

# Gastronomia moderna







# Contenuti

## Gastronomia moderna

<u>Bulgaria</u>	60
<u>Francia</u>	65
<u>Grecia</u>	67
<u>Italia</u>	69
<u>Spagna</u>	73
<u>Bibliografia</u>	76



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



# Panoramica dell'attuale cucina bulgara

La cucina bulgara è come l'anima del popolo bulgaro: generosa, vasta, calorosa e piena di speranza. Come la nostra Nazione, ha una storia secolare segnata dalla posizione crocevia delle nostre terre. Mentre altre cucine possono essere dominate da determinati prodotti o tecniche culinarie, la cucina bulgara racchiude un po' di tutto. Questa diversità è particolarmente evidente nelle diverse regioni del nostro piccolo ma infinitamente colorato Paese. Ogni regione conserva la sua unicità, con sapori che ricordano la montagna, il mare, il fiume e i campi.

La cucina bulgara può essere incredibilmente sana e genuina, oltre che pesante ed estenuante per il sistema digestivo. Inoltre, è estremamente aperto, il che gli consente di svilupparsi e migliorare costantemente. Intreccia tutte le tendenze descritte dalla moderna scienza nutrizionale, rendendolo altamente adattabile. Si possono mangiare esclusivamente piatti a base di carne o interamente vegani con piatti tradizionali bulgari.

Oggi si sentono fortemente le influenze delle varie tradizioni culinarie. Da un lato i piatti stranieri come la pizza, gli spaghetti, il gulasch, la paella e i piatti di carne della cucina dell'Europa occidentale, così come i moderni "fast food", stanno entrando nella vita quotidiana dei bulgari. D'altra parte, si iniziano ad utilizzare spezie e prodotti atipici, che si stanno gradualmente integrando nella cucina bulgara.



Foto - [link](#)



## CAPITOLO 4

# Piatti moderni e ristoranti alla moda

La Bulgaria è nota da tempo per il suo abbondante cibo tradizionale. Ma attorno alla sua cucina classica sta nascendo una nuova ondata di innovazione culinaria: nuovi entusiasmati chef, ristoranti eclettici e fantastici produttori alimentari indipendenti che servono prodotti locali biologici con un tocco contemporaneo.

"Negli ultimi cinque o sei anni, il cibo bulgaro è stato portato a un livello diverso", afferma Milen Zlatev, chef esecutivo del ristorante Biorest. "Mi piace prendere qualcosa dal passato, ma riproporlo con tecniche moderne per renderlo diverso, per aggiungere qualcosa di me stesso". Il focus della sua cucina è sulla classica cucina bulgara con un tocco moderno. Il menu potrebbe includere zuppa di crema di cavolfiore con piperade e chorizo affumicato, spigola con verdure primaverili e spuma di ortica, o magret d'anatra sottovuoto con confit di sedano rapa e crema di sedano.

Kosmos (alias Kocmoc) è un ristorante bulgaro contemporaneo e uno dei migliori di Sofia, secondo Zlatev. Nel menu ci sono piatti tradizionali, presentati in modo innovativo. Pensa alla lingua di manzo piccante con mousse di foie gras, germogli sott'aceto, harissa e senape alle erbe, o un budino "gin and tonic" con citronella, cetriolo, sorbetto tonico e gelatina di gin.

A conquistare Sofia è anche Made in Home, con un menu che rende omaggio al movimento slow food. Questo ristorante moderno enfatizza il cibo di provenienza locale, ma con influenze internazionali e un'attenzione particolare ai piatti vegetariani e vegani. Nel menu: patate dolci arrostiti con peperoncino, uva e cipollotto; pilaf di quinoa con mirtilli rossi; Cozze del Mar Nero; e crostata al tè verde.



Foto - [link](#)



## CAPITOLO 4

# Piatti moderni e ristoranti alla moda

A conquistare Sofia è anche Made in Home, con un menu che rende omaggio al movimento slow food. Questo ristorante moderno enfatizza il cibo di provenienza locale, ma con influenze internazionali e un'attenzione particolare ai piatti vegetariani e vegani. Nel menu: patate dolci arrostiti con peperoncino, uva e cipollotto; pilaf di quinoa con mirtilli rossi; Cozze del Mar Nero; e crostata al tè verde.

Andre Tokev è considerato uno dei migliori chef della Bulgaria (è un MasterChef in senso letterale, oltre ad essere un giudice del concorso di cucina del reality televisivo bulgaro). Nel suo ristorante Moments, Andre Tokev ha creato un menu eclettico di cucina raffinata che comprende ingredienti come pesce in salamoia di provenienza locale, funghi di bosco, una mousse al cioccolato bianco e Amarula e una torta al cioccolato con gelato alla zucca e tofu allo yuzu.

Nel frattempo, MoMa resta fedele alla tradizione, servendo tipiche insalate bulgare, carni alla brace e stufati. Qui è dove trovare i piatti tipici della Bulgaria: coscia di coniglio cotta lentamente; stinco di agnello in umido. Ma il MoMa lo fa in modo creativo (puoi ordinare un piatto locale servito in una ciotola di pane) e con interni moderni e alla moda.

Non tralasciamo anche le tendenze moderne dello street food bulgaro. Come in Bulgaria, è fondamentale assaggiare i colpi di scena moderni del tradizionale cibo di strada. Potresti provare la zucca al forno con miele e noci. "Kebapche", un classico kebab di carne macinata ed erbe aromatiche. Banitsa, una pasta salata per la colazione ripiena di yogurt, uova e formaggio bianco. Oppure skara, bulgaro per carne alla griglia, polpette e salsicce (chiedete meshana skara per una grigliata mista). Accompagna il tutto con l'ayran, una bevanda allo yogurt fresca e salata.





## CAPITOLO 4

# La gastronomia moderna nei media bulgari

Negli ultimi anni, c'è stato un interesse eccezionalmente accresciuto per le arti culinarie sia a livello nazionale che internazionale. Quasi ogni canale televisivo ha il proprio programma di cucina, sono emersi canali di cucina specializzati e chef professionisti e dilettanti competono costantemente per grandi premi in vari formati televisivi. Vengono prodotti numerosi lungometraggi con trame culinarie. Vengono pubblicati libri di cucina, libri culinari tematici, riviste, raccolte di ricette e libri sul vino, sul cioccolato e altro ancora. Vengono creati blog culinari e vengono rilasciati speciali quaderni vuoti per raccogliere e conservare le ricette preferite della "cucina della nonna" o della "cucina della mamma".



Foto - [link](#)



## CAPITOLO 4

# Invenzione di nuovi cibi e ricette nei decenni successivi alla Seconda Guerra Mondiale

L'insalata Shopska è forse il piatto più emblematico della cucina nazionale bulgara, che ci rappresenta nel mondo. L'insalata ampiamente conosciuta ha una ricetta consolidata. Ogni bulgaro sa che gli ingredienti principali sono le verdure tradizionali come pomodori, cetrioli, cipolle rosse e peperoni arrostiti o crudi tagliati a cubetti. È generosamente cosparso di formaggio bianco in salamoia grattugiato e prezzemolo. Il condimento è composto da sale, aceto e olio.

L'insalata Shopska è unica sia nel gusto che nell'aspetto. I sapori contrastanti di verdure, cipolle e formaggio lo rendono uno degli antipasti. Il suo aspetto interessante è ottenuto con il tricolore nazionale degli ingredienti. La popolarità di questo antipasto è così grande che in un sondaggio tra gli europei sui piatti tradizionali europei preferiti, la maggior parte dei partecipanti ha menzionato l'insalata bulgara Shopska.

La questione dell'origine dell'insalata Shopska è intrigante. I primi tentativi di preparare questa amata ricetta bulgara non risalgono a tempi antichissimi avvolti nelle nebbie della storia ma quasi alla modernità.

Gli autori della ricetta dell'insalata Shopska sono chef professionisti delle strutture turistiche dei Balcani, che hanno preparato i piatti per gli ospiti stranieri. A metà del XX secolo crearono questa insalata per rappresentare l'arte culinaria bulgara. Tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70, guadagnò popolarità nei ristoranti turistici dei Balcani, diventando nota come "tipica insalata bulgara". All'inizio degli anni '70 divenne un'attrazione per i turisti stranieri, commercializzato come "il cibo sano dei nostri antenati". I colori dell'insalata – bianco, verde e rosso – riflettono il tricolore bulgaro, rafforzandone lo status di simbolo nazionale.

Le varianti dell'insalata includono peperoni arrostiti o crudi e formaggio grattugiato o sbriciolato. Alcune versioni aggiungono anche aglio o peperoncino per spezie extra.



Foto - [link](#)



# Francia: evoluzione tecnica e alimenti

L'evoluzione tecnica della gastronomia francese è una storia ricca e complessa, plasmata da una serie di progressi significativi nel corso dei secoli. Nel XIX secolo, eminenti chef come Auguste Escoffier giocarono un ruolo cruciale nella codificazione delle tecniche culinarie francesi, gettando le basi della cucina moderna. Gli sviluppi chiave includevano l'introduzione delle salse classiche (bernese, vellutata, besciamella, ecc.) che fornivano una struttura essenziale per un'ampia gamma di preparazioni culinarie. Gli chef contemporanei hanno rivisitato le salse classiche con variazioni e colpi di scena unici. Ad esempio, la tradizionale salsa bernese a base di burro chiarificato, scalogno, dragoncello e aceto viene spesso reinterpretata con l'aggiunta di ingredienti come il pepe di Sichuan o il miso per creare sapori nuovi e sorprendenti.

Allo stesso tempo, i progressi nelle tecniche di cottura, come la cottura sottovuoto e la cottura a bassa temperatura, hanno permesso di ottenere risultati precisi e costanti preservando la qualità del cibo. L'evoluzione tecnica della gastronomia francese è stata segnata anche dall'emergere della cucina molecolare, un approccio innovativo che utilizza i principi della scienza per trasformare la consistenza e la presentazione del cibo. Pionieri come lo chef Thierry Marx hanno esplorato nuove frontiere culinarie sperimentando tecniche come la sferificazione, la gelificazione e la mousseificazione. In pasticceria innovazioni come l'utilizzo dello zucchero e la creazione della pasta sfoglia hanno arricchito il repertorio dei dolci francesi. Dai dolci a base di miele e noci, la pasticceria ha acquisito importanza, con un proprio specialista, incorporando nuove consistenze e nuovi alimenti.

Ad esempio, l'introduzione di ingredienti esotici come il frutto della passione, lo yuzu e il fior di sale, nonché altre tecniche, hanno arricchito il repertorio della gastronomia francese.

Il pasto gastronomico francese è stato inserito nella lista del patrimonio immateriale dell'UNESCO nel 2010. Lo scopo di questa iscrizione è quello di tutelare il pasto come fatto culturale in Francia ed è una chiara dimostrazione dell'importanza che la gastronomia riveste ancora oggi.



## CAPITOLO 4

# Evoluzione dei consumi

La globalizzazione ha avuto un impatto importante sulla gastronomia. Ha portato alla diffusione di alcuni prodotti e alimenti. In Francia, l'influenza è principalmente asiatica con la comparsa di spezie, salsa di soia, tofu e alcune tecniche di cottura come la cottura nel wok. Ha avuto un forte impatto anche sullo street food ma meno sulla ristorazione casalinga. La globalizzazione contemporanea, infatti, è caratterizzata soprattutto dalla distribuzione di prodotti destinati ad essere consumati così come sono, con poca o nessuna reinterpretazione locale. Questo è ancora vero, anche dopo il periodo Covid, che ha visto un aumento del trend dello snacking e del takeaway/delivery in Francia. Dal 1986 al 2010 il tempo trascorso a mangiare è leggermente aumentato, di 13 minuti. Tuttavia, il tempo impiegato per cucinare è diminuito di 18 minuti. I francesi hanno cambiato le loro abitudini alimentari: mangiano meno prodotti freschi, più piatti pronti e più spesso si fanno consegnare i pasti. Allo stesso tempo, il numero dei fast-food è aumentato notevolmente, rendendo più facile per le persone mangiare di corsa: nell'ultimo decennio, il numero di punti vendita in questo settore è quello che è aumentato di più. Nonostante sia sempre più facile mangiare a qualsiasi ora del giorno, la vita quotidiana dei francesi è ancora scandita da tre pasti tradizionali, consumati prevalentemente alle stesse ore del giorno.

Nel panorama alimentare odierno emergono due tendenze: la ricerca di trasparenza e l'emergere di nuove diete. I consumatori chiedono informazioni dettagliate sull'origine e sulla composizione dei prodotti, mentre allo stesso tempo adottano diete come il veganismo e il flexitarianismo per dare un nuovo significato alla loro dieta. Questa tendenza deve essere qualificata. Dopo diversi anni di calo in Francia, il consumo di carne è ripreso nel 2021. Nel 2017, l'86% dei pasti francesi (colazione esclusa) conteneva carne e solo il 2% della popolazione si dichiara vegetariana o vegana.



# Grecia: seguire la dieta mediterranea

Facciamo un salto nel mondo della moderna gastronomia greca! Dal XIX secolo alla scena culinaria moderna, la cucina greca ha subito una notevole trasformazione, ma ha conservato i suoi sapori e le sue tecniche autentiche. Mentre piatti iconici come la moussaka e l'insalata greca rimangono dei classici amati e gli ingredienti tradizionali come l'olio d'oliva, il formaggio feta e le erbe fresche continuano a svolgere un ruolo centrale nei piatti greci moderni, gli chef moderni hanno abbracciato l'innovazione incorporando ingredienti di provenienza locale e sperimentando sapori globali. Le tecniche di cottura sono state preservate. Prendiamo, ad esempio, l'arte di grigliare, come dimostra l'amato piatto greco Souvlaki, o l'uso della pasta filo, un impasto sottile e friabile utilizzato in piatti come Spanakopita e Baklava.

La cucina greca moderna ha adattato il proprio patrimonio culinario per soddisfare le preferenze alimentari e gli stili di vita moderni. Enfatizza la consapevolezza della salute con l'uso di prodotti freschi e di stagione, con un focus sui principi della dieta mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO dal 2013 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. La dieta mediterranea greca consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una moderata quantità di pesce, latticini e carne. Questo modello nutrizionale è stato collegato alla longevità e alla riduzione dei tassi di malattie cardiache e digestive.

La cucina greca di oggi può soddisfare le moderne esigenze di una cucina basata su prodotti locali, freschi e di stagione, e capace di offrire una cucina per persone con diete particolari (ipocaloriche, vegetariane, senza glutine, ecc.).



Foto: Pexels by Dana Tentis



## CAPITOLO 4

# La gastronomia greca? Uno stile di vita!

La gastronomia greca significa conoscenze e competenze, ma anche interazione sociale e costumi. Non è un caso che la parola "dieta" derivi dal greco διαίτα (diaeta) che significa modo di vivere!

Le tradizioni culinarie greche svolgono un ruolo significativo nel plasmare l'esperienza gastronomica. I pasti sono spesso eventi comunitari, con famiglie e amici che si riuniscono per condividere una varietà di piccoli piatti conosciuti come Mezedes. Questa tradizione favorisce il senso di ospitalità e incoraggia l'interazione sociale attorno alla tavola.

Inoltre, la durata del mangiare e della cucina in Grecia riflette un ritmo di vita più lento, dove i pasti vengono consumati tranquillamente. Questo approccio rilassato alla ristorazione contrasta con lo stile di vita frenetico della società moderna, offrendo sollievo dal trambusto della vita quotidiana.

Quando pensi alla moderna gastronomia greca, pensa alla qualità e alla semplicità! Piatti come il polipo con ouzo, il formaggio feta con miele e lo tzatziki mettono in mostra i sapori ricchi e la semplicità della cucina greca contemporanea.

E non dimentichiamoci di Salonicco, la prima città della gastronomia UNESCO della Grecia! che esemplifica il patrimonio culinario e l'innovazione del paese. Con i suoi vivaci mercati alimentari, taverne tradizionali e ristoranti innovativi. (vedi di più: [Network of Creative Cities of Gastronomy - Thessaloniki | Municipality of Thessaloniki](#))



# Italia: attenzione alla qualità e alla freschezza

La moderna gastronomia italiana è una miscela dinamica di tradizione e innovazione, caratterizzata da un profondo rispetto per gli ingredienti regionali e il patrimonio culinario, abbracciando allo stesso tempo tecniche contemporanee e influenze globali. Ecco una panoramica degli aspetti chiave della moderna cucina italiana:

Enfasi su qualità e freschezza

### 1. Ingredienti stagionali:

- Gli chef italiani danno priorità all'utilizzo di ingredienti freschi e stagionali per garantire i migliori sapori e valori nutrizionali. I mercati e i produttori locali sono spesso le fonti di frutta, verdura, carne e pesce.

### 2. Approvvigionamento locale e sostenibile:

- C'è una forte attenzione all'approvvigionamento locale e sostenibile. Sia gli chef che i consumatori sono sempre più consapevoli dell'impatto ambientale delle loro scelte alimentari, portando a preferire cibi biologici e prodotti localmente.

# Innovazione nelle tecniche culinarie

### 1. Fusione e Sperimentazione:

La moderna cucina italiana spesso incorpora elementi di altre tradizioni culinarie, portando a piatti innovativi che fondono i sapori italiani con tecniche globali. Ad esempio, il sushi preparato con ingredienti italiani o la pasta con spezie esotiche.

### 2. Gastronomia molecolare:

Alcuni chef italiani hanno abbracciato la gastronomia molecolare, utilizzando tecniche scientifiche per trasformare i piatti tradizionali. Chef come Massimo Bottura hanno ottenuto riconoscimenti internazionali per il loro approccio creativo e all'avanguardia ai classici italiani.



## CAPITOLO 4

# Reinventare i piatti tradizionali

### 1. Interpretazioni moderne:

- I piatti tradizionali italiani vengono reinventati con un tocco moderno. Ad esempio, i classici piatti di pasta possono essere decostruiti o presentati in nuove forme pur mantenendo i loro sapori essenziali.

### 2. Adattamenti attenti alla salute:

- C'è una tendenza crescente verso versioni più sane delle ricette tradizionali. Ciò include l'utilizzo di cereali integrali, la riduzione di grassi e zuccheri e l'integrazione di più ingredienti di origine vegetale senza compromettere il gusto.

## Il Movimento Slow Food

### 1. Conservazione del patrimonio culinario:

- Originario dell'Italia, il movimento Slow Food sostiene la conservazione delle cucine tradizionali e regionali, sostenendo gli agricoltori locali e promuovendo la biodiversità. Questo movimento ha un impatto significativo sulla moderna gastronomia italiana sottolineando l'importanza dei cibi artigianali e di tradizione.

### 2. Iniziative educative:

- Il movimento prevede anche l'educazione del pubblico sul significato culturale del cibo, sulle pratiche agricole sostenibili e sui vantaggi del consumo di alimenti prodotti localmente.



## CAPITOLO 4

# Diversità regionali

### 1. Nord Italia:

- Conosciuto per i suoi piatti ricchi e sostanziosi, spesso a base di burro, panna e formaggio. Risotto, polenta e carne di manzo sono gli alimenti base. Regioni come l'Emilia-Romagna sono famose per prodotti come il Parmigiano-Reggiano e il Prosciutto di Parma.

### 2. Centro Italia:

- Presenta un equilibrio di carni, cereali e verdure. La Toscana è rinomata per le sue bistecche (bistecca alla fiorentina), i legumi e l'olio d'oliva. La cucina di Roma comprende piatti iconici come la carbonara e la cacio e pepe.

### 3. Sud Italia:

- Dominano i sapori mediterranei, con abbondante uso di olio d'oliva, pomodori, aglio ed erbe fresche. Il pesce è una componente chiave e la regione è la culla della pizza e di molti tipi di pasta.

# Influenza dei migliori chef e ristoranti

### 1. Chef rinomati:

- Chef come Massimo Bottura (Osteria Francescana), Carlo Cracco e Nadia Santini hanno portato la cucina italiana a nuovi livelli, guadagnando stelle Michelin e riconoscimenti globali. Il loro lavoro spesso combina ingredienti tradizionali italiani con metodi di cottura innovativi.

### 2. Ristoranti gourmet:

- L'Italia vanta numerosi ristoranti di livello mondiale che dettano tendenza nella gastronomia moderna. Questi locali propongono spesso menù degustazione che mettono in risalto la creatività e l'abilità dei loro chef.



## CAPITOLO 4

# Influenza globale

### 1. Cucina Italiana all'Estero:

- La cucina italiana continua ad essere molto popolare in tutto il mondo, influenzando le tendenze culinarie globali. Ristoranti e pizzerie italiani si possono trovare in quasi ogni angolo del globo, spesso adattandosi ai gusti locali pur mantenendo i principi fondamentali italiani.

### 2. Collaborazione internazionale:

- I moderni chef italiani spesso collaborano con chef internazionali, partecipano a festival culinari globali e contribuiscono a un dialogo globale sull'innovazione e la sostenibilità alimentare.

In sintesi, la moderna gastronomia italiana è una celebrazione del ricco patrimonio culinario del Paese, aggiornato con tecniche contemporanee, adattamenti attenti alla salute e un impegno per la sostenibilità. Rimane profondamente regionale pur essendo aperta alle influenze globali, rendendola una delle cucine più dinamiche e amate al mondo.





# Spagna: Nouvelle Cuisine basca

Il panorama culinario spagnolo ha subito una notevole trasformazione negli ultimi decenni, evolvendosi dalle sue radici tradizionali per diventare un centro globale di innovazione gastronomica. Questa trasformazione può essere fatta risalire agli anni '60, quando una nuova ondata di chef iniziò a sfidare la cucina prevalente influenzata dalla Francia e a forgiare un'identità culinaria unicamente spagnola.

I Paesi Baschi hanno svolto un ruolo fondamentale in questo risascimento culinario, con chef come Juan Mari Arzak, Pedro Subijana e Martín Berasategui pionieri della Nouvelle Cuisine Vasca. Questo movimento enfatizzava ingredienti freschi e locali, tecniche innovative e un profondo rispetto per la cucina tradizionale basca. Questi chef hanno ampliato i confini di ciò che era considerato possibile in cucina, gettando le basi per la moderna rivoluzione culinaria spagnola.





## CAPITOLO 4

# La gastronomia molecolare e l'influenza di Ferran Adrià

Ferrán Adrià, lo chef visionario dietro il ristorante di fama mondiale El Bulli, ha portato la cucina spagnola a livelli ancora più alti con il suo approccio rivoluzionario alla gastronomia molecolare. Adrià e il suo team hanno esplorato i principi scientifici alla base del cibo, sperimentando tecniche innovative come la sferificazione, la decostruzione e la gelificazione per creare piatti che sfidavano le nozioni convenzionali di gusto e consistenza. L'influenza di El Bulli si è estesa ben oltre la Spagna, ispirando chef di tutto il mondo e trasformando il panorama culinario globale.





## CAPITOLO 4

# L'ascesa di una nuova generazione

Oggi, una nuova generazione di giovani chef sta rimodellando il panorama della gastronomia spagnola. Pur ispirandosi ancora alle innovazioni di Adrià e dei suoi contemporanei, questi chef stanno forgiando il proprio percorso, dando priorità al gusto e all'esperienza rispetto alla magia della tecnica. La loro cucina è radicata nella tradizione ma intrisa di un senso di creatività e giocosità che riflette la diversità della cultura spagnola contemporanea. Dai vivaci ristoranti urbani agli intimi bistrot di campagna, questi chef stanno guidando la corsa verso un futuro culinario più inclusivo e accessibile.

La moderna cultura gastronomica spagnola è più sviluppata e dinamica che mai. È profondamente radicato nel ricco patrimonio culinario del paese, ma abbraccia anche l'innovazione e la creatività. Questa miscela unica di tradizione e modernità è ciò che rende la cucina spagnola così speciale.

La Spagna ospita numerosi ristoranti di fama mondiale, molti dei quali con stelle Michelin. Possiamo evidenziare:

- El Celler de Can Roca a Girona, gestito dai fratelli Roca.
- DiverXO a Madrid, gestito dallo chef Dabiz Muñoz.
- Arzak a San Sebastian, gestito da Juan Mari Arzak e sua figlia Elena.



## CAPITOLO 4

# Bibliografia

- Pepi Commerce OOD. (n.d.) Българската кухня – изобилие от вкусове, техники, традиции и новости, без които не можем. <https://pepicomers.com/polezno/view/140>
- Славка Керемидчиева, Маргарита Котева, Ана Кочева (2022) ЕЗИКЪТ НА БЪЛГАРСКАТА КУХНЯ. ISBN 978-619-90884-2-5. [https://kulinar.ibl.bas.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezikt-na-blgarskata-kuhnya\\_final.pdf](https://kulinar.ibl.bas.bg/wp-content/uploads/2022/07/ezikt-na-blgarskata-kuhnya_final.pdf)
- BBC travel (n.d.) Is Bulgaria Europe's undiscovered foodie capital?. <https://www.bbc.com/storyworks/travel/tales-from-bulgaria/gastronomy>
- Iliyana Angelova (n.d.) Как се е появила шопската салата? (How the shopska salad has appeared?). [https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA\\_%D1%81%D0%B5\\_%D0%B5\\_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BO\\_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0\\_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BO](https://gotvach.bg/n-103430-%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D1%81%D0%B5_%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BO_%D1%88%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BO)
- Melange Bulgaren (2015) Истинската история на шопската салата [The true story of the shopska salad]. <https://www.bulgaren.org/2015/10/10/%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%b8%D0%bd%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D0%b8%D1%81%D1%82%D0%be%D1%80%D0%b8%D1%8f-%D0%bd%D0%b0-%D1%88%D0%be%D0%bf%D1%81%D0%ba%D0%b0%D1%82%D0%b0-%D1%81%D0%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/balgarja/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>



## CAPITULO 4

# Bibliografia

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

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

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

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

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

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

### LINKS TO SECTIONS OF SPECIALISED NEWSPAPERS:

EL PAÍS

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

La Vanguardia

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

Revista de Gastronomía "Gastro Actitud"

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

