culinarias etruscas y griegas, enriqueciéndolas con ingredientes procedentes de su vasto imperio. La cocina romana se caracterizaba por su diversidad, incorporando especias, frutas y verduras procedentes de Oriente Medio y el norte de África.

- La dieta romana incluía alimentos básicos como pan, vino, aceite de oliva y garum (una salsa de pescado fermentada), además de una variedad de carnes, mariscos y productos frescos. Los banquetes y festines elaborados eran comunes entre los ricos.

Periodo medieval (siglos V-XV)

- Feudalismo e influencias monásticas: la caída del Imperio romano y el auge del feudalismo dieron lugar a cocinas más locales. Los monasterios se convirtieron en centros de innovación agrícola, preservando el conocimiento culinario y cultivando hierbas, frutas y verduras.

- Influencia árabe: Durante el siglo IX, los árabes introdujeron nuevos cultivos y técnicas de cocina en Sicilia y el sur de Italia, como frutas cítricas, caña de azúcar, arroz y especias como el azafrán. También introdujeron la pasta, que se convirtió en un alimento básico de la cocina italiana.

Renacimiento (siglos XIV-XVII)

- Renacimiento culinario: Este período vio resurgir el interés por las artes y la cultura, incluida la gastronomía. Las cortes de las familias ricas, como los Médici en Florencia, se convirtieron en centros de experimentación y refinamiento culinario.

- Ingredientes del Nuevo Mundo: El descubrimiento de América trajo a Italia nuevos ingredientes, como tomates, patatas, maíz y cacao, que se incorporaron gradualmente a la cocina italiana.



Periodo moderno (siglo XVIII – actualidad)

Diversidad regional:

- La unificación de Italia en el siglo XIX no homogeneizó sus tradiciones culinarias. En cambio, florecieron las cocinas regionales, cada una con sus propios platos e ingredientes únicos. Por ejemplo, el norte es conocido por su uso de mantequilla, arroz y polenta, mientras que el sur prefiere el aceite de oliva, los tomates y la pasta.

Influencia global:

- La cocina italiana se ha extendido por todo el mundo, en particular debido a las grandes oleadas de inmigración italiana a América a finales del siglo XIX y principios del XX. La cocina italoamericana, por ejemplo, desarrolló sus propias características únicas.

Innovaciones modernas:

- Hoy en día, la cocina italiana sigue evolucionando, adoptando técnicas modernas e influencias globales, pero respetando los métodos tradicionales y los ingredientes regionales. El movimiento Slow Food, que se originó en Italia a fines del siglo XX, enfatiza la importancia de preservar las culturas alimentarias locales y promover prácticas sustentables.



CAPÍTULO 3

Elementos clave de la gastronomía italiana

- Pasta: Variedades como espaguetis, penne y lasaña son fundamentales en muchos platos regionales.
- Pizza: Originaria de Nápoles, la pizza se ha convertido en un símbolo internacional de la cocina italiana.
- Vino y queso: Italia es famosa por sus diversos vinos y quesos, y cada región produce variedades distintivas.
- Mariscos: Las regiones costeras cuentan con una gran cantidad de platos de marisco.
- Ingredientes locales y de temporada: la cocina italiana enfatiza el uso de ingredientes frescos, de temporada y de origen local.



En resumen, la gastronomía italiana es un tapiz de tradiciones antiguas, diversidad regional e influencias externas, todas entrelazadas a lo largo de los siglos para crear una cocina celebrada en todo el mundo por sus sabores, sencillez y variedad.



España: una encrucijada culinaria

La gastronomía española es un vibrante tapiz tejido a partir de la influencia de varias culturas. A lo largo de la historia, la península Ibérica ha sido una encrucijada de civilizaciones, cada una de las cuales ha dejado su huella en las tradiciones culinarias locales. Este rico intercambio ha dado como resultado un paisaje culinario único y diverso, donde los sabores antiguos se mezclan con la innovación moderna.



Crédito de la foto:
[Pexels](#)

CAPÍTULO 3

Influencias tempranas del período medieval

Los primeros indicios de actividad culinaria en España se remontan al Paleolítico, cuando la gente consumía carne, pescado y frutos silvestres. La llegada de los fenicios, griegos y romanos dio forma a la cocina española. Los fenicios introdujeron técnicas para salar el pescado y utilizar especias, mientras que los griegos trajeron el cultivo del olivo y la viticultura, sentando las bases de la relación amorosa de España con el aceite de oliva y el vino. Los romanos, por su parte, aportaron el garum (una salsa de pescado fermentada) y el pan de trigo, sin olvidar el establecimiento de la viticultura en España.





CAPÍTULO 3

El legado árabe

En la Edad Media llegaron los árabes, que tuvieron un profundo impacto en la gastronomía española. Introdujeron una gran cantidad de nuevos ingredientes, como el arroz, las almendras, el azafrán y una variedad de especias como el comino, la cúrcuma y el jengibre. Los cítricos, como las naranjas y los limones, también llegaron con los árabes, añadiendo una nueva dimensión de sabor a la cocina española. Las técnicas culinarias árabes, como la irrigación y las prácticas agrícolas avanzadas, también florecieron, lo que llevó a un aumento de la producción de alimentos. Las comunidades judías también desempeñaron un papel en la configuración de la cocina española, especialmente en las áreas de conservación de alimentos y panes.



CAPÍTULO 3

El Nuevo Mundo y más allá



La era de las exploraciones trajo consigo una oleada de nuevos ingredientes de las Américas. Los cocineros españoles adoptaron con entusiasmo los tomates, las patatas, el chocolate, los pimientos, el maíz y los frijoles, que pasaron a formar parte integral de la cocina nacional. La corte española también se convirtió en un centro de innovación culinaria, con platos elaborados y refinados preparados para la nobleza. La influencia francesa también dejó su huella durante este período, introduciendo el concepto de alta cocina en España.



Crédito de la foto: Pexels.



CAPÍTULO 3

Transformaciones modernas

Los siglos XIX y XX fueron testigos de importantes cambios sociales en España, con la industrialización y la urbanización afectando a los hábitos alimentarios. Los nuevos métodos de transporte y comunicación facilitaron el intercambio de productos e ideas culinarias, lo que dio lugar a una mayor variedad de ingredientes disponibles en las cocinas españolas.

A finales del siglo XX surgió la cocina modernista, liderada por chefs como Ferran Adrià, cuyo restaurante El Bulli se convirtió en un símbolo de la creatividad y las técnicas culinarias innovadoras. El enfoque deconstruccionista de Adrià sobre los platos tradicionales revolucionó no solo la cocina española, sino también la escena culinaria mundial. Técnicas como las espumas, la esferificación y la gastronomía molecular se hicieron populares, ampliando los límites de la cocina tradicional.

El auge de los restaurantes con estrellas Michelin en toda España, como El Celler de Can Roca y Arzak, ha puesto de relieve la dedicación del país a la excelencia culinaria. Estos restaurantes han obtenido elogios internacionales por sus enfoques innovadores de la cocina española, al tiempo que respetan los sabores e ingredientes tradicionales.





CAPÍTULO 3

Una sinfonía de sabores

La diversidad climática y paisajística de España ha desempeñado un papel crucial en la conformación de su identidad culinaria. Las escarpadas montañas proporcionan tierras de pastoreo ideales para ovejas y cabras, lo que da lugar a una rica tradición de elaboración de quesos y embutidos. Las exuberantes zonas costeras ofrecen una gran cantidad de mariscos frescos, mientras que los fértiles valles producen una gran variedad de frutas y verduras. Desde los olivares de Andalucía hasta los viñedos de Rioja, cada región cuenta con productos agrícolas únicos que definen su cocina local. Esta interacción entre el clima, la geografía y las influencias culturales ha creado una sinfonía de sabores que convierte a la gastronomía española en un verdadero festín para los sentidos.



CAPÍTULO 3

Bibliografía

- Greek Gastronomy Guide: an online resource offers articles, recipes, and guides to regional cuisines, as well as practical tips for experiencing authentic Greek dining experiences. <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>
- Discover the diversity of Greek wine: <https://winesofgreece.org/>
- Visit Greece - Gastronomy [Gastronomy \(visitgreece.gr\)](https://www.visitgreece.gr/)
- The Mediterranean Diet - [Koroni, Greece, UNESCO emblematic community of the Mediterranean Diet.](https://www.unesco.org/en/mediterranean-diet)
- Pavlidis G , Markantonatou S. (2020) [Gastronomic tourism in Greece and beyond: A thorough review, Europe PMC.](https://www.europepmc.org/article/med/34812342)
- https://www.academia.edu/89839637/Gastronomic_tourism_in_Greece_and_beyond_A_thorough_review
- Δημπράκη Μυρολίμη (2006) [Ελληνική Γαστρονομία, Explorer ΓΕΥ](https://www.explorergreece.com/2006/06/01/ελληνικη-γαστρονομια/)
- [The Gastronomical Culture of Crete \(2016\), Tripln Adventures](https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/)
- <https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/>
- [Ouzo - The National Drink of Greece, The travel Insiders website](https://www.travelinsiders.com/ouzo-the-national-drink-of-greece/)
- [Silvia Mitkova. \(n.d.\) Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\], Blog site. https://silviomitkova.wordpress.com/about/](https://www.silviomitkova.com/about/)
- [Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. \(n.d.\). obekti.bg, https://bnt.bg/bg/a/istoriya-bg](https://www.obekti.bg/istoriya-na-traditsionnata-blgarska-kuhnya/)
- [BB Team. \(n.d.\). Istoricheski Pregled na Balgarskata Kuhnnya \[Historical Overview of Bulgarian Cuisine\], BB Team. https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnya](https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnia/)
- [Ot Debreite na Bitu Ni: Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kuhnnya \[From the Depths of Our Home: History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. \(n.d.\). blitz.bg, https://blitz.bg/](https://www.blitz.bg/ot-debreite-na-bitu-ni-istoriya-na-traditsionnata-bulgarska-kuhnia/)
- [Bulgarian History Organization. \(n.d.\). Srednovekovna kuhnia \[Medieval Cuisine\], bulgarianhistory.org, https://bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/](https://www.bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/)
- [gotvach.bg. \(n.d.\). Тайнството на древната българска кухня \[The Mystery of the Ancient Bulgarian Cuisine\]. https://gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F](https://www.gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F)



CAPÍTULO 3

Bibliografía

- The best Bulgarian food that you must try. (n.d.) Imagesfrombulgaria. <https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/>
- Особености на българската национална кухня [Features of Bulgarian National Cuisine]. (n.d.) Matekitchen. <https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. obekti.bg. Retrieved from <https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/>
- Istoriyata na traditsionnata balgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). economic.bg. <https://www.economic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517>
- French gastronomy: unique cuisine, greatest national pride | Gastronomos
- Mona. (2023, 21 novembre). 25 pâtisseries françaises typiques & # 8211 ; les grands classiques. Blog de France Hotel Guide. <https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/patisseries-francaises/>
- CNIEL. (s. d.). Filière Laitière. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cnie/>
- Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com. (s. d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- Histoire de la cuisine - Cuisine française. (s. d.). <https://www.cuisineafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- GET TO KNOW THE FASCINATING HISTORY OF ITALIAN CUISINE
- <https://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine,%2C%20cheese%2C%20and%20seasonal%20vegetables.>
- THE HISTORY OF ITALIAN CUISINE
- <https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food>
- THE CULTURAL INFLUENCES ON ITALIAN CUISINE
- <https://toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/>
- <https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/>
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/> ΕΥΣΕΦΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



CAPÍTULO 3

Bibliografía

- Abad Alegría, F. (2009)
- Albalá, Ken. *Food in Early Modern Europe*. Greenwood, 2003.
- González, María José Sevilla.
- Anderson, B. (2013). *A History of Spanish Food*. London: Reaktion Books.
- Ansón, R. (2013) *La gastronomía, uno de los ejes de la marca España*. Ed. Cuenta y razón.
- Chamorro Fernández, M. I. (2002) *Gastronomía del Siglo de Oro español*. Ed. Herder (Barcelona)
- Cruz Cruz, J. (1995) *Gastronomía medieval*. Ed. Grupo Cultural de Cenas Medievales de Sangüesa (Navarra).
- Díaz Yubero, I. (2008) *Las estrellas de la gastronomía española*. Alianza Editorial.
- Delicioso: A History of Food in Spain. Reaktion Books, 2012.
- De la Quinta Garrobo, A. y Fernández Albéndiz, M.C. (2024) *Cultura de la gastronomía en España*. Ed. Aconcagua Libros.
- García Santos, R. (2000) *Los mejores cocineros : lo mejor de la gastronomía*. Ed. Destino.
- Hernández de Maceras, D. (1999) Libro del arte de cocina. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Martínez Llopis, M. (1995) *Historia de la gastronomía española*. Ministerio de Agricultura
- Pérez Berciano, A. (2022) *La cultura de la gastronomía en España*. Ed. Mosaico. Revista para la promoción y apoyo a la enseñanza del español núm. 40, 2022.
- Recetario Tradicional de la Red de Ciudades CENCYL (2020) *As nossas mesas/Nuestras tablas*. Ed. Red de Ciudades CENCYL.
- Sanz Hermida, J. Editor (2023) *Dietario gastronómico : el arte culinario en la Biblioteca General Histórica de la Universidad de Salamanca*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- **CONTACT ORGANISATIONS:**
- Ministerio de Industria, Comercio y Turismo (Gobierno de España)
- <https://turismo.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>
- TURESPAÑA (Instituto de Turismo de España)
- <https://www.tourspain.es/es/>
- Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León
- <https://gobierno.jcyl.es/web/es/consejerias/consejerias-cultura-turismo-deporte.html>
- Basque Culinary Center
- <https://www.bculinary.com/es/home>
- Academia Castellano y Leonesa de la Gastronomía
- <https://www.gastronomiacyl.com/>
- Asociación de Empresarios de Hostelería de Salamanca
- <https://www.hosteleriasalamanca.com/>
- Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural (Organigrama)
- https://gobierno.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/Plantilla100Organigrama/1284870254477/_/1285157515647/Organigrama
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index> <https://www.spain.info/es/folleto/gastronomia/>
<https://realacademiadegastronomia.com/revista/>



CAPÍTULO CUATRO



Gastronomía moderna



CAPÍTULO 4

Objetivos

- Explora la evolución de la gastronomía
- Analizar las tendencias contemporáneas en gastronomía
- Analizar cambios en el consumo de alimentos.

Requisitos

- Conocer los elementos básicos de la gastronomía europea
- Interés por la cultura alimentaria y gastronómica.





Contenido

Gastronomía moderna

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



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
- 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%B0
- 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

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/>





Protección del «legado alimentario» por parte de la UE



CAPÍTULO 5

Objetivos

- Presentar la gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO
- Presentar la evolución del patrimonio gastronómico en Europa a través de los siglos hasta los tiempos modernos.
- Presentar las medidas de protección implementadas por la Unión Europea para salvaguardar el patrimonio gastronómico – Denominación de Origen Protegida; Indicación Geográfica Protegida; Indicaciones Geográficas
- Mostrar historias de éxito sobre formas de preservar el patrimonio gastronómico local y nacional

Requisitos

- Entendiendo la definición de gastronomía de la UNESCO
- Interés en explorar la historia gastronómica de Europa.
- Conocimientos básicos de la estructura y el mecanismo operativo de la UE
- Voluntad y deseo de aprender más sobre el tema.





Contenido

Protección del «legado alimentario» por parte de la UE

La gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO	81
Medidas de la UE para la protección del patrimonio gastronómico	86
Ejemplos prácticos	88
Bibliografía	91



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.



La gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO

El patrimonio cultural inmaterial incluye las prácticas y expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como las tradiciones orales, las artes del espectáculo, los usos sociales, los rituales, los actos festivos, los conocimientos y prácticas relacionados con la naturaleza y el universo y los conocimientos y técnicas vinculados a las técnicas artesanales tradicionales.



Foto - enlace

La Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, adoptada por la Conferencia General de la Organización en su 32ª reunión en octubre de 2003 y que entró en vigor el 20 de abril de 2006, abrió una nueva etapa en la protección de este patrimonio. Entre sus objetivos figuran:

1. La salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial
2. Respeto al patrimonio cultural inmaterial de las comunidades, grupos e individuos.
3. Sensibilización a nivel local, nacional e internacional sobre el patrimonio cultural inmaterial
4. Reconocimiento mutuo del patrimonio cultural inmaterial entre países y cooperación y asistencia internacionales.

La Convención reconoce como elementos del Patrimonio Cultural Inmaterial: Tradiciones y expresiones orales, incluida la lengua como vehículo del patrimonio cultural tangible

1. Artes escénicas
2. Prácticas sociales, rituales y actos festivos
3. Conocimientos y prácticas relacionados con la naturaleza y el universo.
4. Técnicas artesanales tradicionales



CAPÍTULO 5

La gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO

Para dar mayor visibilidad al patrimonio cultural inmaterial, la Convención establece un sistema de dos listas:

- **Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad:** está integrada por expresiones que ilustran la diversidad del patrimonio inmaterial y contribuyen a una mayor conciencia de su importancia y se considera el equivalente a la Lista del Patrimonio Mundial.
- **Lista del patrimonio cultural inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia:** está formada por elementos del patrimonio cultural inmaterial que las comunidades y los Estados Partes consideran que requieren medidas urgentes de salvaguardia para garantizar su transmisión. Las inscripciones en esta Lista contribuyen a movilizar la cooperación y la asistencia internacionales para que los actores interesados puedan adoptar medidas de salvaguardia adecuadas.

También prevé la selección y promoción periódica de programas, proyectos y actividades nacionales, subregionales o regionales de salvaguardia del patrimonio que mejor reflejen los principios y objetivos de la Convención.

Actualmente hay 192 elementos inscritos en la Lista Representativa, 35 en la Lista de Salvaguardia Urgente y 11 programas, proyectos y actividades para la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.

Actualmente hay 6 elementos gastronómicos en la lista del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad:

- **Dieta mediterránea.** Este tipo de dieta está muy extendida en varios países y culturas como Grecia, Italia, España, Croacia, Chipre, Marruecos y Portugal. Conocida mundialmente como una opción saludable y longeva, este tipo de dieta se basa en un conjunto de tradiciones que están relacionadas con la preparación y producción, así como con el compartir de los alimentos, ya que comer juntos (familia, amigos...) es un componente básico de la identidad cultural de los países mediterráneos. Así como por sus ingredientes frescos y de calidad como el pescado fresco, el aceite de oliva o los quesos tradicionales.



Foto - enlace



La gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO

- **Gastronomía francesa.** La UNESCO señala que la gastronomía francesa es una práctica social para celebrar momentos importantes en la vida de individuos y grupos, y destaca la importancia de la cohesión en torno a una mesa en ocasiones especiales. El concepto de repas gastronomique hace referencia a la cuidadosa selección de maridajes y recetas, los mejores vinos franceses, la decoración, el entorno... mucho más que los deliciosos y distintos sabores que existen dentro de esta fantástica gastronomía. (foto – [enlace](#))



- **Comida mexicana al estilo Michoacán.** Estos platillos tradicionales mexicanos han llegado a la lista por considerarse un modelo cultural integral que engloba aspectos como la agricultura tradicional, las costumbres comunitarias ancestrales y las prácticas rituales. Estos platos no sólo destacan por sus ingredientes más conocidos como el chile, el frijol o el maíz, sino también por sus métodos de cultivo como las milpas (campos dedicados al cultivo de maíz y otras semillas), sus chinampas (sistema de cultivo artificial en zonas de agua) o la nixtamalización, que es el método de procesamiento mediante el cual se incrementa el valor nutricional del maíz. (foto – [link](#))





La gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO

- **Kimchi.** Posiblemente sea la receta de col más popular de Corea. La UNESCO ha tenido en cuenta tanto la preparación de Corea del Sur como la de Corea del Norte, que son muy similares, pero presentan algunas diferencias, siendo la preparación del norte menos picante y de color más blanco. El motivo de la inclusión de esta receta en la lista es su preparación, ya que mezcla diferentes tradiciones: se elabora en verano en comunidad para ahorrar el máximo de provisiones para los largos inviernos coreanos. Foto - [enlace](#)



- **Café turco.** Este plato se incluye no tanto por su sabor sino por la forma de prepararlo. Para su elaboración se utilizan diferentes técnicas de maceración y reposo, que se consideran un ritual. Se prepara en ollas de cobre sobre un fuego y el resultado es un café espeso, espumoso y dulce que se sirve en tazas pequeñas. El ritual es un símbolo de hospitalidad y amistad, lo que lo convierte en un elemento ceremonial único. Foto - [enlace](#)

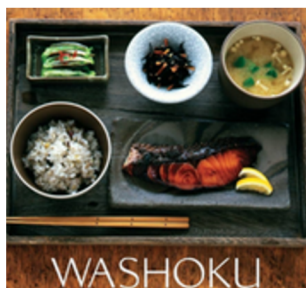




CAPÍTULO 5

Gastronomía como patrimonio inmaterial de la humanidad según la UNESCO

- **Washoku.** El término se traduce como cocina japonesa y la UNESCO destacó su espíritu esencial de respeto por la naturaleza, que está estrechamente relacionado con el uso sostenible de los recursos naturales. La cocina tradicional japonesa se basa en ingredientes locales como arroz, pescado, verduras y plantas comestibles propias de las diferentes regiones japonesas. Foto - [enlace](#)



La inclusión de los alimentos en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO es un gran paso hacia un futuro mejor. La forma de preparar los platos transmite mucha información sobre una cultura, sus valores y su historia. Como seres humanos, también nos apegamos emocionalmente a las comidas tradicionales. Son símbolos de nuestra infancia, de nuestra familia y de nuestra patria. Por eso, es sumamente importante cultivar las tradiciones culinarias y no olvidarlas entre las nuevas tendencias de la gastronomía.

La UNESCO también mantiene un **Registro de Buenas Prácticas de Salvaguardia** que permite a los Estados Partes, las comunidades y otras partes interesadas compartir experiencias de salvaguardia exitosas y ejemplos de cómo superaron los desafíos que se les presentaron en la transmisión de su patrimonio vivo, sus prácticas y conocimientos a las generaciones futuras. Estos métodos y enfoques deberían ser útiles como lecciones y modelos que puedan adaptarse a otras circunstancias, incluidas las de los países en desarrollo.

En caso de estar interesado en consultar las Listas de Patrimonio Cultural Inmaterial y el Registro de buenas prácticas de salvaguardia, puede hacerlo a través de este [enlace](#)

Si bien la UNESCO **no cuenta con normas o etiquetas específicas para los productos alimenticios**, su enfoque en la protección comunitaria permite a las comunidades locales asumir un papel activo en la preservación de su patrimonio gastronómico para las generaciones futuras. Sin embargo, la UNESCO organiza **talleres y programas de capacitación** para ayudar a las comunidades a documentar su patrimonio cultural inmaterial, incluido su patrimonio gastronómico. Esto permite a las comunidades apropiarse de su patrimonio y desarrollar planes de protección eficaces.

La UNESCO también trabaja para **concienciar al público sobre** la importancia del patrimonio cultural inmaterial, incluida la importancia de las tradiciones gastronómicas, lo que fomenta el aprecio por la diversidad cultural y promueve el respeto por la gastronomía tradicional.



Medidas de la UE para la protección del patrimonio gastronómico

El patrimonio inmaterial europeo de la alimentación es una expresión de nuestra identidad y diversidad cultural. El patrimonio gastronómico inspira continuamente la creatividad y la innovación humanas, que a su vez pueden impulsar cambios en las políticas y abordar cuestiones sociales clave, como el cambio climático y la inclusión social.

La diversidad de alimentos constituye un patrimonio único y valioso: diversidad genética, pero también cultural, social y económica. Será un activo clave para la recuperación socioeconómica y la resiliencia de Europa, ya que contribuye a la protección de la biodiversidad, el desarrollo local sostenible, el turismo cultural sostenible, la cohesión social y la inclusión. El patrimonio gastronómico debe considerarse:

- clave para preservar la biodiversidad y luchar contra el cambio climático;
- Clave para el desarrollo local sostenible;
- clave para un turismo cultural sostenible;
- clave para la cohesión social y la inclusión.

Los regímenes de calidad de la UE ayudan a proteger el patrimonio del sector agrícola europeo y mejoran el reconocimiento por parte de los consumidores de los productos de calidad en todo el mundo.

Las indicaciones geográficas se aplican a diversos productos alimenticios, productos agrícolas, vinos y bebidas espirituosas producidos en regiones determinadas. Protegen la reputación de nombres de productos específicos, los procesos de producción regionales y tradicionales u otros elementos esenciales (como razas locales o variedades de plantas) que conforman el patrimonio culinario en toda Europa.



Foto
enlace



Medidas de la UE para la protección del patrimonio gastronómico

Los productos agroalimentarios y los vinos pueden protegerse como Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida (IGP), y las bebidas espirituosas como Indicaciones Geográficas (IG). Se han establecido símbolos de la UE para dar publicidad a estos productos. Estos símbolos aparecen en los envases de los productos, lo que facilita su identificación en el mercado. Garantizan que un producto de la UE es auténtico, no una imitación o falsificación, y sirven para reforzar su reconocimiento nacional e internacional. Puede encontrar más información sobre DOP, IGP e IG en el Módulo 8 del curso de formación. También se puede encontrar información más detallada sobre las DOP, IGP e IG aquí: [Indicaciones geográficas para alimentos y bebidas](#) (artículo en línea, 2023)

La Unión Europea también ha introducido la etiqueta de “Especialidades Tradicionales Garantizadas” (ETG). Las ETG son nombres de productos registrados y protegidos en toda la UE para salvaguardar los métodos de producción y las recetas tradicionales.

eAmbrosia es un registro legal de los nombres de productos agrícolas y alimenticios, vinos y bebidas espirituosas registrados y protegidos en toda la UE. Proporciona acceso directo a la información sobre todas las indicaciones geográficas registradas, incluidos los instrumentos jurídicos de protección y las especificaciones de los productos. También muestra fechas clave y enlaces para solicitudes y publicaciones antes de que se registren las indicaciones geográficas.



El motor de búsqueda de productos protegidos eAmbrosia está disponible aquí.

La Unión Europea también ofrece ayuda financiera a proyectos que promuevan y protejan el patrimonio gastronómico. Esto puede incluir iniciativas para documentar recetas tradicionales, apoyar programas educativos sobre la cultura alimentaria y promover mercados alimentarios locales.

La UE también fomenta y financia la investigación sobre los métodos e ingredientes tradicionales de producción de alimentos. Este conocimiento puede utilizarse para salvaguardar tradiciones alimentarias en peligro de extinción y desarrollar prácticas sostenibles para el futuro.



CAPÍTULO 5

Ejemplos prácticos

Italia, ejemplo de inscripción en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO

Italia es un ejemplo de cómo la gastronomía puede beneficiar a las comunidades locales. En 2017, el arte de hacer pizza al estilo napolitano, conocido como el Pizzaiolo napolitano, fue inscrito en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Esta no fue la única vez que la comida italiana captó la atención de la UNESCO. El gobierno italiano ha nominado oficialmente la cocina del país para su inclusión en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Esta nominación refleja el reconocimiento por parte de las autoridades de la importancia de la gastronomía y su impacto en las comunidades locales. Tal reconocimiento puede beneficiar a las comunidades locales al preservar las tradiciones culinarias e impulsar el turismo.

El expediente de candidatura destaca el papel significativo que ha desempeñado la cocina italiana en la configuración de la diversidad biocultural del país. La cocina italiana se describe como "un conjunto de prácticas sociales, ritos y gestos basados en los numerosos conocimientos locales que, sin jerarquías, la identifican y connotan". Esta definición destaca la conexión integral entre las tradiciones locales y el panorama culinario general de Italia, subrayando la importancia de la diversidad regional en la cultura alimentaria de la nación.

Muchas zonas de Italia son famosas por sus recetas o ingredientes locales. Por ejemplo, los viñedos y olivares de la Toscana son un símbolo de su identidad. Las comunidades locales fortalecen sus vínculos sociales utilizando productos como el vino y el aceite de oliva para celebrar festivales gastronómicos, como el Festival del Vino de Chianti y la Sagra del Tartufo (festival de la trufa), junto con los visitantes.

Consulte la "Guía de viaje de la Toscana": <https://untolditaly.com/tuscany-travel-guide/>

El Festival de la Calabaza en Bulgaria

Cada año, en octubre, en la ciudad de Sevlievo se celebra el "Festival de la Calabaza". El primer "Festival de la Calabaza" se celebró en 2006. Desde entonces, este festival es una tradición en la ciudad. El motivo de su origen es que la región de Sevlievo es famosa por la producción de calabazas, e incluso la población local la llama en broma "la ciudad de las calabazas". Cada año, en Sevlievo se celebra el Festival de la Calabaza, un festival culinario de fiestas tradicionales locales, deliciosas y artesanías creadas en la capital de la calabaza, Sevlievo.

En la plaza frente a la Casa de la Cultura se celebran diversos concursos de calabazas bonitas, en los que participan productores locales con sus productos. Se celebran concursos para la calabaza más pesada, la más larga, la más pequeña, la más inusual, la más bellamente decorada, etc.





CAPÍTULO 5

Ejemplos prácticos

Otro evento durante el festival es la exposición culinaria "Delicias de calabaza", donde se presentan diversas especialidades de calabaza: calabaza rellena con carne, barquitos de calabaza al horno con carne picada, postres de calabaza, etc. Se ha convertido en una tradición preparar y comer cada año la tarta de calabaza más grande (en búlgaro se llama tukvenik). Esta tradicional tarta de calabaza cuadrada mide más de 200 metros de largo. Los niños también participan en el festival ofreciendo un recital de poesía con poemas y canciones dedicados a la calabaza y participan en exposiciones competitivas con sus dibujos.



Festival del queso casero en Bulgaria

A finales de septiembre se organiza en el pueblo de Cherni Vit, en Teteven, el Festival del Queso Casero. En el Festival se presentan quesos caseros de diferentes regiones de Bulgaria, quesos de pequeñas queserías, pan, miel y vino. Se organizan demostraciones, presentaciones, degustaciones y encuentros con gente interesante. La presentación de investigaciones científicas sobre productos tradicionales y enfoques innovadores es especialmente valiosa.

Los organizadores del Festival son el Municipio de Teteven y el Ayuntamiento de Cherni Vit.



CAPÍTULO 5



Ejemplos prácticos

¡El evento está dirigido a personas que quieran conocer los quesos tradicionales búlgaros!

Denominación de Origen Protegida: Bulgarsko byalo salamureno sirene (Българско бяло саламурено сирене)



Puedes consultar la información del producto en eAmbrosia aquí:

<https://ec.europa.eu/agriculture/eambrosia/geographical-indications-register/details/EUGI00000017826>

Puede consultar el Diario Oficial de la Unión Europea sobre la inscripción de un nombre en el Registro de Denominaciones de Origen Protegidas y de Indicaciones Geográficas Protegidas aquí:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:32023R1571#d1e106-11-1>

Puede consultar el Diario Oficial de la Unión Europea sobre la publicación de una solicitud de registro de un nombre de conformidad con el artículo 50, apartado 2, letra a), del Reglamento (UE) n.º 1151/2012 aquí:

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023XC0413(04))

CAPÍTULO 5

Bibliografía

- Aulia, O., (2023) Culinary Traditions as Cultural Heritage: Maintaining and Developing Them in the Modern Era, online article, available: <https://medium.com/@oniaulia/culinary-traditions-as-cultural-heritage-maintaining-and-developing-them-in-the-modern-era-787f5aea0433>, last accessed on 09/05/2024
- Barska, A.; Wojciechowska-Solis, J. (n.d.) Traditional and regional food as seen by consumers—research results: The case of Poland. *Br. Food, J.* 2018, 120, 1994–2004
- Kalenjuk Pivarski B. et al., (n.d.) The Sustainability of Gastronomic Heritage and Its Significance for Regional Tourism Development. *Heritage.* 2023; 6(4):3402–3417, <https://doi.org/10.3390/heritage6040180>, last accessed on 09/05/2024
- İl.May, Şener A. (n.d.) From Hearth to Haute Cuisine: The Fascinating Evolution of European Gastronomy, *EuropeLifestyle*, online article: <https://www.smartinvestmentfund.com/fund-blog/the-fascinating-evolution-of-european-gastronomy>, last accessed on 09/05/2024
- Manon R. and Coste M. (2020) Food is Culture, online article: https://multimediar.k.slowfood.com/wp-content/uploads/2020/10/1_Policy_Brief.pdf, last accessed on 09/05/2024
- Directorate-General for Agriculture and Rural Development (2023) Protecting local food and drinks: 3 500 geographical indications registered, online article: https://agriculture.ec.europa.eu/news/protecting-local-food-and-drinks-3-500-geographical-indications-registered-2023-02-23_en, last accessed on 09/05/2024
- The Pumpkin Festival (n.d): <https://fest-bg.com/event/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0/>, last accessed on 09/05/2024
- UNWTO (n.d.) Gastronomy. <https://www.unwto.org/gastronomy>





Gastronomía y turismo



CAPÍTULO 6

Objetivos

- Comprender el vínculo entre la gastronomía local y el turismo.
- Analizar el impacto de la gastronomía en la elección de destinos turísticos.
- Explicar la importancia de preservar y valorizar la gastronomía tradicional en el desarrollo turístico.

Requisitos

- Conocer elementos básicos sobre la gastronomía en Europa





Contenido

Gastronomía y turismo

Introducción a la gastronomía y al turismo	95
La gastronomía como atractivo turístico	97
Iniciativas de la UE/UNESCO y ONU	99
Ejemplos prácticos	102
Bibliografía	103



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.



CAPÍTULO 6

Introducción a la gastronomía y al turismo

La sinergia entre el turismo y la gastronomía ha sido una orientación clave para el desarrollo de la economía turística desde principios del siglo XX, como se destaca en particular en el Informe mundial sobre turismo gastronómico (OMT, 2012). La gastronomía, aunque se define de forma variable, es fundamental para promover destinos turísticos y diseñar productos turísticos especializados. Comer y beber no son meras necesidades naturales, sino que están profundamente entrelazadas con la vida social y el medio ambiente. El turismo culinario fomenta la interacción entre los turistas y las comunidades locales, creando oportunidades para el intercambio cultural y el desarrollo económico. Diversifica la gama de experiencias disponibles para los turistas, mejorando el atractivo general y la competitividad de los destinos. Al valorar la gastronomía local, ayuda a preservar el patrimonio cultural y las tradiciones alimentarias locales. En este documento, exploraremos el vínculo especial entre la gastronomía y el turismo, desde la historia hasta las necesidades especiales de los clientes.

Historia de la relación entre gastronomía y turismo

La sinergia entre turismo y gastronomía ha sido identificada como una dirección clave para el desarrollo de la economía turística desde principios del siglo XX. Esta asociación se ha fortalecido con el tiempo, particularmente a finales del siglo XX, con la implementación de estrategias específicas, como lo demuestra el Informe mundial sobre turismo gastronómico (OMT, 2012). La gastronomía, aunque su definición aún está en gran parte abierta al debate, se ha convertido en un elemento central en las políticas de promoción de los destinos turísticos, a veces incluso como argumento principal o pilar fundamental en el diseño de productos turísticos especializados. Sabemos que comer y beber no son solo necesidades naturales que producen formas básicas de comportamientos culturales y apetitivos. También existen necesidades vinculadas a la vida social y al medio ambiente.

Desde la época de las rutas comerciales medievales, como la Ruta de la Seda, los viajeros intercambiaban productos alimenticios y recetas, lo que contribuyó a difundir las tradiciones culinarias por toda Europa. En las primeras guías de viaje, diseñadas para identificar rutas de viaje, ya se proporcionaba información sobre la producción local de alimentos y dónde parar a comer y dormir desde la Edad Media (Csargo, 2016). A esto le siguió el desarrollo de las artes culinarias en las cortes reales de Europa, donde los chefs competían por crear platos más sofisticados. Grimod de la Reynière en Francia (1758-1837) escribió el *Almanach des gourmands*, posiblemente la primera guía gastronómica de la historia.

Con el tiempo, cada región de Europa desarrolló sus propias especialidades culinarias, a menudo basadas en productos disponibles localmente, lo que ayudó a dar forma a la identidad culinaria de cada región y atrajo a viajeros curiosos por descubrir nuevos sabores.

Durante el siglo XIX, la preocupación por comer y beber bien durante los viajes hizo que, para los viajeros más ilustrados, la gastronomía pudiera encontrar un lugar entre las motivaciones para emprender un viaje, aunque nunca pareciera ser la motivación principal (Csargo, 2011). Aun así, esto ha impulsado el turismo con la mejora de las infraestructuras de transporte, en particular el desarrollo del ferrocarril, lo que ha facilitado que los viajeros adinerados puedan viajar por Europa y descubrir diferentes cocinas regionales. En el siglo XX, los gobiernos y los organismos de turismo reconocieron la gastronomía como un atractivo turístico importante. Se crearon festivales gastronómicos, itinerarios culinarios y guías de restaurantes para promocionar los destinos destacando su patrimonio gastronómico.



CAPÍTULO 6

Introducción a la gastronomía y al turismo

Viajes y experiencias culinarias

Los viajes y la experiencia culinaria están íntimamente relacionados y forman parte esencial del atractivo turístico mundial. Paul Bocuse, el famoso chef francés, decía: «La cocina es el reflejo de la cultura de un país». Y es verdad. El descubrimiento cultural está en el centro de esta relación, siendo la comida una expresión viva de la identidad de una región o de un país. La gastronomía europea es rica y variada, con platos que van desde los más sencillos a los más elaborados, desde los más rústicos a los más refinados, desde los más ligeros a los más contundentes. Cada país tiene sus propias especialidades, a menudo fruto de la herencia ancestral, de la influencia regional o de la adaptación a los productos locales. Entre las cocinas europeas, podemos citar la cocina francesa, caracterizada por su creatividad, su finura y su diversidad; la cocina italiana, gourmet y mediterránea; la cocina española, reconocible por su gusto por las tapas, las paellas y las tortillas; la cocina griega, que se distingue por el uso del aceite de oliva, el queso y las verduras; la cocina búlgara, con sus sopas frías y sus ensaladas; y la cocina portuguesa, con sus sabores soleados influenciados por el océano Atlántico.



Los viajeros aspiran a la autenticidad y la inmersión, y a menudo prefieren renunciar a los restaurantes estandarizados para saborear la auténtica cocina local, un verdadero reflejo de las tradiciones y el estilo de vida de la gente local. Esta aventura culinaria alimenta el sentido de aventura y descubrimiento, ofreciendo a los viajeros la oportunidad de probar nuevos sabores y crear recuerdos duraderos. Además, compartir comidas es una gran oportunidad para socializar e intercambiar culturas, fomentando los encuentros entre viajeros y gente local. El turismo culinario fomenta la interacción entre turistas y comunidades locales, creando oportunidades para el intercambio cultural y el desarrollo económico. Por último, la gastronomía tiene una influencia significativa en la elección del destino, ya que los viajeros se sienten atraídos por destinos reconocidos por su cocina de calidad y experiencias culinarias únicas. El sector está en auge, un estudio de [mercado reciente de Brainy Insight](#) predijo que el mercado mundial del turismo culinario crecerá casi un 19% entre ahora y 2033. Los viajes y la experiencia culinaria se complementan entre sí, ofreciendo a los viajeros una ventana a la diversidad de culturas de todo el mundo, al tiempo que fomenta los vínculos interculturales. Para preservar esta diversidad, la UE ha introducido certificaciones como la Denominación de Origen Protegida y la Indicación Geográfica Protegida, que facilitan a los consumidores la identificación del origen de los productos que consumen. La UE ha puesto en marcha la campaña "EuroFoodArt" para promocionar estas dos etiquetas en el periodo 2021-2023.



CAPÍTULO 6

Gastronomía como atractivo turístico

Análisis de la motivación turística vinculada a la gastronomía

Entre febrero y abril de 2016, la Asociación Mundial de Viajes Gastronómicos (WFTA, por sus siglas en inglés) realizó una encuesta a 2.527 viajeros de ocio que vivían en diez países diferentes para comprender mejor la industria de la alimentación y las bebidas. La WFTA define a los turistas gastronómicos como turistas de ocio que han participado en experiencias gastronómicas y de bebidas únicas y memorables durante un viaje reciente, y para quienes estas actividades son una motivación principal a la hora de elegir un destino. En este estudio, las actividades culinarias que más probablemente motivaron un viaje fueron degustar productos locales, visitar un restaurante famoso, participar en un festival culinario, de cerveza o de vino o realizar una visita guiada. La cultura del turismo gastronómico está creciendo. Entre todos los encuestados (todos los turistas de ocio), el 59% dice que la comida y la bebida son más importantes a la hora de viajar que hace cinco años.

Actividades culinarias:

Memorable experience in restaurant	Famous restaurant or bar	Food truck – Street food	Gastronomic restaurant
Cooking lessons	Culinary tour	Culinary festival	Wine routes or vineyard
Farm or orchard	Farm market	Microbrewery or beer circuit	Distillery or drinks circuit

(World Food Travel Association, 2016)

El perfil de los viajeros atraídos por las experiencias culinarias no difiere en general del de otros tipos de turistas. Es casi similar en cuanto a edad y sexo, aunque la mayoría se encuentra en la franja de edad de 30 a 60 años. Sin embargo, se pueden clasificar en tres grupos distintos según su interés y expectativas de la experiencia: el voluntario, el oportunista y el accidental. Los voluntarios son la mayoría de los turistas gastronómicos. Su principal objetivo es explorar la gastronomía local y aprender más sobre ella. Por lo tanto, eligen sus actividades teniendo esto en cuenta. Generalmente, de nivel socioeconómico alto, combinan su pasión por la cultura culinaria con su deseo de viajar, lo que les lleva a destinar una parte importante de su presupuesto a la alimentación, hasta el 50%. Los oportunistas, en cambio, aprovechan su viaje para descubrir la gastronomía local, pero esta no es su principal motivación para elegir un destino. En un viaje de aventura, por ejemplo, pueden incluir una experiencia culinaria única. Estos turistas representan alrededor de una cuarta parte de los viajeros gastronómicos. Por último, los visitantes accidentales participan en actividades culinarias solo porque son accesibles o forman parte de la oferta inicial.



CAPÍTULO 6

La gastronomía como atractivo turístico

El impacto de la gastronomía en el turismo local

Los turistas gastronómicos tienen muchas expectativas, pero todos se centran en la autenticidad del lugar, su cultura y su historia, a través de las comidas que consumen durante su estancia y los productos que compran y consumen a su regreso, prolongando así el recuerdo de sus vacaciones. Hall (2006) señala que los turistas gastronómicos contribuyen a su manera a la diversificación y el mantenimiento de una diversidad de variedades locales de frutas y verduras, e incluso a la reintroducción de variedades antiguas que han sido abandonadas por la producción en masa en favor de ejemplares de mayor rendimiento. Para los turistas gastronómicos, no tiene sentido irse de vacaciones con la misma comida que comen todos los días en casa. Los restauradores locales tienen un papel importante que desempeñar en este sentido, ya que pueden ser los primeros en ayudar a acercar estos alimentos y productos locales a los turistas gastronómicos. En un sentido más general, el turismo gastronómico es muy importante para las zonas rurales, ya que puede ser una forma de diversificar las actividades y los recursos económicos. Además, el turismo gastronómico también ayuda a fortalecer el sentimiento de pertenencia a una región y a promover la identidad y la cultura locales (Hall, 2006). La promoción de los productos alimentarios locales se convierte así en un elemento esencial para la conservación de un territorio, gracias al uso de etiquetas y denominaciones de origen controladas o protegidas. Al convertirse estos productos en símbolos de su territorio, desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la diversidad de las culturas regionales a largo plazo. Hall utiliza el término Slow Tourism para describir esta forma de turismo, que se alinea con los principios del movimiento Slow Food.

La incorporación de la gastronomía local a la oferta turística diversifica la oferta de experiencias para los turistas y mejora el atractivo general del destino, aumentando su competitividad. Además, al destacar y valorar la gastronomía local, el turismo mantiene el patrimonio cultural y preserva las tradiciones alimentarias locales.



crédito de la foto: Pexels



CAPÍTULO 6

Iniciativas de la UE/UNESCO y ONU

Hoja de ruta mundial para la reducción del desperdicio de alimentos en el sector turístico

Un marco coherente para que las partes interesadas del turismo adopten la gestión sostenible de los alimentos de modo que nunca se conviertan en desperdicios “La acción contra el desperdicio de alimentos debe ser una prioridad máxima para el sector turístico. La Hoja de Ruta proporciona el marco dentro del cual las organizaciones turísticas pueden desempeñar su papel y, al mismo tiempo, aportar beneficios a sus propias operaciones, a sus huéspedes, al medio ambiente y al sector en su conjunto.” (Zurab Pololikashvili, Secretario General de la OMT).

El objetivo de la Hoja de Ruta Mundial para la Reducción del Desperdicio de Alimentos en el Sector Turístico es acelerar la adopción de estrategias de reducción del desperdicio de alimentos por parte de los actores del sector turístico. La Hoja de Ruta pretende concienciar a los actores del sector turístico sobre las oportunidades que se derivan de una gestión más sostenible y circular de los alimentos, haciendo especial hincapié en la reducción del desperdicio de alimentos como estrategia rentable y responsable con el medio ambiente.

12.3: “De aquí a 2030, reducir a la mitad el desperdicio mundial de alimentos per cápita en los comercios minoristas y de consumo y reducir las pérdidas de alimentos a lo largo de las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha”.

La hoja de ruta establece cómo el sector turístico puede contribuir al logro de la meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que apunta a reducir a la mitad el desperdicio de alimentos a nivel mundial para 2030. Proporciona un marco de acción para acelerar la reducción del desperdicio de alimentos en el turismo, compartiendo conocimientos prácticos y orientación para el sector.

En conjunto, la Hoja de Ruta pretende orientar al sector turístico para que contribuya a un sistema alimentario mundial más sostenible y regenerativo, que refleje el papel del sector en la cadena de valor alimentaria y su potencial para dar forma a los patrones de producción y consumo. La Hoja de Ruta propone un marco coherente para que los actores del turismo reduzcan el desperdicio de alimentos basándose en la prevención, la redistribución y el desvío (circulación).

La Hoja de Ruta, basada en los principios de la jerarquía de los residuos alimentarios, establece un marco de acción en el que la prevención de los residuos alimentarios es la principal estrategia para evitar que se generen excedentes y residuos alimentarios. En segundo lugar, los excedentes alimentarios deben redistribuirse para alimentar a las personas, seguido de piensos para animales o su reutilización en el procesamiento de biomateriales. En tercer lugar, cuando ya no se pueda evitar el desperdicio de alimentos, se debe evitar que terminen en vertederos o se viertan al mar mediante la aplicación de procesos circulares y de valor añadido, como el reciclaje (es decir, el compostaje, la digestión anaeróbica y el esparcimiento en tierra) o la recuperación de energía; de modo de evitar su eliminación (es decir, en vertederos, incineración -sin recuperación de energía-, alcantarillado o vertido al mar, o basura).

Las empresas turísticas intervienen en diversas etapas de la gestión de los alimentos: adquisición, gestión de inventarios, preparación y presentación de los menús, consumo por parte de los huéspedes y gestión de los residuos, siendo el desperdicio de alimentos una cuestión transversal que se produce en cada una de las etapas. Por tanto, al abordar el desperdicio de alimentos se pueden impulsar cambios en todas las etapas, lo que conducirá a una gestión más sostenible de los alimentos.



CAPÍTULO 6

Iniciativas de la UE/UNESCO y ONU

#ViajaMañana, Turismo y Gastronomía

La gastronomía es mucho más que comida. Refleja la cultura, el patrimonio, las tradiciones y el sentido de comunidad de los distintos pueblos. Es una forma de promover el entendimiento entre distintas culturas y de acercar a las personas y las tradiciones. El turismo gastronómico también está surgiendo como un importante protector del patrimonio cultural, y el sector ayuda a crear oportunidades, incluidos puestos de trabajo, sobre todo en los destinos rurales.

En el marco de la campaña #TravelTomorrow de la OMT, chefs de todo el mundo nos muestran cómo preparar platos locales en casa. También estamos orgullosos de que los Embajadores de la OMT para el Turismo Gastronómico se hayan sumado a esta iniciativa. Asimismo, el Secretario General de la OMT compartió un plato típico de su Georgia natal.

Todos estos son platos para disfrutar mientras planificamos nuestro próximo viaje y nos preparamos para viajar nuevamente una vez que sea seguro hacerlo[1].



<https://www.breakingtravelnews.com/images/sized/images/uploads/logos/TravelTomorrow - UNWTO-700x350.jpg>



CAPÍTULO 6

Iniciativas de la UE/UNESCO y ONU

CÓDIGO INTERNACIONAL PARA LA PROTECCIÓN DE LOS TURISTAS

Adoptada mediante la Resolución A/RES/732(XXIV) de la Asamblea General de la OMT en su vigésimo cuarto período de sesiones Como instrumento de derecho indicativo y de naturaleza no jurídicamente vinculante, la ICPT no crea obligaciones para los Estados ni les impone cargas adicionales. Por el contrario, pretende apoyar los esfuerzos realizados por los Estados Miembros para restablecer la confianza de los turistas y ayudarlos a acelerar la recuperación del turismo proporcionando orientación a los gobiernos sobre políticas, legislación y prácticas regulatorias propuestas a nivel nacional.



Fuente: OMT



CAPÍTULO 6

Ejemplos prácticos

- Varios ejemplos de experiencias y emprendimientos de turismo gastronómico y de proximidad presentados en este canal de Youtube: <http://www.youtube.com/@CulinaryandProximityTour-ku5vt>
- Iniciativa 'Capital Española de la Gastronomía': se trata de un certamen que se puso en marcha en 2012 por la FEPET (Federación Española de Periodistas de Turismo). Se trata de un evento único que destaca por su continuidad durante 365 días y que supone una promoción especial para la restauración de la ciudad. Las ciudades que han ostentado el título son Logroño/La Rioja (2012), Burgos (2013), Vitoria-Gasteiz (2014), Cáceres (2015), Toledo (2016), Huelva (2017), León (2018), Almería 2019, Murcia (2020/2021), Sanlúcar de Barrameda (2022) y Cuenca (2023). En 2024 será la ciudad de Oviedo.
- Buenas prácticas en turismo gastronómico: [Fundamentos del turismo gastronómico: siete buenas prácticas globales para celebrar y desarrollar la gastronomía de su destino | Miles Partnership](#)
- Ruta de turismo gastronómico en Francia: [Parcours \(valleedelagastronomie.com\)](#)
- Ruta de turismo gastronómico español en Andalucía: [Rutas Gastronómicas - Web oficial de turismo de Andalucía \(andalucia.org\)](#)
- Consejos para un itinerario gastronómico europeo en tren: [Ultimate Foodie Itinerary \(interrail.eu\)](#)
- La Región Europea de la Gastronomía es una iniciativa europea para resaltar la riqueza regional y el patrimonio culinario en Europa: [REGIONES EUROPEAS DE GASTRONOMÍA \(europeanregionofgastronomy.org\)](#)

CAPÍTULO 6

Bibliografía

- Several european INTERREG projects related to culinary tourism:
- Project [EUREGA](#), the project objective was to have food, food habits and gastronomy included and recognised in EU, regional and nation strategies and policies.
- Project [Culinary Trail](#), the project aims to improve connectivity and collaboration among tourist destinations, services, products, and stakeholders, promote short value chains, and advertise quality products from the Danube region.
- Project [BASCIL](#). The project BASCIL helps local food producers in rural areas diversify their business into sustainable culinary tourism services, and thus reach new customers.
- UN Tourism dashboard including trackers to follow tourism trends: [The UN Tourism Data Dashboard | Tourism Data \(unwto.org\)](#)
- Csergo, J. (2016, 12 décembre). *Tourisme et gastronomie. Quelques réflexions sur les conditions d'émergence d'un phénomène culturel.* <https://journals.openedition.org/teoros/2916>
- De Saint Sauveur, C. (2020, 22 avril). *Gastronomie : 1802, l'année où la cuisine acquit ses lettres de noblesse.* <https://www.leparisien.fr/societe/gastronomie-1802-l-annee-ou-la-cuisine-acquit-ses-lettres-de-noblesse-27-01-2019-7997901.php>
- Tsvetkov, T. (2023, 24 novembre). *Tourisme Culinaire en Europe : Opportunités et Perspectives.* <https://pro.regiondo.com/fr/blog/tourisme-culinaire-en-europe-opportunités-et-perspectives/>
- HALL M.-C. (2006), "Culinary tourism and regional development: from slow food to slow tourism ?", *Tourism Review International*, 9(4), 303-305.
- Culinary Tourism Market Size, Share, Analysis 2033 | The Brainy Insights. (s. d.). <https://www.thebrainyinsights.com/report/culinary-tourism-market-14100#summary>.





Gastronomía y economía local



CAPÍTULO 7

Objetivos

- Comprender la conexión entre las prácticas alimentarias sostenibles, la reducción de residuos y la promoción de una economía circular.
- Destacar la importancia de la gastronomía como patrimonio cultural y su papel en el fortalecimiento de la identidad local.
- Evaluar cómo el turismo gastronómico puede diversificar la economía rural y promover la cultura local.

Requisitos

- Conocimiento de prácticas agrícolas sostenibles
- Técnicas de promoción
- Conocimiento del turismo gastronómico



Contenido



Gastronomía y economía local

Introducción	106
Desarrollo Rural y Turismo Gastronómico	108
El papel de los productores artesanales y especializados	110
El movimiento de la granja a la mesa	112
Restaurantes y empresas culinarias como motores económicos	113
Eventos y festivales culinarios: un impulso a las economías locales	115
Beneficios económicos de proteger el patrimonio culinario	116
Economía circular y sostenibilidad	117
Conclusión	118
Ejemplos prácticos	119
Bibliografía	121



**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.



CAPÍTULO 7

Introducción

En la búsqueda del desarrollo económico sostenible, las comunidades rurales enfrentan desafíos y oportunidades singulares. La integración de la gastronomía en las estrategias económicas ha surgido como una fuerza transformadora que fomenta la creación de empleo, mejora las empresas locales y preserva el patrimonio cultural. Este ensayo explora el papel multifacético de la gastronomía en el desarrollo económico sostenible, centrándose en el turismo gastronómico, los productores artesanales, el movimiento de la granja a la mesa, los eventos culinarios y la economía circular. Al comprender estas dinámicas, podemos apreciar cómo el desarrollo económico sostenible local no solo revitaliza las áreas rurales, sino que también garantiza su viabilidad a largo plazo.



El texto del párrafo <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-arquitectura-monitor-mostrar-21287097/>



CAPÍTULO 7

Desarrollo Rural y Turismo Gastronómico

El desarrollo rural a menudo se enfrenta a problemas como la disminución de la población, el estancamiento económico y la erosión de la identidad cultural. El turismo gastronómico, un sector que pone énfasis en las ofertas culinarias únicas de una región, puede mejorar significativamente las economías rurales. Al atraer a visitantes interesados en experiencias culinarias auténticas, las comunidades rurales pueden diversificar su base económica y crear nuevas oportunidades para las empresas locales.

Diversificación económica a través de la gastronomía

El atractivo del turismo gastronómico reside en su capacidad para diversificar las economías rurales. Los turistas que buscan aventuras culinarias suelen gastar dinero en alojamientos locales, restaurantes y productos artesanales. Esta afluencia de visitantes estimula la demanda de bienes y servicios, creando puestos de trabajo en la hostelería, la producción de alimentos y el comercio minorista. A medida que las zonas rurales capitalizan su patrimonio culinario, pueden atraer a un público más amplio, reduciendo así la dependencia de sectores tradicionales como la agricultura o la minería.

La integración de prácticas alimentarias sostenibles, la reducción de desechos y los principios de una economía circular es fundamental para abordar los desafíos que plantean la degradación ambiental y la inseguridad alimentaria. En nuestra lucha por un futuro más sostenible, resulta esencial reconocer cómo estos conceptos se interrelacionan para crear sistemas alimentarios resilientes que beneficien tanto a las personas como al planeta.

Las prácticas alimentarias sostenibles abarcan métodos de producción, procesamiento y consumo de alimentos que priorizan la salud ambiental, la equidad social y la viabilidad económica. Estas prácticas incluyen:

- Agricultura orgánica: utilizar procesos y materiales naturales para cultivar alimentos sin fertilizantes sintéticos ni pesticidas, preservando así la biodiversidad y la salud del suelo.
- Agricultura regenerativa: centradas en mejorar la salud del suelo y las funciones del ecosistema, las prácticas de agricultura regenerativa tienen como objetivo restaurar la tierra y al mismo tiempo mejorar la producción de alimentos.
- Abastecimiento local: apoyar a los agricultores y productores locales reduce las emisiones del transporte y promueve alimentos frescos y de temporada, lo que contribuye a la economía local y a la resiliencia de la comunidad.



CAPÍTULO 7

Desarrollo Rural y Turismo Gastronómico

Creación de empleo y desarrollo de habilidades

El crecimiento del turismo gastronómico tiene un profundo impacto en la creación de empleo en las comunidades rurales. A medida que los restaurantes, las granjas y los negocios locales amplían sus operaciones para satisfacer las crecientes demandas de los turistas, surge una amplia gama de oportunidades de empleo. Este sector en auge requiere una fuerza laboral diversa, incluidos chefs que den vida a los sabores locales, camareros que brinden experiencias gastronómicas excepcionales, vendedores que promuevan estas ofertas culinarias y guías turísticos que compartan las historias detrás de la cultura gastronómica de la región.

A medida que estos roles se desarrollan, a menudo requieren una mejora de las habilidades, lo que fomenta una fuerza laboral más capacitada. La demanda de profesionales capacitados en el campo culinario ha llevado al establecimiento de varios programas de capacitación centrados en las artes culinarias, la gestión hotelera y la agricultura sostenible. Estos programas están diseñados no solo para dotar a las personas de las habilidades específicas requeridas para sus funciones inmediatas, sino también para impartir habilidades transferibles que tienen valor en otros sectores. Por ejemplo, un chef capacitado en prácticas sostenibles también puede encontrar oportunidades en la promoción de políticas alimentarias o la educación nutricional, mientras que un gerente hotelero puede desarrollar habilidades en las relaciones con los clientes que sean aplicables en varias industrias de servicios.

Además, este enfoque en el desarrollo de habilidades contribuye a una economía local más resiliente. A medida que los trabajadores adquieren experiencia, se vuelven más competitivos en el mercado laboral, lo que mejora su empleabilidad tanto a nivel local como en otros lugares. Los efectos dominó de esta creación de empleo se extienden a toda la comunidad, fortaleciendo las empresas locales y promoviendo la estabilidad económica. En última instancia, la integración del turismo gastronómico no solo enriquece el tejido cultural de las zonas rurales, sino que también actúa como catalizador para el desarrollo económico sostenible al crear una fuerza laboral dinámica y calificada preparada para enfrentar los desafíos de una industria en evolución.



crédito de la foto: Pexels



CAPÍTULO 7

El papel de los productores artesanales y especializados

En el corazón del turismo gastronómico se encuentran los productores artesanales y especializados que proporcionan los ingredientes locales que hacen que las cocinas regionales sean únicas. Estos productores son vitales para mantener los empleos locales y fomentar la resiliencia económica.

Mantenimiento de empleos locales

Al abastecerse de ingredientes de granjas y artesanos locales, los restaurantes y mercados desempeñan un papel vital en el sostenimiento de puestos de trabajo dentro de sus comunidades. Este modelo crea una relación simbiótica entre las empresas alimentarias y los productores locales, fomentando la interdependencia económica. Los pequeños productores, que a menudo dependen de la venta de sus productos en mercados y restaurantes cercanos, se benefician significativamente de esta práctica. Su sustento depende no solo del volumen de ventas, sino también del apoyo de la comunidad, que se refuerza cuando los restaurantes buscan activamente incluir productos locales en sus menús.

A medida que los consumidores priorizan cada vez más la calidad y la autenticidad en sus elecciones de alimentos, se ha producido un notable aumento en la demanda de productos artesanales. Los quesos hechos a mano, las carnes de origen local y los productos orgánicos han ganado popularidad, ya que la gente busca conectarse con los orígenes de su comida y apreciar la artesanía detrás de ella. Este cambio en el comportamiento del consumidor tiene profundas implicaciones; alienta a los restaurantes a seleccionar cuidadosamente sus ofertas, enfatizando la historia detrás de cada ingrediente, lo que a menudo resuena entre los comensales que buscan una experiencia gastronómica significativa.

Esta tendencia no solo impulsa las economías locales, sino que también desempeña un papel crucial en la preservación de las artesanías y prácticas culinarias tradicionales que, de otro modo, podrían caer en el olvido. Al priorizar el abastecimiento local, los restaurantes no solo respaldan la viabilidad económica de los pequeños productores, sino que también ayudan a mantener el patrimonio cultural asociado con alimentos específicos y métodos de preparación. Por ejemplo, un fabricante de queso local que utiliza técnicas ancestrales para producir queso artesanal puede seguir practicando su oficio, sabiendo que existe un mercado para sus productos de alta calidad.

Además, este énfasis en el abastecimiento local fomenta un sentido de orgullo e identidad comunitarios, ya que los residentes comienzan a apreciar y celebrar los sabores y tradiciones únicos de su región. Cuando los restaurantes destacan los ingredientes locales, invitan a los comensales a experimentar la esencia de su localidad, creando un vínculo más fuerte entre los consumidores y sus fuentes de alimentos. Esta interconexión no solo mejora el panorama culinario de la comunidad, sino que también fomenta prácticas agrícolas sostenibles que priorizan la gestión ambiental.

En esencia, el movimiento hacia la obtención de ingredientes locales es un poderoso motor de crecimiento económico, preservación cultural y cohesión comunitaria. A medida que los restaurantes y los mercados continúan promoviendo las granjas y los artesanos locales, contribuyen a una economía local vibrante y resiliente que valora la calidad, la autenticidad y la tradición, asegurando que tanto los productores como los consumidores prosperen juntos.



CAPÍTULO 7

El papel de los productores artesanales y especializados

Productos de Calidad y Desarrollo Local Sostenible

El énfasis en los productos de calidad desempeña un papel fundamental en el fomento de un modelo de desarrollo local sostenible. Cuando las comunidades priorizan conscientemente los alimentos producidos localmente, no solo apoyan sus economías locales, sino que también promueven una cultura de gestión ambiental que puede tener beneficios de gran alcance. Este compromiso de obtener alimentos de productores locales fomenta la adopción de prácticas agrícolas sostenibles, lo que crea un círculo virtuoso que beneficia tanto al medio ambiente como a la comunidad.

Los productores locales, que suelen estar profundamente vinculados con sus tierras y recursos, tienden a ser más proclives a adoptar métodos ecológicos. Prácticas como la rotación de cultivos y la agricultura orgánica son comúnmente adoptadas, ya que estas técnicas ayudan a mantener la salud del suelo, reducen la dependencia de fertilizantes químicos y promueven la biodiversidad. Al utilizar prácticas agrícolas sostenibles, estos productores no solo protegen el medio ambiente, sino que también contribuyen a la creación de sistemas alimentarios más saludables. Esto da como resultado alimentos que no solo son más frescos y nutritivos, sino que también están libres de sustancias químicas nocivas, lo que en última instancia beneficia a los consumidores que priorizan su salud y bienestar.

Además, esta dedicación a la calidad y la sostenibilidad realza el atractivo de las zonas rurales, transformándolas en destinos deseables para el turismo gastronómico. Los viajeros buscan cada vez más experiencias auténticas que les permitan conectarse con la cultura y la gastronomía locales. Las regiones que enfatizan sus productos agrícolas únicos, sus prácticas agrícolas tradicionales y su compromiso con la sostenibilidad resultan magnéticamente atractivas para estos turistas. Los visitantes se sienten atraídos no solo por la promesa de una comida deliciosa, sino también por la oportunidad de apoyar prácticas sostenibles y aprender sobre el rico patrimonio agrícola de la zona.

Como resultado, la afluencia de turistas gastronómicos proporciona un impulso significativo a las economías locales. Los restaurantes, mercados y granjas se benefician de un mayor patrocinio, lo que a su vez les permite invertir más en prácticas sostenibles y mejorar su oferta. Este ciclo de inversión y crecimiento fomenta una economía local resiliente que prospera gracias a la calidad y la sostenibilidad, atrayendo a aún más visitantes con el tiempo.

En esencia, priorizar los productos de calidad fomenta un mayor aprecio por la tierra y sus recursos, fomentando un sentido de responsabilidad dentro de la comunidad. Fomenta la colaboración entre productores, consumidores y empresas locales, creando una red cohesionada que se dedica a preservar el medio ambiente y, al mismo tiempo, a celebrar las tradiciones culinarias locales. En definitiva, este enfoque no solo enriquece el panorama alimentario local, sino que también garantiza que las zonas rurales puedan prosperar como destinos sostenibles y vibrantes para el turismo gastronómico, en el que se benefician tanto las personas como el planeta.



CAPÍTULO 7

El movimiento de la granja a la mesa

El movimiento de la granja a la mesa encarna los principios de abastecimiento local y prácticas sostenibles. Al promover el uso de ingredientes de origen local en restaurantes y mercados, este movimiento apoya a los agricultores regionales y fomenta el crecimiento económico.

Apoyo a los agricultores y productores locales

Cuando los restaurantes se comprometen a obtener sus ingredientes de forma local, forjan relaciones directas con agricultores y productores. Este enfoque elimina los intermediarios, lo que garantiza que la mayor parte de las ganancias permanezcan dentro de la comunidad. Como resultado, los agricultores pueden recibir precios justos por sus productos, lo que los incentiva a continuar con prácticas agrícolas sostenibles. Este modelo no solo beneficia a los productores, sino que también mejora la calidad de la comida servida, lo que crea una situación beneficiosa para ambas partes.

Sosteniendo las economías rurales

El impacto económico de las fuentes de abastecimiento locales es profundo. Al apoyar a los agricultores, pescadores y artesanos regionales, las comunidades pueden sostener sus economías rurales. Esta dependencia de los recursos locales no solo fomenta la resiliencia económica, sino que también fortalece los vínculos comunitarios. Cuando los residentes apoyan a las empresas locales, contribuyen a un ciclo de actividad económica que beneficia a todos los involucrados, asegurando la supervivencia de las prácticas alimentarias tradicionales y el patrimonio cultural.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/proceso-de-encurtido-casero-en-cocina-rustica-28645474/>



CAPÍTULO 7

Restaurantes y empresas culinarias como motores económicos

Los restaurantes y los negocios culinarios son motores económicos esenciales en las comunidades rurales. Al crear una escena gastronómica vibrante, estos establecimientos no solo generan ingresos, sino que también mejoran el atractivo general de la zona.

Creación de empleo y oportunidades económicas

Los negocios culinarios son motores vitales de creación de empleo, ya que generan una amplia gama de oportunidades laborales que abarcan diversas funciones y conjuntos de habilidades. Desde las bulliciosas cocinas donde los chefs y cocineros elaboran platos exquisitos hasta los puestos de cara al público que garantizan que los clientes disfruten de experiencias gastronómicas memorables, el sector culinario es un rico tapiz de funciones que atienden a diferentes talentos e intereses. A medida que estos negocios prosperan, inevitablemente requieren una red de apoyo más amplia para sostener su crecimiento, lo que lleva al surgimiento de puestos adicionales, como proveedores que proporcionan ingredientes frescos, vendedores que promocionan la marca y sus ofertas, y coordinadores de eventos que organizan ocasiones especiales y experiencias culinarias.

La expansión del sector culinario no solo refuerza las oportunidades laborales para los residentes actuales, sino que también desempeña un papel fundamental a la hora de atraer nuevos talentos a la zona. A medida que los restaurantes y los negocios relacionados con la alimentación prosperan, crean una atmósfera vibrante que atrae a personas que buscan empleo en un entorno dinámico y creativo. Los jóvenes profesionales y los trabajadores cualificados pueden sentirse inspirados por las oportunidades que ofrece una escena culinaria en crecimiento, lo que los impulsa a trasladarse y contribuir a la economía local.

Además, la proliferación de empleos culinarios fomenta un sentido de comunidad y colaboración entre los residentes. Cuando personas de diversos orígenes se reúnen para trabajar en la industria culinaria, comparten sus conocimientos, habilidades y experiencias, enriqueciendo la cultura local. Esta colaboración a menudo conduce al establecimiento de programas de tutoría, talleres y sesiones de capacitación, que mejoran aún más las capacidades de la fuerza laboral. Pueden surgir escuelas culinarias locales e instituciones de capacitación para satisfacer la demanda de trabajadores calificados, brindando educación y experiencia práctica que preparen a las personas para carreras exitosas en la industria alimentaria.

Además de los beneficios económicos directos, el crecimiento de las empresas culinarias también puede estimular los sectores auxiliares. A medida que se abren más restaurantes y los eventos culinarios ganan popularidad, aumenta la necesidad de servicios como catering, fotografía gastronómica y estilismo gastronómico. Esta diversificación crea un efecto dominó, ya que las industrias relacionadas prosperan junto con el sector culinario, lo que genera aún más oportunidades de empleo.



CAPÍTULO 7

Restaurantes y empresas culinarias como motores económicos

Creación de empleo y oportunidades económicas

Además, a medida que las empresas culinarias prosperan, suelen colaborar con las granjas y los artesanos locales, lo que fomenta un sentido de interconexión dentro de la comunidad. Esta asociación no solo respalda la economía local, sino que también promueve prácticas sostenibles, ya que las empresas priorizan la obtención de ingredientes de productores cercanos. Este compromiso con el abastecimiento local no solo mejora la calidad de los alimentos ofrecidos, sino que también fortalece el sector agrícola local, lo que garantiza que tanto las comunidades culinarias como las agrícolas se beneficien de esta relación simbiótica.

En resumen, el crecimiento de las empresas culinarias genera una expansión multifacética de las oportunidades laborales que enriquecen la economía local. Al crear un ecosistema vibrante de empleo, fomentar la colaboración y apoyar a las industrias relacionadas, el sector culinario se convierte en una piedra angular del desarrollo comunitario. A medida que estas empresas prosperan, no solo generan empleos, sino que también contribuyen a un panorama cultural y económico que celebra el arte de la comida y a las personas que lo hacen realidad.

La importancia del turismo gastronómico

El turismo culinario aumenta significativamente la demanda de productos y servicios locales. Los turistas se sienten atraídos por experiencias gastronómicas auténticas que muestran la cocina regional, lo que genera mayores ventas para los restaurantes y los mercados. Esta demanda crea un ciclo de retroalimentación donde el aumento de la clientela permite a las empresas invertir en ingredientes de calidad y ofertas innovadoras, mejorando aún más el panorama gastronómico local.



CAPÍTULO 7

Eventos y festivales culinarios: un impulso a las economías locales

Los eventos y festivales culinarios desempeñan un papel crucial en la promoción de productos locales y la atracción de turistas. Estos encuentros crean mercados vibrantes que muestran lo mejor que las comunidades rurales tienen para ofrecer.

Atraer turistas y estimular la actividad económica

Los festivales de comida, los mercados de agricultores y los eventos culinarios son importantes atracciones para los turistas. Ofrecen plataformas para que los productores locales muestren sus productos, lo que les permite conectarse directamente con los consumidores. La afluencia de visitantes durante estos eventos estimula la actividad económica, lo que beneficia a las empresas locales y genera fuentes de ingresos adicionales.

Fortaleciendo los lazos comunitarios

Los eventos culinarios fomentan el orgullo y la cohesión de la comunidad. Cuando los residentes se reúnen para celebrar su herencia culinaria, refuerzan los vínculos sociales y crean un sentido de pertenencia. Estas reuniones no solo promueven los productos locales, sino que también fortalecen el tejido general de la comunidad, haciéndola más resiliente y vibrante.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-cerca-de-gyros-pita-wraps-puesto-de-comida-1483858/>



CAPÍTULO 7

Beneficios económicos de proteger el patrimonio culinario

Preservar los métodos y productos alimentarios tradicionales es esencial para mantener el patrimonio cultural y mejorar el valor de mercado de la oferta local.

Protegiendo la identidad cultural

El patrimonio culinario es un aspecto clave de la identidad cultural. Al preservar las recetas tradicionales, las técnicas de cocina y los métodos de producción de alimentos, las comunidades pueden mantener sus identidades únicas frente a la globalización. Este enfoque en el patrimonio no solo protege la cultura local, sino que también atrae a los consumidores interesados en experiencias auténticas.

Mejorar el valor de mercado y la competitividad

A medida que aumenta la demanda de alimentos auténticos y producidos localmente, las comunidades que priorizan la protección del patrimonio culinario pueden mejorar el valor de mercado de sus productos. Las ofertas únicas, como quesos artesanales, vinos regionales y conservas tradicionales, pueden alcanzar precios superiores, lo que contribuye a la sostenibilidad económica de los productores locales.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/caja-de-madera-marron-96379/>



CAPÍTULO 7

Economía circular y sostenibilidad

La gastronomía juega un papel vital en la promoción de una economía circular, enfatizando la reducción de residuos y el uso eficiente de los recursos.

Reducción de residuos y apoyo a prácticas ecológicas

Las empresas culinarias pueden adoptar prácticas que minimicen los desechos, como el compostaje de los restos de comida y el uso de subproductos de formas innovadoras. Al reducir los desechos y adoptar prácticas sostenibles, estas empresas contribuyen a la protección del medio ambiente y la conservación de los recursos.

Fomentar el uso de productos locales y de temporada

El uso de ingredientes locales y de temporada no solo mejora la calidad de los alimentos que se sirven, sino que también minimiza el impacto ambiental. Al obtener ingredientes de temporada, las empresas culinarias pueden reducir las emisiones del transporte y apoyar prácticas agrícolas sostenibles. Esta alineación entre gastronomía y sostenibilidad fomenta una economía local resiliente que beneficia tanto a los productores como a los consumidores.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/frutos-rojos-y-verdes-en-banco-de-madera-marron-5503338/>



CAPÍTULO 7

Conclusión

El desarrollo económico local sostenible está íntimamente ligado al panorama culinario de las comunidades rurales. Al adoptar el turismo gastronómico, apoyar a los productores artesanales y priorizar el abastecimiento local, estas comunidades pueden crear economías locales vibrantes que celebren sus identidades únicas. Los beneficios se extienden más allá del crecimiento económico; fomentan la preservación cultural, la gestión ambiental y la cohesión social. A medida que las áreas rurales aprovechan el poder de la gastronomía, pueden allanar el camino hacia un futuro más sostenible y próspero, asegurando que tanto las personas como el lugar prosperen juntos. Al invertir en el patrimonio culinario y las prácticas sostenibles, las comunidades pueden construir economías resilientes que honren su pasado y al mismo tiempo se adapten a los desafíos del presente y el futuro.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/grupo-de-personas-haciendo-tostadas-3184183/>



CAPÍTULO 7

Ejemplos prácticos

En **Italia**, la gastronomía desempeña un papel fundamental en el desarrollo económico sostenible de las comunidades rurales. A continuación se presentan algunos ejemplos destacados:

1. Toscana y Chianti: Esta región es famosa por sus vinos y por el turismo del aceite de oliva. Las bodegas ofrecen visitas guiadas y catas, lo que atrae a los turistas y apoya la economía local.

2. Emilia-Romagna: Conocida por productos alimenticios de alta calidad como el Parmigiano Reggiano y el Prosciutto di Parma, la región promueve a los artesanos locales a través de recorridos culinarios y mercados, beneficiando a los productores locales.

El Parmigiano Reggiano se adhiere a la iniciativa de las "queserías abiertas". De hecho, no se trata de simples visitas guiadas a queserías, establos y almacenes de maduración, tiendas abiertas, eventos para niños y degustaciones, sino de un auténtico viaje en el tiempo para descubrir el método de producción artesanal de la DOP, que se ha mantenido inalterado durante más de nueve siglos (hoy se produce con los mismos ingredientes que hace mil años: leche cruda, sal y cuajo, con una producción completamente natural, sin el uso de aditivos ni conservantes): un recorrido por una zona de origen rica en historia, arte y cultura.



3. Campania y Mozzarella de Búfala: Las granjas productoras de mozzarella de búfala ofrecen visitas guiadas y degustaciones, contribuyendo al turismo gastronómico y a la economía local.

4. Sicilia: los festivales gastronómicos y las fiestas celebran platos locales como los arancini y los cannoli. Estos eventos atraen visitantes y promocionan a los productores locales.

5. Puglia: La región ha adoptado el movimiento de la granja a la mesa, con restaurantes que se centran en los ingredientes locales. Las masseries (granjas) ofrecen experiencias culinarias y agroturismo.

6. Liguria: La promoción del pesto y de productos locales, como el aceite de oliva y las aceitunas Taggiasca, ha dado lugar a eventos y festivales que celebran la cocina ligure y atraen a los turistas.

Estos ejemplos demuestran cómo la gastronomía puede servir como catalizador para el crecimiento económico y la preservación cultural en las zonas rurales de Italia.



CAPÍTULO 7

Ejemplos prácticos

En **España**, la gastronomía desempeña un papel crucial en el desarrollo económico sostenible de las comunidades rurales. A continuación se ofrecen algunos ejemplos destacados:

1. Andalucía y el aceite de oliva:

- Conocida por su aceite de oliva de alta calidad, especialmente de regiones como Jaén. Las visitas guiadas y catas de aceite de oliva atraen a los visitantes y apoyan a los agricultores locales.

2. Cataluña y el enoturismo:

- Las regiones del Priorat y del Penedès son famosas por sus vinos. Muchas bodegas ofrecen visitas y catas, promoviendo la cultura vinícola local y dinamizando la economía.

3. País Vasco y Pintxos:

- La escena culinaria vasca, especialmente en San Sebastián, es famosa por sus pintxos. El turismo gastronómico, que incluye clases de cocina y rutas gastronómicas, fomenta el crecimiento económico.

4. Galicia y el marisco:

- Galicia es famosa por sus mariscos, en particular el pulpo. Los festivales gastronómicos celebran los platos locales, atraen a los turistas y apoyan a los pescadores locales.

5. Valencia y Paella:

- Valencia es la cuna de la paella, y la región acoge numerosos festivales que celebran este plato emblemático, atrayendo visitantes y promoviendo la agricultura local.

6. Asturias y la sidra:

- Asturias es conocida por su sidra, una marca única en el mundo. Las sidrerías ofrecen catas y visitas guiadas, lo que crea un nicho para el turismo de la sidra y beneficia a los productores de manzana locales.

Estos ejemplos ilustran cómo la gastronomía puede impulsar el crecimiento económico y la preservación cultural en las zonas rurales de España.

CAPÍTULO 7

Bibliografía

- Slow Food International. (n.d.). About Slow Food. Retrieved from slowfood.com.
- FAO. (2021). Gastronomy and Sustainable Development. Food and Agriculture Organization. Retrieved from fao.org.
- Case Studies and Local Reports
- CAMPANIA REGION. (2021). Buffalo Mozzarella and Sustainable Tourism: A Case Study. Campania Tourism Board.
- EMILIA-ROMAGNA REGION. (2019). Gastronomy as a Driver of Rural Development: Case Studies from Emilia-Romagna. Regional Development Agency.
- Pine, J. & Gilmore, J. (1999). The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage. Harvard Business Review Press.
- Gastronomy Network. (2017). Gastronomy and Sustainable Tourism: A Global Perspective. Routledge.
- Hall, C. M., & Sharples, L. (2003). The Consumption of Experiences or the Experience of Consumption? *Tourism Management*, 24(3), 387-397.
- Bessiere, J. (1998). Local Development and Heritage: The Role of Gastronomy in Rural Development. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 18(1), 47-68.





Dieta Mediterránea





Contenido

Dieta Mediterránea

Introducción a la Dieta Mediterránea	124
Elementos clave de la dieta mediterránea	126
Beneficios para la salud de la dieta mediterránea	130
Conservación de ingredientes locales	131
Métodos de cultivo sostenibles	133
Valorización de la biodiversidad en la gastronomía	134
La dieta mediterránea en la gastronomía moderna	135
Importancia cultural de la dieta mediterránea	136



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.



CAPÍTULO 8

Introducción a la Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea se considera uno de los patrones de alimentación más saludables y sostenibles del mundo, y tiene su origen en países como España, Italia, Grecia y partes de Francia y Portugal. Representa un estilo de vida holístico que combina tradiciones culturales, sistemas agrícolas locales y prácticas sociales.



Mapa de www.alamyimages.fr

Más allá de la mera elección de alimentos, la dieta mediterránea hace hincapié en un estilo de vida equilibrado respaldado por sistemas alimentarios locales sólidos. Prioriza los ingredientes de temporada y de origen local, fomentando prácticas sostenibles como la agricultura a pequeña escala y la conservación de la biodiversidad. Este enfoque garantiza que los productos clave, como el aceite de oliva, las verduras frescas y los cereales integrales, se produzcan en armonía con el medio ambiente.

Las investigaciones destacan los importantes beneficios para la salud de esta dieta, que se relaciona con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer. Se caracteriza por una ingesta elevada de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y grasas saludables, especialmente de aceite de oliva, a la vez que fomenta un consumo moderado de productos lácteos, aves y pescado, y una ingesta limitada de carne roja y alimentos procesados. El consumo ocasional de vino tinto con las comidas también favorece la salud del corazón.

La dieta mediterránea fomenta la interacción social a través de comidas compartidas, reforzando los vínculos familiares y comunitarios, lo que contribuye al bienestar emocional y la salud mental. Profundamente arraigada en el patrimonio culinario, preserva las recetas tradicionales transmitidas de generación en generación. Su enfoque en ingredientes frescos y sencillos no solo honra la cultura local, sino que también garantiza la sostenibilidad para las generaciones futuras.



CAPÍTULO 8

Introducción a la Dieta Mediterránea

La dieta mediterránea ha atraído la atención mundial y ha dado forma a las tendencias culinarias modernas que hacen hincapié en la sostenibilidad y la salud. Reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010, destaca la importancia cultural de la dieta y su papel en la promoción del desarrollo sostenible.

El programa pretende llamar la atención sobre la importancia de salvaguardar el patrimonio inmaterial, que la UNESCO ha identificado como un componente esencial y un depósito de diversidad cultural y de expresión creativa.



CRÉDITO DE LA FOTO: PEXELS



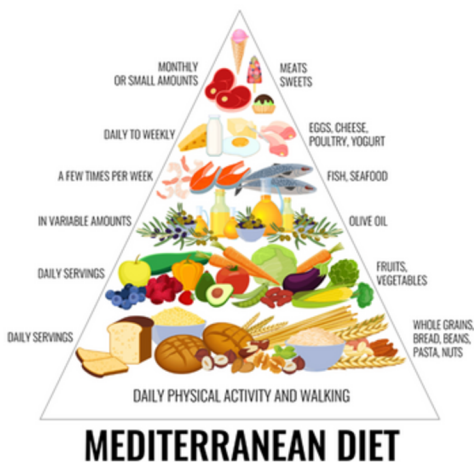
CAPÍTULO 8

Elementos clave de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea se basa en ingredientes sencillos y de alta calidad, frescos, de origen local y profundamente vinculados con la identidad cultural de la región. Cada elemento refleja no solo una elección culinaria, sino también un estilo de vida que valora la sostenibilidad, la salud y la comunidad. A continuación, se presentan los componentes básicos que definen la dieta mediterránea:

Productos frescos y locales En el corazón de la dieta mediterránea se encuentra el uso abundante de productos frescos y de temporada, que constituyen la base de la mayoría de las comidas. Las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos no son solo alimentos básicos, sino que reflejan la rica biodiversidad de la agricultura mediterránea. El clima templado de esta región permite que florezca una amplia variedad de cultivos, como tomates, berenjenas, calabacines, pimientos, aceitunas y frutas cítricas. Estos ingredientes suelen ser cultivados por agricultores locales que utilizan métodos tradicionales y sostenibles, lo que garantiza que cada comida no solo sea nutritiva sino también ecológica.

Los alimentos de origen vegetal aportan vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, lo que contribuye a los conocidos beneficios para la salud de la dieta mediterránea. La dependencia de productos de origen local también apoya las economías regionales y reduce la huella de carbono asociada al transporte de alimentos.





CAPÍTULO 8

Elementos clave de la dieta mediterránea

Aceite de oliva: el elixir dorado

El aceite de oliva es quizás el ingrediente más emblemático de la dieta mediterránea, ya que es la principal fuente de grasa en las comidas diarias. Rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, el aceite de oliva es apreciado por sus beneficios para la salud, en particular para la salud cardíaca. Se utiliza generosamente en la cocina, aliñando ensaladas e incluso rociándolo sobre pan o verduras. El significado cultural del aceite de oliva va más allá de la cocina; ha sido un símbolo de prosperidad, paz y longevidad en las sociedades mediterráneas durante siglos.

Distintas regiones mediterráneas, desde España hasta Grecia y el sur de Italia, se enorgullecen de sus variedades únicas de aceite de oliva, cada una con su propio sabor y método de producción. Los olivares son una característica clave del paisaje y la cosecha anual de aceitunas es una tradición ancestral que une a las comunidades.

El alto contenido de ácido oleico, una grasa monoinsaturada, y polifenoles del aceite de oliva ayuda a reducir la inflamación y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo que lo convierte en una piedra angular de la salubridad de la dieta.



(pexels-pixabay-33783)

Mariscos, aves y lácteos

Aunque la dieta mediterránea se basa predominantemente en plantas, también incluye cantidades moderadas de proteínas animales, principalmente en forma de mariscos y aves. El pescado, en particular los pescados grasos como las sardinas, la caballa y el salmón, son ricos en ácidos grasos omega-3, que favorecen la salud del corazón y apoyan la función cerebral. Las aves de corral se consumen con más frecuencia que la carne roja, que se reserva para ocasiones especiales o se consume en pequeñas porciones.

Los productos lácteos, especialmente en forma de queso y yogur, desempeñan un papel complementario en la dieta mediterránea. Los quesos tradicionales, como el feta en Grecia, el pecorino en Italia o el manchego en España, se consumen con moderación y suelen incorporarse a las comidas en lugar de servirse como un plato independiente. El yogur, en particular el yogur natural o griego, es un alimento básico diario que aporta probióticos y calcio.

Estas fuentes de proteínas están menos saturadas en grasas que la carne roja, lo que contribuye al perfil general de salud de la dieta.



(pexels-solliefoto-566343 - Terje Sollie)



CAPÍTULO 8

Elementos clave de la dieta mediterránea

Hierbas y especias: sabor de la tierra

Las hierbas aromáticas y las especias desempeñan un papel crucial en la cocina mediterránea, ya que añaden profundidad y complejidad a los platos sin necesidad de un exceso de sal o de aromatizantes artificiales. Se utilizan abundantemente hierbas locales como el orégano, el tomillo, el romero, la albahaca y el perejil, a menudo recién recogidas de los huertos. El ajo, la cebolla y otras aliáceas también son componentes esenciales del sabor. Estas hierbas no solo realzan el sabor de los platos, sino que también ofrecen sus propios beneficios para la salud, como propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

El uso de hierbas y especias refleja el ingenio de la cocina mediterránea, donde el sabor se obtiene de forma natural de la tierra. Este enfoque de los condimentos promueve una alimentación saludable al reducir la dependencia de los aditivos procesados y la sal.



(pexels-alexandra-4113898)

El vino con moderación: una tradición social y cultural

En las culturas mediterráneas, el vino es más que una simple bebida: es un símbolo de hospitalidad, celebración y vida en comunidad. El vino tinto, en particular, se consume con moderación y suele disfrutarse con las comidas, no como una bebida aislada. El vino acompaña la comida, realza la experiencia gastronómica y fomenta la interacción social en torno a la mesa.

El consumo moderado de vino tinto, en particular por su contenido de resveratrol, se ha asociado con beneficios para la salud cardíaca. Sin embargo, la clave es la moderación: por lo general, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres.

El vino tiene profundas raíces históricas y culturales en el Mediterráneo. La tradición de elaborar vino se remonta a miles de años atrás y los viñedos del Mediterráneo son famosos en todo el mundo por producir algunos de los mejores vinos. En estas culturas, el vino se disfruta en un entorno social y consciente, a menudo acompañado de conversaciones y experiencias compartidas.



CAPÍTULO 8

Elementos clave de la dieta mediterránea

Los antiguos griegos bebían vino mezclado con agua, normalmente en una proporción de 1:3 (una parte de vino por tres de agua). Utilizaban recipientes especiales tanto para mezclarlo (cráteres) como para enfriarlo. Beber vino sin mezclar con agua ('vino sin mezclar') se consideraba una barbarie y solo lo utilizaban los enfermos o durante los viajes como tónico. También estaba muy extendido el consumo de vino con miel y el uso de hierbas. La adición de absenta al vino también era un método muy conocido (atribuido a Hipócrates y conocido como 'vino hipocrático'), así como la adición de resina (la "retsina").



(foto Hervé Lewandowski)



CAPÍTULO 8

Beneficios para la salud de la dieta mediterránea

Uno de los beneficios más destacados de la dieta mediterránea es su capacidad para favorecer la salud cardiovascular. En el centro de esta dieta se encuentra un alto contenido de grasas insaturadas, especialmente del aceite de oliva, que es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes como los polifenoles. Estos compuestos ayudan a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y a aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL), lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

La inclusión de cereales integrales, como la cebada, el bulgur y la avena, proporciona una fuente constante de fibra, que se sabe que ayuda a mantener niveles saludables de presión arterial y mejora la función cardíaca en general. La dieta también fomenta el consumo de pescado graso, como el salmón, las sardinas y la caballa, que tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos esenciales ayudan a reducir la inflamación, disminuyen la probabilidad de coágulos sanguíneos y reducen los niveles de triglicéridos, todo lo cual contribuye a una mejor salud cardiovascular.

Cada vez hay más investigaciones que vinculan la dieta mediterránea con un menor riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas. Al priorizar los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras y legumbres, que son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales, la dieta ayuda a combatir el estrés oxidativo, un factor clave en enfermedades como la diabetes, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer.

Además, el enfoque de la dieta en alimentos no procesados y su baja ingesta de azúcares refinados y grasas no saludables contribuyen a una mejor salud metabólica, reduciendo el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.

Por ejemplo, los estudios demuestran que la dieta mediterránea puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. El alto contenido de fibra de los cereales integrales y las legumbres también favorece la salud digestiva y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

En cuanto a la prevención del cáncer, los ingredientes ricos en antioxidantes de la dieta mediterránea, como los tomates (que contienen licopeno), las verduras de hoja verde y las frutas, ayudan a reducir la formación de radicales libres, que pueden dañar las células y provocar cáncer. Además, el énfasis en los alimentos antiinflamatorios, como el aceite de oliva y los frutos secos, reduce aún más el riesgo de desarrollar enfermedades inflamatorias.

Las poblaciones de la región mediterránea, en particular las de las "zonas azules" como Cerdeña (Italia) e Icaria (Grecia), son conocidas por su excepcional longevidad y alta calidad de vida. Estas regiones siguen un patrón alimentario estrechamente alineado con la dieta mediterránea y sus habitantes viven más tiempo y de forma más saludable, con tasas más bajas de enfermedades relacionadas con la edad.

El énfasis de la dieta mediterránea en los alimentos de origen vegetal, las grasas saludables y las proteínas magras, combinado con la actividad física regular y un fuerte sentido de comunidad, crea un estilo de vida que promueve el bienestar general. En estas comunidades, las comidas suelen disfrutarse lentamente, en compañía de amigos y familiares, lo que reduce el estrés y fomenta las conexiones sociales, dos factores clave que contribuyen a la salud mental y emocional.

La longevidad observada en estas regiones también se atribuye a una menor incidencia de enfermedades degenerativas, como enfermedades cardíacas, Alzheimer y ciertos tipos de cáncer. El equilibrio de nutrientes de la dieta, junto con sus propiedades antiinflamatorias y los bajos niveles de alimentos procesados, ayudan a proteger las células y los órganos del daño asociado con el envejecimiento, aumentando así la esperanza de vida y mejorando la calidad de vida en años posteriores.





CAPÍTULO 8

Conservación de ingredientes locales

Uno de los pilares esenciales de la Dieta Mediterránea es su arraigada conexión con los ingredientes locales que han formado parte del patrimonio culinario y agrícola de la región durante siglos. Estas plantas y frutas autóctonas y las prácticas agrícolas y pesqueras tradicionales forman la base de la cocina mediterránea y desempeñan un papel crucial en la preservación de la autenticidad, la sostenibilidad y los beneficios para la salud de la dieta. La conservación de estos ingredientes es vital para mantener la integridad de la Dieta Mediterránea, promover la biodiversidad y garantizar que las generaciones futuras puedan disfrutar de sus ricas tradiciones culinarias.

La región mediterránea alberga una increíble variedad de especies vegetales autóctonas, muchas de las cuales se han cultivado y consumido durante miles de años. Entre ellas se incluyen cereales ancestrales como el trigo escanda y el farro, frutas como los higos, las granadas y las aceitunas, así como una amplia variedad de verduras y hierbas que forman parte de los platos mediterráneos.

Los esfuerzos por identificar y proteger estas especies vegetales autóctonas son cruciales para preservar el patrimonio agrícola de la región. Muchos cultivos tradicionales se encuentran amenazados por las prácticas agrícolas modernas, el cambio climático y la globalización de los sistemas alimentarios, que favorecen las variedades comerciales de alto rendimiento en lugar de las especies locales, a menudo más ricas en nutrientes. En respuesta, varias organizaciones y agricultores de todo el Mediterráneo están trabajando para salvaguardar y promover las variedades tradicionales de plantas y las semillas autóctonas.

Por ejemplo, iniciativas como los bancos de semillas y los proyectos de agricultura apoyada por la comunidad (CSA) ayudan a conservar las especies vegetales locales al alentar a los agricultores y consumidores a cultivar y comprar cultivos locales y tradicionales. Estas iniciativas garantizan que la biodiversidad única de la región mediterránea permanezca intacta, lo que favorece tanto el equilibrio ecológico como la salud de la población. Al centrarse en los cultivos tradicionales, la Dieta Mediterránea apoya las prácticas agrícolas sostenibles que promueven la resiliencia frente a las condiciones ambientales cambiantes.



CAPÍTULO 8

Conservación de ingredientes locales

Además de la conservación de las plantas, la dieta mediterránea también se basa en la preservación de los métodos tradicionales de pesca y agricultura, que se han practicado durante generaciones. Estos métodos suelen ser más sostenibles que las técnicas de agricultura y pesca industriales, ya que hacen hincapié en la gestión ambiental, la producción a pequeña escala y el respeto por los ecosistemas naturales.

Las prácticas pesqueras sostenibles son fundamentales para preservar la rica biodiversidad marina del mar Mediterráneo. Muchas comunidades de la región han desarrollado métodos de pesca tradicionales que son selectivos y de bajo impacto, evitando la sobrepesca de especies y reduciendo el daño a los ecosistemas marinos. Estos métodos incluyen técnicas como la pesca con sedal, las redes pequeñas y la pesca artesanal, que se centran en especies específicas y evitan la captura incidental, lo que ayuda a mantener las poblaciones de peces y a proteger la vida marina en peligro de extinción.

Además, están cobrando fuerza los esfuerzos para promover una acuicultura responsable, con especial atención a las piscifactorías ecológicas que evitan el uso de productos químicos y antibióticos nocivos. Las prácticas pesqueras sostenibles no sólo ayudan a conservar las poblaciones de peces, sino que también garantizan que los productos del mar sigan siendo una fuente abundante y saludable de proteínas en la dieta mediterránea.

En cuanto a los métodos agrícolas locales, la región mediterránea tiene una larga historia de pequeñas explotaciones familiares que utilizan técnicas orgánicas tradicionales. Estas explotaciones suelen centrarse en la rotación de cultivos, el policultivo y la agricultura de secano, todo lo cual contribuye a la salud del suelo y a la conservación del agua, una consideración especialmente importante en el clima a menudo árido del Mediterráneo.

Al priorizar la agricultura orgánica y reducir la dependencia de fertilizantes químicos y pesticidas, estos métodos ayudan a preservar la fertilidad de la tierra y a proteger los ecosistemas circundantes. Este enfoque también fomenta la producción de cultivos ricos en nutrientes, que son fundamentales para los beneficios de la dieta mediterránea para la salud. Las prácticas agrícolas locales y sostenibles desempeñan un papel vital en la preservación de la agrobiodiversidad, la variedad de cultivos y sistemas agrícolas que son cruciales para mantener el equilibrio ecológico en las zonas rurales.

Además, muchos de estos métodos tradicionales de cultivo y pesca están estrechamente vinculados al patrimonio cultural del Mediterráneo y representan el modo de vida de las comunidades rurales. Promover y conservar estas prácticas no sólo garantiza la sostenibilidad de la dieta mediterránea, sino que también ayuda a sostener las economías locales y los medios de vida de los pequeños agricultores y pescadores que dependen de estos métodos para su supervivencia.



CAPÍTULO 8

Métodos de cultivo sostenibles

La dieta mediterránea se asocia desde hace mucho tiempo a la sostenibilidad, no solo como modelo alimentario, sino como un sistema cultural más amplio que promueve prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y una producción alimentaria responsable. Estos métodos sostenibles desempeñan un papel fundamental en la conservación del medio ambiente, el apoyo a las economías locales y la garantía de un uso más responsable de los recursos naturales. A continuación, se muestra cómo la dieta mediterránea pone énfasis en la sostenibilidad a través de sus prácticas agrícolas:

-Uno de los principios básicos de la Dieta Mediterránea es su dependencia de la agricultura ecológica y a pequeña escala. Las pequeñas explotaciones, a menudo de propiedad familiar, constituyen la columna vertebral de los sistemas alimentarios locales en las regiones mediterráneas. Estas explotaciones utilizan prácticas agrícolas ecológicas, evitando el uso de fertilizantes químicos y pesticidas, lo que ayuda a mantener la fertilidad del suelo, proteger los ecosistemas y mejorar la biodiversidad.

Las granjas de pequeña escala también tienden a producir una variedad de cultivos y ganado, lo que promueve la agrobiodiversidad y reduce la dependencia de los monocultivos, que son más vulnerables a las plagas, las enfermedades y los cambios ambientales. El enfoque en la producción local diversa ayuda a preservar las variedades regionales de alimentos, lo que garantiza que las especies únicas de frutas, verduras, cereales y hierbas sigan prosperando.

Además, estos sistemas agrícolas locales ayudan a minimizar el impacto ambiental de la producción de alimentos al reducir la necesidad de transporte de larga distancia y de embalaje excesivo, que son importantes contribuyentes a la contaminación.

-La dieta mediterránea se basa en alimentos de origen vegetal, con un énfasis importante en alimentos frescos y de origen local. Este énfasis en el consumo de alimentos de origen vegetal, en particular frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, desempeña un papel importante en la reducción de la huella de carbono de la producción de alimentos.

En comparación con las dietas que dependen en gran medida de productos animales, la dieta mediterránea, con su menor consumo de carne roja y su mayor concentración en pescado, aves y proteínas vegetales, reduce significativamente las emisiones de gases de efecto invernadero. El cultivo de alimentos de origen vegetal requiere menos tierra, agua y energía, lo que hace que el impacto general sobre el medio ambiente sea mucho menor.

Al priorizar los ingredientes cultivados localmente, la dieta mediterránea también reduce las emisiones de carbono asociadas con el transporte de alimentos, a veces denominadas "kilómetros alimentarios". Esta práctica no solo reduce las emisiones, sino que también apoya a los agricultores locales y ayuda a fortalecer los sistemas alimentarios regionales.

-Una característica distintiva de la dieta mediterránea es su respeto por los alimentos regionales y de temporada. Las comunidades mediterráneas tradicionales han basado sus comidas durante mucho tiempo en lo que está disponible localmente durante épocas específicas del año, asegurando que los alimentos se consuman en su punto máximo de frescura y valor nutricional.

Comer productos de temporada ayuda a reducir la demanda de productos fuera de temporada, que a menudo requieren producción en invernaderos con un alto consumo de energía o importaciones desde largas distancias. También alienta a los consumidores a reducir el desperdicio de alimentos, ya que los productos de temporada suelen ser más abundantes y menos costosos cuando se consumen en su período natural de crecimiento.

Además, este enfoque estacional preserva las tradiciones culinarias locales, conectando a las personas con los ritmos de la naturaleza y el patrimonio cultural vinculado a ingredientes específicos. Fomenta una apreciación más profunda de los sabores locales y garantiza que las prácticas culinarias regionales sigan transmitiéndose de generación en generación, manteniendo un rico legado cultural.



CAPÍTULO 8

Valorización de la biodiversidad en la gastronomía

La dieta mediterránea no es sólo una forma de alimentación saludable y sostenible, sino también una poderosa herramienta para la conservación y mejora de la biodiversidad. Una característica fundamental de la dieta mediterránea es la incorporación de una amplia gama de ingredientes, que reflejan la rica biodiversidad de la región mediterránea. Esto incluye una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, hierbas y mariscos, todos ellos productos profundamente arraigados en los ecosistemas locales.

El uso de productos de temporada y de origen local fomenta la conservación de especies vegetales autóctonas y variedades de cultivos tradicionales. Desde cereales ancestrales como el farro y la cebada hasta hortalizas regionales únicas como las alcachofas, las berenjenas y los pimientos, la dieta mediterránea celebra la diversidad de su paisaje agrícola.

Los esfuerzos por mantener esta biodiversidad se reflejan en la protección de las formas tradicionales de alimentación, en las que los agricultores, los chefs y los productores de alimentos priorizan las variedades tradicionales, las plantas silvestres y las especies adaptadas a la zona. Iniciativas como los movimientos de alimentación lenta, las cooperativas de agricultura orgánica y las reservas de biodiversidad trabajan juntas para salvaguardar estos preciosos recursos, garantizando que sigan floreciendo y sigan siendo parte de la cocina regional.

Aunque tiene sus raíces en la tradición, la dieta mediterránea también es una fuente de innovación culinaria constante. Los chefs, productores de alimentos y restauradores están encontrando nuevas formas de utilizar ingredientes locales y creando platos modernos que aún honran los valores mediterráneos. Aprovechando la vasta biodiversidad de la región, estos innovadores están elaborando comidas únicas que resaltan los sabores, las texturas y los beneficios nutricionales de los productos locales.

Por ejemplo, los chefs pueden experimentar con cereales antiguos como la espelta o la escanda para crear recetas innovadoras que combinen técnicas tradicionales con tendencias culinarias modernas. De manera similar, los productores de alimentos están encontrando formas creativas de transformar legumbres o hierbas locales en productos gourmet contemporáneos, respetando al mismo tiempo la integridad de los ingredientes originales.

De esta manera, no solo se mantienen vivas las tradiciones alimentarias locales, sino que también se contribuye a la sostenibilidad del sistema alimentario. La innovación basada en la diversidad local apoya a los pequeños agricultores y protege el medio ambiente, ya que fomenta el uso de recursos menos dañinos para el planeta y más resistentes a las condiciones climáticas cambiantes.



CAPÍTULO 8

La dieta mediterránea en la gastronomía moderna

La dieta mediterránea, aunque está profundamente arraigada en la tradición, se ha adaptado sin problemas a las tendencias culinarias modernas sin perder sus valores fundamentales. Sus principios atemporales de sostenibilidad, salud y cultura alimentaria local han inspirado a chefs y entusiastas de la comida de todo el mundo. Esta sección explora cómo ha evolucionado la dieta mediterránea en el panorama gastronómico actual.

Una de las formas clave en que la dieta mediterránea se ha adaptado a la gastronomía contemporánea es a través de su fusión con las tendencias alimentarias modernas. Los chefs están reinterpretando los platos mediterráneos tradicionales para alinearlos con los nuevos gustos, preferencias dietéticas y estilos de vida, sin dejar de honrar la esencia de la dieta.

- Alimentación basada en plantas: con la creciente popularidad de las dietas basadas en plantas, el énfasis de la dieta mediterránea en verduras, legumbres, cereales y frutos secos la hace muy adaptable a las variantes vegetarianas y veganas. Los chefs modernos están creando platos innovadores que enfatizan la naturaleza vegetal de la dieta, sustituyendo o reduciendo los ingredientes de origen animal, pero manteniendo los sabores intensos y la integridad nutricional.
- Opciones sin gluten: Los platos mediterráneos tradicionales suelen utilizar cereales que contienen gluten, como el trigo (por ejemplo, pan, pasta). Sin embargo, los chefs ahora están incorporando cereales antiguos sin gluten, como la quinoa o el trigo sarraceno, para satisfacer a los consumidores sensibles al gluten, preservando la autenticidad de los platos y haciéndolos más accesibles.
- Adaptaciones saludables: muchos platos mediterráneos son naturalmente ricos en nutrientes, pero las interpretaciones modernas se centran aún más en opciones saludables. Por ejemplo, los chefs pueden usar menos sal o reemplazar los azúcares refinados por edulcorantes naturales como la miel o los dátiles. Estos ajustes atraen a un público preocupado por la salud, al tiempo que conservan el carácter saludable de la dieta mediterránea.
- Movimientos de comida lenta y minimalista: el énfasis de la dieta mediterránea en la simplicidad y los ingredientes de temporada se alinea perfectamente con las tendencias culinarias contemporáneas, como el minimalismo y el movimiento de la comida lenta. Los chefs están volviendo a lo básico, utilizando menos ingredientes pero asegurándose de que sean de la más alta calidad, de origen local y preparados con cuidado, principios que siempre han sido parte de la cocina mediterránea.

En las últimas décadas, la Dieta Mediterránea ha ganado un inmenso reconocimiento mundial, influyendo en la cultura alimentaria mucho más allá de la región mediterránea.

Desde Norteamérica hasta Asia, los principios de la dieta mediterránea han sido adoptados por chefs, nutricionistas y cocineros caseros por igual. Han surgido restaurantes de inspiración mediterránea en ciudades de todo el mundo, que ofrecen platos que muestran la riqueza de los sabores mediterráneos, como pescado a la parrilla, ensaladas frescas y platos a base de aceite de oliva. Esta expansión global ha ayudado a promover los valores de salud y sostenibilidad de la dieta.

La dieta mediterránea también se está convirtiendo en un elemento central de la educación culinaria, y en escuelas de cocina de todo el mundo se enseñan técnicas y recetas mediterráneas. Esto ha generado un mayor conocimiento de los ingredientes y métodos de cocina tradicionales mediterráneos, lo que ha ayudado a difundir los valores de la dieta a las futuras generaciones de chefs y profesionales de la alimentación.



CAPÍTULO 8

Importancia cultural de la dieta mediterránea

En la cultura mediterránea, las comidas son mucho más que una ocasión para nutrir el cuerpo; son eventos sociales que unen a las personas y reflejan un fuerte espíritu comunitario. La dieta mediterránea enfatiza la alegría de compartir la comida con la familia y los amigos, haciendo de las comidas una oportunidad diaria para fortalecer los vínculos sociales.

- Reuniones en torno a la mesa: las comidas, especialmente el almuerzo y la cena, se consideran tradicionalmente momentos en los que los miembros de la familia se reúnen, a menudo de varias generaciones. Compartir comida es una forma de conectarse con los seres queridos, intercambiar historias y disfrutar de los placeres de la vida. Esta tradición de comer en comunidad fomenta un sentido de unión y refuerza la importancia de la familia en la cultura mediterránea.
- Celebraciones sociales: Más allá de las comidas diarias, suelen celebrarse reuniones y festejos más grandes en ocasión de festivales, bodas y celebraciones religiosas. Estos eventos suelen centrarse en la mesa, y la comida desempeña un papel central en las festividades. Ya sea una pequeña cena familiar o un gran banquete comunitario, el acto de compartir comidas encarna los valores mediterráneos fundamentales de hospitalidad, generosidad y comunidad.
- Ritmo de las comidas: El estilo de vida mediterráneo promueve un ritmo lento y relajado durante las comidas. A diferencia de la cultura de la comida rápida, las tradiciones gastronómicas mediterráneas alientan a las personas a tomarse su tiempo, saboreando cada bocado y disfrutando de conversaciones significativas. Este enfoque pausado de la alimentación resalta la importancia de apreciar tanto la comida como la compañía, reforzando la idea de que las comidas son un momento de relajación y conexión, no solo de sustento.



CAPÍTULO 8

Importancia cultural de la dieta mediterránea

Fiestas y tradiciones La dieta mediterránea también está estrechamente vinculada a las celebraciones y festivales culturales, en los que la comida se convierte en una poderosa expresión del patrimonio, la fe y la identidad local. Los platos tradicionales cobran protagonismo durante estos eventos, que a menudo se transmiten de generación en generación, preservando el rico patrimonio culinario de la región.

- Fiestas: En todo el Mediterráneo, ciertas festividades se celebran con platos especiales que varían de una región a otra, pero comparten el mismo énfasis en la tradición y el orgullo cultural. Por ejemplo:
 - En Grecia, la Pascua se celebra con cordero asado en un asador, símbolo del renacimiento, mientras que la ruptura del tsourekí, un pan dulce trenzado, es una tradición muy querida.
 - En Italia, las comidas navideñas suelen incluir platos de marisco, especialmente en las regiones del sur, como la famosa Fiesta de los Siete Peces.
 - En España, la tradición del Roscón de Reyes, un pan dulce en forma de anillo que se come durante la Epifanía, reúne a las familias para celebrar la llegada de los Reyes Magos.
- Muchas regiones tienen sus propios festivales locales que presentan platos únicos y vinculan la comida con eventos culturales y religiosos. En el Mediterráneo, la comida suele ser el centro de los festivales religiosos, como las fiestas de los santos, los festivales de la cosecha y las celebraciones estacionales. Estos eventos no solo honran hitos espirituales e históricos, sino que también sirven para preservar las tradiciones culinarias locales, reforzando la conexión entre la comida, la fe y la comunidad.
- Las recetas tradicionales mediterráneas suelen transmitirse de generación en generación como una forma de herencia culinaria. Los abuelos enseñan a sus nietos a preparar platos específicos para las fiestas, las bodas o incluso las comidas de todos los días, garantizando así que los sabores y las técnicas de sus antepasados sigan vivos. Estas recetas no solo tratan sobre la comida en sí, sino sobre las historias, los recuerdos y el orgullo cultural asociados a ellas.

La dieta refleja la diversidad geográfica y cultural del Mediterráneo, y cada comunidad se enorgullece de sus contribuciones únicas a la cultura alimentaria de la región.

Los rituales que rodean la preparación, el servicio y el consumo de alimentos son profundamente simbólicos en el Mediterráneo. El proceso de cocinar en sí mismo suele ser una actividad compartida, lo que enfatiza aún más el papel social de la comida en esta región. Ya sea amasar la masa para el pan, preparar una receta familiar para una comida festiva o simplemente recolectar hierbas de un huerto casero, estas acciones ayudan a mantener una estrecha conexión con las tradiciones culinarias locales.



¡Conoce a los lugareños!



CAPÍTULO 9

Objetivos

- Presentar a los lectores la riqueza de las tradiciones locales, incluidas recetas y costumbres culinarias únicas.

Requisitos

- Comprender la importancia de la gastronomía en el patrimonio cultural europeo





Contenido

Conozca a los lugareños: recetas de Navidad y Pascua

Bulgaria	141
Francia	143
Griego	145
Italia	147
Portugal	153
España	159
<u>Bibliografía</u>	161



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.

Receta navideña:



Cuaresma sarmi

Ingredientes

- ½ cucharadita de arroz
- 2 cabezas de cebolla
- 1 tallo de puerro, cebolla; hojas de chucrut
- ½ cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de jugo de chucrut
- pimiento rojo
- sal
- ajedrea seca



Instrucciones

- Picar las dos cebollas y el puerro en trozos muy pequeños y mezclarlos con una pizca o dos de sal. Revolverlos en el aceite hasta que se doren.
- A continuación, añade el arroz, que ya has limpiado y lavado. Añade las especias y un poco de agua caliente. Deja cocer a fuego lento hasta que el arroz esté casi listo.
- Mientras tanto, prepara las hojas de col: debes quitarles las cremalleras duras que se encuentran en el medio. De esta manera, los rollitos de col quedarán mucho más tiernos y agradables de comer.
- Cuando el arroz esté listo, déjelo enfriar un poco. Luego, coloque una cucharada del relleno de arroz en cada hoja de col y envuélvalo. Tome una olla, en cuyo fondo se colocan hojas de col o ramas de vid.
- Los sarmi envueltos se colocan encima de ellos y se cubren con un plato encima para que no floten. Se agrega el jugo de repollo y 2 cucharaditas de agua caliente. Esta delicia debe hervirse a fuego lento durante aproximadamente una hora o puede colocar la olla con el sarmi en un horno precalentado durante una hora a 180°C. Revise el arroz antes de sacar la olla del horno.



Receta de Pascua:

El cordero asado al horno de Pascua

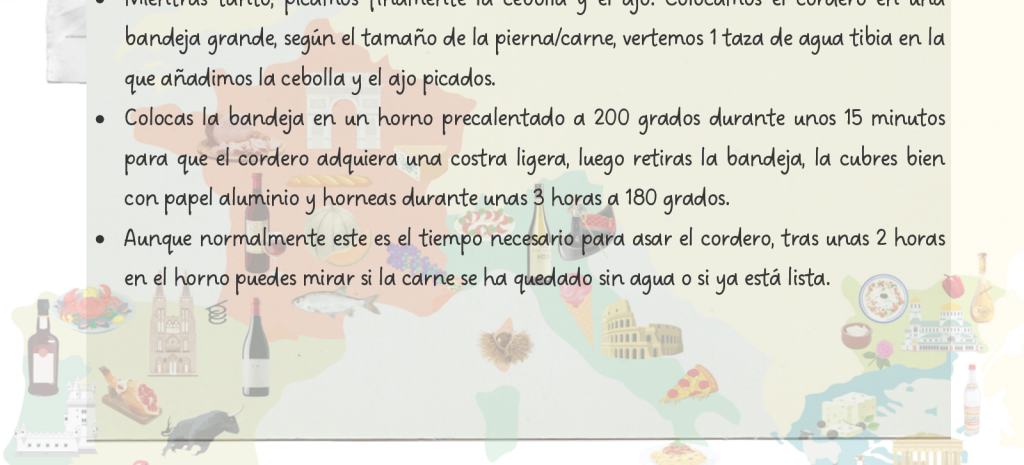
Ingredientes

- Paleta de cordero - 1 pieza
- cebolla fresca - 1 manojo
- Jojen - 5 tallos
- pimiento rojo
- 1 cucharadita
- pimienta negra
- 1/2 cucharadita



Instrucciones

- El primer paso de la receta de cordero al horno es preparar el cordero. Se lava bien la pierna de cordero, se le echa sal y se frota la carne con las manos.
- Espolvorear con pimienta roja y negra, que también se unta bien en la pierna de cordero. Dejar reposar la carne unos 15 minutos para que absorba las especias.
- Mientras tanto, picamos finamente la cebolla y el ajo. Colocamos el cordero en una bandeja grande, según el tamaño de la pierna/carne, vertemos 1 taza de agua tibia en la que añadimos la cebolla y el ajo picados.
- Colocas la bandeja en un horno precalentado a 200 grados durante unos 15 minutos para que el cordero adquiera una costra ligera, luego retiras la bandeja, la cubres bien con papel aluminio y horneas durante unas 3 horas a 180 grados.
- Aunque normalmente este es el tiempo necesario para asar el cordero, tras unas 2 horas en el horno puedes mirar si la carne se ha quedado sin agua o si ya está lista.



Receta navideña



El pavo de castañas

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 pavo de corral de 3,5 kg de peso
- 400 g de castañas en un tarro
- 80 g de mantequilla
- 25 cl de caldo de pollo
- Relleno:
 - 150g de pan rallado + 15 cl de leche
 - 2 chalotes picados
 - 20 g de mantequilla
 - Hígado de pavo cortado en cubitos
 - 350g de relleno de carnicero
 - 1 huevo
 - 100 g de castañas en conserva, desmenuzadas
 - 1 cucharada de coñac
 - Sal y pimienta recién molida



Instrucciones

- Preparar el relleno. Remojar el pan rallado en la leche. Rehogar las chalotas con 20 g de mantequilla, añadir el hígado y cocer durante 1 minuto. Mezclar el pan escurrido, la mezcla de chalotas e hígado, el relleno, el huevo, las castañas (100 g cada una) y el coñac en un bol. Sazonar con sal y pimienta. Rellenar el pavo.
- Precalentar el horno a 180°C. Untar el pavo con 30 g de mantequilla blanda. Sazonar con sal y pimienta. Colocar una rejilla sobre la bandeja de goteo y colocar el pavo sobre ella. Introducir en el horno. Dejar cocer durante 18 minutos para 500 g de pavo relleno, es decir, 2 horas y 20 minutos, rociando el pavo regularmente (cada 30 minutos) con los jugos de cocción.
- Envolver el pavo en papel de aluminio y dejarlo reposar en el horno durante 15 minutos. Mientras tanto, dorar las castañas en la mantequilla restante y verter el caldo de pollo. Cocinar a fuego lento hasta que el caldo se haya evaporado casi por completo. Desmenuzar el pavo y servir caliente con las castañas.

Receta de Pascua:



El paté de Berrichon

Ingredientes (para 6 personas)

- 2 rollos de masa de hojaldre (o masa quebrada si lo prefieres)
- 6 huevos
- 300 g de carne de cerdo picada
- 200 g de carne de ternera picada
- 1 chalota
- 50g de pan rallado
- 1 cucharada de coñac
- 0,5 cucharadita de nuez moscada
- 0,5 manojo de perejil
- Sal
- Pimienta



Instrucciones

- Escaldar 4 huevos cocidos (10 minutos de cocción). Picar una chalota. Lavar y picar el perejil.
- En una ensaladera, mezclar las 2 carnes, 1 huevo batido en tortilla, el perejil, la chalota, el pan rallado, el coñac y la nuez moscada. Sazonar con sal y pimienta.
- Desenrolle uno de los rollitos de hojaldre y colóquelo en un molde especial para "pâté en croûte" (forrado con papel vegetal). Extienda la mitad de la carne picada sobre la masa. Haga huecos a intervalos regulares. Coloque los 4 huevos duros en el relleno, presionándolos ligeramente. Cubra con la carne picada restante.
- Separar la clara de la yema del último huevo. Pintar el borde del hojaldre con la yema diluida en un poco de agua. Sellar con el segundo rollo de hojaldre, sellando los bordes y dorando con huevo.
- Con la punta de un cuchillo, hacer 3 chimeneas en la masa de hojaldre para que escape el vapor durante la cocción. Hornear durante 20 minutos a 180 °C (temperatura 6) y 30 minutos a 150 °C (temperatura 5).



Receta navideña

Melomakarona – Galletas de miel navideñas griegas

Ingredientes

- Para el almíbar
- 250 g de agua
- 400 g de azúcar granulada
- 70 g de miel
- 2 ramas de canela
- 2 clavos enteros
- 1 naranja cortada por la mitad
- 1ª mezcla
- 200 g de zumo de naranja
- 200 g de aceite de semillas
- 90 g de aceite de oliva
- 30 g de azúcar glas
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- 2 cucharaditas de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Ralladura de naranja, de 2 naranjas
- 2da mezcla
- ½ kilo de harina común
- 100 g de sémola fina
- Para servir
- Miel
- Nueces



Instrucciones

- Precalienta el horno a 190* C (370* F) con ventilador. Para hacer las galletas, debes preparar 2 mezclas por separado. Para la primera mezcla, agrega todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcla usando un batidor de mano.
- En un bol aparte, añade todos los ingredientes de la segunda mezcla. Combina la primera y la segunda mezcla. Mezcla con las manos, muy suavemente y durante muy poco tiempo (10 segundos como máximo). Forma la masa de galletas en formas ovaladas de 3-4 cm de largo, de 30 g cada una.
- Hornear durante unos 20-25 minutos, hasta que estén crocantes y doradas. En cuanto las saques del horno, remoja las galletas calientes en el almíbar durante 10 segundos. Déjalas escurrir sobre una rejilla. Rocía con miel y nueces picadas.

Receta de Pascua:



Magiritsa

Ingredientes (para 6-8 personas)

- 1 kilo de despojos de cordero
- 2 rodajas de limón
- 2 hojas de laurel
- Sal
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas secas medianas
- 2 lechugas, picadas en trozos grandes
- 50 g de vino blanco
- 1,5 litros de agua
- 5-6 cebolletas
- 1 manojo de eneldo
- 100 g de arroz de grano redondo (opcional)
- Para la salsa de huevo y limón
- Jugo de limón de 2 limones
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta



Instrucciones

- Poner una olla con agua a fuego alto hasta que hierva. Añadir la víscera de cordero, las rodajas de limón, las hojas de laurel, la sal y dejar hervir durante 10-15 minutos. Quitar la espuma con regularidad. Escurrir y tirar el agua.
- Ponemos la olla a fuego alto y añadimos el aceite de oliva. Picamos la cebolla fina y la añadimos a la olla. Cortamos la tripa de cordero en trozos pequeños, la añadimos a la olla y la salteamos durante 8-10 minutos.
- Desglasar con el vino, añadir el agua y las lechugas y dejar hervir a fuego medio durante 30-40 minutos.
- A continuación, corta las cebolletas en rodajas y el eneldo en trozos grandes y añádelos a la olla. Reserva la parte verde de las cebolletas y 1 cucharada de eneldo. Añade el arroz, tapa y deja hervir a fuego medio durante 15-20 minutos.

Receta navideña:



Panetón

Ingredientes

- Harina
- azúcar
- huevos
- manteca
- levadura
- frutas escarchadas
- pasas
- extracto de vainilla
- Ralladura de limón
- ralladura de naranja



Instrucciones

- 1. Preparar una masa con harina, azúcar, huevos y mantequilla, luego dejar reposar.
- 2. Incorporar la levadura y dejar reposar nuevamente la masa.
- 3. Añade frutas confitadas y pasas a la masa.
- 4. Forme la masa en forma de cúpula y hornéela hasta que esté dorada y completamente cocida.

Receta navideña:



Turrón

Ingredientes

- Miel
- azúcar
- claras de huevo
- almendras o avellanas tostadas
- extracto de vainilla
- papel de oblea.



Instrucciones



1. Cocine la miel y el azúcar juntos hasta alcanzar una consistencia de caramelo.
2. Batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes e incorporarlas lentamente a la mezcla de miel y azúcar.
3. Añade las nueces tostadas.
4. Extiende la mezcla sobre papel de oblea, cúbrala con otra capa de papel de oblea y déjala enfriar antes de cortarla en trozos.

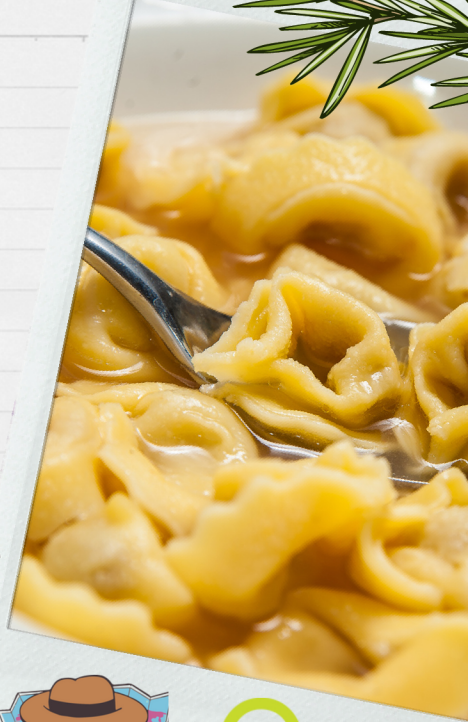


Receta navideña:

Cappelletti en caldo

Ingredientes

- Harina
- huevos
- carne molida (de cerdo, de res o una mezcla)
- Queso parmesano
- nuez moscada, caldo (de pollo o de res)
- sal
- pimienta.



Instrucciones

1. Preparar la masa de pasta con harina y huevos, luego extenderla hasta obtener una masa fina.
2. Hacer un relleno con carne molida, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.
3. Corte la pasta en cuadritos pequeños, coloque una pequeña cantidad de relleno en el centro de cada uno y dóblelo hasta formar una gorra.
4. Cocine los cappelletti en caldo hirviendo a fuego lento hasta que floten en la superficie.

Receta de Pascua:



Paloma de pascua

Ingredientes

- Harina
- azúcar
- huevos
- manteca
- levadura
- cáscara de naranja confitada, almendras
- azúcar perlado
- extracto de vainilla.



Instrucciones



1. Preparar una masa con harina, azúcar, huevos, mantequilla y levadura y dejar reposar.
2. Incorporar la cáscara de naranja confitada a la masa.
3. Dale forma de paloma a la masa y déjala reposar nuevamente.
4. Cubrir con glaseado de almendras y azúcar perlado, luego hornear hasta que esté dorado.



Receta de Pascua:

Pastel pascualina

Ingredientes

- Hojaldre
- queso ricotta
- espinaca o acelga
- huevos
- Queso parmesano
- nuez moscada
- sal
- pimienta.



Instrucciones



- 1. Extiende la masa de hojaldre y forra un molde para tarta.
- 2. Preparar el relleno con queso ricotta, espinacas o acelgas cocidas, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.
- 3. Vierta el relleno en la masa y haga hendiduras para romper los huevos enteros.
- 4. Cubrir con otra capa de hojaldre, sellar los bordes y hornear hasta que esté dorado.

Receta de Pascua:



Cordero al horno

Ingredientes

- Cordero (pierna o paleta)
- ajo, romero
- aceite de oliva
- vino blanco
- sal
- pimienta.



Instrucciones



1. Marinar el cordero con ajo, romero, aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Asar en el horno, rociando ocasionalmente con vino blanco, hasta que la carne esté tierna y bien cocida.
3. Servir con patatas asadas o verduras de temporada.

1. Receta navideña:



1. Bacalao de Nochebuena



Ingredientes

- 4 piezas de bacalao salado
- 8 patatas
- 4 cebollas
- 4 zanahorias
- 4 huevos duros
- Aceite de oliva
- Ajo
- Hojas de laurel
- Aceitunas negras (para decorar)



Instrucciones



Remojar el bacalao en agua durante 24-48 horas, cambiando el agua varias veces para eliminar la sal.

- 1. Cocine por separado el bacalao, las papas, las cebollas y las zanahorias hasta que estén cocidos. Corte las papas, las cebollas y las zanahorias en rodajas.
- 2. Coloca el bacalao, las patatas, las cebollas y las zanahorias en una fuente para servir.
- 3. Rocíe con abundante aceite de oliva y adorne con ajo, hojas de laurel y aceitunas negras.

Sirva con huevos duros cortados en mitades o cuartos.



Receta navideña:

Pavo Relleno

Ingredientes

- 1 pavo (unos 5 kg)
- 200 g de carne de cerdo molida
- 100 g de chorizo cortado en cubitos
- 2 cebollas finamente picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 100g de pan rallado
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Sal y pimienta
- Hierbas (perejil, tomillo, hojas de laurel)



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180°C (350°F).
2. En un tazón grande, mezcle la carne de cerdo molida, el chorizo, la cebolla, el ajo, el pan rallado y los huevos.
3. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.
4. Rellene el pavo con la mezcla y asegure la abertura con hilo de cocina.
5. Frote el pavo con aceite de oliva, sal y pimienta.
6. Coloque el pavo en una sartén para asar, agregue un chorrito de vino blanco y áselo durante aproximadamente 3 o 4 horas, rociándolo ocasionalmente con los jugos de la sartén.

Deje reposar el pavo durante 15 a 20 minutos antes de cortarlo.



Postre:

Rabanadas (tostadas francesas portuguesas)

Ingredientes

- 1 hogaza de pan duro (preferiblemente baguette)
- 1 litro de leche
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón
- 4 huevos
- Aceite de oliva (para freír)
- Canela molida (para espolvorear)

Instrucciones

1. Corta el pan en rodajas gruesas.
2. En una cacerola, calienta la leche con el azúcar, la rama de canela y la ralladura de limón hasta que empiece a hervir.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
4. Sumerga las rebanadas de pan en la mezcla de leche hasta que estén bien empapadas.
5. Batir los huevos en un bol.
6. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande.
7. Sumerge las rebanadas de pan remojadas en los huevos batidos y luego fríelas hasta que estén doradas por ambos lados.
8. Escurre sobre papel absorbente y espolvorear con canela molida y azúcar.





Postre:

Filhós (masa frita)

Ingredientes

- 500g de harina
- 10 g de levadura
- 1 dl de jugo de naranja
- 50g de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva (para freír)
- Azúcar y canela (para espolvorear)



Instrucciones

1. Disolver la levadura en un poco de agua tibia.
2. En un bol grande, mezcle la harina, la mezcla de levadura, el jugo de naranja, el azúcar, los huevos y la sal. Amase hasta obtener una masa suave y elástica.
3. Deje que la masa suba en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.
4. Extiende la masa sobre una superficie enharinada y córtala en las formas deseadas.
5. Calienta el aceite de oliva en una freidora o sartén grande.
6. Freír los trozos de masa hasta que estén dorados.
7. Escurrir sobre papel toalla y espolvorear con azúcar y canela.



Receta de Pascua:

Cordero Asado

Ingredientes

- 1 pierna de cordero (unos 2 kg)
- 4 dientes de ajo picados
- 2 limones, exprimidos
- 100 ml de aceite de oliva
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 ramitas de tomillo fresco
- Sal y pimienta
- 200 ml de vino blanco
- 1 kg de patatas peladas y cortadas en gajos



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180°C (350°F).
2. En un bol, mezcle el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta para crear una marinada.
3. Unta la pierna de cordero con la marinada, asegurándote de que quede bien cubierta. Coloca encima las ramitas de romero y tomillo.
4. Coloca el cordero en una fuente para horno y vierte el vino blanco a su alrededor.
5. Añade las rodajas de patata a la sartén, rodeando el cordero.
6. Asar en el horno durante aproximadamente 1,5 a 2 horas, rociando ocasionalmente con los jugos de la sartén, hasta que el cordero esté tierno y las patatas estén doradas.
7. Deje reposar el cordero durante 10 a 15 minutos antes de cortarlo y servirlo con las patatas asadas.





Postre de Pascua:

Pão-de-Ló (Bizcocho Portugués)

Ingredientes

- 6 huevos
- 250 g de azúcar
- 150 g de harina
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de polvo para hornear



Instrucciones



1. Precaliente el horno a 180°C (350°F). Engrase un molde redondo para pastel y cúbralo con papel pergamino.
2. Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
3. Agregue la ralladura de limón e incorpore gradualmente la harina y el polvo para hornear, mezclando suavemente hasta que estén bien combinados.
4. Vierta la masa en el molde para pastel preparado.
5. Hornee durante 25 a 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el pastel se enfríe en el molde antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe por completo.



Receta navideña:

Cardos con almendras

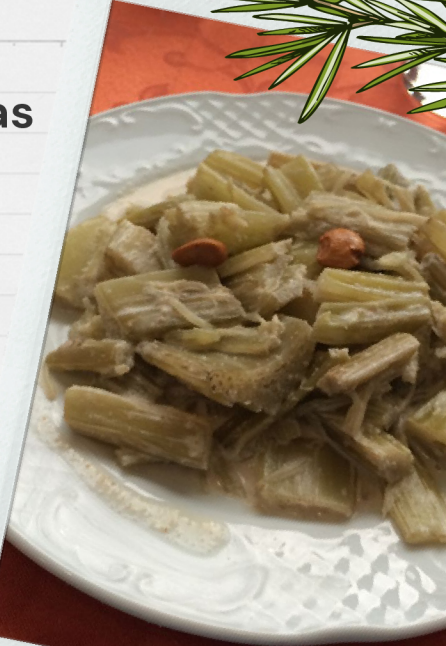
Ingredientes

- 1 kg de cardo limpio y picado
- 100 gr de almendras crudas peladas
- 50 gr de piñones
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada



Instrucciones

- Hervir el cardo picado en agua con sal durante unos 15 minutos hasta que esté tierno. Escurrir, enfriar y reservar.
- En un mortero se machacan las almendras y los piñones y se reservan. Al mismo tiempo, en una sartén se calienta el aceite de oliva y se rehogan los ajos hasta que empiecen a dorarse. Se añade la harina y se remueve hasta formar un roux.
- Añade poco a poco el caldo de verduras y la leche removiendo constantemente para evitar que se formen grumos. Añade las almendras y los piñones y deja que la salsa espese.
- Añade el cardo escurrido a la salsa de almendras y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos más. Sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Sírvese caliente.





Receta de Pascua:

Torrijas

Ingredientes

- 1 hogaza de pan duro (preferiblemente brioche o enriquecido con mantequilla)
- 1 litro de leche
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón y 1 naranja
- 1cl de ron
- 4 huevos
- Aceite de oliva para freír
- Canela molida para espolvorear
- Miel o jarabe de azúcar (opcional)



Instrucciones

- Calentamos en un cazo la leche con 100 g de azúcar, la rama de canela, el ron y la ralladura de limón y naranja. Llevamos a ebullición suave, retiramos del fuego, tapamos y dejamos infusionar y enfriar.
- Corte el pan duro en rebanadas gruesas. Sumerja cada rebanada en la mezcla de leche tibia, dejando que el pan absorba el líquido pero sin que se deshaga. Deje escurrir el exceso de líquido.
- Batir los huevos y calentar abundante aceite de oliva en una sartén. Pasar las rebanadas de pan remojadas por los huevos batidos y freírlas hasta que estén doradas por ambos lados.
- Escurre las torrijas fritas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvorea con una mezcla de azúcar y canela molida. Sirve templada o fría.



CAPITULO 9

Bibliografía

- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlsjzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzi-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden>
<https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BA>
- Food & Wine Editors. (2023, 9 janvier). 22 Traditional French recipes. Food & Wine. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Fuchs, L. (2023, 14 juillet). Las 76 mejores recetas de la cocina francesa. Directo Al Paladar. <https://www.directopaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022, 20 décembre). Repas de fête : l'histoire de la dinde de Noël. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Mariotte, L. (2023, 13 décembre). Ma recette de dinde aux marrons - Laurent Mariotte. Laurent Mariotte. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Berry, F. B. (2017, 16 avril). Pâté de Pâques : le Berry n'a d'œufs que pour son pâté. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Pâte de Pâques berrichon (from Berry). (s. d.). Cuisine Actuelle. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-from-berry-206004#>



CAPÍTULO 9

Bibliografía

- Cinque Wine & Deli Editors. (2024) Melomakarona: A Symbolic Treat For The Fallen Heroes Of Ancient Greece.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Magiritsa :A soup in Greece – Crete Guide. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Μαγειρίτσα της Αργυρώς – www.argiro.gr)
- Chrysopoulos P. 22/12/2023. Greek Reporter. *How Melomakarona and Kourabiedes Got Their Names.* <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. *Magiritsa – Traditional Greek Easter Soup.* <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Traditional Panettone Recipe (Italian Christmas Cake)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Colomba pasquale
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- THE ORIGINS OF AN ITALIAN EASTER CAKE: "LA COLOMBA"
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/>
<https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Five very Christmassy culinary experiences in Spain. <https://www.spain.info/en/discover-spain/christmas-gastronomic-experiences-spain/>
- Adria F., Mariscal J., Ortega I. (2024). Spain The Cookbook.
- Coxal M. (2013, October 1st). Traditional Christmas Recipes of Spain: 2.
- Rybaiev V. (2023). Spain Cuisine: A Culinary Journey Through the Flavors of Spain (World Cuisines Book).





Conclusiones





CAPÍTULO 10

Conclusiones

La gastronomía es mucho más que el arte de preparar y disfrutar los alimentos. Representa la esencia de la identidad cultural, la tradición y la historia compartida.

Como se analiza a lo largo de esta guía, el patrimonio gastronómico de Europa está profundamente entrelazado con el tejido cultural e histórico de la región. Desde las prácticas antiguas hasta las innovaciones modernas, la gastronomía europea continúa evolucionando al tiempo que mantiene una fuerte conexión con sus raíces.

Una de las principales conclusiones de esta guía es el papel fundamental que desempeña la Unión Europea en la salvaguardia de este legado. Mediante políticas destinadas a preservar las prácticas tradicionales, proteger los productos locales y promover el desarrollo sostenible, la UE garantiza que las generaciones futuras puedan seguir beneficiándose de este rico patrimonio culinario.

Además, la conexión entre la gastronomía, el turismo y las economías locales ha demostrado ser una fuerza impulsora para promover el intercambio cultural y el desarrollo regional. Al aprovechar sus tradiciones culinarias únicas, las comunidades locales tienen la oportunidad de atraer el turismo, fortalecer sus economías y fomentar el orgullo por su identidad cultural.

Sin embargo, este esfuerzo de conservación requiere la participación activa de múltiples partes interesadas, incluidos los gobiernos, las empresas locales y el público. Por ello, esta guía hace hincapié en la necesidad de una colaboración y una educación continuas para garantizar que el patrimonio gastronómico europeo no solo se preserve, sino que se celebre.

Algunas recomendaciones prácticas incluyen:

1. Fortalecer las iniciativas locales: fomentar festivales gastronómicos locales, talleres culinarios y turismo centrado en la gastronomía como medios para promover y proteger los alimentos y las prácticas culinarias tradicionales.
2. Apoyar prácticas sostenibles – Integrar la sostenibilidad en el turismo gastronómico y la producción local de alimentos, asegurando que se minimicen los impactos ambientales.
3. Promover la educación y la concienciación – Educar a las generaciones más jóvenes sobre la importancia del patrimonio gastronómico, como tesoro cultural y como activo económico.
4. Aprovechar las protecciones de la UE: aprovechar al máximo las etiquetas de protección de alimentos de la UE, como la Denominación de Origen Protegida (DOP) y la Indicación Geográfica Protegida (IGP), para garantizar que los alimentos y las tradiciones locales sigan siendo auténticos y estén protegidos.

En conclusión, el futuro del patrimonio gastronómico europeo es prometedor, pero requiere dedicación e innovación constantes. Si se reconoce el valor de las tradiciones culinarias y se adoptan métodos modernos para su conservación, Europa puede seguir siendo un modelo de excelencia gastronómica para las generaciones futuras.

La alianza CultourGastronomy



POLI
TÉCNICO
GUARDA

Encuentre más información en
[CultourGastronomy.eu](https://cultourgastrology.eu) o en nuestras cuentas de
redes sociales de Facebook e Instagram.



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.

Número de proyecto 2022-1-FR01-KA220-VET-
000086243



Cultour

Gastronomy



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.