

# GASTRONOMÍA en España



[www.spain.info](http://www.spain.info)

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>3</b>	<b>Gastronomía ecológica</b>	<b>25</b>
—		—	
<b>Cocina tradicional</b>	<b>4</b>	<b>Enoturismo</b>	<b>26</b>
Guisos de siempre		La cultura del vino	
De nuestros mares		—	
Carnes y quesos		<b>Dieta mediterránea</b>	<b>29</b>
De la huerta		—	
Postres y dulces		<b>Costumbres</b>	<b>33</b>
—		—	
<b>Cocina de vanguardia</b>	<b>17</b>	<b>Tapas</b>	<b>34</b>
—		Desde España para el mundo	
<b>Mercados urbanos</b>	<b>19</b>	—	
—			

Ministerio de Industria y Turismo  
Publicado por: © Turespaña  
Creado por: Lionbridge  
NIPO: 115-22-006-4

## EJEMPLAR GRATUITO

El contenido de este folleto se ha creado con el máximo cuidado. No obstante, si observa algún error, ayúdenos a mejorar enviando un e-mail a [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)

# INTRODUCCIÓN

ESPAÑA VIVE EN SUS SABORES  
ESPAÑA SE BEBE, SE COME Y SE SIENTE



Prepara tus sentidos para este viaje por la rica cocina española.

España se ha consolidado como uno de los líderes gastronómicos mundiales por la perfecta combinación que ofrece entre la **cocina clásica** y la de **vanguardia**.

El valor de nuestros chefs se puede medir en estrellas. Con más de **300 estrellas Michelin**, la gastronomía española se sitúa entre las más reconocidas del mundo.

Parte del éxito reside en nuestros platos de siempre, algunos de ellos con nombre propio:

La **paella**: nuestro plato más internacional. Una combinación irresistible de arroz, pollo, conejo, judías verdes... Es originario de la región valenciana y popular en toda España.



La **tortilla de patata**: una delicia de la dieta mediterránea. Se elabora con aceite de oliva, patatas y huevos. Puedes pedirla con o sin cebolla.



El **jamón ibérico**: un manjar que triunfa en todo el mundo, con cuatro denominaciones de origen para elegir. Quien lo prueba, repite.

Disfruta de una experiencia auténtica con nuestros clásicos.

# COCINA TRADICIONAL

## GUISOS DE SIEMPRE

Sopas, cocidos, lentejas, fabada... Nuestros guisos tradicionales son la mejor forma de combatir el frío. Carnes, pescados, verduras y legumbres se fusionan a fuego lento en armonía en estos platos de cuchara sabrosos, nutritivos y reconfortantes.

Hay recetas muy famosas: el **cocido madrileño**, con garbanzos, fideos, verdura y carne; el **caldo gallego**, con todo tipo de carnes y verduras del norte de España; o la **sopa de ajo**, con pan, jamón, aceite, ajo, pimentón y huevo, típica de Castilla y León.

En España tenemos nada menos que diez **legumbres** con calidad diferenciada protegida.

Aunque se pueden comer durante todo el año, los guisos de **judías**, **garbanzos** o **lentejas** son tradicionales en otoño e invierno. Su secreto: ingredientes de primera calidad y mucho mimo y paciencia a la hora de cocinarlos.

Déjate seducir por recetas como las **lentejas con chorizo** o la **fabada asturiana**, con las codiciadas *fabes*, las judías de la tierra, y carne de cerdo. Contundentes y deliciosas.

Otra opción que te recomendamos probar son los **platos de cazuela**.



Las calderetas, por ejemplo, son un guiso que combina lo mejor del mar, como la **caldereta de langosta**, que te sorprenderá si visitas la costa mediterránea, y también lo mejor de la tierra, como la **caldereta de cordero**, en Castilla-La Mancha, con carne de cordero y conejo.



## DE NUESTROS MARES

La diversidad del mar Cantábrico, el mar Mediterráneo, el océano Atlántico y los ríos que atraviesan el país es una de nuestras mayores riquezas culinarias. Del *pescaíto* frito en Andalucía al marisco en Galicia, en toda España encontrarás productos de agua dulce y agua salada frescos, de gran calidad y cocinados de múltiples formas.

El marisco es sin duda uno de los productos más cotizados de nuestra cocina. La langosta en Cataluña o la gamba en Andalucía son platos exquisitos, y la calidad del diverso marisco nacido en las costas de Galicia goza de reconocimiento mundial.

De hecho, la concha de **vieira** es mundialmente famosa por ser el símbolo del Camino de Santiago y su carne es exquisita, especialmente las que se crían en las frías costas gallegas. Se puede comer cocida, al horno, a la plancha... También en Galicia podrás saborear las mejores **ostras**. Solo con unas gotitas de limón. Del mar a la boca.



La que posiblemente sea la reina del marisco, la **langosta**, está presente en la mayoría de las cocinas de la costa española. Su carne es jugosa y se puede preparar de muchas maneras. Pídela a la brasa, en caldereta o con salsa. Siempre acertarás.



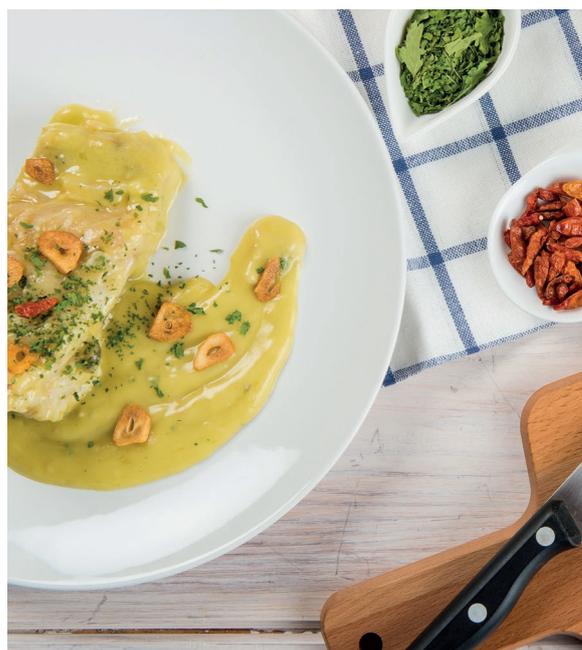
Otro clásico del menú español es la **gamba**. Tanto nos gusta su sabor, que la utilizamos en múltiples recetas. A la plancha, a la gabardina, al ajillo o con arroz... Te resultará difícil escoger la mejor.

Y si nuestro marisco tiene fama por su calidad, nuestro pescado no se queda atrás. Tanto el blanco como el azul son una apuesta segura a la hora de pedir.

Cuando vayas de tapas por España, encontrarás **anchoas** y **sardinias** en conserva que mantienen su sabor incluso lejos de la costa, pero también puedes probarlas frescas en infinidad de recetas. Tienen nombre propio las anchoas de Santoña, en Cantabria, pescadas y preparadas de manera tradicional.



El **bacalao** ocupa un puesto honorífico en nuestro recetario. Las recetas más simples suelen ser las más sabrosas y es que se trata de un pescado que apenas necesita acompañamiento para brillar. En el País Vasco (Euskadi) prueba sus dos principales variantes: a la vizcaína y al pil-pil. La primera está elaborada con bacalao, pimiento y cebolla, mientras que en la segunda se fríe suavemente con ajo y aceite.



El **atún** es muy apreciado en nuestra cocina por su versatilidad a la hora de prepararlo. Tiene una carne jugosa y llena de matices que permite comerlo crudo o cocinado. Comprueba tú mismo su sabor con un tradicional plato de atún con tomate. Sencillo y natural.



Si tus pasos te guían hasta Andalucía, tienes que probar su **pescaíto frito**. Pescado cocinado en una fritura suave cuyo irresistible aroma baña las playas andaluzas.

Y por supuesto, el pescado tiene su peso en las islas Canarias, un lugar donde podrás comer el típico **sancocho** canario, elaborado con pescado conservado en salazón y acompañado del famoso gofio canario, harina de cereales tostados como el maíz o el trigo.



Deja que tu itinerario te sorprenda conociendo los mejores pescados de la zona en la que te encuentres y descubrirás todo el potencial del mar en un plato. **Merluza, rape, lenguado, boquerones, rodaballo, lubina...** Todos tienen espacio en nuestra cocina.



## CARNES Y QUESOS

La gran variedad del clima peninsular nos regala unos pastos excepcionales para nuestra ganadería. Por eso nuestras carnes y quesos tienen un sabor tan especial.

Un pilar fundamental de nuestra cultura es el jamón. En particular el **jamón ibérico** que, con cuatro denominaciones de origen principales (Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Jabugo y Los Pedroches), es uno de los productos españoles más codiciados en todo el mundo.

## GASTRONOMÍA

En las dehesas españolas se cuida la producción del jamón ibérico al detalle, desde la forma de cría hasta el mantenimiento de los campos donde comen nuestros cerdos.

Además del ibérico, que requiere un mayor tiempo de elaboración y curación, está el **jamón serrano**.

Lo encontrarás en todos los restaurantes que visites. Un plato de jamón serrano de gran calidad recién cortado acompañado de un poco de pan es una tapa sencilla y deliciosa con la que siempre acertarás.

Aparte del jamón, te encantarán nuestros embutidos. El **lomo**, el **chorizo**, la **longaniza**, la **butifarra** catalana o la **sobrasada** balear son solo algunos de los que te recomendamos probar.



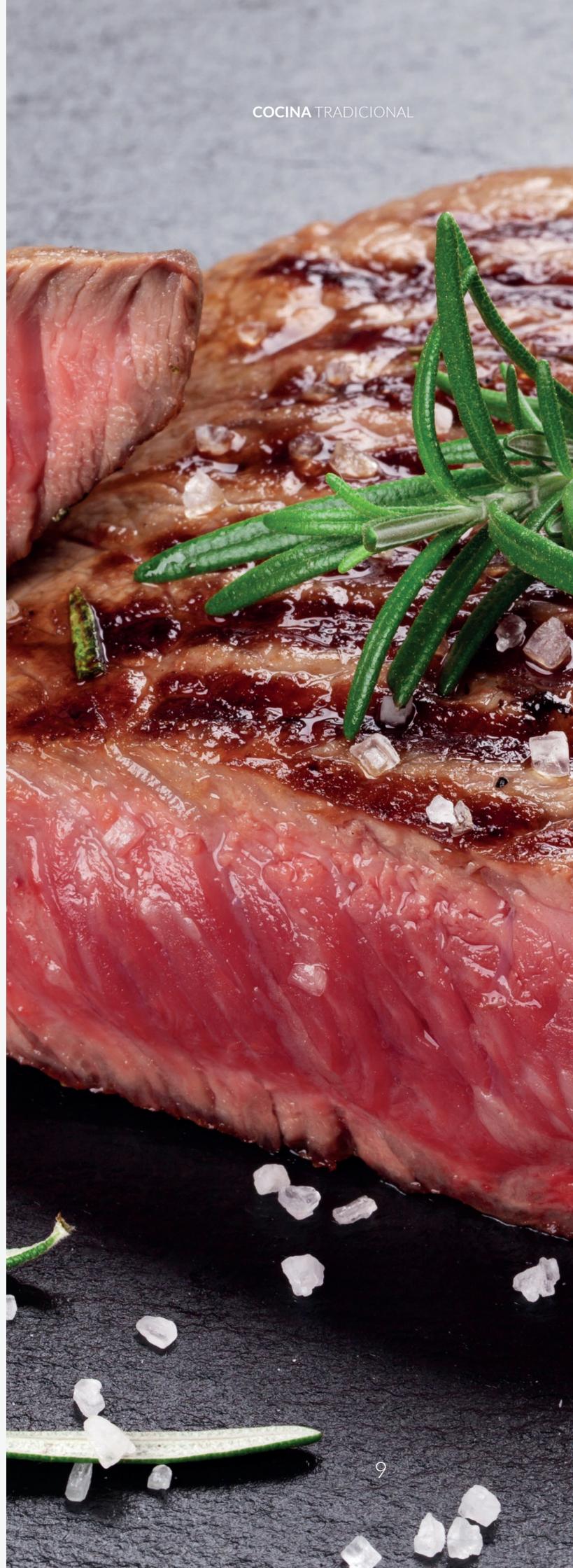
Y si te gusta la carne, en tu viaje conocerás la gran oferta con la que contamos. El emplatado es sencillo porque su potente sabor es el verdadero protagonista. Así, el **entrecot** o el **chuletón** suelen acompañarse solo de ensalada o patatas.

En muchos restaurantes podrás cocinarlos tú mismo al punto que más te guste sobre una piedra con sal, tan simple como succulento.

Los **asados** ocupan un puesto privilegiado en nuestra carta. Solo necesitamos un poco de leña y convertirla en brasas para exprimir lo mejor de nuestras carnes con una técnica ancestral.

Depende de la zona que recorras, podrás encontrar principalmente dos tipos de carnes asadas, a cual más tierna: de **cordero lechal** y de **cochinillo**.

Atrévete con una de las generosas raciones que te servirán en los asadores de Castilla y León, la zona con mayor tradición.





Nuestras carnes de ternera, de lechazo e incluso de pollo también cuentan con denominaciones de origen. Prueba las **carnes rojas** del norte de la península o, en la zona central, la afamada carne de ternera de Ávila.

Pero el ganado no solo nos regala carne. De él se obtienen los **quesos**, muchos de ellos con denominación de origen y todos ellos con un especial y genuino sabor.

Los hay de todo tipo, procedencia y curación. Desde los más fuertes, como el queso azul de Cabrales (Asturias) o la Torta del Casar extremeña, hasta los de sabor más suave, como el queso fresco de Burgos, pasando por curados como el manchego, con origen en Castilla-La Mancha.



Si te gusta el queso de vaca, siempre puedes pedir un plato de queso de Mahón en Baleares, con su marcado sabor ahumado. Si por el contrario eres más de quesos de oveja, te encantará el Idiazábal vasco.

## DE LA HUERTA

Nada como los productos de la huerta para comer fresco y sano.

Navarra, Murcia y Almería son algunas de las referencias destacadas en este tipo de cultivos.

En España contamos con verduras, hortalizas, cereales y legumbres excepcionales que son la base de algunos de nuestros platos estrella.

Empezamos por la **paella valenciana**, un referente mundial de la gastronomía española cuya base es el arroz.

La receta original es una mezcla de lo mejor de la tierra valenciana. Pollo, conejo, caracoles, judías, alcachofas... todos estos ingredientes se funden con el arroz para crear un plato universal.

De la fórmula original ha surgido infinidad de variantes que nos permiten gozar de casi cualquier producto del mar, la tierra y la huerta. ¡Pruébalas todas!



Pasamos de la paella a otro plato puramente español: la **tortilla de patata**.

Es uno de los mejores representantes de la dieta mediterránea y, por tanto, de España. Patatas, aceite de oliva y huevos son los ingredientes clave de este manjar. Puedes pedirla con o sin cebolla y más o menos cuajada.

Seguimos hablando de patatas, porque si visitas las islas Canarias es obligatorio que pidas un plato de **papas arrugás**, unas patatas cocidas que suelen servirse con salsas típicas canarias: el **mojo verde** y el **mojo picón**.



¡Este plato te seducirá al primer bocado!



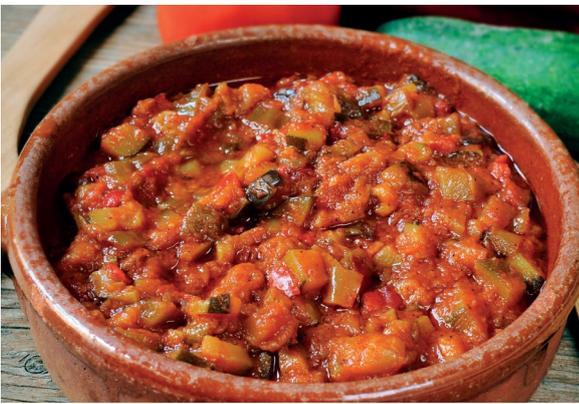
Otro plato clave de nuestra cocina es el refrescante **gazpacho**, una sopa fría de tomate que se elabora con pepino, ajo, cebolla y pimienta y que concentra todo el sabor de Andalucía. Un manjar saludable y habitual en la mesa cuando el calor estival nos obliga a un descanso.



También puedes refrescarte con una de las múltiples **ensaladas** disponibles en el menú.

O disfrutar de los mejores productos de la huerta en platos calientes como el **tumbet** balear (con berenjena, patata, pimiento rojo y tomate) o el **pisto**.

El manchego es, probablemente, el pisto más conocido. Un plato sencillo pero contundente a base de tomate y pimiento, al que se le suele añadir algo de carne de cerdo.



En las ensaladas destacan nombres como la **ensalada campera** murciana, una combinación deliciosa de patata, atún, huevo, pimientos, tomate y cebolla; o la **escalibada**, con berenjena asada, pimiento, cebolla y tomate.





Si viajas por Cataluña entre los meses de **noviembre** y **abril** podrás disfrutar de los famosos *calçots*. Se trata de brotes de cebolla tierna y dulce que se preparan a la brasa sobre una teja y se acompañan de la original salsa romesco, con aceite, ajo y almendras.

Y si te gusta la fruta, tenemos productos muy tentadores, sanos y jugosos.

En Valencia, la **naranja** es exquisita y su consumo al natural o en zumo es apreciado en toda España.

La **fresa** abunda en Huelva, donde encontramos los mayores cultivos de esta fruta primaveral.



Las islas Canarias también cuentan con una de las frutas más famosas de España: el **plátano de Canarias**, con denominación de origen propia. Su sabor y unas pequeñas manchas en su exterior lo hacen inconfundible a la vista y al gusto.



## POSTRES Y DULCES

A veces, lo mejor llega al final de la comida, por eso siempre hay que dejar sitio para el postre.

En Galicia puedes elegir entre las **filloas**, deliciosas tortitas dulces que pueden rellenarse por ejemplo con crema pastelera o chocolate, y bañarlas y quemarlas con orujo; o la **tarta de Santiago**, con su inconfundible base de almendras.





En Madrid puedes probar un dulce a todas horas. Acompañados de chocolate, los **churros** han hecho famosa a la capital, hasta el punto de poder encontrarlos en países extranjeros, cada uno con su toque particular.



En Cataluña, el punto dulce lo ponen los postres como el **mel-i-mató**, un poco de queso fresco de la zona acompañado de miel.

El turrón es el dulce navideño por excelencia en España y desde Alicante nos llega el **turrón de Jijona**, uno de los más especiales que podemos encontrar. Con una textura compacta a base de almendra tostada de alta calidad y miel, es uno de los productos más apreciados del territorio.



Cuando visites Mallorca, el postre predilecto de la isla puede volar contigo en tu viaje de regreso. Llévate un poco del sabor de España con una deliciosa **ensaimada**, un dulce típico que se suele rellenar con cabello de ángel, una mermelada elaborada con las fibras de un tipo especial de calabaza.



## COCINA DE VANGUARDIA

Ahora que has conocido toda la tradición de nuestros fogones, déjate impresionar por la nueva cocina española. Un concepto que ha surgido a partir de una nueva generación de chefs que han transformado la cocina en arte. Innovación, creatividad y tecnología son los ingredientes que han hecho que su labor haya marcado el camino de la **cocina de vanguardia** internacionalmente.

Convertidos en maestros creativos, nuestros chefs se reinventan y buscan constantemente nuevas **fórmulas** para sorprender a nuestro paladar y al resto de nuestros sentidos.

Y es que, partiendo de los productos y recetas de siempre y experimentando con nuevas técnicas, nuestros cocineros han pasado la frontera puramente gastronómica para convertirse en inventores, apoyados por el avance tecnológico.



La aplicación de **nitrógeno líquido** a los alimentos para descubrir nuevas experiencias en nuestra boca y la **presentación minimalista** de los platos o la cocción al vacío son técnicas ya extendidas en nuestros restaurantes que antes parecían material de ciencia ficción.

En la búsqueda incesante de sabores, se ha aplicado el uso de **algas marinas** o el **fitoplancton luminiscente** para la cocina. Una forma ecológica, sana y espectacular de sacarle aún más provecho al mar. En cuanto a las nuevas texturas, las posibilidades actuales son interminables. Por ejemplo, el uso de **espumas** se ha hecho común en nuestra cocina, aportando nuevas facetas a los productos de siempre.

Varios de estos avances ya extendidos por cocinas de todo el mundo provienen de nuestros chefs. Nombres como **Carme Ruscalleda, Ferran Adriá, Elena Arzak** y su padre **Juan Mari Arzak, María Marte, Joan Roca, Martín Berasategui, Quique Dacosta, Ángel León, Dabiz Muñoz** o **Fina Puigdevall** son solo algunos de los protagonistas del inmenso círculo que componen nuestros cocineros más aclamados, muchos de ellos galardonados con Estrellas Michelin.

Muchas de sus ideas forman ya parte de una nueva manera de entender la cocina, y no solo en los restaurantes más exclusivos. Hablamos de técnicas como la **deconstrucción**, en la que se desgranán los ingredientes para reinventar sabores y texturas.



A young man and woman are smiling and looking at each other in a bustling market. The woman is holding a glass of wine. The background is filled with market stalls, people, and warm lighting.

# MERCADOS URBANOS

Si lo que buscas es una experiencia exclusiva y diferente, los **mercados urbanos** son una oportunidad perfecta para probar productos de alta calidad en un ambiente único. Tomar algo mientras escuchas música en vivo, probar platos exóticos con una copa de los mejores vinos de nuestro país, o comer un plato de ostras son solo algunas de las posibilidades que te ofrecen.

Los mercados, tradicionalmente centros neurálgicos de la actividad comercial en las ciudades, han sabido reinventarse con nuevas propuestas. Muchos de estos espacios cuentan con localizaciones privilegiadas en los centros urbanos y con una historia que se remonta décadas atrás en el tiempo. Echa un vistazo a los nuevos mercados y a los de siempre, y siéntete como un español más.



## MERCADO DE LA BOQUERÍA BARCELONA

En plena Rambla barcelonesa encontramos uno de los mercados más icónicos de nuestro país.

La Boquería es el mercado más grande de toda Cataluña, el que cuenta con mayor variedad culinaria y el más visitado de España.

Abierto desde 1840, se ha ido transformando incesantemente, llenándose de colores, sabores y olores que lo convierten en una parada obligatoria en tu visita a la ciudad condal.



## MERCADO DE SAN MIGUEL MADRID

El tapeo de Madrid cobra una nueva dimensión con el rediseño de este espacio inaugurado originalmente en 1916. Junto a la Plaza Mayor y con una estructura de hierro, cristal y cerámica. Es un espacio mágico que se rehabilitó en 2009 para acoger las nuevas tendencias culinarias.

Un lugar con encanto donde degustar vinos españoles, probar el jamón de bellota o comer un delicioso helado de yogur natural.

Este mercado inició una tendencia en la capital que trajo consigo la apertura de otros mercados urbanos más tarde, como el de San Antón, en Chueca.

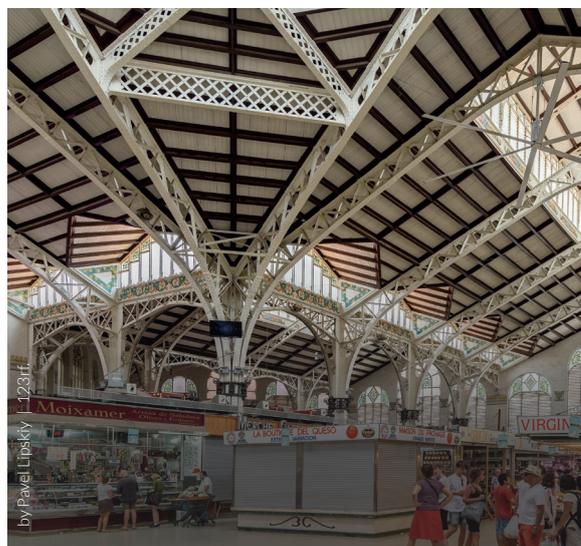




## MERCADO CENTRAL VALENCIA

Con más de 100 años de antigüedad, este precioso espacio, en el que predomina la luz, es una de las visitas preferidas de quienes se acercan a Valencia.

Un lugar estratégico e imprescindible, en el que encontrarás todo tipo de productos de calidad superior. Disfruta de un soleado paseo por el centro de Valencia y visita su Mercado Central, sin olvidarte de otras joyas como el Mercado Colón.



## MERCADO DE LA RIBERA BILBAO

La ciudad de Bilbao ha sufrido una enorme transformación en cuestión de décadas.

De una ciudad industrial ha pasado a ser un referente artístico y arquitectónico para el resto de ciudades españolas.

Lo mismo ha pasado con su mercado, recientemente restaurado y convertido en un espectáculo para la vista.

Acércate a comprobar cómo la luz incide sobre sus vidrieras al atardecer mientras paseas por la ría de Bilbao y prueba su cuidada selección de *pintxos* y platos vascos cocinados al ritmo de la música en directo.



## MERCADO DE LAS ATARAZANAS MÁLAGA

Si quieres sentirte parte del día a día malagueño, entra en este precioso mercado histórico, ejemplo de la arquitectura del siglo XIX, que fue remodelado en 2010. Con estructura de hierro y estilo neoárabe, conserva en su fachada una antigua puerta monumental nazarí. Este lugar te permitirá sumergirte en la historia de la ciudad mientras compras productos de la zona o te tomas una tapa de *pescáito frito* en sus establecimientos.

Déjate llevar por los sonidos del mercado y escucha atentamente cómo los encargados de los puestos venden su mercancía. Una experiencia de lo más auténtica para tu visita.



# GASTRONOMÍA ECOLÓGICA



La agricultura ecológica, basada en un modelo de producción sostenible, cobra cada día más importancia en nuestro país.

España es **uno de los países europeos y del mundo que más hectáreas destina a la producción sostenible.**

Prueba de ello es la variedad de productos ecológicos que puedes encontrar en los restaurantes españoles y la creciente aparición de los mercados ecológicos.

Hablamos, por ejemplo, de productos como el **vino ecológico**, que va ganando fuerza en las cartas de vinos españoles y

que ofrece una gran calidad y una variedad cada vez mayor.

La conciencia ecológica se ha llevado también a la producción de otros alimentos como la **carne** y la **leche**, y a una inmensa oferta de **verduras, hortalizas y frutas.**

En esta línea, cada vez contamos con más opciones para veganos y vegetarianos. Ya no hace falta ir a un restaurante especializado para encontrar alternativas a los menús tradicionales y poder deleitarse con la gastronomía española.

# ENOTURISMO

## LA CULTURA DEL VINO

El carácter de la cocina española lo definen también nuestros vinos. Con cerca de un centenar de denominaciones de origen propias, siempre encontrarás el vino perfecto para ti.

Los hay de todo tipo y repartidos por toda la geografía nacional. Busca el vino que mejor maride con tus gustos mientras recorres los viñedos de España.

Hay numerosas rutas en las que podrás disfrutar de una cata, aprender de primera mano cómo se producen los vinos, e incluso practicar deporte en tierras de cultivo con vistas privilegiadas.

### ESPAÑA VERDE

En el norte de España predominan los vinos blancos entre los que encontrarás algunos tan conocidos como el **Ribeiro**, el **Albariño** o el **Txakolí**.

La mejor forma de conocer nuestros vinos es recorrer las **grandes zonas vinícolas** con las que contamos, disfrutando de una cata en cualquiera de nuestras bodegas.



## VALLE DEL EBRO

Aquí se produce nuestro vino más famoso, el **Rioja**. Una zona de vinos tintos de gran cuerpo y sabor intenso.



## VALLE DEL DUERO

La uva tempranillo nos regala tintos excelentes, pero también grandes blancos. Acércate y prueba un **Ribera del Duero**, un **Toro** o un gran vino de **Rueda**.



## COSTA MEDITERRÁNEA

Un espumoso destaca en esta zona sobre el resto, el cava del **Penedés**. Un bien del que sentimos un enorme orgullo, al igual que de los vinos de **Jumilla** o de **Utiel-Requena**.

## MESETA

La zona vitivinícola más extensa del mundo nos deja vinos tan importantes como el de **La Mancha**, el famoso **Valdepeñas** o los sorprendentes vinos de Madrid.



## ANDALUCÍA

Con un clima perfecto para el cultivo, los vinos andaluces, encabezados por el de **Jerez**, son una apuesta segura en tu mesa.

## EXTREMADURA

Te sorprenderán los vinos de la **Ribera del Guadiana**, los cavas producidos en **Almendralejo** o su artesanal vino de **pitarra**, elaborado en bodegas familiares y conservado en tinajas de barro.

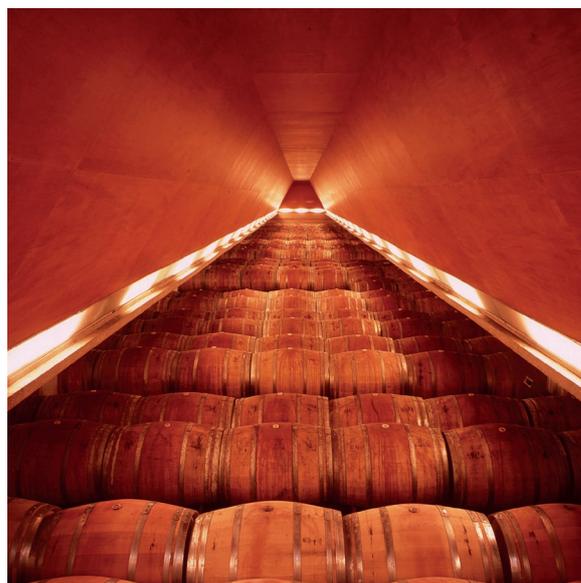


## ISLAS BALEARES

Un enclave perfecto para disfrutar de los vinos autóctonos como el **Pla i Llevant** o el **Binissalem**.

## ISLAS CANARIAS

Con su suelo volcánico, las Canarias producen vinos únicos como el de **Tacoronte** o el del **valle de la Orotava**.





# DIETA MEDITERRÁNEA

La **dieta mediterránea** traspasa las barreras puramente gastronómicas y forma parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO. Es mucho más que una pauta nutricional equilibrada: se trata de un estilo de vida que afecta a nuestras costumbres y nuestro carácter.

Una de sus claves es el uso de ingredientes saludables, como el aceite de oliva, las legumbres, las frutas y el pescado.

Otra de las ventajas de esta dieta es que garantiza un desarrollo sostenible, porque contribuye a promover el consumo y producción local y la agricultura ecológica. En definitiva, es la forma perfecta de cuidarnos y cuidar el medioambiente al mismo tiempo.

# ¿EN QUÉ CONSISTE LA **DIETA MEDITERRÁNEA?**



## ACEITE DE OLIVA

Es el pilar de la dieta mediterránea. En España lo utilizamos como grasa vegetal para la cocina.

Este preciado líquido es saludable, rico y abundante en nuestras tierras y constituye la base de nuestra gastronomía.

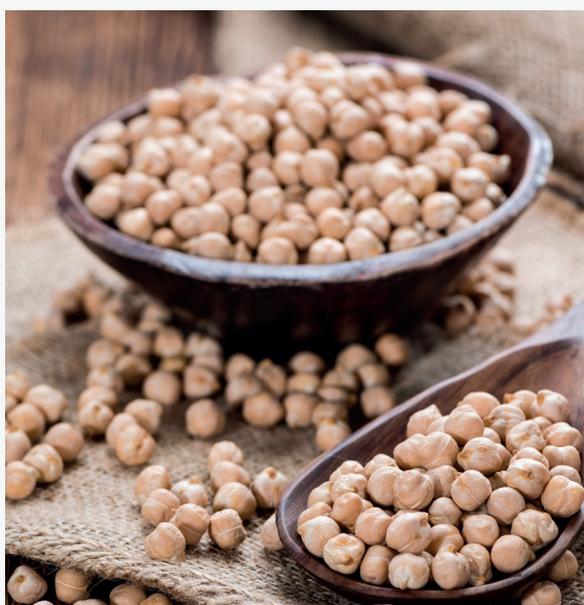


## FRUTAS Y VEGETALES

Son esenciales para aportar vitaminas, minerales y fibra a nuestra dieta.

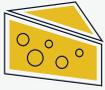
Su consumo diario es garantía de buena salud.

Deliciosas y refrescantes, puedes encontrar frutas en todos los menús nacionales.



## LEGUMBRES Y PAN

Seña de identidad de la dieta mediterránea, las lentejas, judías o garbanzos se pueden tomar en guisos y ensaladas, dependiendo de la época del año. Y el pan, tierno y crujiente, no falta nunca en nuestra mesa.



## LACTEOS

Los productos derivados de la leche, como los quesos, son también característicos de nuestro país y muy importantes para complementar nuestro aporte de proteínas.



## HUEVOS

Los huevos son uno de los alimentos más sencillos y a la vez versátiles que puedes saborear. Revueltos, fritos, cocidos, pasados por agua...

Aunque, ¿qué mejor manera de preparar unos huevos frescos que en una tradicional tortilla de patata?



## PESCADO

En especial, el pescado azul, la manera perfecta de aprovechar el mar y el océano que nos rodean.



## VINOS

Elijas el que elijas entre la interminable lista de vinos excepcionales españoles, acertarás.



# UNA RECETA: **SALMOREJO**

Atrévete a convertirte en un cocinero español preparando esta sopa fría tan característica de nuestras mesas en verano.

Si invitas a cinco amigos, tienes que contar con estos ingredientes:

- Tomates (1 kg)
- Pan duro (unos 200 g)
- Aceite de oliva virgen (unas diez o doce cucharadas)
- Ajo
- Una pizca de sal
- Un huevo cocido
- Jamón ibérico cortado en tacos

Tritura los tomates y con un colador elimina la piel y las pepitas. Hará que tu salmorejo tenga un toque perfecto en la boca.

Ahora deja que el pan se empape en el tomate durante unos diez minutos antes de volver a triturar la mezcla.

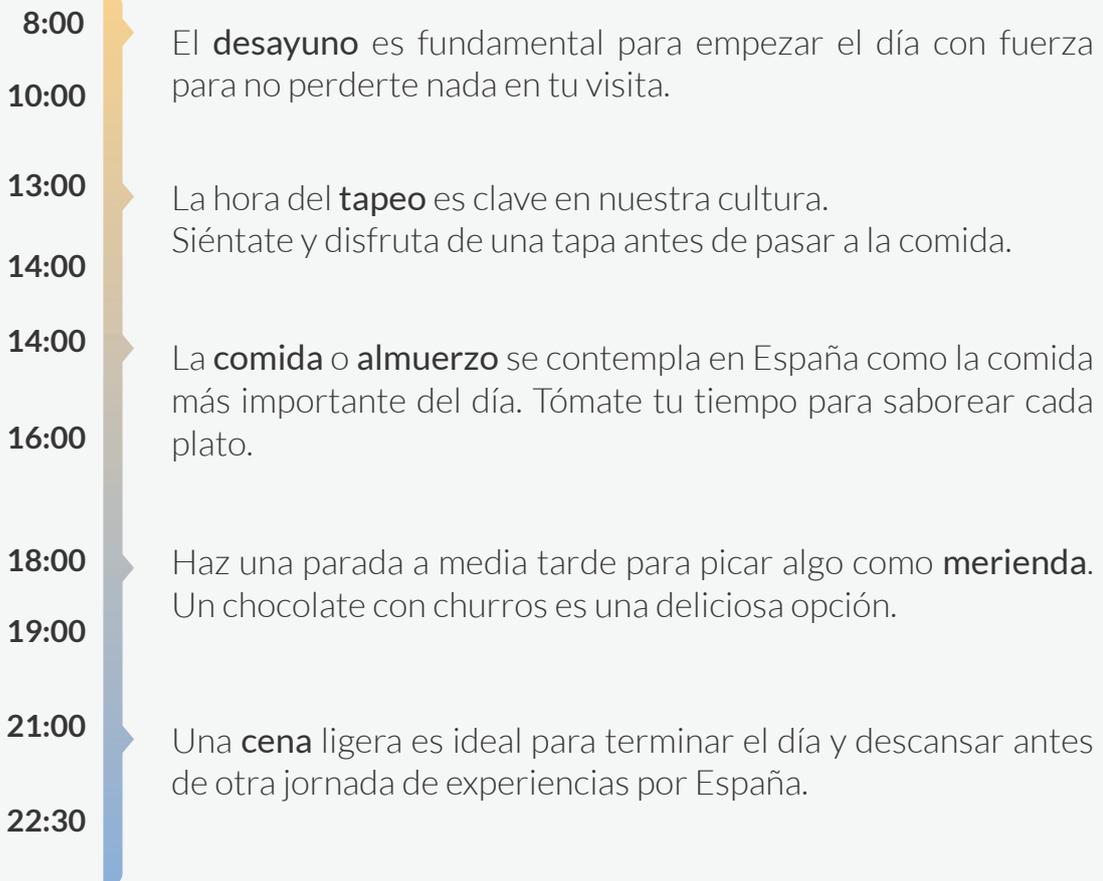
Mientras lo haces, incorpora el aceite de oliva y el diente de ajo y observa cómo los ingredientes forman una sopa espesa y deliciosa.

**Un plato natural, sano y 100 % español para sorprender a todos.**

Ya casi hemos terminado. Comprueba el punto de sal y sirve en un plato hondo tu salmorejo. Pon encima el huevo duro picado y el jamón cortado en tacos. ¡Listo!

# COSTUMBRES

Para adaptarnos a la dieta española también es importante conocer cuáles son nuestras costumbres horarias y el menú típico de cada comida:



## ¿Y QUÉ PASA CON LAS PROPINAS?

A diferencia de otros países, en España no hay establecido un porcentaje fijo para la propina.

Tú mismo debes valorar el servicio y, según tu criterio, aportar la propina que creas necesaria. Lógicamente, la propina varía en función del importe de la cuenta, pero está en tu mano decidir la cantidad.

# TAPAS

## DESDE ESPAÑA PARA EL MUNDO



Entre las tradiciones gastronómicas a las que guardamos más cariño se encuentra el **tapeo**. Las tapas han pasado a ser un distintivo de la Marca España en todo el mundo, y son una forma deliciosa y sorprendente de probar nuestros productos.

Si visitas España, tienes que ir de tapas.

Con décadas y décadas de historia, el tapeo va más allá del aspecto culinario.

Las tapas son pequeños aperitivos que se sirven como acompañamiento de las bebidas que tomamos antes de la comida.

Una de las más comunes es el pincho de tortilla española. ¡No dudes en pedirla en cualquier bar!

Si te diriges al País Vasco, es famosa la tradición de comer a base de **pintxos** y *txikiteo*.

Los *pintxos*, pequeñas dosis de alta gastronomía, en muchas ocasiones, se toman con pequeños vasos de vino tinto llamados *txikitos* o su popular vino blanco *txakoli*, típicos de la gastronomía bilbaína. También puedes acompañar tu *pintxo* con un zurito, que es como se conoce al medio vaso o corto de cerveza.

La fama de nuestras tapas ha dado lugar a la instauración del **Día Mundial de la Tapa**, celebrado simultáneamente en España y otros países del globo en el mes de junio.

A través de este evento los restaurantes y chefs españoles ayudan a dar a conocer al mundo algo tan nuestro como el tapeo. Es una ocasión perfecta para disfrutar de exclusivas catas con tapas de autor y descubrir más sobre la cultura del tapeo a través de exposiciones y charlas con los chefs españoles más reconocidos.



Anota en tu agenda el Día Mundial de la Tapa y podrás encontrar un pedacito de España cerca de ti.





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain